

**T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI)**

**İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE EVLİLİKTE
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nurdan GÜVEN

**Ankara
Kasım, 2005**

**T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI)**

**İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE EVLİLİKTE
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nurdan GÜVEN

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Seher A. SEVİM

**Ankara
Kasım, 2005**

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu alışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında YÜKSEK LİSANS ALIşMASI RAPORU olarak kabul edilmiştir.

Başkan.....

Üye.....

Üye.....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../200

.....

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Evli bir birey olmam ve çevremdeki arkadaşlarımla da genellikle evli bireylerden oluşması nedeniyle, evlilik ilişkilerini ve ilişki problemlerini yakından gözlemleyebilme fırsatım oldu. Sanırım en çok da bu nedenle araştırmamın konusunu, evlilik doyumu ve bunu etkileyen faktörler olarak belirledim.

Seçtiğim konu nedeniyle, çalıştığım gruba ulaşmakta bir çok zorluklar yaşadım. Ancak araştırmaya gönüllü olarak katılan arkadaşlarımla ve katılımcı bulmam konusunda bana yardımcı olan dostlarımla sayesinde, bu zorlukları aşmak benim için güç olmadı. Bu araştırmayı, karşılaştığım zorluklar karşısında bana manevi ve akademik anlamda destek sağlayan kişilerin katkısıyla gerçekleştirdim. Bu nedenle desteğini esirgemeyen herkese minnet borçluyum.

Teşekkür etmem gereken bu kişilerin başında, kendimi gerçekleştirmem ve geliştirmem konusunda bana her zaman destek olan ve her türlü yardımda bulunan eşim Recep GÜVEN geliyor. Özellikle tez çalışmamda bana verdiği destek, vazgeçmeyi düşündüğüm anlarda beni tekrar ve daha canlı çalışmaya teşvik etti. Yüksek Lisans çalışmalarımın başından itibaren, yorgunluk hissettiğim ve bunalmış olduğum anlarda bile, eşimin gösterdiği sabır, anlayış ve destek sayesinde evlilik doyumum hiç düşmedi. Her zaman yanımda olduğu için eşime gönülden teşekkür ediyorum. Ve yavrularım Talha, Gül Betül ve Yağmur... Biliyorum ki çoğu zaman çalışmalarımın bıkıldılar ve sıkıldılar. Yine de ellerinden geldiğince anlayış gösterdikleri ve yaşlarından beklenmeyecek derecede olgunluk sergiledikleri için onlara da sonsuz teşekkürler.

Bu tez başarılı olduysa bunun en önemli nedenlerinden biri, değerli hocam ve tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Seher SEVİM' in katkılarıdır. Tezin her aşamasında verdiği değerli geri bildirimler, manevi destek, sabır ve anlayışı için kendisine içten teşekkür ediyorum. Ayrıca, başta yol arkadaşım Hicran KILINÇ olmak üzere, tezime ilgili olarak benimle görüşlerini paylaşan, destek olan ve yardımlarını esirgemeyen arkadaşlarımla Sevil SEVİLİR ve Hikmet ŞEN' e de çok teşekkürler. Son olarak da her türlü zorluğa karşın bu çalışmayı tamamlayabildiğim için kendime teşekkür ediyorum.

Nurdan GÜVEN

ÖZET

İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİ

Güven, Nurdan

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Seher A. Sevim

Kasım 2005, 83+ vii Sayfa

Bu araştırma, evlilik doyumunun yordayıcılarının neler olduğunu belirlemek amacıyla yapılmıştır. Yordanan değişken evlilik doyumu, yordayıcı değişkenler ise cinsiyet, yaş gibi demografik değişkenler, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma , gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumaya ilişkin bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerileridir.

Araştırmaya, çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan evli bireyler ve ev hanımları gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırmaya katılan bireylerin katılım esnasında eşleri ile beraber yaşıyor olmaları kriter olarak alınmıştır. Katılımcı grubun tamamı 305 kişidir. 151'i kadın,154'ü erkektir. Grubun yaş ortalaması 34,7 evlilik süresi ortalaması ise 10,6'dır.

Araştırma grubundaki bireylerin evlilik doyumlarını belirlemek amacıyla Evlilik Yaşam Ölçeği, kişiler arası ilişkilerinde sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları belirlemek amacıyla, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve evlilikte karşılaşılan sorunları çözme becerilerini belirlemek amacıyla da Evlilikte Problem Çözme Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 12.0 paket programından yararlanılmıştır. hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak yapılan istatistiksel analizler sonucunda, araştırma kapsamında alınan değişkenlerden, evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığı, incelenen diğer değişkenlerden demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet), yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmadığı ortaya çıkmıştır.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF INTERPERSONAL COGNITIVE DISTORTIONS AND MARITAL PROBLEM SOLVING SKILLS WITH MARITAL SATISFACTION

Güven, Nurdan

Master Dissertation, Guidance and Psychological Counseling Department

Supervisör: Yrd. Doç. Dr. Seher A. Sevim

November 2005, 83+ vii Pages

That research was conducted to determine the predictors of marital satisfaction. The predicted variable is marital satisfaction and the predicting variables are demographic variables such as sex and age, cognitive distortions (interpersonal rejection, unrealistic relationship expectations and mind reading) with marital problem solving skills.

Volunteers from different government offices and housewives attended the research. Being married and living with their spouses were the first criterion to be a volunteer. A total of 305 attended. 151 of them are females and the rest, 154, are males. The mean age of the group is 34,7, and the mean marriage duration is 10,6 years.

Marriage Life Scale and Interpersonal Cognitive Distortions Scale have been used to determine Marital Satisfaction and Cognitive Distortions of individuals. Problem-solving abilities of individuals have been measured by Marital Problem Solving Scale.

SPSS 12.0 package software was used to analyse data. The results of Hierarchical Regression Analyses revealed that the Marital Satisfaction is affected by problem-solving ability in the first place, and by Unrealistic Relationship Expectation in the second place. Demographic variables (age and sex), interpersonal rejection and mind reading have no significant effect on marital satisfaction.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
BÖLÜM 1	
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	6
Araştırmanın Sayıtlıları.....	6
Araştırmanın Gereği ve Önemi.....	6
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
Tanımlar	8
BÖLÜM 2	
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	
Evlilik Doyumu	9
Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar.....	16
Beck'in Bilişsel Terapi Modeli	18
Bilişsel Gelişim Modeli	19
Bilişsel Şemalar	20
Bilişsel Çarpıtmalar	20
Bilişsel Üçlü.....	23
Otomatik Düşünceler	24
Ara İnançlar.....	25
Temel İnançlar.....	25
Ellis'in Akılcı Duygusal Terapi Modeli.....	25
Akılcı Olmayan İnançlar.....	26
Evlilik İlişkinine Yönelik Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilik Doyumu.....	28
Problem Çözme Yaklaşımı	31

Evlilikte Problem Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki.....	33
Türkiye’de Konu İle İlgili Olarak Yapılan Araştırmalar.....	38
BÖLÜM 3	
YÖNTEM.....	47
Araştırmanın Modeli.....	47
Araştırma Grubu.....	47
Verilerin Toplanması.....	48
Evlilik Yaşam Ölçeği.....	49
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	50
Evlilikte Problem Çözme Ölçeği.....	52
Verilerin Analizi.....	53
BÖLÜM 4	
BULGULAR.....	55
Araştırmada Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler...55	
Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	56
Evlilik Doyumu Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	57
BÖLÜM 5	
TARTIŞMA VE YORUM.....	61
Kişisel Bilgiler ve Evlilik Doyumu.....	61
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Doyumu.....	61
Evlilikte Problem Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu.....	65
BÖLÜM 6	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
Sonuç.....	67
Öneriler	67
KAYNAKÇA	69
EKLER.....	80

TABLULAR LİSTESİ

Tablo No	Sayfa No
1. Katılımcı Gruba Ait Kişisel Bilgiler.....	48
2. Evlilik Doyumu, Yaş, Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentileri, Zihin Okuma Ve Evlilikte Problem Çözme Becerileri Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri	56
3. Değişkenler Arası İlişkileri Gösteren Korelasyon Matrisi	57
4. Evlilik Doyumunu Yordayan Değişkenler.....	58

BÖLÜM 1

GİRİŞ

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

Problem

Toplumun en temel yapı taşı olan ailenin, anlamlı yakın ilişkilerin, bütün doyumların, gelişim olanaklarının kaynağı olduğu biçimindeki felsefi görüşlere karşın, kimi zaman duygusal rahatsızlıkların, gerilim ve çatışmaların kaynağı olduğu da bilinmektedir (Onur, 2000, s. 136). Yasal ve törel bağlarla ortaya çıkan ailede asıl öge, eşler arasındaki ilişkilere (Özgüven, 2000).

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

Evlilik insan hayatındaki önemli yaşantılardan sadece biri olmasına karşın, kişinin yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkilidir (Hünler ve Gençöz, 2003).Yakın bir ilişki anlamını taşıyan evlilik sürecinde yaşanan sıkıntı ve stres, evli çiftleri olduğu kadar onların çocuklarını da sıklıkla olumsuz yönde etkilemektedir (Bloom, Asher ve White, 1978). Yapılan araştırmalar, psikolojik sorunlar nedeniyle başvuran kişilerin % 40'ının evlilik sorunları ile kliniğe başvurduklarını, hatta fiziksel sağlık sorunlarının evlilik uyumu bozuk olan

çiftlerde evlilik uyumu bozuk olmayan çiftlere göre daha fazla yaşandığını göstermektedir (Akt: Fışıloğlu, 1992).

Eşler arasında yaşanan huzursuzluk, aile bireylerini etkilediği gibi bir yandan da genel olarak toplumun ruh sağlığını da etkilemektedir. Bu açıdan bakıldığında, evlilik ilişkisinin her iki eş tarafından doyumlu algılanmasının ve bu algının devam etmesinin topluma sağladığı yararlar bilinmektedir (Bradbury, Finchman ve Beach, 2000; Özgüven, 2000). Bu nedenle, bütün gelişmiş ülkelerde ailenin korunmasına yönelik hukuksal düzenlemelere gidildiği gibi, Türkiye’de de ülkedeki sosyal sorunların tespiti ve çözümü ile Türk ailesinin bütünlüğünün korunması, güçlendirilmesi ve sosyal refahının artırılmasına yönelik ulusal ve uluslararası bilimsel araştırmalar yapmak veya yaptırmak, projeler geliştirmek, desteklemek, bunların uygulamaya konulmasını sağlamak ve aileye yönelik millî bir politikanın oluşmasına yardımcı olmak üzere, Başbakanlığa bağlı Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü kurulmuştur (Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü [ASAGM], 2004).

Mutlu ve doyum sağlanan evlilikler, bir yandan çiftlerin ve onların çocuklarının refahını sağlarken bir yandan da toplumun genel huzuruna katkıda bulunacaktır. Evlilik doyumu ile ilgili olarak yapılan çalışmaların, bu değişkeni etkileyen faktörlerin ortaya çıkarılmasında ve evlilik danışması alanında yeni bilgiler sağlanmasında yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Evlilik doyumu son yıllarda yurt içinde ve dışında sıkça araştırılan konulardan biri olmuştur. Konunun önemi nedeniyle, psikoloji dışında farklı bilim dalları da kendi uzmanlık alanlarında konuyla ilgilenmişlerdir. Bu durum, evlilik doyumu ile ilgili bir kavram kargaşası olmasına da neden olmaktadır. Evlilik doyumunu işleyen kaynakların çoğunda evlilik kalitesi, evlilik doyumu, evlilik uyumu gibi kavramların eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir (Karney ve Bradbury, 1995).

Collins ve Coltrane (1991; Akt: Hasta,1996) ise doyumlu bir evliliğin ölçütlerini evlilik mutluluğu ile birlikte cinsel doyum, olumlu iletişim ve eğer

yeniden evlenilecek olursa yine aynı kişi ile evlenme isteği şeklinde özetlemiştir. Tezer (1986) ise evlilik doyumunu, bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı şeklinde ifade etmektedir.

Yapılan araştırmalar, evlilik doyumunun çatışmanın yaygınlığı, sıklığı ve yarattığı gerginlik düzeyi (Tezer,1986; Tezer, 1994; Hatipoğlu, 1993); evlilikte mutluluk (Billiou, 2003); samimiyet (Goodman, 1999); ev işi paylaşımı konusunda hakkaniyet algısı (Hasta, 1996); evli eşlerin birbirine yönelik kontrolcölük ve bağımlılık algıları (Gökmen, 2001); empati (Tutarel- Kışlak ve Çabukça, 2002); eşe algılanan benzerlik algısı, cinsiyet, eğitim düzeyi ve cinsiyet rolünün etkileri (Yaşın-Dökmen ve Tokgöz, 2002) kadın eşin bir işe çalışıp çalışmaması (Tezer,1994; Khan, 2003) dindarlık ve (Hünler ve Gençöz, 2002) bağlanma sitilleri (Ertan, 2002; Stackert ve Bursik 2003) gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Evlilik doyumuna etkisi incelenen diğer bir değişken türü de evlilikte biliş olarak karşımıza çıkmaktadır. Evlilik hakkında yapılan araştırmaların ilk zamanlarda demografik değişkenler, bireysel özellikler, ailesel değişkenler üzerine yoğunlaştığı görölmüştür. Bunların bazıları olgusal değişkenleri içeren, geniş kapsamlı araştırmalar olmasına karşın, çoğu teorik değildi ve evlilikteki biliş hakkında yeterli bilgi sunmamaktaydı. Bu nedenle 1970'lerden itibaren ikinci bir araştırma eğilimi ortaya çıkmış ve evliliklerinde sorun yaşayan ve yaşamayan çiftlerde, eşlerin evlilik davranışlarına odaklanılmıştır. Bu araştırmalarda, çiftlerin evlilik davranışlarıyla ilgili kendi algılarıyla objektif gözlemcilerin algıları arasında farklılıklar olduğu görölmüş ve bu farklılıkların, çiftlerin davranışları yorumlama biçimlerinden kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bunun üzerine evlilikte biliş ile ilgili çalışmalar yapma ihtiyacı doğmuştur (Finchman ve Bradbury, 1990). Özellikle, eşlerin yüklemelerinin evlilik olayları ve evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu görölmüştür. Evlilikte biliş hakkındaki diğer araştırmaların ise evlilik doyumu ile eşlerin ilişkilerine yönelik inançları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiye yoğunlaştığı görölmektedir (Bradbury ve diğerleri, 2000).

Son zamanlarda yapılan çalışmaların çoğu eşlerin inançlarının içeriğine odaklanmıştır. Bunun sebebi ise bazı ilişki inançlarının işlevsel olmaması ve ilişkideki bireyleri mutsuzluğa sürüklemesidir. Evlilikteki çatışmanın nedenlerin inceleyen araştırmacılar, çatışmanın temel kaynaklarından birinin eşlerin evlilikleri ile ilgili geliştirdikleri işlevsel olmayan düşünceleri olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Epstein, Baucom ve Rankin, 1993)

Akılcı duygusal terapide de evlilik ilişkileri ile ilgili araştırmaların odak noktasını, akılcı olmayan inançlarla doyum arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar oluşturmaktadır. Bir çok araştırma akılcı olmayan inançlar ile ilişkiden sağlanan doyum arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Stackert ve Bursik, 2003).

Evlilik doyumu ile ilişkisi araştırılan bir başka değişken de problem çözme becerileridir. Problem çözme, İç ya da dış istekler ya da çağrılara uyum sağlamak amacı ile davranışsal tepkilerde bulunma gibi bilişsel ve duygusal işlemleri bir hedefe yöneltmek olarak tanımlanmaktadır (Heppner ve Krauskopf, 1987). 1980'lerde yapılan araştırmalar yüksek stres altına giren, yaşantısında önemli sorunlarla karşılaşan herkesin olumsuz etkilenmediğini, etkilenme derecelerinin bireyden bireye farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu farkın da en önemli sebebinin bireylerin sahip olduğu problem çözme becerileri olduğu anlaşılmıştır (Heppner ve ark., 2004).

Özellikle psikolojik uyum açısından bakıldığında problem çözme becerilerinin önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Durlak'ın (1983; Akt : Heppner ve ark., 2004) da belirttiği gibi, *“İyi problem çözücüler değişik sosyal şartlara karşı esnek, uyumlu, stresle iyi mücadele eden, kişisel amaçlarına ulaşmak ve ihtiyaçlarını gidermek için uygun metotları geliştirebilen kişilerdir. Tersine etkin problem çözücü olmayanlar, sorunlarla uğraşırken yeterli tepkileri gösteremez ve çevreleriyle yeterince uğraşamazlar.”*

Evlilik ilişkileri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler de benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Hünler ve Gençöz (2003) bir evliliğin yürütülmesi sırasında karşılaşılan problemlerin doğru problem çözme

stratejileri ile çözümlenmesinin, ilişki için yapıcı ve olumlu sonuçlar doğuracağını belirtmektedirler. Ayrıca yaptıkları araştırma sonucuna göre, algılanan evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu için önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Cristian, OLeary ve Vivian (1994) ise uyumsuz eşler arasında depresyonun, hem erkek hem de bayan eşteki, zayıf problem çözme becerileri ile ilgili olduğunu, aynı zamanda, problem çözme sırasında sergilenen olumsuz davranışların evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Buna göre, evlilikle ilgili zayıf problem çözme becerisi, evlilikte ortaya çıkan stresin önemli bir kaynağıdır.

İşlevsel olmayan düşüncelere sahip olan kişiler, problem çözme becerileri konusunda yetersizlik yaşamaktadırlar ya da problem çözme becerileri yeterli olsa bile bu becerileri yeterli bir biçimde kullanmalarını engelleyen işlevsel olmayan düşüncelere sahiptirler (Beck, 2001, s.218). Yapılan araştırmalarda, kendini etkin problem çözücü olarak görenlerin, akılcı olmayan inançlar ve işlevsel olmayan düşünceleri daha az ifade ettikleri, kendileri hakkında daha az olumsuz cümleler kullandıkları; kendini etkin olmayan problem çözücü olarak görenlerin ise, bu özellikleri taşımadıkları görülmüştür (Heppner ve ark. 2004)

Evlilik ilişkisinde de bilişsel çarpıtmalarla problem çözme davranışı arasında ilişki bulunmaktadır (Heppner ve ark., 2004; Finchman ve Bradbury,1990). Bir sorunu çözmek için gerekli davranışı gösteremeyeceğini düşünen eşler kriz anında daha umutsuz davranırken, daha etkin ve gerçekçi beklentileri olan eşler problem çözmeye daha eğilimli olmaktadır (Finchman ve Bradbury, 1990).

Türkiye’de evlilik doyumu ile ilgili olarak yapılan araştırmalar incelendiğinde, ilişkilere ait bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerilerine yeteri kadar yer verilmediği görülmektedir. Oysa, eşlerin evlilik doyumu üzerinde, ilişkilere yönelik inançlarının ve problem çözme becerilerinin önemli bir etkisi olduğu yurtdışı literatürde belirtilmektedir. Ülkemizdeki durumun saptanması da evlilik danışmanlığı alanında çalışanlara katkı sağlayacak ve buna yönelik müdahaleler planlanmasına yardımcı olabilecektir. Bu nedenle

bu araştırmada, eşlerin evlilikte problem çözüme becerileri ve kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının, evlilik doyumunu yordayıp yordamadığı incelenecektir.

Amaç

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

1. Kişisel bilgilerinden yaş ve cinsiyet, bireylerin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
2. Kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, bireylerin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
 - a) İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmalar, bireylerin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
 - b) İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmalar, bireylerin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
 - c) İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin zihin okuma alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmalar, bireylerin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
3. Evlilikte problem çözüme becerileri, bireylerin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Araştırmanın Sayılıları

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

Araştırmanın Gereğı Ve Önemi

Evlilik insan hayatındaki en önemli yaşantılardan biri olmasının yanında kişinin yaşam kalitesini de bire bir etkilemektedir (Hünler ve Gençöz, 2003). Evlilik yaşantısının mutlu ve doyumlu olması mikro düzeyde aile bireylerini

etkilerken, makro düzeyde de toplumun genelini etkilemektedir (Bradbury ve diğ erleri, 2000). Bu nedenle evlilik doyumunu etkileyen faktörlerin ortaya çıkarılması özellikle evlilik danışması alanına önemli bilgiler sağlayacaktır.

Yurt dışındaki literatüre bakıldığında, evlilik doyumun bir çok değişkenle ilişkisinin farklı gruplar üzerinde çalışıldığı çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Bu araştırmalar ve bu alanda yapılacak yeni çalışmaların, varolan çalışmaları açıklayacak kuramsal ve yöntemsel bilgiler getireceği savunulmaktadır (Bradbury ve diğ erleri, 2000). Türkiye'deki literatür incelendiğinde, evlilik doyumu konusunda son yıllarda bir çok araştırma yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalarda evlilik doyumunun, çatışmanın yaygınlığı, sıklığı ve yarattığı gerginlik düzeyi (Tezer, 1986; Tezer, 1994; Hatipoğlu, 1993); ev işi paylaşımı konusunda hakkaniyet algısı (Hasta,1996); evli eşlerin birbirine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algıları (Gökmen, 2001); empati (Tutarel-Kışlak ve Çabukça,2002); eşle algılanan benzerlik algısı, cinsiyet, eğitim düzeyi ve cinsiyet rolünün etkileri (Dökmen ve Tokgöz, 2002) kadın eşin bir işte çalışıp çalışmaması (Tezer,1994; Khan, 2003) dindarlık ve (Hünler ve Gençöz,2002) bağlanma stilleri (Ertan, 2002), gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmüştür. Evlilik doyumunun belirleyicilerine ilişkin olarak yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Türkiye'de evlilik doyumu ile ilgili çalışmaların artırılmasına ihtiyaç duyulduğu gibi, evlilikte biliş hakkında da çok az sayıda araştırma bulunması, bu alanda da yeni çalışmalara gerek duyulmasına neden olmaktadır. Yurt dışında evlilikte bilişi konu alan çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Bu araştırmalar, eşlerin sahip olduğu ilişki inançları ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Türkiye'de de bu konularla ilgili olarak yapılacak çalışmalara gereksinim duyulmaktadır.

Bu araştırmada, evlilikte bilişin önemli iki yönünü oluşturan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumunun yordayıcısı olup olmadığı araştırılacaktır. Elde edilecek bilgilerin, evlilik

doyumunun belirleyicileri hakkında alana daha fazla bilgi kazandıracağı ve evlilik danışması alanına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, Ankara ili sınırları içinde araştırmaya katılmaya gönüllü kişiler üzerinde yapılmıştır. Katılımcıların belli kişisel değişkenlere göre belirlenmemiş olması araştırmanın sınırlı yönünü oluşturmaktadır.

Tanımlar

Evlilik Doyumu: Bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı (Tezer, 1986).

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

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

Evlilikte Problem Çözme Becerileri: Bireylerin, evlilik ilişkilerinde karşılaştıkları sorunlarla baş etme ve bu sorunlara etkin çözüm yolları bulma becerileri.

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ilk olarak, araştırmanın temel değişkeni olan evlilik doyumu ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilecektir. İkinci olarak, evlilik doyumuna etkisi incelenen, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin içinde yer aldığı, bilişsel terapi yaklaşımları hakkında bilgiler sunulacaktır. Daha sonra, yakın ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerileri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiler anlatılacaktır. Son olarak da Türkiye’de konu ile ilgili olarak yapılan araştırmalar özetlenecektir.

Aşağıda, evlilik doyumu ile ilgili çalışmalara neden gereksinim duyulduğu, evlilik doyumu kavramının tanımı ve bu kavramı açıklamaya yönelik olarak yapılan araştırmaların sonuçları sunulmaktadır.

Evlilik Doyumu

Toplum hayatının en önemli kurumlarından biri olan aile, bir erkekle bir kadının evlilik sözleşmesi ile bir araya gelmesi ile oluşmaktadır. Buna karşın, evlilik ve aile kavramları arasında belirgin farklılıklar söz konusudur. “Aile” daha çok bir örgüt ve bir grup; “evlilik” ise karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları bir sözleşmedir (Özgüven, 2000).

Birbirinden çok farklı kültürlerde evlilik olgusuna rastlanması, evlilik kurumunun toplumda çeşitli işlevleri yerine getirmesinden kaynaklanmaktadır. Genel olarak bakıldığında bu işlevlerin, cinsel yaşamın sağlıklı olarak düzenlenmesi, soy çizgisinin, cinsiyet rollerinin ve iş bölümünün belirlenmesi, ekonomik üretim ve tüketim etkinliklerinin düzenlenmesi gibi temel görevler oldukları görülmektedir (Özgüven, 2000).

Toplum adına bu işlevleri yerine getiren evlilik kurumuna bireylerin neden yöneldiklerine bakıldığında ise , bireylerin evlenme nedenleri arasında, insanların genelinin evli olması, ekonomik etkenler, yalnızlıktan kurtulma, cinsel doyumun meşru şekilde sağlanması, statü ve bağımsızlık kazanmak ve sahiplenme duygusu gibi faktörlere rastlanmaktadır (Durak, 2004)

Cüceloğlu (2003) sevgi, saygı, güven kişisel bütünlük ve hakkaniyet duygusunu evlilikte hakim olması gereken değerler olarak sıralamıştır. Yapılan araştırmalar da evliliğin bireyler için öncelikle bir paylaşım ve birliktelik anlamı taşıdığını göstermektedir. (Bacanlı, 2001; Özgüven, 1994). Durak (2004), 15-25 yaş arasındaki gençlerin evliliğe yüklediği anlamları inceleyen araştırmasında, araştırmaya katılan gençlerin %20.4'ünün evliliğe hayat arkadaşlığı, %14.1'inin sevgi-saygı ve %10.4'ünün mutluluk anlamları yüklediği sonucuna ulaşmıştır. Ceylan (1994) da yaptığı araştırmada benzer sonuçlara ulaşmış ve üniversiteli gençlerin de evliliğe sevgi, saygı, anlayış ve her türlü paylaşımın olduğu mutlu bir yaşam olarak baktıklarını görmüştür.

Günümüzün değişen toplumsal koşullarında, gençlerin halen evliliğe olumlu anlamlar yüklemesi dikkate değer bir konudur. Ancak, bu olumlu beklentilerle başlayan evlilikler ne yazık ki her zaman beklentilere karşılık vermemektedir. Geçtan'a (1990) göre evlilik, içine girildiği andan itibaren bireye sorumluluk yükleyen ve ilişkiyi sürdürmenin kolay olmadığı bir sistemdir. Mutlu olma beklentisi ile dolu olan gençlerin evlenirken olumsuz örnekleri düşünmemesi, onların girdikleri evlilik kurumunda başarısız olmalarına neden olabilmektedir.

Evlilik ilişkisinde, bireylerin ihtiyaçlarının ve beklentilerinin gerçekleşmemesi, eşler arasındaki etkileşim, paylaşım ve sosyal ilişkilerin hoşgörü sınırlarını aşacak şekilde ciddi şekilde bozulması, eşlerin birinde ya da her ikisinde birden stres oluşturmakta ve bu durum doyumun azalması ile birlikte boşanmaya doğru gidilmesine neden olmaktadır (Özgüven, 2000).

Türkiye’de son yıllarda batı ülkeleri kadar olmasa da boşanma oranlarında artış görülmektedir. Demografik göstergelerden biri olan kaba boşanma oranlarının son on yıllık eğimi incelendiğinde, 1996 yılına kadar değişmeyen bir yapı, 1997 yılından 2000 yılına kadar bir azalma, 2000 yılında ise bir artış olduğu görülmektedir. 2000 yılı verilerine göre kaba boşanma oranı % 0.53’dür. 2002 yılında ise bu oran % 0.73 olmuştur (T.C İçişleri Bakanlığı Nüfus Ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü, 2004). Bu durum Türkiye’de de boşanan insan sayısında artış olduğunu göstermektedir.

Evlilik ilişkisinin bozulması ve buna bağlı olarak boşanma oranlarının artması sadece çiftleri değil, onların çocuklarını, ailelerini ve hatta toplumun genelini olumsuz yönde etkilemektedir. Mutlu ve doyum sağlanan evlilikler, bir yandan çiftlerin ve onların çocuklarının refahını sağlarken bir yandan da toplumun genel huzuruna katkıda bulunmaktadır.

Konunun önemi, Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de kurumsal düzenlemeler yapılması gereğini ortaya koymuştur. İlk kez 1982 Anayasası ile ‘Ailenin Korunması’ başlıklı kanun (41. madde) yürürlüğe girerek, aile ile ilgili diğer konuların yanı sıra ailenin huzur ve refahı ile ilgili tedbirler alınması gerektiği üzerinde durulmuştur. Bu yasaya dayanılarak Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü kurulmuştur (ASAGM, 2005).

Bu gibi kurumsal düzenlemeler yanı sıra bilim adamları da evlilik ve evlilikte mutluluğu etkileyen faktörler ile ilgili araştırmalar yapma gereği duymuşlardır. Araştırılan konulardan biri de evlilik doyumudur. Özellikle doksanlı yıllarda evlilik doyumuyla ilgili çok sayıda ve kapsamlı araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Evlilik doyumunun çalışılması, hem bireysel ve ailevi iyiliğin sağlanması hem de sağlıklı evliliklerin topluma sağlayacağı yararlar açısından önemlidir. (Bradbury ve diğerleri, 2000 s.964). Evlilik doyumunu ile yalnızca psikologlar değil farklı bilim dalları da kendi uzmanlık alanları kapsamında, konuyla ilgilenmektedirler. Ancak bu durum bir yandan da evlilik doyumunu ile ilgili bir kavram kargaşası oluşmasına neden olmaktadır. Evlilik doyumunu ele alan kaynakların çoğunda evlilik kalitesi, evlilik doyumunu, evlilik

uyumu gibi kavramların eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir (Karney ve Bradbury,1995)

Collins ve Coltrane (1991, Akt: Hasta, 1996) doyumlu bir evliliğin ölçütlerini evlilik mutluluğu ile birlikte cinsel doyum, olumlu iletişim ve eğer yeniden evlenilecek olursa yine aynı kişi ile evlenme isteği şeklinde özetlemiştir. Tezer (1986) ise evlilik doyumunu, bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı şeklinde ifade etmektedir.

Bradbury ve arkadaşları (2000), evlilikte doyum ve doyumsuzluk kavramlarını açıklamaya çalışmışlardır. Buna göre, doyumlu bir evlilik sadece doyumsuzluğun yokluğu ile açıklanamaz, doyumlu çiftten kasıt, evliliğin sıkıntısız olma durumunu ifade etmektedir. Evlilikte doyumsuzluk ise, içinde daha çok olumsuz özelliklerin dikkat çektiği, buna karşın olumlu özelliklerin göreceli olarak bulunmadığı evlilik durumlarıdır. Yazarlar ayrıca, evlilik doyumunun sadece evliliğin herhangi bir dönemindeki algıları kapsamaması gerektiği, zaman içerisindeki evlilik doyumunu ile ilgili algılardaki düzensiz değişmelerin yönünü de ifade etmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar.

Evlilik doyumunu ile ilgili olarak yapılan araştırmalarda, evlilik doyumunun yordanan değişken olduğu durumlarda iki tür değişken de yordayan değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan birinci gruptaki değişkenler, daha çok ilişkinin niteliğini belirlemeye yönelik olan iletişim, yaşanan çatışmalar ve çatışmanın sıklığı, nedensel yüklemeler gibi değişkenler iken, ikinci gruptaki değişkenler ise cinsiyet, eğitim düzeyi, aile yaşam döngüsü gibi kişisel değişkenlerdir (Tezer, 1994)

Son on yılda yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde üç konu dikkati çekmektedir. Bunlardan ilki, kişiler arası süreçlerdir. İkincisi evlilik kurumunun içinde işlediği kültürel bağlam ve üçüncüsü de evlilik doyumunun kavramsallaştırılması ve ölçülmesidir (Bradbury ve diğerleri, 2000).

Evlilikte kişiler arası süreçlerle ilgili olarak yapılan çalışmalar, evlilik çatışması ve problem çözme tartışmaları sırasında ortaya çıkan davranışlara

odaklanmıştır. Evlilikle ilgili olumlu duyguların, evliliğin niteliğindeki değişkenliği belirleyecek önemli bir boyut olduğu belirtilmiştir. Ancak, olumsuz duyguların evliliğin niteliğini olumlu ya da olumsuz etkilediğine dair tartışmalı görüşler bulunmaktadır. Araştırılan bir diğer kişiler arası süreç de sosyal destek olmuştur. Bu destek diğer eşten, aileden ya da eşlerden birinin arkadaşından gelmesi durumlarında farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür (Bradbury ve diğerleri, 2000).

Billiou (2003), evlilik doyumunun evlilikteki mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğunu saptamıştır. Evlilik doyumu ile samimiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen Goodman (1999) bu iki değişken arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Hakkaniyet algısı da evlilik doyumunun yordayıcılarından birisidir. Hasta (1996), yaptığı araştırmada ev işi paylaşımı konusunda hakkaniyet algılayan kadınların evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Evlilikte kişiler arası ilişkinin esası eşler arası davranış olarak görülmesine karşın, bazı araştırmacılar davranışsal etkileşimin anlamının etkileşimin olduğu bağlam, yani sosyo-kültürel süreçler dışında anlaşılamayacağını savunmaktadır. Sosyo-kültürel süreçler iki başlık altında incelenmektedir. Bunlardan birincisi çocuk sahibi olma, eşlerin geçmiş yaşantıları ve yaşamdaki stres kaynaklarının içinde yer aldığı mikro bağlamlardır. Diğer ise ekonomi, küreselleşme, ayrımcılık gibi makro bağlamlardır. Sosyo-kültürel süreçlerin, bazı kişiler arası süreçlerin etkileri gibi hemen ortaya çıkmasa da, çiftlerin ilişki biçimlerini, karşılaştıkları engelleri ve ilişkilerini devam ettirmede kullanacakları kaynakları etkileyebileceği düşünülmektedir (Bradbury ve diğerleri, 2000).

Günümüzde eşler için, çocuk sahibi olmanın evliliği ve evlilikten alınan doyumu nasıl etkileyeceği önemli bir sorundur. Eşler, çocuk sahibi olmadan önce bu sorunun cevabını bulmak istemektedirler. Genel olarak toplumlarda, çocuk sahibi olmanın evlilikte mutluluğu artıracığı yönünde görüş bulunmaktadır. Ancak, gerçekte durumun böyle olup olmadığının araştırılması gerekmiştir. Yapılan araştırmalardan bir kısmı çocuk sahibi olmanın evlilik

doyumunu artırdığını gösterirken bazıları da iki değişken arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir. Meta analitik bir çalışmada, çocuk sahibi olan ve olmayan çiftler evlilik doyumu açısından karşılaştırılmış ve çocuk sahibi olanların daha düşük evlilik doyum yaşadıkları anlaşılmıştır. Araştırmalar, aynı zamanda sahip olunan çocuk sayısı ile evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle küçük bebek sahibi olan annelerin doyum düzeyinin, bebeği olmayanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, erkeklerde de aynı çıkmıştır. Sosyoekonomik düzey ve yaş açısından bakıldığında ise, özellikle yüksek SED’de ve geç yaşta çocuk sahibi olanların evlilik doyumlarının, diğerlerine göre daha düşük olduğu görülmüştür. Çocuk sahibi olmak hem kadın hem de erkeğin özgürlüklerinin kısıtlanmasına ve rol çatışması yaşamasına neden olmaktadır. Bu kısıtlama ve çatışmalar da ortaya çıkan evlilik doyumsuzluğunun sebebi olarak gösterilmiştir (Twenge, Campel, ve Foster,2003).

Bu gün tüm dünyada ve Türkiye’de gerek nitelik ve gerekse nicelik olarak kadın iş gücüne duyulan gereksinim kabul edilmektedir. Bununla birlikte cinsiyet rollerine ilişkin kalıp yargılar kadınların hem çalışma hem de ev yaşamında çeşitli sorunlarla karşılaşmalarına neden olmaktadır (Ersöz-Günindi, 1997). İş sorunları, mesleğe ara verme, ev işleri, çocuk bakımı ve evlilikten kaynaklanan diğer sıkıntılar bu sorunlar içinde sayılabilmektedir (Tyron ve Tyron,1982). Kadının aileyi geçindirme sorumluluğunu eşiyle beraber paylaşmasıyla birlikte, ailede rollerin daha az cinsiyete dayalı olması beklenmesine karşın, erkeklerde bu değişimin daha yavaş olduğu görülmektedir. Bu durum kadının ev işleriyle ilgili olarak daha fazla sorumluluk üstlenmesine neden olmaktadır (Telsiz, 2003). Buna karşın kadının bir işte çalışıyor olup olmasının gerek kadınların gerekse erkeklerin evlilik doyumunu nasıl etkilediğine dair tartışmalı görüşler bulunmaktadır. Khan’ın (2003) kadının işinin onun düşüncelerini ve evlilikle ilgili uygulamalarını etkilediğini vurgulayarak, Bangladeş’te kadınların geleneksel rollerinin ağır bastığını ve çalıştıkları için geleneksel kadın rollerini tam anlamıyla yerine getiremeyen kadınların doyumsuzluk yaşadıklarını ve zamanla boşanma yoluna gittiklerini belirtmektedir. Maasen van den Brink ve Groot (1994), tarafından yapılan bir çalışma, çalışan kadının çalışmayan kadınlara göre,

bebek bakımı ve ev idaresi konusunda daha çok sorun yaşadıklarını ve bu sorunların da evlilik doyumunda düşüğe neden olduğunu göstermiştir. Ayrıca, çalışan kadının evlilik yaşantısında yaşadığı rol çatışmasının iş yaşamında da üretkenliğini ve refah düzeyini olumsuz yönde etkilediği anlaşılmıştır. Hasta (1996), kadının çalışmasının, onun ve eşinin evlilik doyumunu azalttığını ortaya koyan bir çalışma yapmıştır. Bazı çalışmalar da kadının çalışmasının, onun ev işleri ve sorumluluklarından kurtulmasına yardımcı olması nedeniyle, evlilik doyumunu artırdığını göstermektedir (Kielcolt, 2003). Türk kadınları üzerinde yapılan araştırmalar da bu bulguyu desteklemektedir (Telsiz, 2003; Tezer, 1994)

Geçmiş yaşantı ve ilişkiler de evlilik ilişkisi ve doyumunu üzerinde etkili olmaktadır. Çocukluk yaşantılarında geliştirilen bağlanma stilleri ilişki doyumunun önemli birer yordayıcısıdır. Bağlanma stilleri zaman içinde çok fazla değişmez. Geçmişteki ebeveyn, yakın arkadaş, eski romantik ilişkiler ya da eşler ve halihazırdaki eşler bağlanma stillerinin oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Güvenli ve rahat yakınlık kurma biçimi daha yüksek evlilik doyumunu ile ilişkilidir (Haldford ve Markmen, 1995). Feeney (1994), kişinin terk edilme kaygısının hem kadın hem de erkeklerde düşük evlilik doyumuna neden olduğunu belirtmektedir. Ertan (2002), evli çiftler üzerinde yaptığı bir araştırmada en sık rastlanan çiftlerin, her ikisinin de güvensiz bağlandığı çiftler olduğunu görmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, kadınların güvenli bağlanması karşılıklı doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Eşlerden en az birinin güvenli bağlanma stiline sahip olması, evlilik doyumunu üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Ayrıca, en yüksek evlilik uyumu puanları çiftlerin güvenli olarak bağlandığı eşlerden elde edilmiştir. Stackert ve Bursik (2003) de çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Araştırmacıların elde ettiği bulgulara göre, güvensiz bağlanan genç yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde ilişkiden aldıkları doyum azalmakta ve güvenli bağlananlarda ise doyum düzeyi artmaktadır.

Evlilik doyumuyla ilişkisi araştırılan bir başka faktör de, evliliğin biliş yönüdür. Evlilikte biliş, evliliğe ve diğer eşe yönelik olarak yapılan yüklemeler, işlevsel olmayan düşünceler, evlilikte problem çözme süreçleri gibi bir takım

bilişsel bileşenleri içeren bir yapıdır. Literatürde evlilikte bilişin bir yönünü oluşturan eşlerin yüklemeleri ile ilgili araştırmalara rastlanmaktadır. Fincham ve Bradbury (1993), eş davranışlarına yönelik olumsuz yüklemeler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi boylamsal bir araştırmada incelemiştir. Araştırma sonuçları, eş davranışlarına yönelik olumsuz yüklemelerle evlilik doyum arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Tutarel-Kışlak (1997) da bir araştırmada, cinsiyet ve evlilik uyumuna bağlı olarak, nedensellik ve sorumluluk yüklemelerindeki nedensel ilişki değişimleri ve yükleme boyutlarının evlilik uyumunu yordamadaki katkısını incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, eşleri ile uyumsuzluk yaşayanların, eşlerinin olumsuz davranışları karşısında olumsuz yüklemeler yaptıklarını ve bu yüklemeler ardından ortaya çıkan olumsuz davranışların evlilik doyumunun daha da azalmasına neden olduğunu göstermektedir. Akfırat (1995), da kadının evlilik doyumunun düşük olduğu çiftlerde olumsuz eş davranışının nedeninin eşe yükleme eğiliminin ağır bastığını belirtmektedir.

Evlilik doyumu bilişsel davranışçı yaklaşımın temel iki kavramı açısından da incelenmektedir. Yurt dışındaki literatürde evlilik ilişkisinde bilişsel çarpıtmalarla problem çözme davranışı arasında ilişkiyi inceleyen araştırmalar yer almaktadır (Heppner ve ark., 2004; Finchman ve Bradbury, 1990). Türkiye’de ise evlilik doyumunun bu değişkenlerle ilişkisini inceleyen çok az sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Hamamcı, 2005; Tümer, 1998; Taştan,1996; Hünler ve Gençöz, 2002, 2003). Bu araştırmada bilişsel davranışçı yaklaşımın bu iki temel kavramının evlilik doyumu ile ilişkisi araştırılacaktır. Ancak, ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmeden önce, bilişsel terapi yaklaşımlarından ve bu yaklaşımların temel kavramlarından kısaca söz edilecektir.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar

Bilişsel-Davranışçı terapi, son 20 yıldır psikoterapi alanında en yaygın kullanılan akımlardan birisidir. Bu terapi yaklaşımı özellikle halen kullanılan psikoterapi ekollerinin eksikliklerine cevap verme ihtiyacından doğmuştur. Psikoterapide düşünceler, beklentiler ve inançların ya da kişinin bakış

açısının önemi eskiden beri bilinmekle beraber son 20 yılda bilişsel öğeler bir kuram çerçevesinde ele alınmış ve buna bağlı olarak geliştirilen bilişsel davranışçı teknikler sistematik olarak ortaya konmuştur. 1960' lardan sonra öğrenme ilkelerine, özellikle klasik ve edimsel koşullanmaya dayalı davranışçı teknikleri kullanılmış ancak, bu tekniklerin her türlü öğrenmeyi açıklamadığı görülmüştür. Bunun üzerine, sosyal öğrenme kuramcıları gözlem yoluyla öğrenmenin ve bilişsel psikolojide kavramsal öğrenmenin önemini vurgulamışlardır (Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003).

Daha sonra ortaya çıkan, edimsel ilkelere dayalı davranış terapisi ve analizine dayalı bilişsel teknikler bu alanın gelişimine katkıda bulunmuştur. Wolpe'nin "düşünceyi durdurma", Bandura'nın "Sosyal Öğrenme Kuramı", Meichenbaum'un "Kendini Eğitme", D'Zurilla ve Goldfried'in "Problem Çözme" ve "Bilişsel Yeniden Yapılandırma" ve Rehm'in "Kendini Kontrol Etme" terapileri bu alandaki çalışmalara örnektir (Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003).

Zamanla öğrenme kuramlarına dayalı olarak ortaya çıkan bu terapi çeşitlerinin çok yapılandırılmış, didaktik ve eğitsel nitelikler taşıdığı , teknikler kullanılırken tedavi ilişkisinin öneminin gözden kaçırıldığı görülmüştür. Bu sınırlılıklar davranışsal yaklaşımlardan bağımsız iki akımın gelişmesine neden olmuştur. Bunlardan birincisi Albert Ellis tarafından geliştirilen A-B-C Modelidir. Diğeri ise Beck tarafından geliştirilen modeldir. Beck ve Ellis terapilerinin incelenmesi, bu terapilerin ana ayırt edici unsurlarının, bilişin yorumlanması ve biliş üzerindeki yorum olduğunu göstermektedir. Bilişsel terapiler 'Biliş' üç özel alanda yaygınlıkla kullanmışlardır. Bunlar , bilişsel olaylar, bilişsel süreç ve bilişsel yapılarıdır. Beck aslında başından beri bilişsel olayların davranışçı yaklaşımın içinde olduğunu vurgulamaktadır. Ancak, yeni yaklaşımlarda bilişsel olayların, danışanın düşünceleri ve duygusal problemleri ile olan ilişkisine daha çok odaklanılmaktadır. Ayrıca, Beck ve Ellis gibi bilişsel terapistler terapinin amacını, davranışlardaki niceliksel değişmeden çok uzun dönemde temel bilişsel değişikliği sağlamak olarak görmekteirler (Marziller, 1980).

Aşağıda, Beck'in bilişsel terapi modeli ve Ellis'in akılcı duygusal terapi yaklaşımının temel kavramları hakkında genel bilgiler sunulacaktır.

Beck'in Bilişsel Terapi Modeli

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

Beck de Ellis gibi psikoterapi alanındaki çalışmalarına psikanaliz yaklaşımı ile başlamıştır. Ancak, bir süre sonra Psikanalizin soyut ve karmaşık yapısı onu kuramın etkililiği ve tutarlılığı hakkında düşünmeye yöneltmiştir. Hastaları ile yaptığı çalışmalarında, hastalarının otomatik düşüncelerinin öne çıktığını görmüştür. Bu durum onu obsessif-kompulsif nevroz, anksiyete ve depresyon kavramlarını bilişsel çarpıtmalar açısından tekrar formüle etmeye yönlendirmiş ve hastanın hatalı düşüncelerini düzeltmeye yönelik uygulamalar geliştirmesine neden olmuştur. Karen Horney, Alfred Adler ve Harry Stack Sullivan gibi yazarların oluşturduğu Neo-Freudiyen yaklaşım da Beck'in Klasik Psikanalizden ayrılarak kendi teorisini geliştirmesine yardımcı olmuştur Beck, kuramını geliştirirken davranışçı yaklaşımla da ilgilenmiştir. Davranışçı tekniklerin, hastadaki bilişsel ya da tutumsal değişikliklere neden olduğu için etkili olduğunu savunmuştur. Ayrıca, terapi yaklaşımını geliştirirken, davranışçı yaklaşımın kullandığı, terapi sürecinin sistematik planlanması, davranışlardaki nicel değişiklikler hakkındaki vurgular gibi tekniklerden etkin bir biçimde yararlanmıştır. Ancak, davranış terapisini kişinin kendisi, terapisti ve terapi süreci hakkındaki düşüncelerini görmezden geldiği için sınırlı bulmuştur (Patterson ve Watkins, 1996).

Beck'in geliştirdiği bilişsel terapide tüm danışanlar için geçerli olacak genel ilkeler bulunmaktadır. Bu ilkeler şu şekilde özetlenebilir: Bilişsel terapi hastanın kendisine ve sorunlarına yönelik olarak, bilişsel terimlerle oluşturulmuş, sürekli gelişen bir formülasyona dayandırılmaktadır. Çok sağlam bir terapötik ilişki gerektirir. İşbirliğini vurgular ve hastanın da aktif katılımını gerektirir. Hedef yönelimli ve problem odaklıdır. şimdiyi vurgular. Danışanın eğitimine dayalı bir terapidir. Danışana bir yandan kendi kendisinin terapisti olması öğretilirken, diğer yandan da hastalığın tekrarlanması nlenmeye çalışılır. Bilişsel terapi sınırlı ve süreli olmayı hedefler. Terapi seansları yapılandırılmıştır. Danışana, işlevsel olmayan düşünce ve inançlarını betimlemeyi, değerlendirmeyi ve değer değiştirmeyi ğretir. Terapide düşünce, duygu ve davranışları değer değiştirmek amacıyla Sokrat tarzı sorgulama" ve "yönlendirerek buldurmak" gibi çeşitli teknikler kullanılır (Beck, 2001).

Bilişsel Gelişim Modeli

Bilişsel terapistler, inançların (beliefs) erken çocukluk döneminde başlayıp, yaşam boyunca gelişimini sürdürdüğünü kabul ederler. Erken ocukluk deneyimleri kişinin kendisi ve dünya hakkındaki temel inançlarını yönlendirmektedir. Normal olarak erken çocukluk döneminde ebeveyninden sevgi ve destek gören bireyler, yetişkinlik dönemlerinde kendilerini 'sevilen' ve 'yeterli' biri olarak görürler. Yetişkinlik dönemlerinde psikolojik olarak işlevsel olmayan kişiler, psikolojik olarak sağlıklı kişilerin tersine, çocukluktan itibaren yaşadıkları olumsuz deneyimler nedeniyle 'yetersizlik' ve 'sevilmeme' şeklindeki olumsuz inançları geliştirirler. Bu gelişimsel deneyimler, kritik olaylar ve travmatik yaşantılar, bireylerin inanç sistemini etkiler. Örneğin bir ğretmen tarafından kk dşrlmek gibi olumsuz tecrübeler, "Başkaları ne der?" "Ya yaptıklarımı başkaları beğermezse" gibi durumsal inançların (Conditional beliefs) gelişmesine sebep olur. Bu inançlar da bireyin olumsuz bilişsel şemalar oluşturmasına temel olur (Sharf, 2000).

Bilişsel Şemalar (Cognitive Schema)

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

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

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

Bilişsel Çarpıtmalar (Cognitive Distortions Or Cognitive Errors)

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

Beck'e göre (2001) hastalar genellikle düşüncelerinde tutarlı biçimde bazı hatalar yaparlar. Bu hatalar genellikle, bilişsel süreçlerinde olumsuzluklar

yönündeki sistematik bir yanlılıktan kaynaklanmaktadır. Bilişsel hatalar olarak da bilinen bilişsel çarpıtmalar ya da düşüncelerimizdeki tipik hatalar aşağıda verilmiştir (Beck, 2001; Sharf, 2000; Patterson ve Watkins, 1996) .

Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme (Dichotomous Thinking) : ‘Siyah ya da beyaz’, ‘Çift kutuplu’ ‘ikili düşünme ‘ adları ile de bilinen bu düşünme tarzında, ‘bir şey ya tam anlamda istediğimiz gibi olur ya da olmaz’ şeklinde düşünme esastır. Herhangi bir durumu süreç üzerinde değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele alınır. Örneğin, bir öğrencinin ‘bu sınavdan A alamazsam kalırım’ şeklindeki düşüncesi bu tip bilişsel çarpıtmalara örnektir.

Zihinsel Süzgeç (Selective Abstraction): Seçici soyutlama olarak da bilinen bu düşünme tarzında, bir olay fikir yada bir gerçek bastırılmış yada negatif düşünceleri desteklemek amacıyla kullanılır.

Duygulara (Keyfe) Göre Mantık Yürütme (Arbitrary Inference): Kişinin elinde bir kanıt olmamasına karşın, tekzip edilen bir sonuca ulaşmak için keyfine ya da duygularına göre mantık yürütmesi durumudur. Bir başka deyişle, kişinin bir şeyi çok yoğun yaşaması nedeniyle karşıt kanıtları göz ardı ederek onu doğru sanmasıdır. İki şekilde yaşanmaktadır. Bunlardan birincisi *zihin okumadır. Zihin okuma(Mind reading)* diğerlerinin kendimiz hakkında ne düşündüğünü gösterir. Örneğin, bir adam arkadaşının kendisi ile alış ,verişe gelmemesini arkadaşının kendisinden artık hoşlanmadığı şeklinde yorumlayabilir. Oysa ki gerçekte , arkadaşının alış verişe gelmemek için bir çok mantıklı nedeni vardır. İkinci yol ise *olumsuz tahmindir (Negative prediction)*. Olumsuz tahminde, herhangi bir sebep yada kanıt yokken, olumsuz öngörülerde buluma söz konusudur. Örneğin, sınava çok iyi hazırlanan bir öğrenci elinde kanıt olmamasına karşın sınavda başarısız olacağını düşünür. Kısaca, zihin okuma ve olumsuz tahminin her ikisi de eldeki bilgilerin çarpıtılması veya dikkat eksikliğine dayalı olumsuz yorumlar yapmakla ilgilidir.

Felaketleştirme (Catastrophizing): Bu bilişsel çarpıtma biçiminde, bireyler bir olayı alır onu abartır ve böylece endişeye kapılır. Daha gerçekçi

sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz olarak tahmin eder. Örneğin, bölge müdürü ilke bir terfi için görüşecek olan birey, görüşme sırasında mesleğini tehlikeye atacak aptalca şeyler söyleyeceğini düşünerek endişeye kapılır. Bu düşüncesi önemli bir toplantıyı faciaya dönüştürür.

Aşırı Genelleme (Overgeneralization): Bir kaç olumsuz olaya bakarak genel kurallar koymak, o andaki durumun çok ötesine taşınan genel bir değerlendirme yapmak şeklindeki bilişsel çarpıtmalardır. Örneğin, bir lise öğrencisi sadece ilk cebir sınavında başarısız olması durumunda, matematiği hiç başaramayacağını düşünür.

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

Aşırı Büyütme/Küçültme (Magnification or Minimization): Bireylerin eksikliklerini yücelttikleri veya olumlu taraflarını küçülttükleri zamanlarda ortaya çıkar. Bu bilişsel çarpıtmalar depresyon duygusunu ve değersizlik inançlarını destekler niteliktedir. Kas çekmesi problemi yaşadığı için yarışmaya katılamayan bir atletin 'Bugün yarışamazsam ben bittim' tarzındaki düşüncesi yada yine bir başka atletin yarışmada çok iyi bir netice almasına karşın 'İyi oynamama karşın standartlarımın altındaydım' şeklindeki düşüncesi bu tür bilişsel çarpıtmaya örnektir.

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

Meli-malı Cümleler/ Emirler (Should Statements): Kendisinin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin kuralara sahip olmak , bu kurallara uyulmadığı takdirde her şeyin kötü gideceğine dair abartılı

düşünme biçimi. Örneğin, 'Her zaman en iyisini yapmalıyım. Hata yapmam korkunç olur'

Olumluyu Geçersiz Kılmak: Bireyin kendi kendisine olumlu yaşantıların ya da özelliklerin geçerli olmadığını söylemesidir. Bireyin kendisine ' O projeyi becerdim ama bu benim yeterli olduğum anlamına gelmez. Sadece şansım yaver gitti' demesi bu tür bilişsel çarpıtmaya örnektir.

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

Bilişsel Üçlü

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

Bilişsel üçlünün oluşumu üç basamakta gerçekleşmektedir. İlk basamakta birey kendisini yetersiz, beceriksiz biri olarak görür. İstenmeyen yaşantılarını psikolojik, törel ve fiziksel bozukluklarına bağlar. Bu bozukluklar nedeni ile, kendisinin değersiz ve istenmeyen birisi olduğunu düşünür. İkinci basamakta yaşantılarını olumsuz olarak değerlendirir. Üçüncü aşamada ise geleceğe yönelik olumsuz beklentiler oluşturur (Bilgin, 2004).

Yurtal (2001), bireyin yaşadığı çevreyi ve kendini algılama biçimi, kişilik yapısında ve ruh sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olduğunu ve çevreyi ve kendini algıladığı biçimde tepkide bulunacağını belirtmektedir.

Otomatik Düşünceler

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

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

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

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

Ara İnançlar

Genellikle kalıplaşmış tutumlar, kurallar ve varsayımlardan oluşan ve gelişimi temel inançlar tarafından etkilenen inançlardır. Bu inançlar, bireyin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkilemektedir. Bu algılar da düşünceleri, hisleri ve davranışları belirlemektedir (Beck, 2001).

Temel İnançlar

Temel inançlar, en derinde olan zihinsel yapı taşlarındandır. Katı, toptancı ve aşırı genelleyicidirler ve değişime karşı direnç gösterirler. Bu inançlar kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik olarak geliştirilmektedir. Çocuk kendi için önemli insanlarla etkileştikçe bu inançlar gelişmeye başlar. Genel olarak insanlar olumlu temel inançlar geliştirip sürdürürken, psikolojik rahatsızlık durumlarında olumsuz temel inançlar ortaya çıkmaktadır.

Temel inançlar, “Yetersizlik” ve “Sevilmeme” ile ilişki olmak üzere iki kategoride karşımıza çıkmaktadır. Yetersizlik temel inançları, çaresizim, güçsüzüm, kontrolü yitirdim, zayıfım, incinebilirim, ihtiyaç içindeyim, tuzağa düşürülmüş gibi hissediyorum şeklindeki inançlardır. Sevilmeme temel inançları ise, sevilmecek ve hoşlanılmayacak biriyim, çekici değilim, istenmiyorum, ilgi gösterilmeyen biriyim, kötüyüm gibi ifadelerle ortaya çıkan inançlardır (Beck, 2001).

Herhangi bir durumda, kişinin temel inançları, o durumunu algılayışını etkiler. Bu etki duruma özgü otomatik düşüncelere yansır . Bu otomatik düşünceler de çeşitli duygu, düşünce ve davranışlara neden olur. Bilişsel terapistler, işlevsel olmayan bu inançların doğuştan getirilmediği; öğrenildiği, bu yüzden de değiştirilebileceğini danışana çeşitli tekniklerle göstermektedirler (Beck, 2001).

Ellis'in Akılcı Duygusal Terapi Modeli

A-B-C yaklaşımı olarak da bilinen Akılcı Duygusal Yaklaşımın kurucusu Albert Ellis'tir. Başlangıçta, klasik psikanalize dayalı olarak evlilik ve aile danışması alanında çalışmış olan Ellis, zamanla klasik psikanalizin yeterince

doyum sağlamadığı, “serbest çağrışım” yönteminin uzun sürdüğü ve terapistin terapi sürecinde pasif olduğu düşüncelerinden hareketle Neo–Feudist bir yaklaşımı benimseyerek bu alanda çalışmalarına devam etmiştir. Ancak, bir süre sonra bu yaklaşımın da danışanın davranışlarını değiştirmesi için yeterli olmadığını düşünmüştür. Ellis’e göre danışanlarında akılcı olmayan nevrotik davranışların var olmasının nedeni, danışanların öğrendikleri bu davranışları tekrarlayarak değişime karşı direnci artırmalarıydı. Bu düşünceler Ellis’in kendi kuramını geliştirmesine yardımcı olmuştur (Sharf, 2000).

Akılcı Duygusal Yaklaşım göre, insanlar doğuştan gerçekçi düzgün düşünme ve gerçek dışı ya da yanlış düşünme potansiyeline sahip olarak doğarlar. İnsan kendini koruma, mutluluk düşünme ve sözel açıklama, sevme, başka insanlarla birlikte olma gelişme ve kendini gerçekleştirme gücüne sahip bir varlıktır. Aynı zamanda insan, kendini yok etme, düşünmekten kaçma, kaytarma, sonsuz yinelenen yanlışlar, batıl inançlar hoş görüzlükler, mükemmeliyetçilik, kendini suçlama ve gerçek gelişim potansiyelinden kaçma eğilimine de sahiptir. Akılcı duygusal yaklaşımın temelinde insanlara kendilerini kabul etmeleri ve daha huzurlu yaşayabilmeleri için yardım etme isteği yatmaktadır (Corey,1996).

ADT’de, düşünce, duygu ve davranışların birbirinden etkilendiği düşünülmektedir. insanların bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarından herhangi birinin değiştirilmesi halinde diğer boyutların da aynı anda değişebileceği ileri sürülmektedir. Bu nedenle terapi sürecinde, düşünceyle sağaltım amaçlanmaktadır. Amaç, kişiye huzursuzluğunun kaynağının akılcı olmayan düşünceler olduğunu göstermek, akılcı olmayan düşüncelerini atarak yerine akılcı düşünceler koymak ve sonuç olarak ona akılcı bir dünya görüşü kazandırmaktır (Doğan,1995).

Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı duygusal yaklaşımın temel kavramı olan akılcı olmayan inançlar, insanın biyolojik ve sosyal öz geçmişinden dolayı tekrarlayarak alışkanlık haline getirdiği ve kendileri hakkında geliştirdikleri, doğruluğunu koşulsuz olarak kabul ettikleri mantıksız düşünme biçimleridir (Corey, 1996).

Ellis, insanların akılcı olmayan bir biçimde düşünmeye ilişkin güçlü bir eğilimleri olduğunu belirtmektedir ve bu akılcı olmayan düşünceleri de şöyle sıralamıştır (Akt: Filiz Yurtal, 2001s.42):

1. Yetişkin insanlar için, toplumda önemli olan kişiler tarafından sevilmesi ve onaylanması şiddetli bir gereksinimdir.
2. İnsan kesinlikle önemli konularda yeterli tam ve başarılı olmalıdır. Aksi takdirde yetersiz ve değersizdir.
3. İnsanlar kesinlikle saygılı ve kurallara uygun biçimde davranmalıdır. Eğer bu şekilde hareket etmezlerse, lanetli kötü insanlardır.
4. İnsanın olmasını çok istediği şeylerin olmaması, berbat ve korkunç bir durumdur.
5. Duygusal rahatsızlığa çoğunlukla dış olaylar sebep olur. İnsanların işlevsel olmayan duygu ve davranışlarını artırma ya da azaltma yeteneği yoktur.
6. Bazı şeyler tehlikeli veya korku verici olabilir, kişi sürekli olarak bununla ilgilenmeli ve onların olma ihtimali üzerinde durmalıdır.
7. Belirli zorluklar ve sorumluluklardan kaçmak onlarla yüzleşmekten daha kolaydır.
8. Kişi başkalarına bağımlı olmalıdır, başkalarına ihtiyacı vardır, yoksa yaşamını sürdüremez.
9. Kişinin geçmişi, şimdiki davranışının önemli belirleyicisidir. Daha önce bazı şeyler kişinin yaşamını güçlü etkilemişse, benzer şekilde etkisini sürdürecektir.
10. Başka insanların rahatsızlıkları korkunç bir şeydir. Kişi onlar için üzüntü duymalıdır.
11. İnsan problemleri için değişmez bir doğru, kesin ve mükemmel bir çözüm vardır. Bu mükemmel çözümün bulunmaması korkunç bir durumdur.

Akılcı duygusal yaklaşımda terapinin amacı, danışanların akılcı olmayan inançları ayırt edebilmeleri ve bunların yerine akılcı, gerçekçi bir hayat görüşü koymaktır. Bu amaçlara ulaşmak için de A-B-C Modeli olarak bilinen bir teknik geliştirmiştir (Patterson ve Watkins, 1996).

Bilişsel davranışçı yaklaşımlar bireysel ve grupta danışmanın yanı sıra evlilik ve aile terapisinde de yaygın olarak kullanılmaktadır. Evlilik terapisinde kullanılan kavram ve teknikler bireysel terapide kullanılanlarla aynıdır.

Daha önce de belirtildiği gibi, bu araştırmada bilişsel terapi yaklaşımlarının iki temel kavramı olan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve

problem çözüme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi incelenecektir. Yurt dışındaki literatürde bu iki değişkenin evlilik doyumu ile ilişkisini inceleyen araştırmaların sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Evlilik İlişisine Yönelik Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilik Doyumu

Evlilik hakkında yapılan araştırmaların ilk zamanlarda demografik değişkenler, bireysel ve ailesel değişkenler üzerine yoğunlaştığı görülmüştür. Bunların bazıları olgusal değişkenleri içeren, geniş kapsamlı araştırmalar olmasına karşın, çoğu teorik değildi ve evlilikteki biliş hakkında yeterli bilgi sunmamaktaydı. Bu nedenle 1970'lerden itibaren ikinci bir araştırma eğilimi ortaya çıkmış ve evliliklerinde sorun yaşayan ve yaşamayan çiftlerde, eşlerin evlilik davranışlarına odaklanılmıştır. Bu araştırmalarda çiftlerin evlilik davranışlarıyla ilgili kendi ifadeleri ile objektif gözlemcilerin ifadeleri arasında farklılıklar olduğu görülmüş ve bu farklılıkların, çiftlerin davranışları yorumlama biçimlerinden kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bunun üzerine evlilikte ilişkinin kendisine ya da diğer eşe yapılan yüklemeler ile bunlarla ilgili akılcı olmayan inançlar ve evlilik sürecinde karşılaşılan sorunları çözüme süreçleri gibi bir takım bilişsel bileşenleri içeren evlilikte biliş ile ilgili çalışmalar yapma ihtiyacı doğmuştur (Finchman ve Bradbury,1990, s. 119). 1980'lerdeki evlilik bilişi üzerine olan çalışmalar, 1990'larda da devam etmiştir. Bu yıllarda eşlerin yüklemeleri üzerine yapılan çalışmaların yoğun biçimde ortaya çıktığı görülmektedir. Eşlerin yüklemelerinin evlilik olayları ve evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Evlilikte biliş hakkındaki diğer araştırmaların evlilik doyumu ile eşlerin ilişkilerine yönelik inanışları ve problem çözüme becerileri arasındaki ilişkiye yoğunlaştığı görülmektedir (Bradbury ve diğerleri, 2000).

Bilişsel davranışçı yaklaşımlarda, bireylerin ilişkilerine taşıdıkları beklentileri ve inançlarının, onların düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve doyumlarını etkilediğini savunulmaktadır (Sullivan ve Schwebel,1995). Buna bağlı olarak yapılan araştırmalarda, bilişe ilişkin iki yaklaşım biçimi görülmektedir. Bunlardan biri, kişilerin ilişkiyi işlevsel, sağlıklı ve doyum verici kılan bazı inanç, tutum veya beklentilerini incelemek şeklinde olmaktadır

(Stackert ve Bursik, 2003). Diğer bir yaklaşım da kültürel olarak paylaşılan ilişki ile ilgili etkinliklerin yorumlanmasına, faaliyete geçirilmesine yön veren şemaları araştırmaktır (Metts ve Cupach,1990).

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

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

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

Beach, Fincham ve Katz (1998) ise, eşlerde karşılaşılan depresyon durumlarında, eşlerin evliliğin geleceği veya diğer eş hakkındaki olumsuz beklentiler gibi özellikler taşıyan evlilik bilişinin, evlilik etkileşimini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bir başka çalışmada işlevsel olmayan inançların evlilik stresine katkıda bulunduğu görülmüştür (Jones ve Stanton, 1988).

Evlilik ilişkilerinde işlevsizliğin nedenlerine ilişkin olarak yapılan araştırmalar da evlilik işlevsizliğini ortaya çıkaran etkenlerden birinin, eşlerin bir diğerine karşı olan davranışlarına arabuluculuk eden bilişsel süreçler olduğunu ortaya koymaktadır. Evlilik işlevsizliğini potansiyel olarak etkileyen bazı değişkenlerin, ilişkinin doğası ile ilgili gerçekçi olmayan ya da çarpıtılmış inançlar olduğu görülmüştür (Emmelkamp, Krol, Sanderman ve Rüphan,1986) .

Akılcı olmayan inançlar evlilik uyumsuzluğu ve doyumsuzluğu ile de yakından ilişkilidir. Bir yakın ilişki biçimi olan evlilikte, eşlerden birinin veya her ikisinin birden ilişki ile ilgili beklentilerinin karşılanmaması durumunda, eşlerin doyumsuzluğu ortaya çıkmaktadır (Möller ve Van der Merwe,1997). Eşlerin düşünme şekli ve düşüncelerinin içeriği, ilişkiye uyum üzerinde büyük etki yapmaktadır. Akılcı olmayan inançlar kendi kendini baltalayıcı davranışlara neden olmakta, bu da ilişkide düşük uyumu ortaya çıkarmaktadır. Öte yandan mantıklı ve işlevsel düşünme ise daha iyi uyuma neden olmaktadır (Stackert ve Bursik, 2003).

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

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

Bir çok araştırma, kişilerin kendileri hakkındaki tutarsız inançlarının, ilişkinin işlevsel olmaması, hatta mutsuz evlilikle doğrudan ilgili olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır (Stackert ve Bursik, 2003; Metts ve Cupach, 1990; Finchman ve Bradbury,1990). Dryden, (1987; Akt: Möller ve Van der Merwe, 1997) eşlerin işlevsel olmayan inançlarının sorunlu eş etkileşiminde bir kısır döngüye neden olduğunu belirtmektedir. Buna göre eşlerden birinin işlevsel olmayan davranışı diğerinin duygu ve davranışlarını etkileyecek akılcı olmayan düşüncelerini harekete geçirecektir. Bu durum da diğer eşin işlevsel olmayan düşünce duygu ve davranışlarının tetiklenmesine neden olacaktır. Böylece kısır döngü devam edecektir.

Ancak, evlilik doyumu sadece eşlerin düşünme biçimlerinden etkilenmemektedir. Aynı zamanda problem çözme becerileri de onların ilişkiden aldıkları doyumda önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle evlilikte bilgin evlilik doyumu ile olan ilişkileri araştırılırken, ele alınan diğer bir konu da problem çözme becerileri olmuştur.

Aşağıda öncelikle problem çözme becerilerinin genel olarak insan ilişkilerinde oynadığı rol üzerinde durulacak, ardından da evlilik ilişkisi ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki anlatılacaktır.

Problem Çözme Yaklaşımı

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

1970'lerde stres üzerine yapılan çalışmalarda , stresin kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri üzerinde durulmuştur. Yapılan ilk çalışmalarda, bir olay ne kadar stresli ise sonucun o kadar olumsuz olacağı düşünülmüştür. Fakat, 1980'lerde yapılan araştırmalar, yüksek stres altına giren herkesin olumsuz etkilenmediğini, etkilenme düzeyinin kişiden kişiye farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Kişilerin etkilenme düzeylerindeki bu

farkın, kişinin kaynaklarıyla çevrenin istekleri arasında denge kurmasını sağlayan, problem çözme becerisi olduğu anlaşılmıştır. 1990'lar problem çözme modellerinin ve eğitiminin daha da rafine hale gelmesine tanıklık etmiştir (Hepner ve Ark., 2004).

Heppner ve Krauskopf (1987) problem çözme, ' İç ya da dış istekler yada çağrılara uyum sağlamak amacı ile davranışsal tepkilerde bulunma gibi bilişsel ve duygusal işlemleri bir hedefe yöneltmek olarak ele almış ve problem çözmenin aşamalarını 1) genel yaklaşım, 2) problemin tanımı, 3) seçeneklerin oluşturulması, 4) karar verme ve 5) değerlendirme olarak sıralamışlardır.

Problem çözme, psikolojik danışmada temel konuyu oluşturmaktadır (Taylan, 1990). Bilişsel davranışçı yaklaşımda bireyin sorunlarının , problem çözme becerilerindeki yetersizlikten ve bu becerileri etkili kullanmamaktan kaynaklandığı ve eğer bireye problem çözme becerileri öğretilirse bir çok problemin üstesinden gelebileceği savunulmaktadır (Beck, 2001).

Özellikle son 40 yıldır danışmanlık ve psikoterapi, danışanların zor ve stresli problemlerinin çözümünde onlara yardım etmeye odaklanmıştır. Yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde , problem çözmenin terapi sürecinde şu şekillerde uygulandığı görülmektedir. a) bütünleştirici teorik model b)danışmanlık sonuçlarını değerlendirirken merkezi bir yapı oluşturma c)danışanların bilgileri nasıl işlediği ve kişisel sorunlarıyla ne ölçüde başa çıkabildiğinin değerlendirilmesi d) problem çözmede hem koruyucu hem iyileştirici anlamda danışmanlık sağlamak ya da karar verme sürecinde danışmanlık yapmak (Hepner ve Ark., 2004).

Literatürde problem çözme becerileri ile ilgili araştırmaların depresyon üzerinde yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Araştırmalar, problem çözme yaklaşımının, depresyon tedavisinde oldukça başarılı sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir. (Taylan,1990; Durak-Batıgün, 2000; Mclean, Ogston ve Grauer,1973).

Problem çözme yaklaşımının etkisinin incelendiği bir diğer alan da psikolojik ve sosyal uyum olmuştur. Gözden geçirilen bu araştırmaların ortak sonuçları şu şekilde özetlenmektedir; kendilerini etkin problem çözücüsü olarak görmeyenler a) genel psikolojik uyum, b) kişilik bozuklukları, stilleri, kontrol kavramı, akılcı olmayan inançlar ve işlevsel olmayan düşünceler, c) kişisel sorunların sıklığı, d) anne-babaların belli bir karaktere zorlamaları ve e) kıskançlık deneyimlerinin üstesinden gelebilme konularında güçlük yaşamaktadırlar. Ayrıca bu kişiler etkin problem çözme becerilerine sahip kişilerin tersine, daha az sosyal yetenek sahibi ve sosyal anlamda daha yetersiz, güvensiz ve stres yaşayan kişilerdir (Hepner ve Ark., 2004). Türkiye’de yapılan araştırmalar da problem çözme becerisi ile sosyal ve kişisel uyum arasında olumlu yönde ilişki olduğunu göstermektedir (Saygılı, 2000).

Problem çözme becerilerinin diğer bilişsel öğelerle olan ilişkileri de incelenmiştir. Örneğin kendini etkin problem çözücü olarak görenlerin daha az akılcı olmayan inançlara ve işlevsel olmayan düşüncelere sahip oldukları, kendileri hakkında daha az olumsuz düşündükleri görülmüştür (Hepner ve Ark., 2004). Olumsuz/ kötümser düşünen insanlar, etkili baş etme stratejileri geliştirememekte ve dolayısıyla benzer durumlar karşısında olumlu düşünenlere/iyimserlere göre daha fazla stres yaşamaktadırlar (Iwanaga, Yokoyoma ve Seiwa, 2004).

Problem çözme yaklaşımı, diğer kişiler arası ilişkilerle ilgili çalışmalarda ele alındığı gibi evlilikle ilgili çalışmalarda da kullanılmaktadır.

Evlilikte Problem Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki

Toplumun en küçük birimi ve bir iletişim grubu olan ailede kadın ve erkek, grubun bir üyesi olarak birlikte yaşamak ve varolmak durumundadırlar. Böylece evlilikten önceki ‘ben’ ve ‘sen’ yerine biz yaşantısı ortaya çıkmaktadır. Biz yaşantısı, gücünü karı kocanın kişiliğinden almaktadır (Köknel, 1997). Birbirlerine duygusal olarak bağlı olan eşler, birlikte yaşamak ve bir çok konuda birlikte karar vermek durumundadırlar. Bu durum doğal olarak eşler arasında sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Evlilik problemleri, eşlerin her ikisini de ilgilendiren sorunlardır. Ortaya çıkan sorunların içeriğine bakıldığında, sorunların şu başlıklar altında toplandığı görülmektedir: Eşlerin aşkın anlamına ilişkin farklı görüşleri, iletişim ve etkileşim sorunları, cinsel ilişki sorunları, cinsel rollerle ilgili sorunlar, eşlerin kişilik bozuklukları ve zararlı alışkanlıkları, çocuk sahibi olamama, geçim sıkıntısı, evlilik dışı ilişkiler, eşlerin birbirlerini tamamlamalarında ve bütünleşmelerinde uyumsuzluk ve eşlerin ailelerinden kaynaklanan sebeplerdir (Özgüven, 2000; Köknel, 1997).

Weiten ise , evliliklerde sıkıntıya neden olan problemleri aşağıdaki şekilde özetlemiştir(Akt: Mental Healt, 2005):

1. Evliliğe ilişkin gerçekçi olmayan mutluluk beklentilerine sahip olmak,
2. Eşlerin rol beklentilerine ilişkin birbirinden farklı görüşlere sahip olmaları,
3. Ekonomik sıkıntılar,
4. Eşler arasında, yetersiz olduğu düşünülen iletişim,
5. Eşlerin yakın akrabalarına maddi yada manevi açıdan bağımlı olması,
6. Eşlerin birbirlerinden kopuk olması ya da ruhsal sorunlar nedeniyle ortaya çıkan cinsel sorunlar,
7. Çocuk sahibi olduktan sonra ortaya çıkan sorunlar,
8. Eşlerin ilgi alanlarının birbirinden farklı olması nedeniyle birbirlerinden uzak kalmaları,
9. Kıskançlık, sadakatsizlik, aşkın bitmesi, bir eşin üstünlük taslaması gibi genel nedenler dolayısıyla evlilikte sorunlar yaşanmaktadır.

Bu sorunların yoğunluğu, evlilik süresine ve eşlerin kişilik özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Yaşadıkları sorunlar onların yardım arama davranışında bulunmalarına neden olmaktadır. Bu yardım arama gereksinimine cevap vermek amacıyla "Evlilik Danışmanlığı" adı altında bir uzmanlık alanını doğmuştur (Sevim-Aydemir, 1999). Evlilik ve aile danışmanlığının amaç ve işlevleri arasında, üzerinde önemle durulan konulardan biri, evlilikte sorun çözme becerileri olarak karşımıza çıkmaktadır (Özgüven, 2000; Çalışkan, 2004).

15.000 evli çift üzerinde yapılan araştırmalar, evli çiftlerin %50'sinin iyi bir evliliğe sahip olmak için ancak terapi görmek gerektiğini ifade ettiklerini göstermektedir. Araştırmalarda, çiftlerin mutlu olabilmeleri için gerekli bir takım becerilere ve özelliklere sahip olmaları gerektiği de vurgulanmaktadır. Bunlar, iletişim ve çatışma çözme becerileri, uyumlu kişilik, değerlerde ve din konusunda anlaşma ve iyi bir cinsel yaşam gibi özellikleri kapsamaktadır (Mental Healt, 2005).

Evlilik yaşantısında sorunların yoğun bir biçimde ortaya çıkması ve etkin bir şekilde çözümlenmemesi, zaman içinde evliliklerin yıpranmasına, ilişkilerin bozulmasına ve boşanmalara neden olmaktadır. Araştırmalar bir sorunu çözmek için gerekli davranışı gösteremeyeceğini düşünen eşlerin, kriz anında daha umutsuz davrandıklarını, daha etkin beklentileri olan eşlerin ise problem çözmeye daha meyilli olduklarını göstermektedir (Fincham ve Bradbury, 1990).

Bu nedenle evlilik araştırmacıları, evlilikte problem çözmeyi etkileyen faktörleri tespit etmek ve evli çiftlerde problem çözme becerilerinin geliştirilmesini sağlamak amacıyla, bu konuda araştırmalar yapmaya yönelmişlerdir. Aşağıda bu konuda yapılan bazı araştırmalar özetlenmiştir;

Winemiller ve Mitchel (1994), sorunsuz evliler, evlilik terapisi görenler ve ayrılmış veya ayrı yaşayan çiftlerle yaptıkları deneysel bir araştırmada katılımcılara evlilik problemleri senaryoları vermişler ve katılımcılardan bu problemlere etkin çözüm yolları geliştirmelerini istemişlerdir. Sonuç olarak, yüksek evlilik doyumu yaşayan katılımcılar, daha düşük evlilik doyumu yaşayanlara göre, daha etkin çözüm yolları geliştirmişlerdir.

Mutlu ve sorunlu evli çiftlerin iletişim biçimlerinin karşılaştırıldığı başka bir deneysel çalışmada, eşlerin bir problem çözme durumundaki davranışları videoya çekilmiş ve ardından kaydedilen bu görüntüler eşlerin hem kendileri hem de uzman gözlemciler tarafından değerlendirilerek incelenmiştir. Sonuç olarak, sorunlu ve mutlu çiftlerin problem çözme davranışı açısından

birbirlerinden farklılık gösterdikleri görülmüştür. Cinsiyet açısından bakıldığında hem mutlu hem de sorunlu çiftlerde, kadın eşlerin erkek eşlere göre olumsuz davranışlarla daha fazla ilgilendikleri anlaşılmıştır. (Ficthen ve Wright, 1983). Benzer bir araştırma Türk eşler için de uygulanmıştır. Aynı şekilde, bir iletişim çatışması senaryosu verilen eşler, bu problem üzerinde çalışırken gözlenmiş ve görüntüler videoya kaydedilmiştir. Daha sonra bu görüntüler hazırlanan bir gözlem formu aracılığıyla eşler tarafından değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre eşler, kullandıkları yöntemde bir sorun olduğunu fark etme durumunda, fark etmeme durumuna göre daha fazla olumlu iletişime girmişlerdir. Evlenme biçimine göre, anlaşarak evlenen çiftler yöntemlerindeki sorunu fark etmedikleri durumlarda da görücü usulü evlenenlere göre daha fazla olumlu iletişimde bulunmuşlardır. Ayrıca sonuçlar eşler arası iletişim açısından cinsiyet farkı olduğunu da ortaya koymaktadır. Kadınlar yöntemlerindeki hatayı fark ettiklerinde, erkeklere oranla daha fazla olumlu iletişim kurmuşlardır (Taştan, 1996). Ancak, bu tip araştırmalarda gözlemciler ve eşler için izlenen davranışın aynı anlama gelip gelmeyeceği, dolayısıyla bu iki değerlendirme arasında bir homojenlik olup olmayacağı tartışmalı bir durumdur. Genel olarak araştırmalarda iki gözlem raporu arasında tutarlılık olmasına karşın, yine de bu çalışmalar ele alınırken dikkatli olunmalıdır (Bradbury ve Fincham,1987).

Christian, OLeary ve Vivian (1994), uyumsuz eşler arasında depresyonun, hem erkek hem de kadın eşteki, daha zayıf problem çözme yeteneği ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda, problem çözme sırasında sergilenen olumsuz davranışlar, evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Buna göre, evlilikle ilgili zayıf problem çözme yeteneği, evlilikte stres yaratmanın muhtemel bir kaynağıdır.

Araştırmalar depresif davranışların, eşler arasındaki anlaşmazlığa dayalı tartışmalarda daha çok kendini gösterdiğini ortaya koymaktadır. Buna göre, depresif davranış, kısmen, bu tür durumlarda ortaya çıkan gerginliklere verilen bir tepkidir. Bu yüzden, evlilik ilişkilerinde eşlerin yaşadığı depresyon durumlarının ortadan kaldırılabilmesi ya da azaltılabilmesi için, problem odaklı ve daha uyumlu mücadele davranışının, eşlere öğretilmesi

gerekmektedir. Araştırmacılarca bu amaçla kullanılabilir çeşitli yöntemler geliştirilmektedir (Beach, Finchman ve Katz, 1998).

Evlilikte problem çözme eğitiminin vurgulandığı bir araştırmada, problem çözme eğitiminde, çiftlere ilişkilerindeki problemleri sistematik bir biçimde çözmeleri öğretilir. Bu yaklaşımda mutsuz çiftlerin problem çözmeyi bilmediği hatta buna eğilimleri olmadığı varsayılır. Jacobson ve Anderson (1980) yaptıkları deneysel bir çalışmada geribildirim ve davranış provalarının evli çiftlere problem çözme öğretimindeki etkisini araştırmışlardır. Bu araştırmaya, mutsuz olmayan ama ilişkilerini geliştirmek isteyen çiftler katılmıştır. Araştırma sonuçları, geribildirim ve davranış provalarının birlikte kullanılmasının problem çözme öğretiminde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Başka bir araştırmada da kişiler arası problemler ve ilişki görevleri, eşlerin hem kendini hem de diğer eşi algılama açısından incelenmiştir. Bu araştırmada, eşin ilişki görevleriyle ilgili algılarının, kişinin kendi algılarından daha fazla evlilik doyumunu yordadığı görülmüştür (Saffery, Bartholomew, Scahrfe, Henderson ve Kopman, 2003).

Irving ve Hasio (2004), yeni evli çiftlerle yaptıkları çalışmalarında, evlilikte ortaya çıkan kişiler arası ilişkilerle ilgili problemlerin, ancak eşlerin işbirlikli çalışmasıyla çözümlenebileceğini görmüşlerdir.

Epstein, Baucom ve Rankin (1993), çatışma çözme stratejileri bilişsel davranışçı yaklaşım açısından ele alınırken, değerlendirmede çiftten çifte farklılıklar olabileceğini belirtmektedir. Buna göre, bazı çiftler sorunlarını ifade etmek ve çözmek için etkin davranışsal becerilere sahip olabilir ancak, temel ilişki standartları ile ilgili düşünceleri farklılık gösterebilir ve bu düşünceler de duyguları olumsuz etkileyebilir. Öte yandan bazı çiftler de evlilikleri hakkında görece uygun bilişlere sahip olabilirler ancak, alışageldikleri problem çözme stilleri nedeniyle küçük çatışmaları yıkıcı iletişime doğru büyük kavgalara dönüştürebilirler. Dolayısıyla, akılcı olmayan inançlar, çatışma çözme becerileri ve evlilik doyumunu arasında yüksek düzeyde ilişki vardır.

Metts ve Cupach (1990) problem çözme tepkileri ve işlevsel olmayan ilişki inançları ile yakın ilişkilerdeki doyum arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. İşlevsel olmayan inançlar ve problem çözme tepkilerinin her ikisinin de ilişki doyumu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca sonuçlar, işlevsel olmayan inançların, problem çözme tepkileri ile ilişki doyumu arasında arabulucu rol oynadığını göstermiştir. Benzer bir araştırma da Sayers ve diğerleri (2001) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları da bu bulguları desteklemektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, bir problemle karşılaşan eşler suçlama ve ümitsizliğe ilişkin düşüncelere sahip olduklarında evlilik uyumsuzluğu ile depresyon arasında bir ilişki ortaya çıkmaktadır.

Özetlemek gerekirse, yurt dışına yapılan çalışmalar incelendiğinde, kişiler arası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Evlilik doyumu ile ilgili olarak Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde bu değişkenlerin evlilik doyumuna katkısının ne olduğuna ilişkin yeteri kadar araştırma yapılmadığı görülmektedir. Bu nedenle, yapılacak olan bu araştırmanın Türkiye’deki ilgili literatüre katkısının olacağı düşünülmektedir.

Aşağıda, Türkiye’de konu ile ilgili olarak yapılan araştırmalara yer verilecektir. Türkiye’deki çalışmalar özetlenirken evlilik doyumu ve onunla yakından ilişkili olduğu düşünülen evlilik uyumu kavramları ile ilgili olarak yapılan araştırmalar özetlenmeye çalışılacaktır.

Türkiye’de Konu İle İlgili Olarak Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de evlilik doyumu ile ilgili olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu alandaki çalışmaların 80’li yılların sonlarından itibaren yoğunlaştığı görülmektedir. Tezer’in (1986) yaptığı araştırma ve bu araştırma sırasında geliştirmiş olduğu ‘Evlilik Yaşam Ölçeği’ nin yapılan araştırmalara önderlik etmiş olduğu söylenebilir. Bu araştırmada da kullanılan ölçme aracının, yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunda kullanıldığı

görülmektedir. Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılarak yapılan araştırmalar aşağıda özetlenmektedir.

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

Evlilik çatışmasının evli eşlerin evlilik doyumundaki rolü inceleyen bir başka araştırmacı da Hatipoğlu'dur (1993). Hatipoğlu, bazı demografik değişkenler ile evlilik çatışmasının yaygınlığı ve sıklığının kadın ve erkek eşlerin evlilik doyumundaki rolünü incelemiştir. Bu araştırmada da Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Evlilik çatışmasının yaygınlığı erkek eşlerin evlilik doyumunu ağıklayan değişken olarak ortaya çıkmıştır. Buna karşılık, evlilik çatışmasının yaygınlığı ve eğitim düzeyi kadın eşlerin evlilik doyumunu ağıklayan değişkenler olarak ortaya çıkmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, evlilik çatışmasının yaygınlığının her iki eş için de önemli olduğu görülmektedir.

Sevim-Aydemir (1996), evlilik ilişkilerini geliştirmek amacıyla hazırlanan bir programın, programa katılan eşlerin çatışma düzeyleri, evlilik doyumunu ve ego durumları üzerindeki etkisini inceleyen deneysel bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçları, evlilik ilişkilerini geliştirme programına katılmanın, evli bireylerin evlilik doyumları ve ego durumları üzerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmadığını, deney grubundaki bireylerin sadece yetişkin ego durumunda olumlu yönde değişiklik olduğunu göstermiştir.

Gökmen (2001) tarafından Evlilik Yaşam Ölçeğinin kullanıldığı bir araştırmada, evli eşlerin birbirine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Yapılan bu araştırmanın bulgularına göre, kadınlar eşlerini erkeklere göre daha bağımlı algılamaktadırlar. Öte yandan kadınların eşlerine ilişkin kontrolcülük ve bağımlılık algıları evlilik doyumlarını etkilemezken, erkeklerin kontrolcü algıladıkları kadınlarla olan evliliklerinin daha doyumlu, bağımlı olarak algıladıkları kadınlarla olan evliliklerinin ise daha doyumsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, erkeklerde kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki ortak etkisi incelendiğinde; erkeklerin, eşlerini düşük kontrollü ve düşük bağımlı algıladıklarında da yüksek kontrollü ve bağımlı algıladıkları durumlarda da evlilik doyumunun fazla olduğu görülmektedir. Buna karşın en az evlilik doyumunun; eşe ilişkin kontrolcülük algısının düşük, bağımlılık algısının yüksek olduğu durumlarda ortaya çıktığı görülmüştür.

Acar (1998) tarafından yine Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılarak yapılan bir araştırmada, bireysel özelliklerin, bireysel sorunların evliliğe ilişkin durumların ve evlilik yaşamı ve ilişkileri ile ilgili sorunların evlilik doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular, yaş, cinsiyet meslek, gibi bireysel özelliklerin ve evlilik süresi, evlenme biçimi, ilk evlenme yaşı gibi evliğe ait özelliklerin evlilik doyumunu etkilemediğini göstermiştir. Ancak, katılımcıların evlilik yaşamı ve ilişkileri ile ilgili sorunlarının (eş ile duygu ve düşüncelerin paylaşımı, ev içinde ve dışında sorumlulukların paylaşımı, eşten yeterli saygı ve sevgi görme, eş ile sosyal etkinliklere katılma eş ile gelirlerin harcanması konusunda anlaşma, cinsel konularda anlaşma, birbirine yeterince güvenme, otorite paylaşma konusunda anlaşma, rol çatışmasının olmaması, evliliğe yakın akraba ve arkadaş müdahalesinin olmaması, eşi tarafından sözlü ve fiziksel şiddete maruz kalmama, SED farkının olmaması) evlilik doyumun olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılarak yapılan bir başka araştırma da evlilik doyumu ve eşle algılanan benzerlik üzerinde cinsiyet, eğitim düzeyi ve cinsiyet rolünün etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Yaşın-Dökmen ve Tokgöz (2002) tarafından bu araştırmanın bulgularına göre, hem evlilik

doyumunu için hem de eşle algılanan benzerlik algısı için evlilik değişkeninin temel etkisi anlamlı bulunmuştur. Eğitim düzeyine göre, üniversite mezunlarının evlilik doyumları ve eşleri ile algıladıkları benzerlik lise mezunlarınınkinden yüksek bulunmuştur. Evlilik doyumunu ve eşle algılanan benzerlik için cinsiyetin ve cinsiyet rolünün temel etkileri ile, cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü değişkenlerinin ortak etkileri anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca, evlilik doyumunu için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre cinsiyet, eğitim, eşle algılanan benzerlik, kadınsılık, erkeksilik puanları, yaş evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenlerinin evlilik doyumundaki değişimin %39'unu açıkladıkları bulunmuştur. Eşle olan benzerlik için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda ise, cinsiyet, eğitim, evlilik doyumunu, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenlerinin eşle algılanan benzerlikteki değişimin toplam %37'sini açıkladıkları ve bu değişkenlerden sadece evlilik doyumunun katkısının anlamlı olduğu bulunmuştur. Kısaca, evlilik doyumunu ile eşle olan benzerlik karşılıklı olarak birbirlerinin anlamlı birer yordayıcısıdır.

Hasta (1996), yaptığı çalışmada çalışan kadınların ve eşlerinin evlilik doyumlarını çalışmayan kadınlar ve eşlerininkinden daha düşük olduğunu, ancak ev işi paylaşımı konusunda hakkaniyet algılayan kadınların evlilik doyumunun da daha yüksek olduğunu bulmuştur. Buna karşın Tezer (1994) çalışan kadının ve eşinin evlilik doyumunun çalışmayan kadınlar ve eşlerininkinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Telsiz (2003) ise kadının çalışmasının onun evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediğini saptayan bir araştırma yapmıştır. Hekimler üzerinde yapılan bir başka araştırma da eşi de hekim olan hekimlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Aslan, 1998). Nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi çalışan ve çalışmayan kadınlar ve onların eşleri açısından inceleyen Akfırat (1995), kadının evlilik doyumunun nedensel ve sorumluluk yüklemelerini etkilediğini belirtmektedir. Araştırmanın bulgularına göre, kadının çalışma durumu temel etki olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bu çalışmanın amaçlarına benzer bir amaçla çalışma yapan Hamamcı (2005), evli bireylerin işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik ilişkileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmada, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği,

Evlilik Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Analizler düşük evlilik uyumu yaşayan evli bireylerin, yüksek evlilik uyumu olanlara göre daha fazla işlevsel olmayan inançlara sahip oldukları görülmüştür. Yakınlıktan kaçınma ile ilgili olan İşlevsel olmayan inançlar erkeklerin evlilik uyumu ile orta düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu, evlilik doyumu ile ise çok düşük seviyede ve negatif yönde ilişki ortaya çıkmıştır. Ama, zihin okuma inançları kadınların evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir. İşlevsel olmayan ilişki inançlarında yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Evli bireylerin eğitim seviyeleri bakımından İşlevsel olmayan ilişki inançlarında farklılıklar gözlenmiştir.

Son yıllarda evlilik doyumu ile ilgili olarak yapılan çalışmalara ilginin artması, bu alanda kullanılacak yeni ölçme araçlarının uyarlanması ve kullanılmasına da neden olmuştur. Örneğin, Azizoğlu-Binici (2000) tarafından Evlilik doyumunu Sosyal Mübadele kuramının Karşılaştırma düzeyi ile seçenekler için karşılaştırma kavramlarına göre inceleyen bir araştırma yapılmıştır. Karşılaştırma düzeyi kavramı, bir ilişkinin ne denli doyum sağladığı, seçenekler için karşılaştırma düzeyi kavramı ise ilişkinin istikrarı konusundaki karar üzerinde etkili olmaktadır. Araştırma, psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan evli çiftlerin evliliklerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması şeklinde yapılmıştır. Araştırmanın bulguları, psikolojik yardım için başvuruda bulunan evli çiftlerle, başvuruda bulunmayan evli çiftlerin karşılaştırma düzeyleri birbirlerinden anlamlı biçimde farklıdır. Psikolojik yardım için başvuruda bulunan evli çiftlerin karşılaştırma düzeyi (ilişkiden sağladığı doyum) başvurmayanlarınkinde anlamlı biçimde düşüktür. Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan çiftlerde cinsiyet açısından da karşılaştırma düzeyi için anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Hünler ve Gençöz (2002) tarafından yapılan bir araştırmada da, dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve algılanan evlilik sorunları çözümü becerilerinin ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmada evlilik doyumunu belirlemek amacıyla farklı bir ölçme aracı kullanılmıştır. Sonuç olarak, dindarlığın ve evlilik sorunlarının çözümü becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Tutarel-Kışlak (2003) da Fletcher, Fitness ve Blampied tarafından geliştirilen İlişkilerde Mutluluk Ölçeğinin evli çiftler için geçerlik ve güvenilirliğini belirleyerek alanda kullanılmak üzere bir ölçek uyarlaması çalışması yapmıştır. Analiz sonuçları uyarlanan bu ölçme aracının ilişkilerde yaşanan mutluluğu ölçen pratik bir ölçek olduğunu ve Türk kültürüne uygun olduğunu göstermiştir.

Başka bir çalışmada da Erci (2005), halk sağlığı merkezlerinde kullanılmak üzere bir evlilik doyumu ölçeği geliştirmiş ve bu ölçeği Erzurum'da halk sağlığı merkezlerine başvuran 495 kadına uygulayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır.

Evlilik doyumu kavramı evlilik uyumu kavramı ile de yakından ilişkilidir. Fışiloğlu (1992), evlilik uyumunu evlilik yaşantısındaki iyi ilişki-kötü ilişki boyutundaki hareketlilik süreci olarak tanımlamaktadır. Fowers ve arkadaşlarına göre (1994; Akt: Azizoğlu-Binici, 2000) , evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasındaki yüksek korelasyon nedeniyle her iki kavram birbirinde farklı değildir. Bu nedenle Türkiye'deki araştırmalar incelenirken evlilik uyumu kavramı ile ilgili olarak yapılan araştırmalara da yer verilmektedir.

Evlilik uyumu ile ilgili olarak yapılan bir araştırma, Fışiloğlu (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacının yüksek lisans öğrencilerinin evlilik uyumlarını çeşitli demografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın bulguları, öğrenci statüsü (yarım zamanlı-tam zamanlı) ve eşin eğitimi değişkenlerinin evlilik uyumu üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Tam zamanlı öğrencilerin evlilik uyumları yarım zamanlı öğrencilerin evlilik uyumlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, evli öğrencilerin yaşadıkları rol stresi faktörü ile açıklanmıştır. Tam zamanlı öğrenci rolünde olmak evli öğrencilerin yaşadıkları rol stresini dolayısıyla evliliklerinde yaşadıkları olumsuzlukları azaltıyor olabileceği iddia edilmiştir. Araştırmanın eğitim düzeyi ile ilgili bulguları da, eşlerin eğitim düzeylerindeki yakınlığın evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği sonucunu göstermiştir.

Tutarel-Kışlak (1997) başka bir araştırmada, cinsiyet ve evlilik uyumuna bağlı olarak, nedensellik ve sorumluluk yüklemelerindeki nedensel ilişki değişimleri ve yükleme boyutlarının evlilik uyumunu yordamadaki katkısı incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, olumsuz eş davranışlarına yapılan yüklemeler ile evlilikte yaşanan uyumsuzluğun birbiriyle olan ters ilişkisini ortaya koymuştur.

Malkoç (2001), evli bireylerin iletişim şekillerinin evlilik uyumları ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, eşlerin iletişim şekilleri ile evlilik uyumları arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Evlilik uyumları yüksek olan bireylerin evlilik uyumları düşük bireylere göre daha fazla yapıcı ve daha az yıkıcı iletişim şekilleri kullandıkları anlaşılmıştır.

Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) bazı demografik değişkenler ve empatinin evlilik uyumu ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda, empati puanlarının cinsiyete göre değişmediği ancak, evlilik uyumunu yordayan anlamlı değişkenin empati olduğu belirlenmiştir

Kısaca, evlilik doyumu ve uyumu ile ilgili olarak yapılan çalışmaların 90'lı yıllardan sonra yoğunlaştığı ve başta çatışmanın yaygınlığı ve sıklığı ve yüklemeler olmak üzere bir çok değişkenle olan ilişkisinin incelendiği görülmektedir.

Bu araştırmanın değişkenlerinden biri de evlilikte problem çözme becerileridir. Türkiye'deki literatür incelendiğinde evlilikte problem çözme becerileri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen pek fazla araştırmaya rastlanmamaktadır. Sadece, yukarıda da anlatılan Hünler ve Gençöz'ün (2002) çalışmasında bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Bunun dışında, genel olarak evlilik ilişkisinde problem çözme becerileri ile ilgili olarak yapılan araştırmaların sayısı da oldukça azdır. Bu araştırmalardan biri Taştan'ın (1996) yaptığı çalışmadır. Taştan (1996) deneysel bir çalışmada bir problem çözme durumunda eşler arasındaki iletişimi, iletişimin olumluluk derecesi, evlilik tipi (görücü usulü ve anlaşarak)

ve cinsiyet açısından incelemiştir. Aynı çalışmada, eşlerin problem çözmede kullandıkları yöntemin hatalı olduğunu fark etmeleri durumunda, iletişim biçimlerinde bir değişiklik olup olmayacağını da araştırmıştır. Bir iletişim çatışması senaryosu verilen eşler, bu problem üzerinde çalışırken gözlenmiş ve görüntüler videoya kaydedilmiştir. Daha sonra bu görüntüler hazırlanan bir gözlem formu aracılığıyla eşler tarafından değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, eşler kullandıkları yöntemde bir sorun olduğunu fark etme durumunda, fark etmeme durumuna göre daha fazla olumlu iletişime girmişlerdir. Evlenme biçimine göre, anlaşarak evlenen çiftler yöntemlerindeki sorunu fark etmedikleri durumlarda da görücü usulü evlenenlere göre daha fazla olumlu iletişimde bulunmuşlardır. Ayrıca sonuçlar eşler arası iletişim açısından cinsiyet farkı olduğunu da ortaya koymaktadır. Kadınlar yöntemlerindeki hatayı fark ettiklerinde erkeklere oranla daha fazla olumlu iletişim kurmuşlardır

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

Özet olarak Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde, son yıllarda evlilik doyumu ile ilgili olarak yapılan çalışmaların arttığı görülmektedir. Özellikle çatışmanın yaygınlığı, sıklığı ve yarattığı gerginlik düzeyi ve yüklemeler ile evlilik doyumu ve uyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara daha fazla rastlandığı görülmektedir. Ama bunun yanında, ev işi paylaşımı konusundaki hakkaniyet algısı, eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algıları, bireysel özellikler, kadın eşin bir işte çalışıp çalışmaması, dindarlık, nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ve bağlanma stilleri gibi pek çok değişkenle evlilik doyumu ya da uyumu arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara da rastlanmaktadır. Araştırmanın diğer değişkenleri

olan bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerilerinin evli çiftlerde pek fazla çalışılmadığı görülmektedir. Sonuç olarak, evlilik danışması alanında çalışan kuramcı ve uygulayıcılara daha fazla bilgi sunmak için bu alanda yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

BÖLÜM 3

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grubu, araştırma verilerinin toplanması amacıyla kullanılan ölçme araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilecektir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın yordanan değişkeni evlilik doyumu ve yordayan değişkenleri ise cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenler, kişiler arası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma, geçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma bilişsel çarpıtmaları ve evlilikte problem çözme becerileridir. Araştırmada, iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini betimlemeyi amaçlayan korelasyonel ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2002).

Araştırma Grubu

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre sağlanmıştır. Ölçekler uygulamaya gönüllü olan, çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan evli bireylere ve ev hanımlarına verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin katılım esnasında eşleri ile beraber yaşıyor olmaları kriter olarak alınmıştır. Katılımcı grubun kişisel bilgileri ile ilgili özellikleri aşağıda açıklanmıştır:

Tablo 1'de özetlendiği gibi, katılımcı grubun tamamı 305 kişidir. 151'i kadın (%49.5), 154'ü erkektir (%50.5). Grubun yaş ortalaması 34.7 evlilik süresi ortalaması ise 10,6'dır

Grubun genelinin öğrenim durumu incelendiğinde, 47'sinin lise (%15.7); 74'ünün yüksek okul (24.2); 168'inin Üniversite (%54.9); 16'sının ise lisans üstü eğitim mezunu (%5.2) olduğu görülmektedir.

Grupta 61 kişi(19,9) çocuk sahibi değildir. 120 kişi (%39,2) 1 çocuk sahibi; 106 kişi (%34,9) iki çocuk sahibi; 18 kişi (%5,9) ise 3 çocuk sahibidir.

Katılımcıların 98'i (%32) öğretmen; 60'ı (%19,6) polis; 35'i (%11,7) asker; 27'si (%8,8) hemşire; 28'i (9,2) ev hanımı ve 57'si (18,6) memur olarak görev yapmaktadır.

Tablo 1. Katılımcı Gruba Ait Kişisel Bilgiler

ÖZELLİK		Genel		Kadınlar		Erkekler	
		N	%	N	%	N	%
		305	100	151	49,5	154	50,5
Öğrenim Durumu	Lise	47	15,7	15	9,9	32	20,8
	Yüksek Okul	74	24,2	38	25,1	36	23,4
	Üniversite	168	54,9	92	60,8	76	49,4
	Lisans Üstü Eğitim	16	5,2	6	4,0	10	6,5
Çocuk Sayısı	Çocuk yok	61	19,9	36	24,1	25	16,2
	1 Çocuk	120	39,2	63	41,5	57	37,0
	2 Çocuk	106	34,9	51	33,7	55	35,7
	3 Çocuk	18	5,9	1	,7	17	11,0
Meslek	Öğretmen	98	32,0	70	46,3	28	18,2
	Polis	60	19,6			60	39,0
	Asker	35	11,7			35	22,7
	Hemşire	27	8,8	27	17,8		
	Ev Hanımı	28	9,2	28	18,5		
	Memur	57	18,6	26	17,2	31	20,1
ÖZELLİK		\bar{X}		\bar{X}		\bar{X}	
Yaş		34,7		34,16		35,41	
Evlilik yılı		10,6		10,13		11,13	

Kişisel bilgiler cinsiyetler açısından da ele alınmıştır. Buna göre, kadınların yaş ortalaması 34,16 erkeklerin ise 35,4'dir. Kadınlarda Evlilik yılı (süresi) ortalaması ise 10,13 erkeklerde ise 11,13'tür.

Öğrenim durumu cinsiyetler açısından ele alındığında, kadınların 15'inin(%9,9), erkeklerin 32'sinin (%20,8) lise; kadınların 38'inin(% 25,1) erkeklerin 36'sının (23,4) yüksek okul; kadınların 92'sinin (%60,8) erkeklerin 76'sının (%49,4) Üniversite; kadınların 6'sının (%4), erkeklerin ise 10'unun (%6,5) lisans üstü eğitim mezunu olduğu görülmektedir.

Çocuk sahibi olmayan kadın sayısı 36 (%24,1) erkek sayısı ise 25'tir (%16,2). Kadınlardan 63'ü (%41,5) erkelerden 57'sinin (%37) 1 çocuğu; kadınların 51'i (%33,7) erkelerin 55'inin (%35,7) 2 çocuğu; kadınlardan 1 (%0,7) erkeklerden 17'sinin (%11) 3 çocuğu bulunmaktadır.

Katılımcı kadınların 70'i (%46,3) öğretmen; 27'si (%17,8)hemşire, 27'si memur (%17,2) olarak görev yapmaktadır. 28'i (%18,5) ise ev hanımıdır. Erkeklerin ise 28'i (%18,2)öğretmen; 60'ı (%39) polis; 35'i (%22,7) asker ve 31'i de (20,1) memur olarak görev yapmaktadırlar.

Verilerin Toplanması

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Araştırmaya katılan grubun kişisel bilgileri ile ilgili özelliklerinin betimlenmesini sağlamak amacıyla, 'Kişisel Bilgi Formu' (Ek-1); evlilik doyumlarını belirlemek amacıyla 'Evlilik Yaşam Ölçeği' (Ek-2); kişiler arası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarını belirlemek amacıyla 'İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği' (Ek-3) ve evlilikte problem çözme becerilerini belirlemek amacıyla da 'Evlilikte Problem Çözme Ölçeği' (Ek-4) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları ile ilgili ayrıntılı bilgi aşağıda sunulmuştur.

Evlilik Yaşam Ölçeği

Ölçek, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyum düzeylerini ölçmek amacıyla Tezer (1986) tarafından geliştirilmiştir. 10 sorudan oluşan 5'li dereceleme tipi bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise 10'dur.

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

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

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

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

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

sahip olduklarını göstermektedir (Hamamcı, 2002; Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla temel bileşenler analizi (TBA) kullanılmıştır. Analiz sonuçları ölçeğin tek faktörlü değil çok faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek, 'Yakınlıktan Kaçınma', 'Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi' ve 'Zihin Okuma' olmak üzere birbirinden bağımsız üç faktör içermektedir. Faktörler, içlerinde yer alan ifadelerin içerikleri dikkate alınarak adlandırılmışlardır. Buna göre, Yakınlıktan Kaçınma olarak adlandırılan birinci faktör, 8 maddeden oluşmaktadır (1., 2., 3., 4., 10.,12., 13. ve 19. maddeler) ve insanların başkalarına karşı olumsuz bakış açısını, eğer ilişkilerde yakın olunursa bunun doğuracağı olumsuz sonuçları göstermekte ve bu nedenle ilişkilerde yakınlık kurulmaması gerektiğini vurgulamaktadır. 'Gerçekçi Olmayan ilişki Beklentisi' olarak adlandırılan ikinci faktör de 8 maddeden oluşmaktadır (5., 9., 11., 14., 15., 16., 17. ve 18. maddeler) Bu faktör, kişilerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartlarını göstermektedir. Üçüncü faktör ' Zihin Okuma' olarak adlandırılmıştır ve üç maddeden oluşmaktadır (6., 7. ve 8. maddeler). Bu faktörde, başkalarının ne düşündüğünü ve hissettiğini bildiğini varsayan zihin okuma hatasını içeren ifadelerden oluşmaktadır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003) .

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

Ölçeğin güvenilirliğini saptamak amacıyla iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Her bir alt boyut için ayrı ayrı incelendiğinde ise iç tutarlılık kat sayısı, birinci alt boyut için .73; ikinci alt boyut için .66 ; üçüncü alt boyut için .49 olarak hesaplanmıştır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Ölçeğin tutarlılığını saptamak amacıyla, test-tekrar test korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için hesaplanan test-tekrar test korelasyon katsayısı .74; birinci alt boyut için .70 ;ikinci alt boyut için .76 ve üçüncü alt boyut için .74 olarak bulunmuştur (Hamamcı, 2002). Bu sonuçlar, İBÇÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

İBÇÖ alanda yeni kullanılmaya başlayan bir ölçme aracıdır. Hamamcı (2002), bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarına etkisini incelediği araştırmasında, bu aracı kullanmıştır.

Evlilikte Problem Çözme Ölçeği

Ölçek, evli bireylerin evlilikte karşılaştıkları problemleri çözme becerilerine ilişkin algılarını belirlemek amacıyla (Marital Problem Solving Scale) Baugh, Avery ve Sheets-Hawoth tarafından geliştirilmiş, 9 maddelik 7 dereceli bir ölçektir. Orijinal çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı .95; test-tekrar test korelasyon katsayısı .86 ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği için Çift Uyum Ölçeği ile olan korelasyonuna bakıldığında ise iki ölçek arasındaki korelasyonu .61 ($p<.001$) olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Hünler ve Gençöz (2002) tarafından yapılmıştır. Orijinal formunda 7 dereceli olarak değerlendirilen ölçek, cevaplanmasının kolay olması bakımından 5 basamaklı değerlendirme ölçeğine dönüştürülmüştür. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 45 en düşük puan ise 9'dur. Yüksek puan, bireyin kendini evlilikte problem çözme becerileri açısından başarılı algıladığını göstermektedir. Pilot çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı .88 olarak bulunmuştur ($p<.001$) (Hünler veGençöz, 2003).

Ölçeğin Crobnbach Alfa iç tutarlılık güvenirliği .91; madde-toplam korelasyonları ise .63 ve .73 arasında bulunmuştur (Hünler ve Gençöz, 2003).

Bu araç, Hünler (2002) tarafından, dindarlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişki ve evlilikte problem çözme becerilerinin bu ilişkideki arabulucu rolünün incelendiği bir araştırmada kullanılmıştır.

İşlem:

Araştırmanın verileri Aralık 2004 Nisan 2005 tarihleri arasında toplanmıştır. Ölçekler, uygulamaya katılan bireylere kapalı zarflar içerisinde verilerek, yine kapalı zarflar içinde toplanmıştır. Ölçeklerin cevaplanması 15-20 dakika kadar sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler, SPSS 12.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle araştırmaya katılan katılımcıların kişisel bilgileri ile ilgili özelliklerinin belirlenmesi amacıyla, betimsel istatistikler hesaplanmıştır. İkinci aşamada ise, evlilik doyumunun yordayıcılarını belirlemek için Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Regresyon analizi, aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı (yordanan) diğerinin bağımsız (yordayıcı) değişkenler olarak ayırımı ile aralarındaki ilişkinin matematiksel bir eşitlikle açıklanması sürecidir. Regresyon analizinde aralarında ilişki olan değişkenlerden birinin değeri bilindiğinde, diğer değişkenin alabileceği değerin tahmin edilebilmesi amaçlanmaktadır (Büyüköztürk, 2002; Köklü ve Büyüköztürk, 2000). Bu Araştırmada **yordanan değişken** Evlilik doyumudur (Evlilik Yaşam Ölçeği Puanları). **Yordayıcı değişkenlerden birincisi**, kişisel bilgilerden yaş ve cinsiyet; **ikincisi**, yakın ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında yer alan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma (İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlar)

üçüncüsü de evlilikte algılanan problem çözme becerileridir (Evlilikte Problem Çözme Ölçeğinden alınan puanlar).

Bu araştırmada regresyon analizi yöntemlerinden biri olan hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinde değişkenler araştırmacı tarafından belirlenen bir sırada eşitliğe girilmektedir. Araştırmacı mantıksal ya da kuramsal görüşlere dayanarak değişkenlerin giriş sırasını ve blokları düzenlemektedir. Analiz sırasında oluşturulan bloklar, tek bir değişkeni içerebileceği gibi ortak özellikleri olan değişkenler de bir blokta yer alabilir. Her bir blokta eşitliğe girilen bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordamaya katkısı değerlendirilmektedir. Birinci blokta genellikle kişisel faktörler yer almaktadır. Bu analiz yönteminde 1. blok kontrol edildikten sonra yani o bloktaki değişkenler açısından bireyler eşitlendikten sonra 2. bloğun bağımlı değişkende açıkladığı varyans miktarı incelenmektedir (Tabachnick ve Fidel, 1996). Bu araştırmada da, cinsiyet ve yaş değişkenleri diğer değişkenlere olan etkisinin kontrol edilmesi amacıyla birinci blokta eşitliğe girilmiştir. Bilişsel çarpıtmaların problem çözme değişkenini etkileyebileceği bilindiği için (Beck,2001; Hepner ve Ark, 2004) bu etkiyi kontrol etmek amacıyla, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutlarından alınan puanlar ikinci blokta eşitliğe alınmıştır. Üçüncü ve son blokta ise Evlilikte Problem Çözme Becerileri puanları eşitliğe girilmiştir. Tek bir bağımsız değişkenin yordanan değişkendeki varyansı açıklama miktarı ilgili ΔR^2 değerinden yorumlanmıştır.

Regresyon analizine ilişkin tabloda şu bilgilere yer verilmiştir;

R = Korelasyon kat sayısını

R^2 = Determinasyon kat sayısını

ΔR^2 = Toplam R^2

ΔF = Toplam F değerlerini

β = Standardize edilmiş beta değerlerini

t = Regresyon kat sayısının anlamlılık testiyle ilgili test istatistiği

p= Test istatistiğinin anlamlılık düzeyini gösterir.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın değişkenlerine ilişkin bulgular sunulacaktır. İlk olarak, araştırma verilerinden elde edilen betimleyici istatistiklere yer verilecektir. Ardından, araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arası korelasyonları gösteren, pearson momentler çarpım korelasyon katsayılarına ilişkin bulgulara ve son olarak da yordayıcı değişkenlerin (yaş, cinsiyet, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutlarında yer alan bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerisi) evlilik doyumunu yordamadaki düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilecektir.

Araştırmada Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Evlilik doyumu, yaş, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri, zihin okuma ve evlilikte problem çözme becerilerine ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2’de de görüldüğü gibi, araştırmanın yordanan değişkeni olan evlilik doyumu puanlarının aritmetik ortalaması 38,91 ve standart sapması 7.73’tür. Yordayıcı değişkenlerden yaş puanlarının aritmetik ortalaması 34.80 ve standart sapması 5.98’dir. İlişkilerle İlgili Bilişsel çarpıtmalar Ölçeğinin Yakınlıktan kaçınma alt boyutundan alınan puanların aritmetik ortalaması 17.38, standart sapması 5,07; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutundan alınan puanların aritmetik ortalaması 22.83, standart sapması 5.88 ve zihin okuma alt boyutundan alınan puanların aritmetik ortalaması 8.30, standart sapması ise 2,82’dir. Bir diğer yordayıcı değişken olan evlilikte problem çözme ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması 36.96 ve standart sapması da 6.13’tür.

Tablo 2. Evlilik Doyumu, Yaş, Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentileri , Zihin Okuma Ve Evlilikte Problem Çözme Becerileri Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	\bar{X}	S
Evlilik Doyumu	38,91	7,73
Yaş	34,80	5,98
Yakınlıktan Kaçınma	17,38	5,07
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	22,83	5,88
Zihin Okuma	8,30	2,82
Evlilikte Problem Çözme	36,96	6,13

Değişkenler Arası Korelasyonlar

Evlilik doyumunun yordanan değişken olarak alındığı araştırmada, Yaş, cinsiyet, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma ve evlilikte problem çözme becerileri de yordayan değişken olarak belirlenmiştir. Evlilik doyumu ile bu değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmak için pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bu hesaplama yapılmadan önce sınıflamalı bir değişken olan 'cinsiyet' değişkeni 'dummy' değişken olarak kodlanarak işleme dahil edilmiştir.

Tablo 3'te de görüldüğü gibi, sırasıyla yaş ($r=.021, p>.05$), cinsiyet ($r=.039, p>.05$) yakınlıktan kaçınma ($r= -.063, p>.05$) değişkeleri ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ile evlilik doyumu arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r=.146, p<.01$). Zihin okuma bilişsel çarpıtmaları ile evlilik doyumu arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=.039, p>.05$). Son değişken olan evlilikte problem çözme becerileri ve evlilik doyumu arasında ise orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.535, p<.001$).

Tablo 3. Değişkenler Arası İlişkileri Gösteren Korelasyon Matrisi

	01.	02.	03.	04.	05.	06.	07
01.Evlilik Doyumu	-						
02. Yaş	-.021	-					
03. Cinsiyet	.039	.107***	-				
04.Yakınlıktan Kaçınma	-.063	.035	.064	-			
05. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	.146*	-.031	.029	.242**	-		
06. Zihin Okuma	.039	-.017	-.007	.340**	.309**	-	
07. Evlilikte Sorun Çözme Becerisi	.535**	-.075	.072	-.016	-.040	.087	-

*p< ,01 ** p< ,001 *** p< ,05

Evlilik Doyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Araştırmanın amacı doğrultusunda, evlilik doyumunu yordayan değişkenlerini saptamak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te görülmektedir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular araştırmanın soruları doğrultusunda sunulacaktır.

Tablo 4'te de görüldüğü gibi yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlerin etkilerini kontrol etmek amacı ile bu değişkenler eşitliğe birinci sırada dahil edilmiştir. Bilişsel çarpıtmaların, problem çözme becerilerini etkilediği bilindiğinden (Beck, 2001; Hepner ve ark.2004), bu etkiyi kontrol etmek amacıyla, ikinci sırada İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt

boyutlarından alınan puanlar eşitliğe alınmıştır. Üçüncü ve son olarak da Evlilikte Problem Çözme Becerileri puanları eşitliğe girilmiştir

Tablo 4. Evlilik Doyumunu Yordayan Değişkenler

	R	R ²	ΔR ²	ΔF	β	t	p
1.Blok:Kişisel Bilgiler	,046	,002	,002	,321			,726
Cinsiyet					,041	,716	,475
Yaş					-,025	-,434	,665
2. Blok: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	,185	,034	,032	3,325			,020
Cinsiyet					,043	,754	,452
Yaş					-,016	-,274	,784
YAKKA					-,115	-1,869	,063
GEOİL					,164	2,711	,007
ZİHOK					,027	,434	,665
3.Blok: Evlilikte Problem Çözme Becerileri	,571	,326	,292	129,188			,000
Cinsiyet					-,004	-,085	,993
Yaş					,029	,614	,540
YAKKA					-,091	-1,777	,077
GEOİL					,204	4,021	,000
ZİHOK					-,040	-,767	,444
EPÇÖ					,548	11,366	,000

Evlilik doyumunun yordanmasına ilişkin analiz sonuçları; ilk blokta eşitliğe girilen cinsiyet ve yaş değişkenlerinin, evlilik doyumu üzerinde anlamlı düzeyde etkili olmadığı bulunmuştur. Kişisel bilgiler, evlilik doyumundaki toplam varyansın % 0,2'sini ($p > 0.05$) açıklamaktadır Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre İlk olarak eşitliğe alınan kişisel bilgilerden cinsiyet ($t = .716$, $p > .05$) ve yaşın ($t = -.434$, $p > .05$) evlilik doyumunu yordamadığı görülmüştür. İkinci blokta bu değişkenlere ek olarak Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutlarından alınan puanlar eşitliğe alındığında, toplam varyans anlamlı bir şekilde artmış ve % 0,34 düzeyine çıkmıştır. İlişkilerle ilgili bilişsel

çarpıtmaların varyansa katkısı % 0,32 olmuştur. Yakınlıktan Kaçınma ($t=-.869$, $p>.05$) ve Zihin Okuma bilişsel çarpıtmalarının ($t=.434$, $p>.05$) evlilik doyumunu yordayan değişkenler olmadığı görülmüştür. Bu blokta sadece Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi bilişsel çarpıtmalarının evlilik doyumunun yordayıcı değişkeni olduğu bulunmuştur ($t= 2,711$, $p<.01$).

Son blokta eşitliğe Evlilikte Problem Çözme Ölçeği puanları girildiğinde, toplam varyans % 32 düzeyine çıkmıştır. Evlilikte problem çözme becerilerinin toplam varyansa katkısı % 29 olmuştur. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi bilişsel çarpıtmalarının evlilik doyumunu yordamaya katkısının devam ettiği ($t=4.021$, $p<.001$) ve Evlilikte Problem Çözme puanlarının da evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($t=11.366$, $p<.001$).

Bulgular araştırmanın soruları açısından incelendiğinde:

1. Kişisel bilgilerinden cinsiyet ve yaş, bireylerin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Analiz sonuçları incelendiğinde, cinsiyet ($t=.716$, $p>.05$) ve yaşın ($t= -.434$, $p>.05$) evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Evlilik doyumuna ilişkin toplam varyansın % 0,2'si kişisel bilgiler (yaş ve cinsiyet) ile açıklanmaktadır.

2. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, bireylerin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Analiz sonuçları incelendiğinde, evlilik doyumuna ilişkin toplam varyansın % 0,32'sinin kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile açıklandığı görülmektedir. Buna göre;

2. a. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmalar, bireylerin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Araştırma bulgularına göre, İİBÇÖ'nin yakınlıktan kaçınma alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir ($t=-1.869$, $p>.05$).

2.b. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmalar, bireylerin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Analiz sonuçları incelendiğinde, İİBÇÖ'nin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmaların, evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($t= 2,711$, $p<.01$).

2.c. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin okuma alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmalar, bireylerin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Araştırma bulgularına göre İİBÇÖ'nin yakınlıktan kaçınma alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmaların, evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir ($t=.434$, $p>.05$)

3. Evlilikte problem çözme becerileri, bireylerin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Araştırma bulgularına göre, evlilikte problem çözme becerileri evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısıdır ($t=11,366$, $p< .001$). Evlilik doyumuna ilişkin toplam varyansın % 29'u evlilikte problem çözme becerileri ile açıklanmaktadır.

Özetlemek gerekirse, araştırma kapsamında incelemeye alınan değişkenlerden, evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığı, incelenen diğer değişkenlerin ise evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmadığı görülmektedir.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, kişisel bilgilerden yaş ve cinsiyetin, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutlarında yer alan bilişsel çarpıtmaların ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu katkısı ile ilgili bulgular tartışılacaktır.

Araştırmanın bulgularına göre, araştırma kapsamında incelemeye alınan değişkenlerden, evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığı, incelenen diğer değişkenlerden yaş, cinsiyet, yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumu yordamada bir katkısının olmadığı görülmüştür.

Kişisel Bilgiler ve Evlilik Doyumu

Araştırmanın bulguları, kişisel bilgilerden yaş ve cinsiyetin evlilik doyumu yordamada bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu bulgu Hamamcı (2005) ve Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) tarafından yapılan araştırmaların bulguları ile de tutarlılık göstermektedir. Ancak, Yaşın-Dökmen (2002)'in araştırmasında cinsiyet ve yaş, Azizoğlu-Binici(2000) tarafından yapılan araştırmada da cinsiyet, evlilik doyumu yordamada etkili olmuştur. Bu araştırmada, yaş ve cinsiyetin evlilik doyumu yordamamasının sebebinin, grubun genelinin evlilik doyumu yüksek olması olduğu düşünülmektedir ($\bar{X} = 38,91; S = 7,71$).

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Doyumu

Araştırmanın bulguları, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalardan sadece gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumu yordadığını, yakınlıktan

kaçınma ve zihin okuma beklentisinin ise evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin evlilik doyumunu yordadığı şeklindeki bulgusunun literatürle tutarlı olduğu görülmektedir. Dryden (1987; Akt: Möller ve Van der Merwe, 1997). eşlerden birinin veya her ikisinin birden, ilişkinin kendisi ile ya da diğer eşle ilgili bir takım gerçekçi olmayan beklentilerinin olması ve bu beklentilerin de ilişki süresince yeterince karşılanamamasının, ilişkilerde sorunlara neden olduğunu belirtmektedir. İlişki mitleri olarak tanımlanan bu beklentiler, ilişkide doyum azaltan önemli faktörlerden birisidir. Eşler bir ya da daha fazla mit ortaya koyduklarında, eş doyumsuzluğu ortaya çıkmaktadır. Evlilikte doyumun düşmesinin engellenmesi için bu mitlerin değiştirilmesi gerekmektedir. Özellikle rol beklentileri ve bu beklentilerin her iki eşte farklı özellikler göstermesi, çatışmanın ortaya çıkmasına ve doyumun düşmesine neden olmaktadır. Eşlerin işlevsel olmayan beklentileri, sorunlu eş etkileşimi için bir kısır döngü oluşturmaktadır. Eşlerden birinin işlevsel olmayan bir davranışı, diğerinin duygu ve davranışlarını etkileyecek işlevsel olmayan düşüncelerini tetiklemektedir. Ortaya çıkan bu duygu ve davranışlar da bu defa diğer eşin işlevsel olmayan düşüncelerini harekete geçirerek, evlilikte sorunlu bir etkileşimin kısır döngüsünü oluşturmaktadır

Literatürdeki araştırmalar da bu araştırmanın bulgularını destekleyen sonuçlar ortaya koymaktadır. Epstein, Baucom ve Rankin (1993) de evlilik çatışmasında seçici dikkat, yorum, beklentiler ve varsayımların etkili olduğunu saptamışlardır. Emmelkamp ve diğerleri (1986) araştırmalarında, evlilik doyumunu etkileyen en önemli değişkenlerden birinin , ilişkinin doğası ile ilgili gerçekçi olmayan ya da çarpıtılmış inançlar olduğunu ifade etmektedir. Sullivan ve Schwebel (1995), yaptıkları bir çalışmada genç yetişkinlerin ilişkinin geleceğine yönelik olan beklentilerini, ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarını ve ilişkilerindeki doyumlarını incelemişler ve değişkenler arasında bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Möller ve Van der Merwe(1997) de bir yakın ilişki biçimi olan evlilikte, eşlerden birinin veya her ikisinin birden ilişki ile ilgili beklentilerinin karşılanmaması durumunda, eşlerde doyumsuzluğun

ortaya çıktığını gösteren bir araştırma yapmıştır. Beach, Fincham ve Katz (1998) ise, eşlerin evliliğin geleceği veya diğer eş hakkındaki olumsuz beklentiler gibi özellikler taşıyan evlilik bilişinin, evlilik etkileşimini olumsuz yönde etkilediği ve eşlerde depresyonun ortaya çıkmasına neden olduğunu savunmuşlardır.

Araştırmada kullanılan ölçeğin alt boyutları, yurt dışında kullanılan ölçme araçlarının alt boyutları ile farklılıklar göstermektedir. Bu nedenle, bu boyutlarla ilgili bulguları yurt dışındaki araştırma bulguları ile karşılaştırma olanağı olmamıştır. Bu araştırmaya benzer bir araştırma Hamamcı (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir, Hamamcı'nın bulguları incelendiğinde bu araştırmanın bulgularının aksine, erkek ve kadınların sahip oldukları bilişsel çarpıtma biçimlerinde farklılıklar olduğu görülmektedir. Buna göre, kadınların evlilik doyumları zihin okuma bilişsel çarpıtmasından olumlu yönde etkilenirken, erkeklerin evlilik doyumları yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasından olumsuz yönde etkilenmektedir. Araştırmacı, benzer değer ve inançlara sahip olan eşlerde karşılıklı anlayışın geliştiği ve bunun da kadınların evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediğini savunmaktadır. Erkeklerde ise, geleneksel Türk cinsiyet rollerinin bir sonucu olarak, sosyal açıdan daha bağımsız ve mesafeli olmak isteyen erkeklerin, ilişkiden çekildiklerini belirten araştırmacı, eşlerine zayıf taraflarını göstermek istemeyen erkeklerin evlilik ilişkisinde de yakınlıktan kaçındıkları ve evlilik doyumlarının düştüğünü belirtmektedir. Bu araştırmada, cinsiyetler açısından bir farklılık görülmediğinden değişkenler arası ilişkiler kadın ve erkek katılımcılar açısından ayrı ayrı incelenmemiştir. Ancak, grubun genelinde zihin okuma ve yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarının evlilik doyumunu yordamadığı görülmektedir. Buna karşın, bu bulgu bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu ile bir ilgisi olmadığı anlamına gelmemektedir. Bu durumun, grubun evlilik doyumunu düzeyinin genel olarak yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir ($\bar{X} = 38,91; S=7,71$). Doyum düzeyi yüksek olan bireylerin yakınlıktan kaçınmadıkları, ya da ilişkilerinde zihin okuma beklentisi ile hareket etmedikleri düşünülebilir.

Literatürde bu görüşümüzü destekleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Möller ve Van der Merwe (1997), evlilik uyumu yüksek olan eşlerle düşük olan eşler arasında farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, ilişki inançları evlilik uyumu düşük olan eşlerde evlilik mutsuzluğunu yordamakta, ancak yüksek olan eşlerde yordamamaktadır. Hamamcı (2005) da, düşük evlilik uyumu yaşayan evli bireylerin, yüksek evlilik uyumu olanlara göre daha fazla işlevsel olmayan inançlara sahip olduklarını belirtmektedir. Bir başka deyişle, evli bireyler evlilikleri hakkında ne kadar çok işlevsel olmayan inanca sahip olurlarsa, evliliklerinde o kadar çok anlaşmazlık yaşamaktadırlar.

Bu araştırmada zihin okuma ve yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarının evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmamasının bir nedeninin de araştırma kapsamında, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ölçmek amacıyla kullanılan ölçekten kaynaklanan sorunlar olduğu düşünülmektedir. Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), bireylerin her türlü ilişkilerine genelleyebilecekleri, 'ilişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim' ya da 'insanların gözünden ne düşündüğünü ve nasıl hissettiğini anlayabilirim' gibi bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarını belirtmektedir. Buna bağlı olarak da, bireylerin belli kişilerle sınırlandırılmaksızın, genel olarak kişiler arası ilişkilerinde sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları ölçmek amacıyla, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği geliştirilmiştir (Hamamcı, 2002). Kullanılan ölçeğin, genel kişiler arası ilişkilerde rol oynayan bilişsel çarpıtmaları ölçüyor olması, evlilik doyumunu yordama gücünün düşük olmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Nitekim, Hamamcı (2005) işlevsel olmayan inançların evlilik uyumu ve doyumunu ile olan ilişkisini incelediği araştırmasında bu duruma dikkat çekmektedir. Ayrıca literatüre bakıldığında, evliliğe yönelik işlevsel olmayan inançların (örneğin, eşim benimle gerçekten ilgilenseydi, ihtiyaçlarımın neler olduğunu anlayabilirdi) , genel işlevsel olmayan inançlara göre (örneğin, bu hayatta gerçek dost yoktur) , evlilikte mutsuzlukla daha çok ilişkili olduğu, evlilik uyumu ve doyumunu, genel ilişki inançlarından daha fazla yordadığı görülmüştür (Jhones ve Stanton,1988; Möller ve Van der Merwe,1997). Dolayısıyla, bu araştırmada kullanılan ölçeğin, genel ilişki inançlarını ölçüyor olmasının, araştırma sonuçlarını etkilemiş olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın bir sınırlılığı, eşlerin araştırmaya çift olarak alınmamış olmasıdır. Bu nedenle, eşlerin kendi işlevsel olmayan düşünceleri ile diğer eşin bu işlevsel olmayan düşünceleri algılama biçimleri arasında bir karşılaştırma yapılamamıştır. Literatürde, eşlerin sahip oldukları evliliğe ilişkin işlevsel olmayan inançları benzer algılamaları, evlilik doyumunu yordamada önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Fincham ve Bradbury,1990). Eş seçmede ortak özellikler kuramı olarak bilinen yaklaşımda, evlenecek kişilerin benzer yönlerinin çok olmasının, evlilikte başarı şansını artıracığına inanılmaktadır. Bu yaklaşıma göre, evlenecek olan bireyler ekonomik durum, dini inanç, ırk, eğitim, yaş ve sosyal değerler açısından kendilerine yakın ve benzer kişileri tercih etmektedirler. Böylece homojen bir yapı gösteren ailede anlaşmazlık ve çatışma konularının az olacağı ve mutlu olma olasılıklarının da yüksek olacağı belirtilmektedir (Özgülven, 2000). Yapılan araştırmalar, eşlerin sahip oldukları evliliğe yönelik işlevsel olmayan inançları benzer algılamaları durumunda da evlilik doyumunun olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Jhones ve Stanton (1988), sorunlu ve doyum düzeyi düşük olan çiftlerde, eşlerin işlevsel olmayan ilişki inançlarında benzerlik algılamadıklarını vurgulamaktadır. Öte yandan Möller ve Van der Merwe (1997) ise eşlerin sahip oldukları ilişki inançlarını benzer algılamalarının, onların evlilik doyumunu yordamada önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir.

Evlilikte Problem Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu

Bu araştırmada, evlilikte problem çözme becerilerinin, evlilik doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Yakın bir ilişki biçimi olan evlilikte, birlikte yaşamaya bağlı olarak ortaya çıkan bir çok sorun yaşanmaktadır. Bu sorunların nedenleri ya da şekli ne olursa olsun, eşler etkin problem çözme becerilerine sahip oldukları sürece evlilik doyumunun bu sorunlardan olumsuz etkilenmeyeceği düşünülmektedir.

Literatür gözden geçirildiğinde, araştırmanın bulgularının, bu konuda daha önce yapılmış araştırmaların bulguları tarafından desteklendiği görülmektedir. Türkiye’de Hünler ve Gençöz (2002) tarafından yapılan bir araştırmada dindarlığın evlilik doyumunu üzerindeki etkileri ve algılanan evlilik

problemleri çözümleri becerilerinin ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak, dindarlığın ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin anlamlı olduğu ve evlilikte problem çözme becerilerinin iki değişken arasında arabulucu rol oynadığı görülmüştür.

Metts ve Cupach (1990) problem çözme tepkileri ile işlevsel olmayan ilişki inançları ve yakın ilişkilerdeki doyum arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada, işlevsel olmayan inançlar ve problem çözme tepkilerinin her ikisinin de ilişki doyumu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Christian, OLeary ve Vivian (1994), uyumsuz eşler arasında depresyonun, hem erkek hem de kadın eşteki, daha zayıf problem çözme yeteneği ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Buna göre, evlilikle ilgili zayıf problem çözme yeteneği, evlilikte stres yaratmanın önemli bir kaynağı olarak görülmektedir. Winemiller ve Mitchel (1994), da yüksek evlilik doyumu yaşayan eşlerin , daha düşük evlilik doyumu yaşayanlara göre, problemlerinin daha az tekrar ettiğini ve çözümlerinin daha etkin olduğunu belirtmişlerdir. Epstein, Baucom ve Rankin (1993) de akılcı olmayan inançlar, çatışma çözme becerileri ve evlilik doyumu arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu belirtmektedir.

Bu çalışmada, problem çözmenin evlilik doyumunu etkileyen en önemli değişken olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, evlilikte ortaya çıkan sorunların ilişkiyi bozmasının önlenmesi için, ilişkinin ilk dönemlerinden itibaren çiftlere problem çözme becerisinin kazandırılması önemli görülmektedir. Bu şekilde, evlilik ilişkisindeki çatışmalar yoğunlaşmadan ve ilişkiyi bozmadan önce müdahale etmek mümkün olacaktır.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, evlilik doyumunu yordayıcı bazı değişkenler incelenmiştir. İncelenen değişkenlerden evlilikte problem çözme becerileri ve gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin evlilik doyumunu yordamada katkılarının olduğu, ancak yaş, cinsiyet, yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamadığı görülmüştür.

Yurt dışında hem evliliğe ilişkin bilişsel çarpıtmaların hem de evlilikte problem çözme becerilerinin ele alındığı çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Türkiye’de ise bu konu ile ilgili çalışmaların yeni başlamış olması bu alanda yapılacak daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmasına neden olmaktadır. Bu çalışmanın, bu alanda yapılacak yeni çalışmalar için bir başlangıç niteliği taşıyabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda, gelecekte yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için aşağıda bazı öneriler sunulmuştur.

Öneriler

1. Bu araştırmada genel kişiler arası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları ölçen bir araç kullanılmıştır. Ancak, araştırma bulgularına dayalı olarak evlilik ilişkilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaları/işlevsel olmayan düşünceleri ölçecek bir ölçme aracının kullanılmasının daha doğru olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, bu amaçla kullanılacak bir ölçme aracının geliştirilmesi yararlı olacaktır.

2. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, çiftler araştırmaya birlikte dahil edilebilir. Böylece, eşlerin evlilik ilişkisine ilişkin işlevsel olmayan inançlarıyla, diğer eşin bu inançları algılamaları arasındaki tutarlılıklar incelenebilir.

3. Sorunlu ve sorunsuz eşlerin evlilik ilişkisine ilişkin bilişsel çarpıtmaları ve problem çözme becerileri karşılaştırılabilir.

4. Bu çalışma tarama türü bir araştırmadır. İleride bu konularla ilgili deneysel çalışmalar yapılabilir. Örneğin, problem çözme becerilerinin öğretildiği ya da bilişsel çarpıtmalar üzerinde çalışılan bir evlilik ilişkisi geliştirme programının eşlerin evlilik doyumuna etkisi incelenebilir.

5. Bu araştırmada da ortaya çıktığı gibi, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ve evlilikte problem çözme becerileri evlilik doyumunu etkilemektedir. Bu nedenle, gerek evlilik öncesi gerekse evlilik danışması alanında çalışılırken, eşlerin gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ve problem çözme becerileri üzerinde durulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

6. Bireylerde etkin problem çözme becerilerinin geliştirilmesi çalışmalarına çocukluk döneminde başlanması gerekmektedir. Bu nedenle, okullarda çalışan psikolojik danışmanların, öğrenciler için problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik programlar hazırlamaları ve uygulamaları yararlı olacaktır.

KAYNAKLAR

Acar, H. (1998). **Ankara'da sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu genel müdürlüğüne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları.** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Acicbe, Ö. (2002). **Applicability of the marital coping inventory for measurement of coping efforts in marriage among turkish couples.** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.

Akfırat-Önalın F. (1995). **Çalışan ve çalışmayan kadınlarla eşlerin nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumları.** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Aslan, H., Aslan, O. Alparlan, Z.N., ve Ünal, M. (1998). Kocaeli'nde çalışan bir grup hekimde evlilik doyumu. **Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 23.** (4). 212-215.

Azizoğlu-Binici. S. (2000). **Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması .** Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Bacanlı, H. (2001). Eş tercihleri. **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi.(2),** 15. 7-16.

Başbakanlık T.C. Aile ve Sosyal Aştırmalar Genel Müdürlüğü.(2005). Tarihçe. Ulaşıldı Nisan, 25,2005, Web: <http://www.aile.gov.tr>.

Başbakanlık T.C. Aile ve Sosyal Aştırmalar Genel Müdürlüğü. (Kasım,2004). Başbakanlık T.C. aile ve sosyal aştırmalar genel müdürlüğü kanunu. Ulaşıldı Nisan, 25,2005, Web: <http://www.aile.gov.tr>.

Beach, S,R,H., Finchman F.D. ve Katz, J. (1998). Marital therapy in the treatment of depression: toward a third generation of therapy and research. **Clinical Psychology**.18. (6) 635-661.

Beck, J. (2001). **Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Ötesi**. Ankara:Türk Psikologlar Derneği.

Billioleu, M. (2003). Marital satisfaction: recent research. Ulaşıldı April, 11,2004, Web: www.hope.edu/academic/psychology/335/webrep.

Bilgin, M. (2004). Bilişsel üçlü ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**. 3. (21). 35-41.

Bloom. B. L. Asher, S.J. ve White, S.W. (1978). Marital disruption as a stressor : A rewiev and analysis. **Psychological Bülletin**, 85. 867-894.

Bradbury, N.B. Finchman, F.D. ve Beach,S.R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: Adecade in review. **Journal Of Marriage And The Family** 62. 964-980.

Bradbury, T.N. ve Fincham, F.D. (1987). Assesing the effects of behavioral marital therapy: Assumptions and measurement strategies. **Clinical Psychology Rewiev**. 7. 525-538.

Büyükoztürk, Ş. (2002). **Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı**. (2.Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Ceylan, F. (1994). **Üniversite öğrencilerinin eş seçimindeki tercih ve beklentileri**. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi. Sivas.

Corey, G. (1996). **Theory And Practice Of Counselling And Psychotherapy**. Fifth edition. Monterey/California: Brooks/Cole Publishing Company .

Christian, J.L., OLeary K. L. ve Vivian, D. (1994). Depressive symptomology in marital discordant women and men: The role of individual and relationship variables. **Journal Of Family Psychology**. 8. 32-42.

Çalışkan, U. (2004). **Aile terapileri**. Ulaşıldı. November 11,2004 Web: <http://www.gata.edu.tr>.

Doğan, S. (1995). Akılcı-duygusal terapi:kuramsal bir inceleme. **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**. 2.(20). 29-36.

Durak, N. (2004). **15-25 Yaş arasındaki gençlerin evlilik kavramlarına yükledikleri anlamların incelenmesi**. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.Niğde.

Durak-Batıgün, A. (2000). Problem çözmeye yönelik terapiler: Tanımı ve değerlendirme. **Türk Psikoloji Bülteni**. 19. 40-48.

Emmelkamp,P.M.G., Krol,B., Sanderman, R. ve Rüphan, M. (1986). The assesment of relationship beliefs in a marital context. **Personel individual Differences**. Vol.8. no. 6 775-780.

Epstein,N., Baucom, D.H. ve Rankin, L.A. (1993). Treatment of marital conflict: a cognitive-behavioral approach. **Clinical Psychology Rewiev**,. 13. 45-57.

Ersöz-Günindi, A. (1997). **Cinsiyet rollerine ilişkin beklenti ve tutum, davranışlar ve eşler arasındaki sorumluluk paylaşımı**. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Ertan,Ö. (2002). The role of attachment styles in partner pairing and satisfaction within marriage in critical and non-critical stages. **Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi. Ankara.**

Erci, B. (2005). Women's satisfaction with their marriage in turkey. **Marriage and Family Review. 37. (3).117-133.**

Feeney, J.A.(1994). Attachment style, communication patterns and satisfaction a cross life cycle of marriage . **Personal Relationships.1. 333-348.**

Fıfıloğlu, H. (1992). Lisans üstü öğrencilerinin evlilik uyumu. **Psikoloji Dergisi.7, (28). 16-23 .**

Fichten, CS. ve Wright, J. (1983) Problem-solving skills happy and distressed couples: effects of videotape and verbal feedback . **Clinical Psychology. 39. (3). 340-52.**

Finchman, F.D. ve Bradbury, T.N. (1990) **The psychology of Marriage.** New York: The Guilford Press.

Fincham F.D. ve Bradbury TN. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: a longitudinal analysis. **Journal of Personality ve Social Psychology 64. (3). 442-52.**

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

Goodman, C. (1999). Intimacy and autonomy in longterm marriage. **Journal Of Gerontological Social Work. 32. 83-97.**

Gökmen, A. (2001). **Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumunu üzerindeki etkisi.** Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Haldford, W.K. ve Markmen, H.J. (1995). The influence of earlier relationships on marriage: an attachment perspective. Clinical handbook of marriage and couples interventions. Ulaşıldı April,11,2004, Web:<http://www.du.edu/psychology/relationshipcenter>.

Hamamcı, Z. (2002). **Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi**. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. **Social Behavior And Personality**.33. (4). 313-328.

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

Hasta, D. (1996). **Ev işi paylaşımı ve ev işi paylaşımında hakkaniyet algısı ile evlilik doyumu ilişkisi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Hatipoğlu, Z. (1993). **The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. The Graduate School Of Social Science of Middle East Technical University. Ankara.

Hepner, P. ve Krauskopf, K. (1987). An information processing approach to personal problem solving. **The Counseling Psychologist**. 15. 34-7.

Hepner, P., Withy, T.E., Dixon, W.E., Suzuki, L.A., Ahluvalia, M.K., O'Neil, J.M., Lucas, M.S., Lopez, S.J., Janowsky, K.M. ve Helms, J.E. (2004).

Problem solving and human adjustment. **The Counselling Psychologist**. **32**. 3. 341-484.

Hünler,O.S. ve Gençöz,T. (2002). **Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu ve eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler**. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi.

Hünler, O.S. ve Gençöz, T. (2003).Boyuneğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi. **Türk Psikoloji Dergisi 18** (51).99-108.

Irving,T. ve Hasio,Y.L. (2004). Resorces,cooperation and problem solving early marriage [Abstract]. **Social Psychology Quarterly**. **67**. (2). 172-188. Ulaşıldı September 30, 2005, Web: <http://.search.epnet.com>.

Iwaganata, M., Yokoyoma, H. ve Seiwa, H. (2004). Coping availability and stres reduction for optimistic and pessimistic individuals. **Personality and Individual Differences**. 36. 11-22.

Jacobson, N. S. ve Anderson, E.A. (1980).The effects of behavior rehearsal and feedback on the acquisition of problem solving skills in distressed and nondistressed couples. **Behavioral Research ve Therapy**. 18. 25-36.

Jones, M.E. ve Stanton, A.L. (1988). Dysfunctional beliefs, belief similarity,and marital distress a comparison of models. **Journal Of Social And Clinical Psychology**. 7.(1)1-14.

Karasar, N. (2002). **Bilimsel araştırma yöntemleri**. (11.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karney, B.R. ve Bradbury.T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A Review of theory, method and research. **Psychological Bülletin**. **118**. (1), 3-34.

Khan, L.T. (2003). Marital instability in dhaka, bangladesh with special reference to dual-earner couples. Ulaşıldı April, 12,2004, Web: <http://www.lib.uchicago.edu>.

Kielcolt, K.J. (2003). Satisfaction with work and family life: no evidence of a cultural reversal. **Journal of Marriage and Family**. **65**. 23-35.

Köklü, N. ve Büyüköztürk, Ş. (2000). **Sosyal Bilimler İçin İstatistiğe Giriş**. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Köknel, Ö. (1997). **İnsanı Anlamak**. İstanbul: Altın Kitapları.

Malkoç, B. (2001). **The relationshipbetween communication patterns and marital adjustment**. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. The Graduate School Of Social Science Of Middle East Technical Universtiy. Kıbrıs.

Maasen van den Brink. ve H, Groot, W. (1994). Labor supply and the welfare costs of marital conflict. **Journal of Economic Psychology** . **15**. 467-486 .

Marziller, J.S. (1980). Cognitive therapy and behavior practise. **Behaavior Research ve Therapy**. **18**. 249-258.

Mclean, P.D., Ogston, K. ve Grauer, L. (1973). A behavioral approach to the treatment of depression. **Behavioral Therapy ve Expectation**. **4**. 323-330.

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

Mental Healt. (2005). Handling marital problems. Ulaşıldı September 23,2005, Web: <http://menthalhelp.net/psychhelp/chap10>.

Möller,T.A. ve Van der Merwe. (1997). İrrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. **Journal of Rational- Emotive ve Cognitive Behavior Therapy**. **15**. (4). 269-279.

Onur, B. (2000). **Gelişim Psikolojisi**.(5.Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.

Özgüven, İ.E. (2000). **Evlilik ve Aile Terapisi**. Ankara: Pdrem Yayınları.

Özgüven, İ.E. (1994). **Üniversite öğrencilerinin evlilik ve eş seçmeye ilişkin tercihleri**. 1. Aile kurultayı kongre kitabı, 203-213. Ankara.

Patterson,C.H. ve Watkins, E.C. (1996). **Theories of Psychotherapy**. Fifth Edition Texas: Harper Colins College Publishers.

Saffery, C., Bartholomew, K., Scahrfe,E., Henderson,A.J.Z. ve Kopman, R. (2003). Self-and partner perceptions of interpersonal problems and relationship functioning. **Journal Of Social And Personal Relationships**. **20**. (1). 117-139.

Savaşır,I., Soygüt, G. ve Kabakçı, E. (2003). **Bilişsel Davranışlar Terapiler**.(3. Baskı)Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Sayers, S.L., Kohn, S.C., Fiesco, D.M., Bellack, A.S. ve Sarver, D.B. (2001). Marital cognition and depression in the context of marital discord. **Cognitive Therapy And Research** .**25**. (6). 713-732.

Saygılı, H. (2000). **Problem çözme becerisi ile sosyal ve kişisel uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi**. Yayımlanmamış yüksek lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.

Sevim-Aydemir, S. (1996). **Transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değişkenlere etkisi**.Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Sevim-Aydemir, S. (1999). Evlilik ilişkisini geliştirme programları. **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi. 2.** (11). 19-25.

Sharf, R. (1999). **Theories of Psychotherapy ve Counselling Concepts and Cases.** Second Edition. America: Brooks/Cole .

Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult attcmhment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. **Personality and İndividual Differences. 34.** 1419-1429.

Sullivan, B.F. ve Schwebel,A.I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: İmplications for family practitioners [Abstract]. **Family Journal. 3.** (4). 298-305. Ulaşıldı September 30, Web: <http://.search.epnet.com>.

Tabachnick, B. G. Ve Fidel, L. S. **Using Multivariate Statistics.** Third Edition. USA: Harper Collins College Publishers

Taştan, N. (1996). **İnterpersonal communication in a problem solving stiation.** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.

Taylan, S. (1990). **Hepner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları.** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Akara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Telsiz, M. (2003). Effects of woman's employment on family life. Ulaşıldı November , 11,2003, Web:www.gafgaz.edu.az/journal.

Tezer, E. (1994,). Evli eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: kadın eşin bir işte çalıştığı ve

çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. **Psikiatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi** ,2 (3). 209-217.

Tezer, E. (1986). **Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve Doyum**.Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü. Ankara.

T.C İçişleri Bakanlığı Nüfus Ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü. (2004). Nüfus istatistikleri. Ulaşıldı August, 2005, Web: <http://www.nvi.gov.tr>.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ve nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. **Türk Psikoloji Dergisi**. 12. (40). 55-64.

Tutarel-Kışlak, Ş ve Çabukça, F (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. **Aile ve Toplum**(Nisan-Haziran) 35-41.

Tutarel-Kışlak, Ş. (2003). İlişkilerde mutluluk ölçeği : Güvenirlik ve geçerlik çalışması. **Kriz Dergisi** 10. (1). 37-43.

Tümer, A.B. (1998). **Evli çiftlerde gözlenebilen çatışma odakları ve iletişim sorunları**. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Twenge, J.M, Campel, W.K. ve Foster,C.A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta analytic rewiw. **Journal of Marriage and Family** (65).574-583.

Tyron, G.S. ve Tyron, W.W. (1982). Issues in the livesof dual –career couples. **Clinical Psychology**. 2. 49-65.

Winemiller ,D,R. ve Mitchel E.M. (1994). Development of a coding sistem for marital problem solving. **Behavioral Research Theory**. 32. (1).159-164.

Yaşın-Dökmen, Z. ve Tokgöz, Ö. (2002). **Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu ve eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler**. XII. Ulusal Psikoloji kongresi.

Yurtal, F. (2001). Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi 2**. (15). 41-8.

EKLER

Ek-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Merhaba,

Katılmakta olduğunuz bu çalışmada, evli çiftlerin evlilik ilişkilerinden aldıkları doyumla, evlilikte karşılaşılan problemleri çözme becerileri ve yakın ilişkilerle ilgili düşünceler arasında nasıl bir ilişki olduğu ve bunların birbirlerini nasıl etkilediğini saptamak amaçlanmaktadır.

Sonuçlar yalnızca araştırma için kullanılacak ve size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Ankette isminizi belirtmenize gerek yoktur.

Ölçeklerde yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi yansıttığınızı düşündüğünüz ifadeyi (X) ile işaretleyiniz. İçtenlikle vereceğiniz yanıtlarınızın araştırmamıza katkısı büyük olacaktır. Bunun için size teşekkür ederiz.

Nurdan GÜVEN
A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Yüksek Lisans Öğrencisi

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: (K) (E)

Kaç Yıllık Evlisiniz?

Öğrenim Durumunuz

(1) İlköğretim (2) Lise (3) Yüksek Okul (4) Üniversite (5) Lisans Üstü

Eşinizin Öğrenim Durumu

(1) İlköğretim (2) Lise (3) Yüksek Okul (4) Üniversite (5) Lisans Üstü

Kaç Çocuğunuz Var?

(1) Çocuğumuz Yok (2) 1 Çocuk (3) 2 Çocuk (4) 3 Çocuk (5) 4 Çocuk Ve Üstü

Eşiniz Ev Dışında Herhangi Bir İşte Çalışıyor Mu? (Bu Soruyu Erkekler Cevaplandıracaktır)

(1) Evet (2) Hayır

Çalışıyorsa Mesleği Nedir?:

Ev Dışında Herhangi Bir İşte Çalışıyor Musunuz? (Bu Soruyu Kadınlar Cevaplandıracaktır)

(1) Evet (2) Hayır

Çalışıyorsanız Mesleğiniz Nedir?:

Ek-2

EVLİLİK YAŞAM ÖLÇEĞİ

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerin her birinin karşısında “Kesinlikle katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Kesinlikle katılıyorum” seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uygun seçeneği çarpı (X) işareti koyarak işaretleyiniz.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti					
2	Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum					
3	Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum					
4	Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor					
5	Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor					
6	Huzurlu bir ev yaşamım var					
7	Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti					
8	Bizim ilişkimiz ideal bir karı koca ilişkisidir					
9	Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır					
10	Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz					

İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITIMLAR ÖLÇEĞİ

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

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

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

EVLİLİKTE SORUN ÇÖZME ÖLÇEĞİ

Aşağıda evlilikte karşılaştığınız problemleri (sorunları) çözme konusunda kendinizi nasıl gördüğünüze ilişkin 9 soru bulunmaktadır. Bu soruların her birinin karşısında 1'den 5'e kadar sayılar yer almaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve evlilikte karşılaştığınız problemleri (sorunları) çözme becerinizi nasıl algılıyorsanız buna en uygun seçeneği çarpı (X) işareti koyarak işaretleyiniz.

1	Diğer çiftlere kıyasla, kendi sorun çözme becerinizden ne kadar eminsiniz?	Hiç emin değil (1) (2) (3) (4) (5) Çok emin
2	Çözümlerinizi, ilişkideki sorunlarda ne derece etkilidir?	Çok etkisiz (1) (2) (3) (4) (5) Çok etkili
3	Eşinize, bir sorun için bir çözüm önerme konusunda, kendinizi ne kadar rahat hissedersiniz?	Çok rahatsız (1) (2) (3) (4) (5) Çok rahat
4	İlişkinizde karar verme sürecine ne kadar katkınız olur?	Hiç (1) (2) (3) (4) (5) Çok
5	Evliliğinizde karar verme sürecinden ne kadar mutlusunuz?	Çok mutsuz (1) (2) (3) (4) (5) Çok mutlu
6	Eşinizle sorunları tartışırken, eşiniz sizin duygularınızı ne kadar iyi anlar?	Asla (1) (2) (3) (4) (5) Her zaman
7	Sorunlara getirilen çözümlerden ne kadar memnunsunuz?	Hiç memnun (1) (2) (3) (4) (5) Çok memnun değil
8	Eşinizle birlikte sorun çözmeye çalışmak konusunda kendinizi ne kadar rahat hissediyorsunuz?	Çok rahatsız (1) (2) (3) (4) (5) Çok rahat
9	Bir çift olarak ilişkideki farklılıklar ya da sorunları çözme konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?	Çok etkisiz (1) (2) (3) (4) (5) Çok etkili