T.C.

MALTEPE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR, İLİŞKİYE DAİR İNANÇLAR, KİŞİLERARASI ÖFKE, KİŞİLERARASI İLİŞKİLER, PROBLEM ÇÖZME VE EVLİLİK ÇATIŞMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELİKE EROK

111106105

İstanbul, Haziran 2013

T.C.

MALTEPE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR, İLİŞKİYE DAİR İNANÇLAR, KİŞİLERARASI ÖFKE, KİŞİLERARASI İLİŞKİLER, PROBLEM ÇÖZME VE EVLİLİK ÇATIŞMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELİKE EROK

111106105

Danışman Öğretim Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda Bıkmaz

İstanbul, Haziran 2013

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

28.06.2013 tarihinde tezinin savunmasını yapan Melike EROK'a ait "İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme ve Evlilik Çatışması" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğuyla** Kabul Edilmiştir.

.....

Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN
(Başkan)

.....

Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ
(Üye)
(Danışman)

.....

Yrd. Doç. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN
(Üye)

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca yardımlarını ve desteğini benden esirgemeyen, tez danışmanlığımı hiç tereddüt etmeden kabul eden ve akademik desteğinin yanında bana, klinik uygulama yapma olanağı sağlayan değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Sevda Bıkmaz'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin konusunu belirlerken fikir alışverişlerinde bulunduğum, desteğini her zaman yanımda hissettiğim sevgili arkadaşım Psk. Zeynep Kargın'a çok teşekkür ederim. Tez sürecine dair benim her türlü soruma içtenlikle cevap veren ve desteğini esirgemeyen Uzm. Psk. Tuğçe Elif Çolakoğlu'na çok teşekkür ederim. İngilizce özet kısmının yazımında yardımcı olan Abdullah Doğan'a çok teşekkür ederim.

Tez danışmanım ile tanışmamı sağlayan, verilerin istatistiksel analizini yürütmemde yardımcı olan, lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca kendisine her ihtiyaç duyduğumda fikirlerini ve bilgilerini benimle paylaşan canım arkadaşım Psk. Nihal Kara'ya çok teşekkür ederim.

Literatüre ulaşmamda desteklerini benden esirgemeyen, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşmaya her zaman açık olan, biricik meslektaşlarım, canım arkadaşlarım Psk. Nur Aytin ve Psk. Zeliha Çamur'a çok teşekkür ederim.

Tezime kendi tezleriymiş gibi özen göstererek katılımcılara ulaşmamı sağlayan biricik teyzem Emine Zümrüt'e, kuzenim Nazlı Akarlar'a, sevgili arkadaşlarım Nalan Akın ve Mustafa Şaban'a çok teşekkür ederim. İş ve tez arasında çıkmaza düştüğüm en acil zamanlarımda yardımıma koşan sevgili arkadaşlarım Derya Torun, Halil Köseoğlu ve Ahmet Köseoğlu'na sonsuz teşekkür ederim.

Bana, kardeşim kadar yakın olan; paylaşmayı, fedakarlığı ve sabrı öğreten; tez sürecinde her daim beni motive eden; katılımcılara benimle birlikte ulaşan dostlarım Ayça Kaya ve Sinan Yavuz'a sonsuz teşekkür ederim. Dostluğu ve yardımseverliği ile her zaman yanımda olan, mesleki tecrübelerinden her daim yararlandığım Psk. Arzu Yazar Özkaya'ya çok teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca tek bir gün bile bursumu geciktirmeyen, TÜBİTAK-BİDEB'e eğitimime ve akademik hayatıma sağladığı finansal destek için çok teşekkür ederim.

Son olarak onlar olmasa ben olmazdım. Beni bugünlere getiren, en değerlilerim canım aileme; anneme babama ve kardeşime sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR, İLİŞKİYE DAİR İNANÇLAR, KİŞİLERARASI ÖFKE, KİŞİLERARASI İLİŞKİLER, PROBLEM ÇÖZME ve EVLİLİK ÇATIŞMASI

Bu araştırmada, evli çiftlerin evlilik çatışmasını çok yönlü değerlendirmek amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkide inançlar, kişilerarası ilişki kurma tarzı, kişilerarası öfke düzeyi ve evlilikte problem çözmenin evlilik çatışması yaygınlığı ve sıklığı ile ilişkileri incelenmiştir. Aynı zamanda bu çalışmada, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkide inançlar, kişilerarası ilişki kurma tarzı, kişilerarası öfke ve evlilikte problem çözmenin evlilik çatışmasını yordama gücü araştırılmıştır.

Araştırmanın örneklemini İstanbul ve Ankara illerinde ikamet eden 101 evli çift (202 kişi) oluşturmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen veriler Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 16.0 ile çözümlenmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Evlilik Çatışması Ölçeği, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, İlişkilerde İnanç Envanteri, Kişilerarası Tarz Ölçeği, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların evlilik çatışması yaygınlığı ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir. Evlilik çatışması yaygınlığı kişilerarası ilişki kurma tarzlarından baskın, kaçınan, öfkeli, manipülatif ve küçümseyici tarz ile, kişilerarası öfke düzeylerinden kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler ve kişilerarası öfke pasif agresif tepkiler ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir. Aynı zamanda evlilik çatışması yaygınlığı evlilikte problem çözme ile yüksek düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir.

Evlilik çatışması sıklığı puanlarının diğer değişkenlerle ilişkisinin incelendiği Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, katılımcıların evlilik çatışması sıklığı ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalardan zihin okuma ile yüksek düzey pozitif, evlilikte problem çözme ile yüksek düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir.

Evlilik çatışması yaygınlığının ilişkili olduğu diğer değişkenler tarafından yordanma gücünü belirlemek amacı ile yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre evlilik çatışması yaygınlığını birinci derecede evlilikte problem çözme, ikinci derecede kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler ve üçüncü derecede ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar yordamaktadır. Elde edilen sonuçlar literatürde yer alan diğer araştırma sonuçları ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Çatışması, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ve İnanç, Kişilerarası Tarz, Kişilerarası Öfke, Evlilikte Problem Çözme

ABSTRACT

INTERPERSONAL COGNITIVE DISTORTIONS, RELATIONSHIP BELIEFS, INTERPERSONAL ANGER, INTERPERSONAL RELATIONSHIP, PROBLEM SOLVING AND MARITAL CONFLICT

In this study it is aimed to review the ambidextrous marital conflict of marital couples. For this purpose, it was researched the relationship of frequency and prevalence of marital conflict with interpersonal cognitive distortions, relationship beliefs, interpersonal relationship-building style, interpersonal anger and marital problem-solving. Also the study was conducted to predict the power of marital conflict by variables including interpersonal cognitive distortions, relationship beliefs, interpersonal relationship-building style, interpersonal anger and marital problem-solving.

The sample of the research contained 101 married couples (202 people) who were located in İstanbul and Ankara. The Statistical Package for Social Sciences version 16.0 was used to analyze the data collected on this research. In this study, in order to collect the data, Marital Conflict Ouestionnaire-MCQ, Interpersonal Cognitive Distortions Scale, Relationship Belief Invantory, Interpersonal Style Scale, Multidimensional Anger Scale, Marital Problem Solving Scale and Personal Information Form were used.

With respect to correlation analysis results, prevalence of marital conflict of the participants showed a significantly high degree of positive association with cognitive distortions of relationships including escape from intimacy, unrealistic expectations in relationship and mind reading. Prevalence of marital conflict showed a significantly high degree of positive association with dominant, avoider, angry, manipulative and sarcastic styles of interpersonal relationships. For interpersonal anger levels, interpersonal anger-reactions aimed at revenge and interpersonal anger-passive-aggressive reactions also showed significantly high degree of positive associations with prevalence of marital conflict. At the same time, prevalence of marital conflict reflected significantly high degree of negative association with problem solving in marriage.

According to the correlation analysis results in which frequency of marital conflict were analysed in relation to the other variables, frequency of marital conflict of the participants had significantly high degree of positive associations with mind reading. Additionally, frequency of marital conflict reflected significantly high degree of negative association with problem solving in marriage.

A Multiple Lineer Regression Analysis was performed for determining the degree of prediction of the other variables related to prevalence of marital conflict. According to the results of this analysis, prevalence of marital conflict was predicted by

problem solving in marriage, interpersonal anger-reactions aimed at revenge and cognitive distortions of relationships, which were rated/ranked as first, second and third degree respectively. The results obtained here were discussed comparing with the results of the other studies in literature.

Key Words: Marital Conflict, Interpersonal Cognitive Distortions and Belief, Interpersonal Style, Interpersonal Anger, Marital Problem Solving

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ……ii

ÖZET……..iii

ABSTRACT……...v

İÇİNDEKİLER…….....vii

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ……xii

TABLOLAR LİSTESİ……..xiii

1. GİRİŞ……1

1.1. Evlilik Çatışması…….4

1.1.1. Evlilik Çatışması ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Bazı Araştırmalar……7

1.1.2. Evlilik Çatışması ile İlgili Ülkemizde Yapılmış Bazı Araştırmalar……..12

1.2. Bilişsel Kuram……...16

1.2.1. Ellis'in Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi Modeli……...17

1.2.2. Aaron Beck ve Judith Beck'in Bilişsel Terapi Modeli……...22

1.2.2.1. Aaron Beck, Judith Beck ve Bilişsel Çarpıtmalar……..……24

1.2.2.2. Aaron Beck, Judith Beck ve İnançlar…….26

1.2.3. Bilişsel Terapi ve Evlilik Terapisi……..27

1.3. Evlilikte Biliş: Evli Bireylerde İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ve İlişkilerde İnanç……...……...29

1.3.1. Evli Bireylerde İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ve İlişkilerde İnanç Üzerine Yapılan Araştırmalar……....30

1.3.2. Evlilik Çatışması, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ve İlişkilerde İnanç Üzerine Yurt Dışında Yürütülen Araştırmalar……34

1.3.3. Evlilik Çatışması, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ve İlişkilerde İnanç Üzerine Türkiye'de Yürütülen Araştırmalar…….……..…38

1.4. Kişilerarası İlişkiler……40

1.4.1. Sullivan'ın Kişilerarası Kuramı……..…..……..40

1.4.2. Bilişsel Kişilerarası Kuram…….....43

1.4.3. Diğer Kişilerarası Kuramlar ve Açıklamaları……..…46

1.4.4. Kişilerarası Tarz……..……47

1.5. Öfke Kavramı ve Kişilerarası Öfke……49

1.5.1. Kişilerarası İlişkiler ve Kişilerarası Öfke ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar……..….53

1.5.2. Kişilerarası İlişkiler ve Kişilerarası Öfke İle İlgili Türkiye' de Yapılmış Araştırmalar …….……....56

1.6. Problem Çözme Kavramı…… 57

1.6.1. Evlilikte Problem Çözme ve Evlilikte Problem Çözme ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar…….....58

1.6.2. Evlilikte Problem Çözme ile İlgili Türkiye' de Yapılmış Araştırmalar……..…61

1.7. Araştırmanın Amacı…….62

1.8. Araştırmanın Önemi……..…67

2. YÖNTEM……...70

2.1. Araştırmanın Modeli……70

2.2. Örneklem……...70

2.3. Veri Toplama Araçları……72

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu…….....73

2.3.2. Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ)……..…73

2.3.3. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ)…….....74

2.3.4. İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE)…….....75

2.3.5. Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ)……..…77

2.3.6. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ)……..…...78

2.3.7. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ)……..…79

2.4. İşlem……...…80

3. BULGULAR……...82

3.1. Betimleyici İstatistiksel Analizler……82

3.1.1. Araştırmada Yer Alan Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri Ölçen Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler……..……...82

3.1.1.1. Evlilik Çatışması Ölçeği‘ne (EÇÖ) İlişkin Betimleyici İstatistikler……..…..84

3.1.1.2. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’ne (İİBÇÖ) İlişkin Betimleyici İstatistikler…….....84

3.1.1.3. İlişkilerde İnanç Envanteri’ne (İİE) İlişkin Betimleyici İstatistikler ……..…….85

3.1.1.4. Kişilerarası Tarz Ölçeği’ne (KTÖ) İlişkin Betimleyici İstatistikler……85

3.1.1.5. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği’nin Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği’ne (KÖAÖ) İlişkin Betimleyici İstatistikler…….....86

3.1.1.6. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği’ne (EPÇÖ) İlişkin Betimleyici İstatistikler……..……..86

3.1.2. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması……...87

3.1.3. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması……..…88

3.1.4. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması……..89

3.1.5. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Evlenme Yaşı Değişkeni Açısından Karşılaştırılması……..90

3.1.6. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Evlilik Türü Değişkeni Açısından Karşılaştırılması……..…91

3.2. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Evlilik Çatışması Sıklığı Puanlarının Diğer Ölçekler ile ve Diğer Ölçeklerin Birbirleri ile İlişkisi…….....92

3.2.1. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Diğer Ölçek Puanları ile İlişkisi……...…95

3.2.1.1. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ) ve Alt Ölçekleri ile İlişkisi…….95

3.2.1.2. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE) ve Alt Ölçekleri ile İlişkisi……96

3.2.1.3. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ) ve Alt Ölçekleri ile İlişkisi……96.

3.2.1.4. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği (KÖAÖ) ve KÖAÖ'nün Alt Ölçekleri ile İlişkisi…….97

3.2.1.5. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ) ile İlişkisi……98

3.2.2. Evlilik Çatışması Ölçeği Dışındaki Diğer Ölçek Puanlarının Birbirleri ile İlişkisi……99

3.3. Evlilik Çatışması Yaygınlığı Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizleri…….....106

4. TARTIŞMA…….108

4.1. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı'nın Demografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması…….…...108

4.2. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı'nın Diğer Değişkenler ile İlişkisine Dair Bulguların Tartışılması…….....116

4.2.1. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı'nın İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ve İlişkilerde İnanç ile İlişkisine Dair Bulguların Tartışması.....116

4.2.2. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı'nın Kişilerarası Tarz ile İlişkisine Dair Bulguların Tartışılması……124

4.2.3. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı'nın Kişilerarası Öfke İle İlişkisine Dair Bulguların Tartışılması……127
4.2.4. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı'nın Evlilikte Problem Çözme ile İlişkisine Dair Bulguların Tartışılması…….129
4.2.5. Ölçeklerin Birbirleri ile İlişkisine Dair Bulguların Tartışılması...……131
4.3. Evlilik Çatışması Yaygınlığı'nın Yordanmasına Dair Bulguların Tartışılması…….136
4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler……..……137
5. KAYNAKLAR……140
6.EKLER…….161
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu……...161
Ek 2: Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ)……...163
Ek 3: İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ)……..167
Ek 4: İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE)…….170
Ek 5: Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ)……...173
Ek 6: Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ)……..179
Ek 7: Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ)……...182
7. ÖZGEÇMİŞ……183

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Evlilik Çatışması Ölçeği: EÇÖ

İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: İİBÇÖ

İlişkilerde İnanç Envanteri: İİE

Kişilerarası Tarz Ölçeği: KTÖ

Çok Boyutlu Öfke Ölçeği: ÇBÖÖ

Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği: KÖAÖ

Evlilikte Problem Çözme Ölçeği: EPÇÖ

N: Vaka sayısı

X: Ortalama

SS: Standart sapma

p: Anlamlılık düzeyi

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici İstatistikler……...72

Tablo 3.1: Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Dağılımı……83

Tablo 3.2: Cinsiyete Göre Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Evlilik Çatışması Sıklığı Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri…….87

Tablo 3.3: Üç Farklı Gelir Düzeyindeki Katılımcıların Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları……...….88

Tablo 3.4: Üç Farklı Eğitim Düzeyindeki Katılımcıların Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Evlilik Çatışması Sıklığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları……...…….89.

Tablo 3.5: Evlenme Yaşına Göre Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Evlilik Çatışması Sıklığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları…….……....90

Tablo 3.6: Evlilik Türüne Göre Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Evlilik Çatışması Sıklığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları……..91

Tablo 3.7: Ölçek Puanlarının Birbirleri ile İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Sonuçları…….……93

Tablo 3.8: Evlilikte Problem Çözme Ölçeği Puanları, Kişilerarası Öfke İntikama Yönelik Tepkiler Puanları ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Toplam Puanlarının Evlilik Çatışması Yaygınlığı Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları……..…106

1. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanlar, biyolojik ve psikolojik olarak var olabilmek için sosyal süreçlere dahil olma ve bununla birlikte ilişki kurma ihtiyacı içindedir. Yaşamın ilk yıllarında anne ve babanın varlığı ile daha sonraki yıllarda arkadaşlar, okul ve iş hayatının sağladığı sosyal çevre ve bireyin kendisine "eş" olarak seçtiği kişi ile varoluş desteklenmektedir.

Eş olarak seçilen kişi ile yürütülen evlilik kurumunun psikolojik olarak iyi olma hali sağladığı varsayılmaktadır. Genel bir tanım ile Çakır'a (2008) göre evlilik; resmi, duygusal, davranışsal ve biyolojik yönleri olan; karşılıklı cinsel doyumun sağlanmasını, dayanışmayı, paylaşmayı içeren ve neslin devamını sağlayan ilişki biçimidir. Bu tanım ile örtüşecek şekilde evlilikte üç temel motivasyon vardır: Bunlardan biri biyolojik motivasyondur ve kişinin kendi genlerinden nesiller üretme arzusuna hizmet etmektedir. Bir diğeri psikolojik motivasyondur ve karşı cins tarafından seçilme, sevilme, sevme, güven duygusu gibi psikolojik ihtiyaçları sağlamaktadır. Üçüncüsü ise toplumun ve yasaların desteklediği sosyal motivasyondur; kültürel ve ahlaki uyum ile kazanılan saygınlık ihtiyaçlarına hizmet etmektedir (Süataç, 2010).

Tümer'e (1998) göre evlilik, farklı cinsiyet ve karakterdeki iki insanın, belli bir yaştan sonra hayatını birleştirerek birlikte yaşamaya karar vermesinden itibaren içine girdikleri psikolojik sistemdir. Evliliğin, ruh sağlığını koruyucu etkisinin yanında bir o kadar da zorlu bir süreci içerdiği düşünülmektedir (akt. Ovalı, 2010). O halde evlilik bireylerin mutluluk ve doyum kaynağı olmasının yanında problem ve çatışma kaynağı da olabilmektedir.

Evlilik yaşamında sorunların yoğun bir biçimde ortaya çıkması ve etkili çözümlerin üretilememesi durumunda ilişki bozulmakta, doyum azalmakta ve boşanma durumu yaşanabilmektedir (Güven ve Sevim, 2007). Son yıllarda artan boşanma oranları evlilik hayatında yaşanan sorunlara yönelik araştırmalara duyulan gereksinimi arttırmaktadır. Boşanma noktasına gelen çiftlerin pasif ya da aktif konumda belli konularda çatışma yaşadığı düşünülmektedir.

Özgüven'e (2001) göre çatışma, evlilik ile ilgili olarak eşlerden birinin, kendi isteklerini karşı tarafın engellediği ya da engellemek üzere olduğu algısı ile başlayan ve iki tarafın; algılarını, duygularını ve davranışlarını içeren bir süreçtir. Özgüven'in tanımında yer aldığı şekli ile evlilik çatışmasını anlayabilmek için eşlerin duygu, düşünce ve davranışlarını incelemek gerekmektedir.

1970'li yıllardan itibaren, genellikle evlilik doyumu ve uyumu, daha az olarak evlilik çatışması ile ilgili yapılan araştırmalarda, evliliklerinde sorun yaşayan ve yaşamayan çiftlerde eşlerin evlilik davranışlarına odaklanılmıştır. Bu araştırmaların sonucunda çiftlerin evlilik davranışlarıyla ilgili kendi algılarıyla objektif gözlemcilerin algıları arasında farklılıklar olduğu ve bu farklılıkların, çiftlerin davranışları yorumlama biçimlerinden kaynaklandığı görülmüştür. Bununla birlikte evlilikte biliş ile ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmuştur (Finchman ve Bradbury, 1990b).

Evlilikte çatışmanın nedenlerine yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde değişik alanlara yoğunlaşıldığı görülmektedir. Bunlardan biri çiftlerin düşünce boyutundaki sorunsalla ilgilidir (Ülker, 2011). Özellikle bilişsel davranışçı kuramın gelişimi ile kişilerin psikolojik süreçleri üzerinde düşünce boyutu önem kazanmıştır. Kişilerin otomatik düşünceleri ve daha temelde yer alan inançları anormal davranışı etkilemektedir (Beck, 2001). Bilişsel davranışçı kuramın varsayımlarından yola çıkılarak yürütülen evlilik ve çift terapilerinde evlilik çatışması durumu, eşlerin bilişsel değerlendirmeleri üzerinde durularak işlenmektedir.

Safran (1990b), insan psikolojisinde temel olanın bilişsel süreçler olduğunu kabul etmekle birlikte, insan psikolojisini bilişsel ve kişilerarası süreçleri birlikte ele alarak incelemek gerektiğini vurgulamaktadır. Safran'ın kuramı doğrultusunda sosyal bir varlık olan insanın, evlilik hayatı içinde yaşadığı çatışmanın evlilik hayatından öncesine ve genel olarak insanlarla kurduğu ilişkiye dayanabilme boyutunu değerlendirmenin bundan sonra yapılacak araştımalarda faydalı olacağı düşünülmektedir.

İnsan düşünce, duygu ve davranış süreçlerinin etkileşimi içinde yer almaktadır. Bilişsel davranışçı kurama göre düşüncedeki çarpıklıkların yanında duygular da anormal davranışı etkilemektedir. Benliğe çok zarar vermeden, diğer duygulara göre görece daha kolay ifade bulan öfke duygusu, karşı tarafı kendi benliğini korumaya ve savunmaya geçmeye yöneltmektedir. Bu sebeple öfke duygusu, kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, iş hayatında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabilmektedir (Martin ve Watson, 1997).

Evlilik çatışması ile ilgili literatürde yer alan araştırmaların bir kısmı evlilikte iletişim ve problem çözme becerileri üzerine olmuştur (Ülker, 2011). Yapılan

araştırmalarda evlilikte yaşanan problemlerin kaynağına bakıldığında çiftlerin iletişimlerinin yetersiz olduğu ya da etkili problem çözme kapasitelerinin eksik olduğu görülmektedir (Bradbury ve Fincham, 1992a; Canel 2007; Cohan ve Bradbury, 1997; Ficthen ve Wright, 1983; Metts ve Cupach, 1990; Winemiller ve Mitchell, 1994). Akgün ve Uluocak'a (2010) göre etkili problem çözme becerileri problemlerin net bir şekilde tanımlanıp ortaya konması, bu problem için alternatif çözüm yollarının tartışılması ve her iki taraf için uygun olan çözüm yolunun uygulamaya geçirilmesi ile mümkün olmaktadır.

Epstein, Baucom ve Rankin'e (1993) göre, bazı çiftler sorunlarını ifade etmek ve çözmek için etkin davranışsal becerilere sahip olurken, ilişki standartları ile ilgili düşünceleri sağlıklı olmayabilir ve bu düşünceler de duyguları olumsuz etkileyebilir. Aynı zamanda bazı çiftler evlilikleri hakkında görece uygun bilişlere sahip olabilir ancak, problem çözme stilleri nedeniyle küçük çatışmaları yıkıcı hale getirebilir. Bu sebeple yapılacak araştırmalarda, evlilikte yaşanan sıkıntıları çok boyutlu değerlendirmenin evlilikte çatışmayı açıklamak için faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.1. Evlilik Çatışması

Çatışma, bireylerin birbirleri ile uyuşmayan gereksinimleri, dürtüleri ya da beklentilerinden kaynağını alan, yaşamın doğal bir parçası olan kişilerarası bir süreçtir. Yavuzer (2002) kişilerarası çatışmayı, bireylerin karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarına müdahale etmeleri ya da beklentilerinin uyuşmaması durumunda kişiler arasında baş gösteren uyuşmazlık, zıtlaşma, kavga ve sürtüşmeler olarak tanımlamaktadır.

Evlilik çatışması, eşlerden birinin kendi isteklerini karşı tarafın engellediğini ya da engelleyeceğini algılamasıyla iki tarafın algılarını, duygularını, davranışlarını ve elde ettikleri sonuçları içeren bir süreçtir (Tezer, 1986). Aynı zamanda evlilik çatışmaları, birbirine zıt ya da bağdaşmayan gereksinim, hedef ve beklentilerden kaynaklanan uyuşmazlık ya da anlaşmazlıklar bütünüdür (Tümer, 1998; akt. Günay, 2007).

Weiten (1986) evlilikte sıklıkla rastlanan ve çatışmaya neden olan sorunları şu şekilde özetlemiştir:

1. Evliliğe yönelik gerçekçi olmayan mutluluk beklentileri,

2. Eşlerin birbirlerinden farklı rol beklentilerine sahip olmaları (kimin yemekleri yapacağına, kimin ev dışında çalışacağına, kararları kimin alacağına dair vb.),

3. Evliliğe ilişkin ekonomik sorunlar (mevcut paranın nereye harcanacağı vb.),

4. Yetersiz iletişim,

5. Akrabalara ilişkin sorunlar (özellikle eşlerden birinin ebeveynlerine maddi ya da duygusal açıdan bağlı olmasından kaynaklanan problemler),

6. Cinsel sorunlar,

7. Eşler arasında çocukların büyütülmesi ve disiplini ile ilgili fikir ayrılıkları,

8. Eşlerden birinin yeni ilgi alanları geliştirmesi, yeni bir ortam veya arkadaşlıklar kurması ve diğer eşin buna uyum sağlayamaması, eşlerin birbirlerinden farklı yönlerde kendilerini geliştirmeleri,

9. Diğer sık rastlanan sorunlar: Kıskançlık, sadakatsizlik, eleştiri, başatlık, aşkın bitmesi, benmerkezcilik vb. (akt. Canel, 2007, s.33).

Weingarten ve Leas (1986) evlilik çatışması seviyeleri modeli ile çiftler arasındaki çatışmanın her zaman olumsuz durum yaratmadığını, çatışmaların hem sebep hem de sonuç açısından farklılık gösterdiğini bildirmiştir. Buna göre 1. Seviye olan *'çözüm için problem'* aşamasında; amaç problemi çözmek; beklenti ve düşünce çiftlerin çatışmayı birlikte çözebilecekleri; duygu umut; çatışma çözüm tarzı ise açık, direkt iletişimdir. 2.seviye olan *'anlaşmazlıklar'* aşamasında; amaç kendini korumak; beklenti ve düşünce karşılıklı uzlaşmanın gerekliliği; duygu şüphe; çatışma çözüm tarzı ise muğlak ve genel konuşma ve paylaşımdır. 3.seviye olan *'çekişme'* aşamasında; amaç kazanmak; beklenti ve düşünce uzlaşmak için yeterli kaynağın olmadığı; duygu hayal kırıklığı; çatışma çözüm tarzı ise stratejik manevralar, çarpık iletişimdir. 4.seviye olan *'çarpışma (kavga)'* aşamasında; amaç diğerini incitmek; beklenti ve düşünce diğerinin asla değişemeyeceği; duygu düşmanlık ve kin; çatışma çözüm tarzı sözlü ve sözlü olmayan uygunsuzluklar, suçlamalar, olayları çarpıtma ve sorumlulukları reddetmedir. 5. Seviye olan *'savaş'* aşamasında ise amaç diğerini bertaraf etmek; beklenti ve düşünce geri çekilmenin bedeli daha fazla olduğu için mücadeleyi sürdürme zorunluluğu; duygu umutsuzluk ve intikam; çatışma çözüm tarzı sinirli davranışlar, durumları açık ve objektif bir şekilde değerlendirmeme ve kendini beğenmişliktir.

Evlilikte çatışma nedeni olan konular üzerinde Türkiye'de ve yurtdışında yapılan araştırmalar, evlilikte uyumsuzluğa yol açan bazı faktörleri ortaya koymuştur. Bunlar: (1) iletişim yokluğu, (2) sürekli tartışma, (3) doyurulmamış ya da giderilmemiş duygusal gereksinimler, (4) cinsel doyumsuzluk, (5) para yönetimine ilişkin anlaşmazlıklar, (6) eşlerin kendi ailelerine ilişkin sorunlar, (7) aile sadakatini bozma, (8) çocuklara ilişkin sorunlar, (9) otorite buhranı, (10) şüphecilik ve ayrımcılık, (11) alkol, madde bağımlılığı, (12) fiziksel saldırganlık, (13) boş

zamanları kullanmada uyuşmazlık, (14) politik görüş ve inançlardaki farklılıklar, (15) ailede rol karmaşası (Tezer, 1986).

Çatışma normal bir ilişkinin doğasında vardır ve çözüme ulaşabildiğinde anlaşmazlıkların giderilmesini sağlamaktadır. Aynı zamanda, çatışma her zaman yıkıcı sonuçlar getirmemektedir. Eşlerin çatışmayı ele alış davranışlarına bağlı olarak "yıkıcı" veya "yapıcı" sonuçlar doğuran haline gelmektedir (Özgüven, 2005). Bu sebeple bazı araştırmacıların üzerinde durduğu nokta, çatışmaların olumsuz yönü olduğu gibi aile ve evlilik ilişkisini geliştirebilen bir niteliğinin de olduğudur. Bu varsayımı destekleyen bazı araştırmalarda yoğun çatışmalı evli çiftlerin evlilik uyum düzeyleri yüksek bulunmuştur (Segrin ve Flora, 2005).

1.1.1. Evlilik Çatışması ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Bazı Araştırmalar

Evlilik çatışmasını açıklamaya yönelik bir grup araştırma, evli bireylerin demografik özellikleri ve psikopatoloji üzerine olmuştur. Bu araştırmaların başında gelen, Faulkner, Davey ve Davey (2005) tarafından yürütülen boylamsal araştırmada, evli çiftlerin evlilik çatışmaları ve doyumları demografik değişkenler, psikolojik değişkenler, eşlerin çatışma stratejileri gibi değişkenlerle açıklanmıştır. 1987-88 yıllarında ilk kez araştırmaya alınan çiftler 1992-94 yılları arasında tekrar araştırmaya katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre beş yıllın üzerindeki süreçte cinsiyet rol tutumlarının kadınlarda ve erkeklerde evlilik çatışmasını yordamadığı görülmüştür. Depresif semptomların her iki eş için de çatışmayı arttırdığı, erkeklerde evlilik süresinin 16 yıl ve üzeri oluşunun çatışmayla negatif ilişki gösterdiği, kadınlarda işlerini kaybetmenin çatışma ile negatif ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte kadınların ilişkideki adalet algısının ve çatışma yönetiminin

eşlerinin çatışma düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Aynı zamanda erkeklerin depresyon düzeyinin ve iyi oluş halinin eşlerinin çatışma düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Evlilik çatışmasını demografik özellikler ile açıklamaya çalışan bir diğer araştırma Argyl ve Furnham (1983) tarafından yürütülmüş olup yaşa göre evlilik çatışmasının farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda, yaş ilerledikçe uzun süreli ilişkilerde çatışmanın azaldığı ve doyumun arttığı görülmüştür. Benzer bir şekilde Smith ve arkadaşlarının (2009) orta yaşlı (32-59 yaş) ve yaşlı (60-76 yaş) çiftlerde evlilik çatışmasını karşılaştırdıkları araştırmalarında, yaşlı çiftlerin orta yaşlı çiftlere göre, çatışma sırasında daha az olumsuz duygulanım gösterdikleri ve eşlerine daha ılımlı yaklaştıkları görülmüştür.

Evlilik çatışmasının demografik değişkenlerden cinsiyete göre değişip değişmediği üzerine Jose ve Alfons (2007) tarafından yürütülen araştırmada kadınların evliliklerinde daha fazla sorun algıladıkları ve bu sebeple evlilik doyumlarının düşük olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir. Christensen ve Heavey (1990) tarafından kadın ve erkek eşlerin evlilik çatışması davranışlarının incelendiği araştırmada kadın eşlerin erkek eşlere göre daha fazla problemleri tartışmaya çalıştıkları, eşlerini şikayet ederek ve eleştirerek çatıştıkları görülmüştür.

Evlilik çatışmasının demografik değişkenlerden gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı üzerine Harrel (1990) tarafından yürütülen araştırmada kadın eşin yüksek gelirli olmasının evlilik çatısmasını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bradbury, Fincham ve Beach (2000) tarafından yürütülen araştırmada ise düşük ekonomik gelire sahip evli bireylerin evliliklerinde daha fazla çatışma yaşadıkları görülmüştür. Sosyoekonomik durumları orta ve yüksek düzeyde olan evli bireylerin

evlilik uyumu açısından karşılaştırıldığı başka bir araştırmada, sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların orta olanlara göre daha düşük evlilik uyumu gösterdikleri bulunmuştur (Jenkins, Rasbash ve Connor, 2003).

Evlilik çatışmasının demografik değişkenlerden eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair Harrel (1990) tarafından yürütülen araştırmada kadının yüksek eğitimli olması durumunda evlilik çatışmasının daha az olduğu görülmüştür. Başka bir çalışmada ise kadınların eğitim düzeyi arttıkça yaşadıkları evlilik sorunlarının da arttığı bulunmuştur (Kalmijn, 1999).

Jose ve Alfons (2007) tarafından yürütülen araştırmada yaş ve evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki görülmüştür. Evlenme yaşı demografik değişkeninin evlilik çatışması üzerindeki etkisini incelemeye yönelik araştırmalardan Lehrer (2008) tarafından yürütülmüş olanında 20'li yaşların başında ya da ortasında evlenen kadınların, daha genç yaşta evlenen kadınlara göre evlilik kalitelerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Aynı şekilde Rogerts ve Amato (1997) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda evlilik problemlerinin evlenme yaşı ve eğitim ile negatif anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür.

Evlilik çatışmasını demografik özellikler ve psikopatoloji üzerinden açıklayan araştırmaların yanında, evlilik çatışması ile ilgili yapılan bir grup araştırma evlilik çatışması ve çocuklarda görülen uyumsuzluklar üzerine olmuştur. Porter ve O'Leary (1980) tarafından 5-16 yaş arasındaki çocuklarla yürütülen araştırmada, erkek çocuklarda patoloji, suçluluk ve kişilik bozuklukları ile evlilik çatışması arasında anlamlı ilişki bulunurken kız çocuklarında evlilik çatışması ve davranış problemleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde, Emery ve O'Leary'nin (1982) yürüttükleri araştırmada, erkek çocukların davranış problemleri ile evlilik

çatışması arasında anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmışken kız çocuklarında aynı ilişki bulunamamıştır. Peterson ve Zill'in (1986) 12-16 yaş arasındaki 1423 çocukla yürüttükleri araştırmalarında, ebeveynden biri (genellikle anne) kaynaklı yüksek düzey evlilik çatışması olan ailelerdeki çocuklarda düşük düzey evlilik çatışması olan ailelerdeki çocuklardan daha fazla depresyon, antisosyallik, hiperaktivite\dürtüsellik görülmüştür. Anant ve Raguram (2005) tarafından yürütülen araştırmada evlilik çatışması ile ergenlik dönemindeki gençlerde davranım bozukluklarının ve öfkenin birbirleri ile yüksek derecede ilişkili olduğu bulunmuştur.

Simon ve Furman'ın (2010) liseli ve anne babası evli olan 183 katılımcı ile yürüttükleri araştırmalarında ergenlik çağındaki gençlerin romantik ilişkilerindeki çatışmaları ile anne-babalarının yaşadığı evlilik çatışması incelenmiştir. Liseli gençlere anne-babalarının evliliklerini ve kendi romantik ilişkilerini değerlendirdikleri ölçekler uygulanmıştır. Katılımcıların anne-babalarının evlilik çatışmalarına yönelik yaklaşımlarının ebeveynlerinin çatışma davranışları ve kendi romantik ilişkilerindeki çatışma davranışları arasındaki ilişkide aracı değişken olduğu görülmüştür.

Evlilik çatışmaları ve çocuklarda görülen uyumsuzluklar ve ilişki problemlerinden yola çıkılarak Curran, Ogolsky, Hazen ve Bosch (2011) tarafından yürütülen araştırmada, çiftlerin doğum sonrası 7 yıl içindeki evlilik çatışmaları tahminleri evliliğin doğum öncesi temsilleri ile açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırma ilk çocuklarını bekleyen 66 çift ile yürütülmüştür. Araştırmanın amacı, henüz anne-baba olmamış çiftlerin, ileride çatışma tiplerinden hangisini yaşayacaklarına dair tahminlerini ebeveynlerinin evlilik ilişkileri ile açıklamaya çalışmaktır. Araştırmada 4 alt tipi (işbirliği, kaçınma, duvar örme, çocukların dahil olduğu çatışma) olan

Ebeveynlerarası Çatışma Ölçeği kullanılmıştır. Aynı zamanda çiftlerle kendi ebeveynlerinin evlilikleri hakkında 30-40 dakikalık görüşmeler yapılmış; çiftlerden, ebeveynlerinin evlilik ilişkilerinin niteliğini ve bu ilişki ile ilgili hatırladıkları hakkında ne kadar içgörüye sahip olduklarını puanlamaları istenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre ebeveynlerinin ilişkileri hakkında yüksek içgörüye sahip çiftler, ileride yaşayacaklarını tahmin ettikleri evlilik çatışma türlerinden yüksek işbirliği ve düşük çocukların dahil olduğu çatışma puanları bildirmiştir. Yüksek içgörü ile ebeveynlerinin evlilikleri ile ilgili olumsuz hafızaya sahip çiftlerde çocukların dahil olduğu çatışma puanları en düşük, düşük içgörü ile ebeveynlerinin evlilikleri ile ilgili olumsuz hafızaya sahip çiftlerde çocukların dahil olduğu çatışma puanları en yüksek bulunmuştur. Yüksek içgörü ile olumsuz içerik hatırlayan kadınlarda işbirliği puanları en yüksek bulunurken, düşük içgörü ile olumsuz içerik hatırlayan kadınlarda işbirliği puanları en düşük bulunmuştur. Erkeklerde ise ebeveynlerin evlilik ilişkilerinin işbirliği puanlarını etkilemediği görülmüştür.

Evlilik çatışması üzerine yürütülen araştırmaların bir diğer grubu, evlilik çatışmasının nedenleri üzerine olmuştur. Evlilikte çatışmanın temel kaynaklarından birinin eşlerin işlevsel olmayan düşünceleri olduğu belirtilmiştir. (Epstein ve ark., 1993). Epstein ve arkadaşlarına (1993) göre, evlilik çatışması ilişkiye dair bilişler ve değişken davranışlar ile ortaya çıkmaktadır. Benzer bir ifade ile eşlerin evlilik ilişkilerine dair bilişleri ve eşler arasındaki davranış farklılıkları evlilikte çatışmanın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Deneysel çalışmalar ve klinik örneklere göre bilişsel alanda yer alan seçici dikkat, yorum, beklentiler ve varsayımlar evlilik çatışmasını etkilemektedir. Bu sebeple evlilik çatışmasını açıklamak için evlilikte bilişsel süreçleri incelemek gerekmektedir.

1.1.2. Evlilik Çatışması ile İlgili Ülkemizde Yapılmış Bazı Araştırmalar

Ülkemizde evlilik üzerine yapılan psikolojik araştırmalarda daha çok evlilik doyumu ve evlilik uyumu araştırılmış olup evlilik çatışması ile ilgili araştırmalar evlilik uyumu\doyumu ile yapılan araştırmalara göre sayıca oldukça azdır. 2009 yılı verilerine göre, Türkiye'de evlilik üzerine yapılan 16 yüksek lisans ve 7 doktora tezi vardır. Bunlar arasında evlilik uyumu ile ilgili 10, evlilik doyumu ile ilgili 7, evlilik-program geliştirme ile ilgili 6 tez bulunurken evlilik çatışmasıyla ilgili sadece 4 teze ulaşılmıştır (Ovalı, 2010). Evlilik çatışması ile ilgili bu araştırmalar genellikle evlilik çatışması ve çocuklardaki uyum davranışları üzerine olmuştur.

Çocukların gelişim dönemlerine göre anne babalarının evlilik çatışmalarını algılayışları üzerine Şendil (1999) tarafından yürütülen araştırmada; ebeveyn ilişkisinin olumsuz sonuçlanacağını düşünme, çatışma durumundan uzaklaşmayı isteme ve ebeveynin her ikisine ya da babaya karşı olumsuz duygular hissetme tepkilerinin gelişimsel olarak farklılık gösterdiği görülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre, daha büyük çocuklar (14-15 yaş) çatışmanın oluşma nedenleri ve çatışmadan kimin sorumlu olduğu konusunda küçük çocuklara (5-10 yaş) göre daha karmaşık cevaplar vermektedir. Benzer bir araştırma anne ve çocukların eşler arasındaki çatışmayı algılayışları ile çocukların uyum davranışları üzerine Peksaygılı (2005) tarafından yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda, araştırmada yer alan 11-18 yaş arası hem kız hem de erkek çocukların annelerinin algıladığı çatışma ile çocukların algıladığı çatışmanın özellikleri, tehdit ve kendilerini suçlamaları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Evlilik çatışmasını açıklamaya yönelik araştırmaların bir kısmı nedensellik-sorumluluk yüklemeleri üzerine olmuştur. Tezer (1986) tarafından yürütülen

araştırmada eşler arasındaki çatışmaların yaygınlığı, sıklığı ve yarattığı gerginlik düzeyinin eşlerin çatışmanın nedenini kendine veya eşine yükleme eğilimi ve çatışmayı ele alış biçimleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Eşler arasındaki çatışmaların yaygınlığı, sıklığı ve yarattığı gerginlik düzeyinin, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyumla ilişkili olduğunu bulunmuştur. Çatışmanın nedenini kadınların eşlerine, erkeklerin ise kendilerine yükledikleri görülmüştür. Ayrıca evlilik doyumunun kadınlarda her iki eş de çatışmanın nedenini kendine yüklemedikçe azaldığı, erkeklerde ise çatışmanın nedenini kendilerine yüklediklerinde arttığı bulunmuştur. Günay (2007) tarafından yürütülen benzer bir araştırmada, hem evlilik çatışmasının hem de nedensellik-sorumluluk yüklemelerinin evlilik niteliği ile negatif yönde ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan (2010) tarafından evli bireylerde evlik çatışması ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada, evli bireylerin onaylanma kaygısı, ayrılık kaygısı, başkalarını memnun etme; kişisel başarı, özgürlük, yalnızlıktan hoşlanma faktörleri ile evliliklerinde çatışma yaşama durumları ve sıklıkları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Evlilik çatışmasının bazı demografik özelliklere göre değişip değişmediğini inceleyen araştırmalar sayıca azdır. Demografik özelliklerden biri olan cinsiyete yönelik araştırmalardan biri Günay (2007) tarafından yürütülmüş olup bu araştırmanın sonucunda cinsiyete göre evlilik çatışmasının farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Şendil ve Korkut (2008) tarafından yürütülen araştırmada evlilik çatışması puanlarının kadın ve erkek eşler arasında anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Hatipoğlu (1993) tarafından bazı demografik değişkenler ile evlilik çatışmasının yaygınlığı ve sıklığının kadın ve erkek eşlerin evlilik doyumu üzerindeki rolü araştırılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, evlilik çatışmasının yaygınlığı hem kadın hem de erkek eşlerin evlilik doyumunu yordamaktadır.

Şahin, Basım ve Çetin (2009) tarafından yapılmış çalışmanın sonucu cinsiyetin çatışma çözme sürecinde etkili olduğunu göstermektedir. Kadınların çatışmalarda erkeklere göre kendilerini daha fazla açtıkları ve duygularını daha rahat ifade ettikleri görülmüştür. Sine (2005) tarafından yürütülen araştırmanın sonucunda ise evli eşler arasında algılanan çatışma davranışının cinsiyete göre değişmediği görülmüştür.

Tezer'in (1994) ikinci çalışmasında demografik özelliklerin evlilik çatışması üzerindeki etkisi incelenmiştir. Kadın eşin bir işte çalıştığı ve çalışmadığı durumlarda çiftlerin yaşadığı çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi araştırılmıştır. Araştırmada, bir işte çalışmayan kadınların evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin, çatışmanın nedenini eşine yükleme, kendine yükleme ve eğitim durumu olduğu görülmüştür (akt. Günay, 2007).

Bir diğer demografik özellik olan eğitim düzeyine göre evlilik çatışmasının farklılaşıp farklılaşmadığına dair araştırmalar sınırlı sayıdadır. Şendil ve Korkut (2008) tarafından yürütülen araştırmada ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olmak üzere 4 ayrı kategori olan eğitim düzeyine göre evlilik çatışması farklılaşmamaktadır. Üncü (2007) tarafından yürütülen araştırmada, katılımcıların eğitim durumlarına göre evlilik doyumları incelendiğinde, en yüksek ortalamanın lise mezunlarına, en düşük ortalamanın ise ilköğretim mezunlarına ait olduğu görülmüştür. Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından yürütülen araştırmada ise eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun azaldığı görülmüştür.

Bir diğer demografik özellik olan gelir düzeyinin evlilik çatışması üzerindeki etkisi Şendil ve Korkut (2008) tarafından incelenmiş, ekonomik durumu orta düzey olan evli bireylerin ekonomik durumu yüksek düzey olan evli bireylere göre evlilik çatışması puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Polat (2006) tarafından yürütülen araştırmada ise kadınların sosyoekonomik düzeyi yükseldikçe çatışma eğilimlerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çimen (2007) tarafından yürütülen, görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin, psikolojik faktörler yönünden karşılaştırıldığı araştırmada, anlaşarak evlenen bireylerin ilişki doyumlarının görücü usulüyle evlenen bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Horhaçsu (2007) tarafından yürütülen araştırmada ise kendi isteği ile evlenenlerin aile tarafından tanıştırılarak evlenenlere göre daha fazla duygusal yakınlık kurdukları ve daha az çatışma yaşadıkları görülmüştür. Şendil ve Kızıldağ (2003) tarafından yürütülen araştırmada görücü usulü ile evlenen kadınların evlilik çatışması puanları, tanışarak evlenen ve akraba evliliği yapan kadınların evlilik çatışması puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmalar ile tezatlık barındıran, Şendil ve Korkut (2008) ve Ovalı (2010) tarafından yürütülen araştırmaların sonucunda görücü usulü ve anlaşarak evlenen çiftlerin evlilik çatışması puanları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Zaman içerisinde evlilik kalitesindeki değişiklikleri önceden belirlemek adına Kurdek (1999) tarafından yürütülen araştırmada, demografik değişkenlerden evlilik süresi, evlilik çatışması ve evliliğin niteliği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda evliliğin ilk yıllarında evlilik kalitesinin hızla düştüğü, sonra sabitlendiği ve ilerleyen yıllarda tekrar düştüğü görülmüştür. Aynı zamanda çiftlerin sık ve yoğun çatışmaları düşük düzeyde eşe bağlılık, düşük düzeyde

duygusal dışavurum, ilişkiyle ilgili fonksiyonel olmayan inançlar ile ilişkili bulunmuştur.

Bir diğer demografik özellik olan evlenme yaşı ve evlilik çatışması ile ilgili olarak Ülker (2011) tarafından yürütülen, kök aile ilişkileri, problem çözme becerileri ve demografik değişkenlerin evlilik çatışmasını yordama gücününün incelendiği araştırmada, kök aile ile ilişkiler, evlenme yaşı ve evlilik süresi değişkenlerinin evlilik çatışması sıklığını; kök aile ile ilişkiler ve problem çözme becerilerinin ise evlilik çatışması yaygınlığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Evlenme yaşı ve evlilik ilişkisi üzerine yapılmış bir diğer araştırmada (Abalı, 2006) evlenme yaşı ile evlilikte yaşanan cinsel sıkıntılar arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yurt dışında ve ülkemizde yürütülen araştırmalar ile evlilik çatışması; demografik özellikler, psikopatoloji, kişilik özellikleri, problem çözme becerileri, nedensellik yüklemeleri ile açıklanmaya çalışılmış, aynı zamanda çatışmanın çocuklardaki davranış problemleri ve gelişim süreçleri üzerine etkileri incelenmiştir. Evlilik çatışmasını açıklamaya yönelik araştırmalarda bir diğer faktör eşlerin evliliğe dair bilişleri üzerine olmuştur. Evlilik çatışmasını biliş boyutunda açıklayan araştırmalar, temelini insan psikolojisini ve psikopatolojiyi bilişsel süreçler ile açıklayan bilişsel davranışçı kuramdan almıştır. Evlilikte biliş boyutunu incelemeden önce bilişsel davranışçı kurama dair bilgiler aşağıdaki kısımda özetlenmiştir.

1. 2. Bilişsel Kuram

Psikoanalitik, davranışçı ve insancıl yaklaşımlara karşı dördüncü bir ekol olarak bilişsel kuram, 1960'lı yıllardan itibaren gelişmeye ve psikoterapide etkili olmaya

başlamıştır. 1960'lı yıllardan günümüze kadar pek çok modele verilen ortak bir isim olan bu yaklaşım, günümüzde de gelişimini sürdürmekte ve yeni modeller eklemeye devam etmektedir (Dryden, 1984, akt. Sarı, 2008).

Modern bilişsel kuram ve bilişsel terapi, her ikisi de psikanaliz kökenli olan Aaron Beck (1921-…) ve Albert Ellis (1913-2007) tarafından psikanaliz uygulamalarından yola çıkarak yürüttükleri çalışmalardan türemiştir (Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Ellis ve Beck'in kuramlarında insanların duygu ve davranışları olayları nasıl yorumladıklarından etkilenmektedir. Duyguları belirleyen yapının olayın kendisi değil, o olaya dair kişini kendi düşünce sisteminde ulaştığı anlam olduğu vurgulanmaktadır (Beck, 1964, Ellis, 1962; akt. Beck, 2001).

Aşağıda, Ellis' in Akılcı-Duygusal-Davranışşı Terapi Yaklaşımı ve Beck' in Bilişsel Terapi Modeli hakkında genel bilgiler yer almaktadır.

1.2.1. Albert Ellis'in Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi Modeli

Albert Ellis tarafından 1950'lerde geliştirilen akılcı duygusal kuramın temel varsayımı, insanların yaşadığı olayları yorumlama biçimlerinin yaşadıkları psikolojik zorlukların oluşumunu belirlediği yönünde olmuştur. Ellis bu görüşün devamında; düşüncelerin, duyguların ve davranışların önemli ölçüde birbirlerini etkilediği ve karşılıklı bir neden sonuç ilişkisi içinde olduklarını vurgulamıştır (Corey, 2008).

Ellis, duygu ve davranışların temelinde bireylerin düşüncelerinin var olduğunu söylemektedir (Szentagotai ve Freeman, 2007). Ellis'e göre, ruhsal sıkıntılar ya gerçekliğin doğrudan çarpıtılmasına bağlı olarak yanlış sonuçlara ulaşılmasından ya da çıkarılan sonuçların yanlış değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır

(Gençtanırım ve Acar, 2007; Köroğlu ve Türkçapar, 2009). ABC olarak bilinen bu modelle A; bir olgu, olay ya da bir kişinin davranışıdır. C; kişinin duygusal ya da davranışsal tepkisi veya sonuçlardır. B ise, kişinin A (olayın kendisi) hakkındaki inancı (bilişsel inanç sistemi) ile olayın yorumlanmasıdır. Bu kurama göre bir olayın kendisi (A) duygusal sonuca (C) yol açmamaktadır. Duygusal-davranışsal tepkinin (C) oluşumunda asıl rol oynayan süreç, kişinin olay ya da durum (A) hakkındaki inancı (B)'dır (Ellis, 1995; Corey, 2008). Birkaç korelasyonel çalışma gösteriyor ki kişinin duygusal davranışsal tepkisi (C) ile bilişsel inanç sistemi (B) arasında pozitif ilişki bulunmaktadır (Chang, 1997).

Ellis'e göre; bilişsel, duygusal, davranışsal sonuçların "sebebi", "yaratıcısı" ve "sürdürücüsü" inançlardır (Rait, Monsen ve Squires, 2010). Hem düşüncelerin hem de duyguların ifadesi olan içsel konuşmalar, bireyin inanç sistemini oluşturmaktadır. Akılcı-duygusal-davranışsal yaklaşımda inanç sistemi akılcı ve akılcı olmayan inançlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Akılcı inançlar gerçekle tamamen tutarlı olan, veri veya kanıtlarla desteklenebilen ve nesnel gözlemler tarafından doğrulanabilir inançlardır. Akılcı olmayan inançlar ise veri, gerçek ve kanıtlarla desteklenemez ve nesnel gözlemciler tarafından doğrulanamaz inançlardır (Hackney ve Cormier, 2005; Szentagotai ve Freeman, 2007). Akılcı olmayan inançların çoğu Elis tarafından belirlenen on bir akılcı olmayan inancın bir veya birkaçını yansıtmaktadır. Ellis'in on bir akılcı olmayan inancı şöyledir:

1. İletişim kurduğum hemen herkes tarafından sevilmem ya da onaylanmam gerektiğine inanırım.

2. Mükemmele yakın bir şekilde yetkin, yeterli ve önemsenir olmam gerektiğine inanırım.

3. Bazı insanlar kötü, fena veya alçaktır; bu yüzden suçlanmalı ve cezalandırılmalıdırlar.

4. İşlerin istediğim gibi gitmemesi çok kötü bir felakettir.

5. Mutsuzluk kontrol edemediğim koşullardan kaynaklanır.

6. Tehlikeli veya korku verici şeylere çok dikkat edilmelidir; onların zarar verme olasılığı benim için sürekli bir kaygı kaynağı olabilir.

7. Belirli zorluk ve sorumluluklarla yüz yüze gelmektense, onlardan kaçınmak daha kolaydır.

8. Bir dereceye kadar diğer kişilere bağımlı olmalıyım ve çevremde benimle ilgilenebileceğine inandığım kişiler olmalı.

9. Geçmişteki yaşantı ve olaylar şu anki davranışımı belirler; geçmişin etkisinden asla kurtulamam.

10. Diğer insanların sorunları ve rahatsızlıklarına üzülmem gerekir.

11. Her problemin her zaman bir doğru veya mükemmel çözümü vardır. Bu çözüme ulaşılmalıdır, yoksa sonuç felaket olur (akt. Hackney ve Cormier, 2005, s. 180).

Ellis akıldışı düşüncelerin temelinde şu üç düşünce sisteminin olduğunu söylemektedir: "1. İyi bir insan olmalıyım ve başka insanların onayını kazanmalıyım, aksi halde değersiz olurum. 2. Başkaları, bana, benim istediğim şekilde düşünceli ve kibar davranmalı, aksi halde ayıplanmalı ve cezalandırılmalılar. 3. Hayat bana istediklerimi kolayca ve çabuk vermeli, istemediklerimi ise vermemeli." (Dökmen, 1998, s.86).

Ellis duyguların kaynağını inanç sisteminden aldığını, duygusal hastalıkların akılcı olmayan inançlardan kaynaklandığını ve bunların biyolojik bir kökeni olmakla birlikte çoğunlukla toplum tarafından öğrenildiğini söylemektedir (Sharf, 2000). Bu sebeple akılcı olan ve olmayan inançların kaynağı genellikle çocukluk yıllarıdır (Clark, 2000). Sharf (2000) ve Clark'tan (2000) yola çıkılarak bu inançların anne-baba, aile, arkadaşlar ve sosyal çevreden edinildiği düşünülmektedir.

Ellis, akılcı olmayan inançlardaki üç temel talepkarlıktan bahsetmiştir: Kendine ilişkin, diğerlerine ilişkin, dünyaya ilişkin (Ziegler, 2003). Bu talepkarlıklar duygusal sıkıntılara neden olmaktadır. Duygusal bozukluklara neden olan düşünce biçimleri ise felaketleştirme, lanetleme ve acıya karşı hoşgörünün azlığıdır (Nelson, 2000).

Akılcı-duygusal-davranışçı yaklaşıma göre 4 tür akılcı olmayan inanç vardır. Bunlar: 1. katı istekler ("sevilmek zorundayım"), 2. durumu kötüleştirme ("sevilemezsem bu dünyanın sonudur"), 3. hayal kırıklığına karşı düşük tolerans ("sevilmemeyi kabul edemem"), 4. kendini ve başkalarını değersizleştirme ("sevilmezsem değersiz biriyim")'dir (Szentagotai, Schnur, Digiuseppe, Macavei, Kallay ve David, 2005).

Akılcı-duygusal-davranışçı yaklaşım insanların hem mantıklı hem de mantıkdışı düşünme potansiyeli ile doğduklarını varsaymaktadır. Bu sebeple insanların, kendilerini korumaya, düşünme ve düşündüklerini dile getirmeye, sevmeye, diğerleri ile ilişki kurmaya; tekrarlamaya, hoşgörüsüzlüğe, kendini suçlamaya, kaçınmaya doğal bir yatkınlıkları olduğunu görülmektedir (Corey, 2008). Ellis'e (1989) göre insan bu yatkınlığını, kendi kendine akılcı olmayan inançlarını sürekli pekiştirerek duygusal gerginliğin doğmasına ve devam etmesine yol açmaktadır (akt. Hackney ve Cornier, 2005). İnsanlar, akılcı olmayan inançları sebebi ile kendilerine ve başkalarına yönelik aşırı beklentiler içine girmektedir. "Ben herkes tarafından

sevilmeli ve onaylanmalıyım" gibi mantıkdışı bir inanç bireyi ve çevresindeki insanlarla olan ilişkilerini zorlamaktadır. Akılcı-duygusal-davranışçı terapinin kurucusu Ellis, hastalarına bu tür inançları sorgulamaları, onları bırakıp yerlerine, "hiçbir zaman hata yapmamak harika bir şey olsa da, bu benim asla hata yapmayacağım anlamına gelmez" gibi düşünceleri benimsemelerini öğretmiştir (Davison ve Neale, 2004).

Genetik, kültürel ve çevresel pek çok faktörün de etkili olabileceği akılcı olmayan inançlar kolaylıkla normalize edilme eğilimindedir. Yine bu yaklaşıma göre bir psikopatolojinin varlığında kalıtsal ve çevresel faktörler önemli olsa da geçmişin etkilerinden çok bugünün etkisinde akılcı olmayan düşüncelere bağlı kalmak bir anormal davranışın süregelmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu akılcı olmayan yerleşik düşünceler akılcı-duygusal-davranışçı terapi ile değiştirildiğinde yaşanan ruhsal sıkıntının azalacağı varsayılmaktadır (Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

Albert Ellis tarafından 1950'lerde geliştirilen akılcı-duygusal-davranışçı terapi aile danışmanlığı alanında da kullanılmaktadır. Bu terapi yaklaşımına göre insanlar çocukluğunda kendisi ve çevresi hakkında belli değer yargıları edindiği için aile üyelerinin mantıksız inançları duygusal rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Nazlı, 2001). Akılcı-duygusal-davranışçı terapi modeli ile aile üyelerine duygusal problemlerin mantıkdışı inançlardan kaynaklandığı öğretilmektedir. Ellis'e göre inançların değiştirilmesi için 3 temelin öğretilmesi gerekmektedir: 1. Aile üyelerinin duygusal sıkıntılarının temelinde dış dünya değil kendi aile birlikleri içinde edindikleri mantıkdışı inançlar vardır. 2. Aile üyeleri bu mantıkdışı inançları tekrarlama eğilimindedir. 3. Aile üyeleri farkındalık kazanarak mantıkdışı inançları değiştirebilirler (Nazlı, 2001).

Çocuğa aile içerisinde kusursuz olması gerektiği aksi takdirde sevilemeyeceği mesajı verilmişse bu kişi evlilik hayatında kusursuz eş olma durumunu gerçekleştiremediğini düşündüğü her durumda kendisinin "değersiz", "yetersiz" ve "sevilemez" olduğunu düşünebilmektedir. Bu olumsuz inançlar ve düşünceler duyguları da etkilemekte ve kaygı, öfke gibi duygulara neden olabilmektedir (Kuzgun, 1988; akt. Nazlı, 2001).

1.2.2. Aaron Beck ve Judith Beck'in Bilişsel Terapi Modeli

Aaron T. Beck, Ellis'ten bağımsız olarak, ancak Ellis ile bazı fikir alışverişlerinde bulunarak depresyonla ilgili çalışmaları sonucunda bilişsel terapi yaklaşımını geliştirmiştir (Corey, 2008). A. Beck'in bilişsel terapi yaklaşımı üzerine kızı Judith Beck'in fikirleri ve çalışmaları olmuştur (Beck, 1995). A. Beck'e göre bilişler, kişinin kendine, insanlara ve dünyaya yönelik duyguları, tutumları ve algılarını içermektedir. Depresyondaki hastalarla yaptığı araştırmalar, onların belirli yaşam olayları ile ilgili yorumlarında olumsuz bir yanlılık gösterdikleri ve bunun da bilişsel bozukluklara sebep olduğu yönündedir (Dattilio ve Bevilacqua, 2000). Bu görüşe göre, hatalı düşünme, yetersiz ve yanlış bilgiye dayanarak yanlış çıkarımlar yapma ve düşle gerçeği birbirinden ayıramama gibi süreçler rahatsız edici duygulara ve sorunlu davranışlara neden olmaktadır (Beck, 1976, akt. Hackney ve Cormier, 2005; Beck, 1979, akt. Corey, 2008).

A. Beck'e göre "Anlamlar, bilgide -düşünce ya da imgede- saklıdır. Bu bilgi bazen basit bir çağrışımda bazen de 'harika' veya 'korkunç' gibi değer yargılarımızdadır. Genel bir gözlem olarak söylenebilir ki duygularımız kimi zaman dış durumla hiç de alakalı olamayabilmektedir… Sonuçta bir durumu fazlası ile çarpıtıyorsak, duygusal

cevabımız da durumun asıl faktörlerinden çok bizim çarpıtmalarımızla ilgili olacaktır." (Beck, 2005, s.55-56). Yani bir olaya gerçekdışı ve abartılı anlam yükleyen bir kişinin duygusal cevabı da muhtemelen uygunsuz olacaktır.

A. Beck'e göre işlevsel olmayan duygu ve davranışları değiştirmenin en doğrudan yolu yanlış ve işlevsel olmayan düşünce biçimini değiştirmektir. Beck'in bilişsel terapi modeli, danışanlara, bu bozuk ve işlevsel olmayan bilişleri nasıl tanımlayabileceklerini göstermekte; danışanların duygular, davranışlar, hatta çevresel olaylar üzerinde bilişlerin etkisini fark etmelerini sağlamaktadır. Beck, düşünce süreçlerinin davranışın belirleyicileri olduğunu; insanların nasıl hissettiklerinin ve gerçekte ne yaptıklarının büyük ölçüde subjektif durum değerlendirmelerinden etkilendiğini belirtmektedir (Corey, 2008).

"Bilişsel model öncelikle hastanın duygu ve düşüncelerinin tahlilinden elde edilen gözlem raporlarının oluşumunu sağlamaktadır. İkinci olarak düşüncelerin duygularla ilişkisini ortaya koymaktadır. Üçüncü olarak da ne tür düşüncelerden hangi duyguların doğduğuna dair genellemeler yapılmaktadır" (Beck, 2005; s.56).

Bir olay gerçekleşirken zihnin bir kısmı olaya yönelmişken zihnin bir başka düzeyinde kısa sürelerle bazı değerlendirici düşünceler geçmektedir. Çok kısa süreli, hızlı, kendiliğinden beliren, mantıkla ilişkili olmayan bu düşünceler otomatik düşünce olarak adlandırılmaktadır (Beck, 2001). En yüzeydeki zihinsel ürün olan otomatik düşünceler belli durumlara özgü olup zihinde imajlar ya da sözcüklerle yer almaktadır. Otomatik düşünceler, zihnin günlük aktivitesi içinde kendiliğinden ortaya çıkan, sıklıkla fark edilmeyen, belli duygulara eşlik eden, çok hızlı akan ve uçuşan, yaşanan duruma özgü, sözel ya da imgesel yapılardır (Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Bilincin en üst düzeyinde yer almaktadırlar. Otomatik düşünceler genellikle

objektif kanıtlarla tersi ispatlanabilecekken çarpıtılmış olanlardır ve geçerlikten uzaklardır. Daha az yaygın olmakla beraber bazı otomatik düşünceler doğru olabilirken işlevselliklerini yitirmiş olabilirler ve yine kişilerin hayatlarını zorlaştırabilmektedirler (Beck, 2001).

1.2.2.1. A. Beck, J. Beck ve Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtma, kişinin kendisini ve dış dünyasını algılamasındaki gerçekçi olmayan değerlendirmeleri, otomatik düşünceleri ve bunlarla birlikte yaşadığı duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunları açıklamaktadır (Fair, 1986).

Otomatik düşünceler her zaman yanlış olmasa da, çoğunun gerçek olma ihtimali düşüktür. Bu durumun sebebi genellikle tutarlı bir biçimde varlık gösteren ve bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılan algıdaki sistematik mantık hatalarıdır (Freeman, Dattilo, 1992). Beck'in, bilişsel bozukluklar olarak adlandırdığı bu sistematik mantık hataları aşağıda sıralanmıştır:

Keyfi Çıkarımlar (Arbitrary İnference): Destekleyici ve ilgili kanıtlar olmadan ya da aksi kanıt olduğu halde bazı sonuçlar çıkarma. Bu durum "felaketleştirmeyi" diğer bir deyişle çoğu durumda en kötü ve kesin senaryo ve sonuçları düşünmeyi içermektedir.

Seçici Algılama (Sellective perception): Bir durumun seçici olarak belli bir ayrıntısının algılanması, diğer önemli özelliklerinin ise göz ardı edilmesidir.

Aşırı Genelleme (Overgeneralization): Olaydan genel kurallar çıkarma. Tek bir olaya dayanarak genel inançlar oluşturma ve bunları farklı olay ve durumlarda uygunsuzca uygulamaktır.

Abartma, Küçümseme (Magnification, minimization): Bir durum ya da olaya hak ettiğinden daha fazla veya daha az değer vermektir.

Kişiselleştirme (Personalization): Bireylerin, kendisi ile doğrudan bir ilişkisi olmadığı halde kendi dışında gelişen olayları kendileri ile ilişkilendirme eğiliminde olmalarıdır.

Kutuplaşmış Düşünce (Polarized thinking): Olayların "ya hep ya hiç", "siyah-beyaz" veya "çok kötü-çok iyi" gibi uçlarda algılanmasıdır.

Duygulara göre mantık yürütme: Olay ya da durum çok yoğun yaşandığında ya da yoğun yaşandığına inanıldığında o şeyin doğru olduğunu sanma ve karşıt olasılıkları göz ardı etmektir.

Etiketleme: Kişinin eldeki olumlu kanıtları göz ardı ederek, kendine ve diğer insanlara yargılayıcı, genelleyici, olumsuz sıfatlar yakıştırmasıdır.

Karşıdakinin zihnini okuma: Farklı muhtemel nedenleri araştırmadan karşıdaki kişinin ne düşündüğünü bildiğine inanmaktır.

"Meli-Malı" Cümleler (Emirler): Kişinin kendisinin ve diğer insanların nasıl davranması gerektiğine dair kesin kurallara sahip olması ve bu kurallar yerine getirilmediğinde her şeyin olumsuz olacağına dair abartılı beklentisidir (Savaşır, 2009, s. 26-27; Beck, 2001, s. 134).

Beck'in bilişsel terapi modeline göre, gerçekçi ve\veya işlevsel olmadığı belirlenen otomatik düşüncelerin içerdiği bilişsel çarpıtmalar, bu düşünceler mantıklı ve işlevsel olan otomatik düşünceler ile değiştirildiğinde duygular ve olaylara verilen tepkiler olumlu yönde değişecektir.

1.2.2.2. A.Beck, J. Beck ve İnançlar

Otomatik düşüncelerin altında ara inançlar, kurallar ve sayıltılar vardır. Bilişin orta katmanında yer alan bu yapı, bireyin kendisi ve diğer insanların davranışları ve yaşantıları ile ilgili hatta dünyaya dair kalıcı hale gelmiş kurallar ve beklentiler bütünüdür. "Hata yaparsam sevilmem" sayıltıya "Duygularımı belli etmemeliyim" kural ve tutuma örnek verilebilir (Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

Ara inançlar, kurallar ve sayıltıların altında, yani bilişin en derinlerinde temel inançlar yer almaktadır. Yaşamın erken dönemlerindeki deneyimlerle oluşmuş, yaşamın ileriki yıllarında benzer deneyimlerle ve öğrenmelerle pekiştirilmiş olan temel inançlar, "katı" ve "aşırı genelleyici" koşulsuz mutlak önermelerdir. "Sevilmiyorum" temel inanca örnek verilebilir (Beck, 2001; Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

Olumsuz temel inançlar genellikle "aşırı genelleyici" ve değişmeye dirençli olduğundan inanca ters olan kanıtlar çarpıtılırken o inancı destekleyen kanıtlar zihinde kolaylıkla yer almaktadır (Beck, 2001). Beck, olumsuz temel inançların "çaresizlik" ve "sevilemezlik" olarak iki grupta toplanabileceğini ileri sürmektedir. Beck' in "çaresizlik temel inancı" olarak bir gruba topladığı inançlardan birkaçı şunlardır: "çaresizim", "güçsüzüm", "kontrolü yitiririm", "zayıfım", "incinebilirim",

“ihtiyaç içindeyim”, “yetersizim”, “eksiğim”, “beceriksizim”, “başarısızım”, “saygınlığım yok”, “eksiğim”, “başarı için gereken özelliklere sahip değilim”, “tuzağa düşürülmüş gibi hissediyorum”. Beck’in “sevilemezlik temel inancı” olarak bir gruba topladığı inançlardan birkaçı ise şunlardır: “sevilemeyecek biriyim”, “arzu edilmeyecek biriyim”, “hoşlanılmayacak biriyim”, “çekici değilim”, “istenmiyorum”, “değersizim”, “eninde sonunda reddedileceğim”, “sevilebilmek için yeterli değilim”, “eninde sonunda terk edileceğim”, “eninde sonunda yalnız kalacağım” (Beck, 2001). Hastalar, bu inanç kategorilerinden birine sahip olabilecekleri gibi her iki kategorideki inanç sistemine de sahip olabilmektedir.

“Çaresizlik” ve “Sevilemezlik” inançlarının dışında, kişilerin sadece kendilerine değil tüm insanlara hatta dünyaya yönelik olumsuz temel inançları var olabilmektedir: “insanlara güvenilmez.” , “dünya berbat bir yerdir.” (Beck, 2001).

İşlevsiz temel inançlar, bireyin düşünce biçimini etkilediğinden psikopatolojiye kadar giden bilişsel hatalara neden olabilmektedir. Bu bilişsel hatalar ise duruma uygun olmayan, mantıkdışı ve duygusal sıkıntıya yol açan otomatik düşüncelere neden olabilmektedir (Beck, 2001; Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

1.2. 3. Bilişsel Terapi ve Evlilik Terapisi

Bilişsel yaklaşıma dayalı önleme programları ve evlilik terapileri çiftlere yardım etmede hızla yaygınlaşmaktadır (Kalkan ve Ersanlı, 2008). Evlilik ve çift terapisi üzerine çalışan bazı terapistler bilişsel kuram ile benzer modelleri gözlemiş ve şu üç faktör üzerinde durmuştur: davranışlar, bilişler ve duygu durum (Dattilo, 2010).

Beck (1995b), evlilik problemleri ve çift terapisinde görülen tipik fonksiyonel olmayan inançları tanımlamıştır. Bunlardan biri genellikle kadınlarda görülen "problemlerimizi konuşamıyorsak sorunlu bir evliliğimiz vardır" inancı iken diğeri daha çok erkeklerde görülen "problemlerimizi konuşmak zorundaysak sorunlu bir evliliğimiz vardır." inancıdır.

Yurt dışında evlilik psikolojisi ve sorunları üzerine yönelen araştırmalarda ilgiyi çeken önemli konulardan biri evliliğe ilişkin bilişlerden hangilerinin ilişkide stresi arttırdığı yönünde olmuştur ve bu noktada ilişkileri etkileyen "bilişsel çarpıtma" ve "ilişkiye dair inançlar" a önem verilmiştir (Möller ve Van Zyl, 1991).

Kalkan ve Ersanlı (2008), bilişsel kuram ile hazırlanmış "Evlilik Güçlendirme Programı" nın evli bireylerin evlilik uyumu üzerinde etkisini araştırmıştır. 15'i deney 15'i kontrol grubunda yer alan evli bireylerden deney grubundakiler, 9 haftalık ikişer saatlik seanslarla bilişsel kuram ile "Evlilik Güçlendirme Programı" uygulamasına katılırken kontrol grubundakiler, 9 haftalık süreçte bu programa katılmamışlardır. 9 haftanın başında ve sonunda yapılan ön test-son test sonuçlarına göre, deney grubunda Evlilik Uyum Ölçeği ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuşken kontrol gurubunda aynı ölçeğin ön test-son test puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu araştırmada görüldüğü gibi bilişsel kuramın evliliği güçlendirme, eşlerin birbirleri ile olan uyumunu arttırma ve sorunların çözümünde etkili olabildiği görülmektedir.

Evlilikte yaşanan çatışmaları, sorunları ve sıkıntıları biliş boyutunda açıklamaya çalışan araştırmalar evlilikte biliş başlığı altında aşağıda özetlenmiştir.

1.3. Evlilikte Biliş: Evli Bireylerde İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ve İlişkilerde İnanç

Bilişsel kuramdan temelini alan ve evli bireylerin akıl dışı bilişleri üzerine yapılan araştırmalar ve yürütülen fikirler bilişin diğer iki boyutuna göre daha yüzeyde yer alan otomatik düşüncelerdeki bilişsel çarpıtmalar ve daha derinde yer alan bilişin ikinci ve üçüncü boyutu ara ve temel inançlar üzerine olmuştur.

Epstein (1982) sorunlu ilişkilerde yanlış algılar ve geçersiz varsayımlar, genellemeler ve sorgulanmayan algıların var olduğunu varsaymaktadır (akt. Bennun, 1991). Benzer bir noktada Kayser ve Himle (1994), ilişkilerdeki akıl dışı bilişlerin temelinde ilişkide yakınlık kurmaya dair sekiz işlevsel olmayan inancın varlığını vurgulamıştır. Bu işlevsel olmayan inançlar şöyledir: 1. Biri ile yakınlaşırsam beni terk edebilir. 2. Bir ilişkide çatışma yaşarsam yakınlık kuramam. 3. Yakınlık kurarsam ilişkideki tüm kontrol ve gücü kaybederim. 4. İlişkilerimde yakınlık kuramamamın tek sebebi benim. 5. Yakınlık kurmayı başarabilmek için partnerimin istediği her şeyi yapmalıyım. 6. İyi bir anne\baba isem bunun karşılığı olarak evliliğimde yakınlık kurabilirim. 7. Yakınlık kurmadan önce eşime karşı her zaman sevgi dolu duygular beslemeliyim. 8. Bir ilişkide cinsellik olmadan yakınlık kuramam.

Bradbury ve Fincham (1988) tarafından önerilen bağlamsal modelde ise eşlerden biri bir davranışta bulunduğunda, diğer eşte duyusal ve bilişsel değişimler ortaya çıkmaktadır. Bu değişimlerin meydana geldiği bağlam ise evlilikteki davranışları etkileyen psikolojik koşulları oluşturmaktadır. Bradbury ve Finchman'e göre bağlamın yakın ve uzak olmak üzere iki öğesi vardır. Yakın bağlam, kişinin eşinin davranışına maruz kaldığı andaki duygu, düşünceleri iken uzak bağlam, yakın

bağlamdan farklı olarak daha kalıcı kişilik özellikleri ile ilişkilidir. Yakın bağlama ilişkin öğelere yönelik farkındalık daha fazladır. Yakın bağlam daha duruma özgüyken, uzak bağlam pek çok ilişki durumunu etkileyebilmektedir (akt. Çınar, 2008).

1.3.1. Evli Bireylerde İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ve İlişkilerde İnanç Üzerine Yapılan Araştırmalar

1970'lerden itibaren evli bireylerle yürütülen araştırmalarda, çiftlerin evlilik davranışları ile ilgili kendi algıları ve gözlemcilerin algıları arasında farklılıklar görülmüş; evlilikte biliş ile ilgili çalışmalar yapma ve evlilikte bilişi ölçme ihtiyacı doğmuştur (Finchman ve Bradbury, 1990a).

Eşlerin evlilikle ilgili bilişlerini değerlendirmek için Eidelson ve Epstein (1982) tarafından geliştirilen ve yurt dışında yaygın olarak kullanılan, İlişkide İnanç Envanteri (RBI) ile yakın ilişkilerde yer alan beş işlevsel olmayan biliş tanımlanmıştır. Bunlar: "Anlaşmazlık yıkıcıdır", "Zihin okumanın beklenmesi", "Eşler değişemez", "Cinsel mükemmeliyetçilik", "Cinsiyetler farklıdır". "Anlaşmazlık yıkıcıdır", çiftlerin, beklentileri ve tutumlarındaki anlaşmazlıkların, onların evliliklerini hatta sevgilerini tehdit ettiğini düşünmelerini içermektedir. "Zihin okumanın beklenmesi", evli bireyin, eşiyle direkt iletişim kurmadan, eşinin, onun ihtiyaçlarına ve isteklerine duyarlı olması gerektiğini düşünmesidir. "Eşler değişemez" çiftlerin, hem kendilerinin hem de ilişkilerinin değişemeyeceğini düşünmeleridir. "Cinsel mükemmeliyetçilik" cinselliği mutlak başarı gerektiren bir görev düşünmektir. Bu inanç, kaygıya yol açmakta, cinsel isteğin ve ilişkiden alınan zevkin azalmasına neden olabilmektedir. "Cinsiyetler farklıdır" çiftlerin, eşlerinin

kendilerinden farklı oluşunu, eşlerinin kişilik özelliklerine, ihtiyaçlarına ve beklentilerine göre değil sadece erkek ya da kadın cinsiyetine sahip olmaları ile değerlendirmeleridir. James, Hunsley ve Hemsworth (2002) tarafından yürütülen, RBI'in faktör analizinin incelendiği araştırmada ise, "Cinsiyetler farklıdır" alt ölçeğinin, iki ayrı alt ölçeğe ayrılabileceği görülmüştür: "İhtiyaçlar açısından cinsiyetler farklıdır", "Karşı cinsi anlamak güçtür".

Eidelson ve Epstein (1982) tarafından, İlişki İnanç Envanteri (RBI) ve Evlilik Uyum Ölçeği (MAS) kullanarak hem klinik vakalarla hem de klinik olmayan katılımcılarla yürütülen araştırmada, her iki grupta tüm RBI alt ölçeklerinin evlilik uyumu puanları ile negatif ilişki gösterdiği görülmüştür. RBI alt ölçekleri ve evlilik uyumu puanları arasındaki ilişkiyi ölçen korelasyon analizlerinde, evlilik uyumu ile en düşük anlamlı negatif ilişki "Cinsel mükemmeliyetçilik" alt ölçeğinde ve en yüksek anlamlı negatif ilişki "Anlaşmazlık yıkıcıdır" alt ölçeğinde bulunmuştur. Bu araştırmada olumsuz bilişsel süreçlerin, evlilik ilişkisini olumsuz yönde etkileyebileceği vurgulanmıştır. Benzer şekilde Möller ve Van Zyl (1991) tarafından yürütülen araştırmada, RBI alt ölçeklerinden "Anlaşmazlık yıkıcıdır" ve "Cinsel mükemmeliyetçilik" ile Çift Uyum Ölçeği puanları arasında negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bradbury ve Fincham (1993) tarafından yürütülen araştırmada RBI puanlarının kadınlar ve erkeklerde benzer olup olmadığı ve RBI puanları ile gözlenen eş davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre ilişkiye ilişkin inançlar açısından, erkeklerin en yüksek puanlarını "Cinsiyetler farklıdır" ve "Cinsel mükemmeliyetçilik" alt ölçeklerinden, en az puanlarını "Eşler değişmez" alt ölçeğinden aldıkları görülmüştür. Kadınlarda ise en yüksek puanlı alt ölçek "Akıl okumanın beklenmesi" iken; en düşüğü "Eşler değişmez" alt ölçeğinden elde

edilmiştir. Kadınlarda RBI yüksek skorları ile düşük kaçınma davranışı ve yüksek negatif davranış arasında anlamlı ilişki, erkeklerde ise yüksek RBI skorları ile karşılıklı negatif davranış arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Evli bireyler için ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeği ise Debord, Romans ve Krieshok (1996) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmalarında, evliliklerinde mutsuzluk yaşayan bireylerin çok daha fazla gerçekçi olmayan ilişki beklentisine sahip oldukları görülmüştür.

Dünya literatüründe psikopatoloji ve akılcı olmayan bilişler üzerine araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Bunlardan biri olan, Zurawski ve Smith'in (1987) yetişkin hastalarla yürüttükleri araştırmada akılcı olmayan inançlar ve duygusal hastalıklar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara göre öfke ve depresyon düzeyleri akılcı olmayan inanç puanları ile yüksek düzey anlamlı ilişki göstermektedir. Akılcı Olmayan İnanç Testi'nin alt ölçeklerinden "çaresizlik" skorları Beck Depresyon Envanteri skorları ile "yüksek kendilik beklentisi" ise Öfke Envanteri ile diğer alt ölçeklere göre daha yüksek düzeyde anlamlı ilişki göstermiştir. Szentagotai ve Freeman'ın (2007) 170 yetişkin majör depresyon hastası ile yürüttükleri benzer bir araştırmanın sonucunda akılcı olmayan inançlar ve otomatik düşünceler ile depresif durum arasında ve otomatik düşünceler aracı değişkeni ile akılcı olmayan inançlar ve depresyon arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Evlilikte bilişler üzerine yürütülen araştırmalarda var olan psikopatolojinin hem psikopatolojisi olan hem de olmayan eşin evlilikteki bilişleri üzerine etkisi özellikle depresyon hastası kişiler ile incelenmiştir. Gordon, Friedman, Ivan ve Lowell (2005) tarafından yürütülen araştırmada, depresif bireylerin, evlilik yaşantıları, evlilik içindeki kendi rolleri ya da eşlerinin rolleri hakkında bir takım olumsuz bilişsel

süreçler gösterdiği görülmüştür. Depresyon ve evlilikte bilişler üzerine bir diğer araştırma Beach, Fincham ve Katz (1998) tarafından yürütülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre, depresif eşlerin evliliğin geleceği veya diğer eş hakkındaki olumsuz beklentileri (ilişkiye ilişkin bilişsel çarpıtmaları) evli bireylerin etkileşimini olumsuz yönde etkilemektedir. Uebelacker ve Whisman'ın (2005) depresif kadın eşlerin ve depresif olmayan kadın eşlerin ilişkiye dair inançlarını, atıflarını ve davranışlarını karşılaştırdıkları araştırmalarında, ilişki stresini kontrol ettikleri durumda bile depresif evli kadınların depresif olmayan evli kadınlardan daha fazla fonksiyonel olmayan ilişki inançları belirttikleri görülmüştür. Depresif evli kadınların ve depresif olmayan evli kadınların eşleri karşılaştırıldığında depresif eşe sahip erkeklerin depresif olmayan eşe sahip erkeklerden fonksiyonel olmayan inanç puanları açısından anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Buna göre erkek eşlerin fonksiyonel olmayan inançları partnerlerinin depresif duygu durumu ile ilgili görünmemektedir.

Beach ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan çalışmada, evli bireylerin depresyon durumlarında, evliliğin geleceği veya diğer eş hakkındaki olumsuz beklentilerin evliliğin biliş yönünü ve beraberinde evlilik etkileşimini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Coyne, Thompson ve Palmer'ın (2002) yürüttüğü araştırmada psikopatoloji ve evlilikte akılcı olmayan inançların yanında eşlerin çatışma çözme davranışları da incelenmiştir. Hastanede yatan evli depresyon hastaları, ayaktan tedavi gören evli depresyon hastaları, evli bireylerden oluşan kontrol grubu ve eşleri ile evlilik ilişkileri üzerine karşılaştırmalı bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda ayaktan tedavi gören depresyon hastaları ve eşlerinin kontrol grubuna göre evlilikte daha fazla sıkıntı yaşadıkları, çatışma çözmede daha yıkıcı ve daha az yapıcı davrandıkları görülmüştür. Hem hastanede yatan depresyon hastaları ve

eşlerinin hem de ayaktan tedavi olan depresyon hastaları ve eşlerinin sadece birkaç sevgi ifadesi kullanırken, kontrol gurubuna göre daha fazla evlilikleriyle ilgili şikayet dile getirdikleri görülmüştür.

Evli bireylerin evlilik ilişkisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları ve akılcı olmayan inançlarını depresyon ile açıklamaya yönelik araştırmalar bu bölümde özetlenmiştir. Evli bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve akılcı olmayan inançları üzerine yürütülen diğer bir grup araştırma ise bu olumsuz bilişlerin evlilik doyumu, çift uyumu ve evlilik çatışmasına etkisi üzerine olmuştur. Aşağıdaki bölümde bu konu üzerine yürütülen bazı araştırmalara yer verilmiştir.

1.3.2. Evlilik Çatışması, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ve İlişkilerde İnanç Üzerine Yurt Dışında Yürütülen Araştırmalar

Eşler isteklerini, beklentilerini ve inançlarını evlilik ilişkisine yansıtmakta ve bunlar karşılanmadığında uyumsuzluklar ve problemler görülmektedir. Ellis ve Harper (1975) çiftlerde evliliğe, birbirlerine ve geleceğe yönelik mantıkdışı inançları olduğunda çatışma oluşabileceğini varsaymıştır (akt. Bennun, 1991). Evlilikteki sıkıntıların ve hayal kırıklıklarının temelinde ilişkiye dair gerçekçi olmayan beklentilerin var olduğunu söylemiştir (DeBord ve ark. , 1996).

Gottman'a (1998) göre mutlu bir evlilikte eşlerden biri olumsuz bir şey yaptığında eşlerden diğeri bu durumu geçici ve o durum için geçerli olarak algılama eğilimindeyken mutsuz bir evlilikte aynı davranış değişmez ve eşin kendisinden kaynaklı olarak algılanmaktadır. Aynı şekilde mutlu bir evlilikte eşlerden biri olumlu bir şey yaptığında diğer eş bu davranışı partnerinin kendisinden kaynaklı ve

değişmez olarak algılama eğilimindeyken mutsuz bir evlilikte aynı durum kısa süreli ve değişken olarak algılanmaktadır. Dolayısıyla evlilik çatışması çiftlerin birbirlerinin davranışlarını nasıl algıladığı ile ilgili olabilmektedir

Yapılan bir grup araştırmada evlilikte bilişlerin genellikle evlilik doyumu, çift uyumu ve daha az olarak evlilik çatışması üzerindeki etkisi incelenmiş; evli bireylerde kendilerine, partnerlerine ve ilişkilerine dair akılcı olmayan inançlar ile uyumsuzluk, doyumsuzluk ve çatışma durumları arasında ilişki bulunmuştur. DeBord ve arkadaşlarının (1996) çiftlerle yürüttükleri araştırmada; çift uyumu, genel işlevsel olmayan inançlar ve ilişkiye dair işlevsel olmayan inançlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, genel ve ilişkiye dair işlevsel olmayan inançlar ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Beklenmeyen ve bilişsel kuramla çelişen sonuç ise ilişkiye dair işlevsel olmayan inançlara bağlılık derecesi ve evlilik uyumu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmasıdır.

İlişkiye dair inançların evlilik uyumu üzerindeki etkileri kültüre göre değişkenlik gösterebilmektedir (Möller ve Van Zyl, 1991). Goodwin ve Gaines (2004) tarafından yürütülen araştırmada, ilişkiye dair fonksiyonel olmayan inançlar ve ilişkinin niteliği arasındaki ilişki ülkeler arası boyutta incelemiştir. Gürcistan, Macaristan ve Rusya'nın katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre ülkenin aracı\moderatör etkisi ile ilişkiye dair fonksiyonel olmayan inançlar ve ilişkinin niteliği arasında anlamlı ilişki vardır. Aynı zamanda Macaristan' ın, ilişki niteliğini fonksiyonel olmayan inançlar ile diğer ülkelerden 4 kat fazla açıkladığı görülmüştür.

Sullivan ve Schwebel (1995), genç yetişkinlerin ilişki beklentilerini, ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarını ve ilişkilerindeki doyumlarını incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda geleceğe ilişkin iyimser beklentilere sahip olma gibi bazı

”gerçekçi olmayan ilişki beklentileri (ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma)”nin bireylerin ilişkilerinde stres ve sorun yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına ve bunun sonucunda çatışmalar yaşamalarına neden olabileceği görülmüştür. Aynı zamanda katılımcıların, flört döneminden nişanlılık dönemine ve evlenmeye doğru gidildikçe ilişki doyumunun artacağı beklentisi ile davrandıkları görülmüştür (akt. Kılınç, 2005). Finchman ve Bradbury (1990a) tarafından evlilikte biliş ve evlilik doyumunun incelendiği araştırmanın sonucunda, evlilik ilişkisine yönelik inançlar ile evlilik doyumu arasında olumsuz ilişki olduğu, buna karşın evlilik ilişkisine yönelik inançlar ile evlilikte mutsuzluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulunmuştur.

Metts ve Cupach (1990) tarafından ilişkilere yönelik inançların, ilişki doyumu ve problem çözme tepkileri ile ilişkisi incelenmiştir. Anlaşmazlığın yıkıcı olduğuna ve eşlerinin değişmeyeceğine inanan bireylerin, ilişkide daha fazla ayrılma ve ihmal etme gibi tepkiler gösterdikleri görülmüştür. Bu tür tepkiler, düşük düzeyde ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak, bireyin ilişkiye dair inançlarının problem çözme davranışlarını ve ilişki doyumunu etkilendiği görülmüştür.

Evlilik çatışması ve evlilikte biliş üzerine yürütülen araştırmalar evli çiftlerde çatışmanın akılcı\işlevsel olmayan inançlar ile ilişki olduğunu göstermektedir. Haferkamp (1994) tarafından evli kişilerde ilişki ile ilgili bilişler, kendini ayarlama ve çatışma davranışı arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Evlilik sıkıntısının, ilişkiye dair işlevsel olmayan inançların onaylanmasının bir fonksiyonu olduğu ve evlilik doyumu ile ilişkiye dair işlevsel olmayan inançlar arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Möller, Rabe ve Nortje (2001) tarafından yürütülen araştırmada akılcı olmayan inançlar ve evlilik çatışması arasındaki ilişki

incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre sorunlu evliliğe sahip olan evli bireyler, evliliğinde sorun olmayan gruba göre daha fazla bilişsel çarpıtma göstermektedir.

Segrin, Hanzal ve Domschke (2009), en fazla 5 yıllık evli çiftlerin yaşadıkları çatışmaları ele alış biçimleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırmanın sonucunda evli çiftlerin çatışmayı ele alış biçimleri ile evlilik doyumları arasında yüksek düzey anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Marchand (2004) evli çiftlerin çatışma çözme davranışları, evlilik doyumu, depresif semptomlar ve bağlanma yönelimlerini inceledikleri araştırmalarında, beklenmeyen bir sonuç ile kadınların çatışma çözme davranışlarının kadınların depresif semptomları ve evlilik doyumlarına aracı bir değişken olmadığı görülmüştür. Ayrıca kadınlar için çatışma çözme davranışlarının kadınların bağlanma anksiyetesi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide, erkekler için çatışma çözme davranışlarının erkeklerin depresif semptomlar ve evlilik doyumu ilişkisinde aracı bir değişken olduğu bulunmuştur.

Christensen ve Shenk (1991) tarafından yürütülen araştırmada, yardım almaya gelen problemli çiftler, boşanmış çiftler ve evliliklerinde herhangi bir problem yaşamadıklarını bildiren çiftler çatışma ve iletişim örüntüleri açısından karşılaştırılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, boşanmış ve yardım almak için başvuran çiftlerin daha fazla çatışma yaşadıkları, daha az karşılıklı yapıcı tarzda iletişim kurdukları, problemleri tartışırken daha fazla karşılıklı kaçınma gösterdikleri ve tartışma sırasında talep etme-geri çekilme örüntüsünü daha fazla kullandıkları görülmüştür. Ayrıca boşanmış çiftlerin yardım almaya gelen problemli çiftlerden daha fazla çatışma yaşadıkları ve daha az karşılıklı yapıcı tarzda iletişim kurdukları görülmüştür.

1.3.3. Evlilik Çatışması, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ve İlişkilerde İnanç Üzerine Türkiye'de Yürütülen Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde evlilik çatışması, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve ilişkilerde inanç üzerine Türkiye'de yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir.

Hamamcı (2005a) tarafından yürütülen araştırmada evli çiftlerde işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik çatışması arasındaki ilişki incelenmiştir. Evlilik çatışmasının sayısı ve sıklığı ile işlevsel olmayan ilişki inançları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Kadınlarda evlilik çatışması ile zihin okuma bilişsel çarpıtması arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda 10 ila 30 konu üzerinde çatışma yaşayan evli bireylerin yüksek işlevsel olmayan inançlara sahip olduğu görülmüştür. Bu araştırma dışında Türk literatüründe evlilik çatışması ve evlilikte biliş üzerine bire bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Evlilikte biliş üzerine yürütülen diğer araştırmaların ilişkiye dair inanç ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumu ve uyumu ile ilişkisini değerlendirmeye yönelik olduğu görülmektedir. Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarına yönelik bir araştırma Hamamcı (2005b) tarafından yürütülmüştür. Bu araştırmada, evli bireylerin bilişsel çarpıtmaları ile evlilik ilişkileri incelenmiştir. Analizlere göre düşük evlilik uyumu yaşayan evli bireyler, yüksek evlilik uyumu olanlara göre daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahiptir. Kadınların evlilik doyumu ile "zihin okuma" bilişsel çarpıtması arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Erkeklerde ise bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma ile evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Güven'in (2005), 305 evli çiftle yürüttüğü araştırmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik

doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik doyumunu problem çözme becerileri birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmalar ise ikinci sırada yordamaktadır. Bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamada bir katkısı olmadığı görülmüştür. Düzgün (2009) tarafından yürütülen ve ilişkiye ilişkin inançlar ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi değerlendiren araştırmada evlilik uyumu ile ilişkiye ilişkin inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Son olarak Türk literatüründe, çift iletişimine yönelik eğitimin evlilik çatışması üzerine etkisini araştıran deneysel araştırmalar yer almaktadır. Ersanlı'nın (2007) yürüttüğü araştırmada, evli eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerinde bilişsel kurama dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının etkisi araştırılmış, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı fark bulunmuştur (akt. Sığırcı, 2010). Karahan (2007), çift iletişim programının çiftlerdeki pasif çatışma eğilimi üzerindeki etkisini incelemek için 14'ü deney grubunda 14'ü kontrol grubunda yer alan 28 evli çift ile çalışmıştır. Araştırmanın sonucunda 10 seanslık çift iletişim programının evli çiftlerde pasif çatışma eğilimini azalttığı ve devamlı bir etki yarattığı görülmüştür. Karahan (2009) bir sonraki araştırmasında, Çatışma Eğilimi Ölçeği'nin yanında Çatışma Çözüm Ölçeği kullanmış, 122 evli çift içinden test skorları en kötü olan 40 çifti random olarak deney ve kontrol gruplarına atamıştır. Çift iletişim programına başlamadan önce deney ve kontrol grupları arasında test skorları açısından anlamlı puan farkı olmamasına önem verilmiştir. Araştırmanın sonucunda, çift iletişim programından sonraki test puanları hem ilk test puanlarından hem de kontrol grubunun son test puanlarından anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. 3-6 aylık takiplerde bu farklılığın devamlılığı test edilmiş ve benzer sonuçlar elde edilmiştir.

1.4. KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

1.4.1. Sullivan'ın Kişilerarası Kuramı

Kişilerarası ilişkilerle ilgili ilk kuramsal açıklamalar, Freud ve sonraki psikanalitik kuramcılar ile başlamıştır. Bu kişilerin başında gelen Sullivan'a göre, sosyal olarak nerede var olduğumuz fark etmeksizin, kaçınılmaz olarak sosyal bir canlı olma yoluna gitmekteyiz (akt. Koç, 2008). Bu sebeple Sullivan, psikanalizin diğer kuramcılarından farklı olarak psikiyatri alanına sosyoloji ve antropolojiyi de dahil etmiş, aynı zamanda, Kraepelin'ci psikiyatriyi tanı kriterleri ve semptomlara verdiği önem açısından eleştirmiştir (Evans, 1996). Disiplinler arası bilgileri harmanlayan Sullivan, kuramsal açıklamalarını anne ile çocuk arasındaki ilişkiyi temel alarak "kişilerarası kuram" başlığı altında toplamış, tedavinin odak noktasını bireyden "kişilerarası ilişkilere" kaydırmıştır.

Sullivan'a göre kişilerarası ilişkilerin incelenmesi, kişilerarası ilişkilerin belirleyeni olan sosyal düzenin incelenmesini gerektirmektedir. Ona göre, akıl hastalıkların temel nedeni sosyal düzenin kendisinde aranmalıdır. Kültürün barındırdığı yetersizlikler ve çelişkiler akli hastalıklar için etkili bir zemin hazırlamaktadır (Sullivan, 2002). Aynı zamanda kişilerarası ilişkilerin hareketli ve esnek olduğuna vurgu yapan Sullivan, akli sorunların tedavisinin de yine insanlarla kurulan ilişkilerle mümkün olacağını söylemektedir: "İnsanları diğer insanlar hasta ettiğinden yine diğer insanlar iyi edebilmektedir." (Geçtan, 2004).

Sullivan (2001), kişilerarası ilişkileri kişilik dahilinde ele alarak, kişilerarası ilişkilerin kişiyi anlamada önemli öğelerden biri olduğunu belirtmiştir. İlişki

kurmanın, bireylerin kendilerini ifade etmeleri ve geribildirim alarak kendiliklerini oluşturabilmeleri amacını taşıdığını varsaymaktadır. Sullivan'a göre kişilik bir ya da daha fazla sayıda kişi ile ilişki durumundayken ortaya çıkmaktadır.

Sullivan'a göre psikiyatrik analizin birimi insanlar arası etkileşimdir. İnsanlar arası etkileşim doğumla beraber başladığı için bebeğin davranışlarında ve gelişim evrelerinde kişilerarası ilişkiler ön plandadır. Bebeğin davranışları kendi ihtiyaçlarına doyum sağlayabilecek oranda gelişmemiş olduğu için bebek, ihtiyaçlarının giderilmesinde bir diğer insana bağımlıdır (Geçtan, 2004). Dolayısıyla doyum sağlama olayı da kişilerarası etkileşimle gerçekleşmektedir

Fizyolojik ihtiyaçlar kolayca kişilerarası ihtiyaçlara dönüştüğünden bebek, tepkilerini diğer insanlardan gelecek davranışlara göre ayarlamayı öğrenmektedir. Ayrıca gelişimin her aşamasında algılama, düşünme ve tüm diğer ruhsal süreçler insan ilişkilerini içermektedir. Sullivan, bu görüşten hareket ederek sevgi ihtiyacı, yakınlık ihtiyacı, eşit ilişki ihtiyacı vb. bazı örüntüler tanımlamış ve başkalarıyla ilişkiye geçme eğiliminin insanın yapısında var olduğunu vurgulamıştır (Geçtan, 2004).

Başkaları ile ilişkiye geçme eğilimi anne ile başladığından annenin tutumu çocuğun kişilerarası ilişki kurmasında son derece önemlidir. Sullivan'ın personifikasyon kavramı, çocuğun diğerleri ile etkileşimleri sonucu oluşan kendisi ve diğerleri ile ilgili imgeler bütünüdür. Anne ile kurulan ilk ilişkiden itibaren oluşmaya başlayan kişinin kendine ve insanlara dair geliştirdiği yetersiz ve yanlış personifikasyonlar anormal davranışlara sebep olmaktadır (Uzun, 2008). Kişinin kendine dair personifikasyonları "iyi-ben" yerine "kötü-ben" ya da "ben-değil" (Koç, 2008) şeklinde oluştuğunda başkalarını değerlendirirken de kendisini değerlendirdiği gibi yetersiz ve yanlış değerlendirmeler yapabilmektedir (Uzun, 2008). Başkaları ile ilişki

kurma eğiliminin temelinde de benlik kaygısını azaltma ve karşılıklı benlik algısını (Sullivan, 2002), dolayısıyla birey olarak var oluşu doğrulama amacı vardır. Başkalarının onaylamama davranışlarını aza indirmek için kişiler, davranışlarını şekillendirmeyi, uyarlamayı ve duruma uyumlu hale getirmeyi öğrenmektedir (Sullivan, 2001). Bu kuramsal bilgiler ışığında Sullivan'a göre kişilik oluşumunda olduğu gibi benlik oluşumu, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların giderilmesi de kişilerarası ilişkilerle mümkün görünmektedir.

Sullivan'a (2001) göre, kişilerarası ilişkilerde ihtiyaçların doyurulması 'iki taraflılık' ilkesine dayanmaktadır. Sullivan, kişilerarası süreçlerin, birbirlerini tamamlayıcı ihtiyaçların giderildiği ya da daha kötüye gittiği; iki taraflı eylemin gerçekleştiği ya da gerçekleşmediği; benzer ihtiyaçların memnun edildiği ya da reddedildiği şekliyle, iki tarafın birbirlerinin ihtiyaçlarına nasıl cevap verdikleri ile ilgili olduğunu öne sürmüştür. Aynı zamanda iki taraflı kişilerarası ilişkiler, bireyin karşı tarafta gördüğü ve kendisinden tatmin olmasını sağlayan izlenim ve onay, kişinin olumlu duygular hissetmesine, benzer davranışları tekrar etmesine, saygı ve güvenlik ihtiyacının sağlanmasına hizmet etmektedir. "Doyum arayışı" ve "Güvenlik arayışı"ndan bahseden Sullivan, insan davranışının doyuma ve güvenliğe ulaşmasını kişilerarası süreçlerin hedefi olarak görmektedir. Sosyal olarak onaylanan biçimlerde doyuma ulaşılmasının güvenlik hissi doğurduğunu; doyuma ve özellikle güvenliğe ulaşmak için kişilerarası ilişkilerin güçlü olması gerektiğini söylemektedir (Sullivan, 2002).

Sullivan, kişilerarası yaşantıyı bilişsel süreçler ile prototaksik, parataksik ve sintaksik olarak üç şekilde açıklamıştır. Prototaksik yaşantı, yaşamın ilk aylarında ortaya çıkan, diğer iki süreç için gerekli olan, birbirleri ile bağlantıları olmayan, zihindeki anlık, geçici, imge ve duygulardır. Parataksik düşünce aralarında mantıksal yönden

ilişki olmayan ve aynı anda meydana gelen iki olay arasında neden-sonuç ilişkisi kurma olarak tanımlanmaktadır (Geçtan, 2004). Sullivan'a göre kişilerin düşüncelerinin çoğu parataksik niteliktedir (Geçtan, 2004) ve kişiler birbiri ile mantıksal yönden ilişkisi olmayan iki olaydan biri gerçekleştiğinde diğerinin gerçekleşeceğini düşünme eğilimindedirler. Düşüncenin en gelişmiş biçimi sintaksik ise, sözcükler ve rakamlar gibi geçerliliği ortaklaşa kabul edilmiş simgelerdir.

Sullivan'ın kuramı insanlar arası ilişkilerdeki davranışları vurgulamaktadır. Davranışların ve davranış bozukluklarının ilişkilerden kaynaklandığına inandığı için bireyin davranışlarının çevresinden ayrı ele alınarak yorumlanmasının doğru olmadığını savunmaktadır. (Geçtan, 2004). Sullivan, ruhsal hastalıkları kişilerarası ilişkilerle ifade etmektedir. Kişilerarası süreçlerin insanlarda yaygın olarak nasıl olduğu ve kişiler arası yaşamdaki problem formları ile ruhsal hastalıkları incelemektedir. Sullivan ruhsal hastalıkların kişilerarası süreçlerin var olduğu hastanın kendi deneyimlerinden (özellikle gelişimsel dönemdeki deneyimler) temel aldığını varsaymaktadır. Semptomu ise anlamı hastanın kişilerarası ilişkilerindeki zorluklar ve işaretler olarak görmektedir. Sullivan, kişilerarası süreçlerin bir semptom ya da sendrom olmadığını; kişilerarası yaşamda tekrarlayan örnekler, yani kişilerin yaşam döngüleri olduğunu belirtmiştir (Burger, 2006; Evans, 1996).

1.4.2. Bilişsel Kişilerarası Kuram

Bilişsel davranışçı kuramın üzerinde durduğu düşünce, duygu ve davranış kavramları kişilerarası ilişki bağlamında yer almaktadır. Bunun yanı sıra biliş, duygu ve

davranışların her biri kişilerarası bağlamdan etkilenmekte ve kişilerarası ilişkileri etkilemektedir. Bu durum bilişsel kişilerarası görüş ile ifade edilmektedir.

Safran'a (1990b) göre anormal davranışı bireyin düşünce süreçleri ile açıklayan bilişsel kuramda çevresel ve kişilerarası faktörlere yeterince yer verilmemiştir. Safran (1990b), insan psikolojisine dair açıklamaların, bilişsel ve kişilerarası süreçleri birlikte değerlendirerek yapılması gerektiğini vurgulamıştır.

Safran ve Segal (1990) tarafından geliştirilen bilişsel kişilerarası kuram, kişilerarası kuram ile bilişsel kuramı bütünleştirmekte; biliş, duygu ve davranışı, kişilerarası bağlamda gelişen ve kişilerarası bağlamda var olan yapılar olarak ele almakta, böylece insan psikolojisini ve psikopatolojiyi daha genişletilmiş bir bilişsel model üzerinden açıklamaktadır. Safran'ın (1990a), bilişsel kişilerarası kurama dair sayıltıları şunlardır: 1. Biliş ve eylem arasında ilişki vardır. 2. İnsan çevreye ve evrime uyum sağlayan biyolojik bir canlıdır. 3. Kişilerarası ilişkiyi sürdürmeye eğilim vardır (akt. Alkan, 2008).

Safran ve Segal'in (1990) bilişsel kişilerarası yaklaşımlarında özellikle üzerinde durdukları kavramlar kişilerarası şema ve kişilerarası döngüdür. Kişilerarası şema, kaynağını kişilerarası yaşantıdan alan, ben ve diğeri arasındaki etkileşimin genel bir temsilidir (Karslı, 2008). Başka bir tanıma göre; kişilerarası şema, erken dönemde kurulan ilk ilişkilere dayanan ve bu insanlarla bağlılığı ve ilişki sürdürme olasılığını arttıran ve ilişki biçimlerini açıklamada kullanılan temel şemalardır (Savaşır, Soygüt ve Barışkın, 2009).

Kişilerarası şema kavramı 'kendilik algısı' ve 'diğerleri algısı' arasındaki ilişkiye dayanmaktadır. Kişilerarası şemalar hem kişilerarası durumlara yönelik duygu ve düşünceleri hem de bunlarla ilgili davranışları yönlendirmektedir (Safran ve Segal,

1990). Kurama göre insanlar, kişilerarası ilişkiyi yaşam boyu sürdürme eğiliminde oldukları için diğerleriyle ilişkiyi devam ettirebilmek için bazı yollar kullanmaktadır. Bunlardan biri ilişkiyi devam ettirme olasılığını arttırmaya yarayan 'yaşam planı stratejileri'dir. Bireylerin küçük yaşlarda, ebeveynleri tarafından pekiştirilen ve kendilerine doyum sağlayan yetenekleri doğrultusunda ileriki hayatlarında ilişki kurarken kullanacakları stratejilerdir. Bir diğer yol ise ebeveynlerinin ilişki kurarken önem verdikleri davranışları çocuklarının da ilişki kurmak istediklerinde kullandıkları 'etkileşimsel manevralar'dır. Üçüncü yol ise kişilerarası ilişkilerdeki güvenliğini tehdit eden ve anksiyete uyandıran içsel ve dışsal bilgilerin çarpıtılmasıdır (Uzun, 2008). Kısacası, kişilerarası ilişki kurma stratejileri öğrenilmekte; kişilerarası ilişki kurma şekilleri davranışları ve bilişsel süreçleri etkilemektedir.

Psikopatoloji bağlamında ise, psikolojik olarak sağlıklı bireylerin kişilerarası şemaları ile kişilerarası ilişkileri daha doğru bilişler ile algıladıkları görülürken, psikolojik olarak daha sağlıksız kişilerde çarpıtmalar görülebilmektedir (Safran ve Segal, 1990). Örneğin; diğerlerinden düşmanlık göreceği beklentisi olan bir kişi, nötr davranışları düşmanca yorumlamakta ve düşmanca tepki vermektedir. Bu durum diğerlerinin de ona, düşmanca davranmasına sebep olmaktadır. Böylece bireyin kendi ve diğerleriyle ilgili işlevsel olmayan inançları pekiştirilmekte ve bilişsel kişilerarası döngüsünün devamlılığı sağlanmaktadır (Karslı, 2008).

Bilişsel kişilerarası kurama dayalı psikoterapide kişilerarası ilişkilerle ilgili temel şemaların ele alınması üzerinde durulmaktadır. Safran, kişilerarası şemanın terapist hasta ilişkisine yansıyacağını ve terapide kullanılabileceğini söylemiştir (Savaşır, Soygüt ve Barışkın, 2009). Aynı zamanda Safran (1990b), kişilerarası ilişkilerde

problem yaşayan bireyin, kişilerarası şemalarını değiştirmesine sebep olacak yeni kişilerarası davranışlar deneyimleme olasılığının düşük olduğunu söylemiştir. Bu sebeple terapist, bireyin kişilerarası tarzına tamamlayıcı davranışlar sergilemek yerine bireyin kişilerarası tarzının terapistte yarattığı etkilerin ne olduğunu fark etmesini sağlamaya çalışmaktadır. Bireyin kişilerarası şemalarında değişim sağlanmasında terapötik ilişki önemli bir faktör olduğu için bireyin kişilerarası şemalarının tanımlanması ve değiştirilmesi için bilişsel tekniklerin kullanımı terapiye dahil edilmiştir (Uzun, 2008).

1.4.3. Diğer Kişilerarası Kuramlar ve Açıklamaları

Diğer kişilerarası teorilerdeki tamamlayıcılık ilkesi, her bir partnerin eylemini ya da belirli eylemleri sınırlandırmasını etkileşimsel bağlamda ele almaktadır. Sullivan'ın yanı sıra Leary (1957) tarafından yürütülen ilk çalışmalarda tamamlayıcılık tutarlı bir kişilerarası durum olarak tanımlanmıştır.

Kiesler (1983) tarafından kişilerarası döngü iki boyutlu tamamlayıcılık ile açıklanmıştır. Ona göre kişilerarası ilişkilerdeki bu tamamlayıcılık karşılıklılık ilkesine dayanmaktadır. Bu durumda kişilerarası ilişkilerde baskınlık boyun eğmeyi, boyun eğme baskınlığı ya da düşmanlık düşmanlığı, dostluk dostluğu çekmektedir ve bu karşılıklılık ile kişilerarası ilişkiler tamamlayıcılık ilkesine dayanmaktadır (akt. Kilmann, Finch, Parnell ve Downer, 2013). Dolayısıyla dostluk dostluk ile düşmanlık düşmanlık ile; aynı zamanda baskınlık boyun eğme ile boyun eğme baskınlık ile tamamlanmaktadır. Kişilerarası kuramların pek çoğunun aynı önermeyi desteklediği gibi kişilerarası ilişki iki temel boyutta tanımlanmıştır. Bunlar güç ve

durum ifade eden bir uçta baskınlık ve diğer uçta uysallık (boyun eğme) boyutları ile yakınlık ifade eden bir uçta düşmanlık diğer uçta dostluk boyutlarıdır (Daffern ve ark., 2010). Bireyin kişilerarası tarzının, bu iki boyut arasında yer alacağı, farklı kişilerarası tarzların ise yine bu iki faktör içinde değişimler göstereceği belirtilmiştir (Sadler ve Woody, 2003).

Kiesler (1996), tamamlayıcı etkileşimler ile karakterize edilmiş ilişkilerin istikrarlı, karşılıklı destek verici, düşük anksiyeteli olduğunu ve kişileri, ilişkiyi sürdürmeyi sağlayan davranış kalıplarını kullanmaya teşvik ettiğini belirtmiştir (akt. Kilmann, ve ark., 2013). Tamamlayıcı etkileşime dayanmayan kişilerarası ilişkilerin ise tutarsız, çatışmalı ve sıkıntılı olması beklenmektedir. Tamamlayıcılık ilkesinin evli çiftlerin ilişkisindeki etkisi üzerine yapılan çok az çalışma gösteriyor ki; evli çiftlerde kişilerarası tamamlayıcılık, eşlerin birbirleri için uygun olmalarına ya da eşin, partnerine uygun olduğunu hissetmesine bağlıdır (Kilmann ve ark., 2013).

1.4.4. Kişilerarası Tarz

Kişilerarası ilişki kuramları içerisinde yer alan, temelini kişilerarası ilişkilerden alan kişilerarası tarz kavramı, bireylerin karakteristik olarak diğerleri ile nasıl ilişki kurdukları ve diğerleri ile ilişkilerinde kendilerini nasıl algıladıkları şeklinde tanımlanmaktadır. Kişilerarası tarzın bireyin kendi karakteristik özellikleri ile ilgili olduğu düşünülmesine rağmen kişilerarası tarz karşılıklı ilişkilerle belirlenmektedir. İnsanlar kendi kişilerarası çevrelerine karşılık vermekte ve bu durum onların kendi içlerinde kurdukları ilişkinin yanı sıra diğer insanlarla kurdukları/kuracakları ilişkileri de etkilemektedir (Daffern ve ark., 2010).

Aydın'a (1996) göre, kişilerarası ilişkilerde açık, saygılı, rasyonel tarzlar, topluma uyumu ve bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmelerini ve birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlamaktadır. Bunun aksine küçümseyici, saldırgan ve saygısız kişilerarası ilişki tarzları ise sağlıklı iletişimi engellemektedir (akt. Saymaz, 2003).

Kişilerarası ilişkiler ilk olarak kişilik üzerinden ölçülmeye çalışılmıştır. Leary (1957) tarafından geliştirilen Kişilerarası Listesi (The Interpersonal Checklist) kişilerarası ilişkileri kişilik üzerinden ölçmeye yönelik olup kişiliği 8 boyutu (yöneten, sorumlu, işbirlikçi, bağımlı, kendini gizleyen, isyankar, agresif, rekabetçi) ile değerlendirmektedir. İkili ilişkilerin önemini vurgulayan kişilerarası kuramların açıklamaları sonucunda, Kiesler ve Schmidt (2006) tarafından kişilerarası tarzı ölçmeyi amaçlayan, gözlemci merkezli Etki Mesaj Envanteri (Impact Message Inventory-Circumplex: IMI-C) geliştirilmiştir. IMI-C, Kiesler' in modern kişilerarası teorisinden yola çıkarak yürütülen klinik ve araştırma verilerine dayanmaktadır. Bu envanter 8 boyuttan oluşmaktadır: Baskın, uysal (boyun eğici), düşmanca-baskın, arkadaşça-uysal (boyun eğici), düşmanca, arkadaşça, düşmanca-uysal (boyun eğici), arkadaşça-baskın tarz.

Bu araştırmada kullanılan Kişilerarası Tarz Ölçeği'nin alt boyutları baskın, kaçınan, öfkeli, manipülatif, küçümseyici, duygudan kaçınan\duyarsız tarzdır. Baskın tarz, kişilerarası ilişkilerde emir kiplerinin kullanılması, karşı taraf üzerinde üstünlük kurma çabası olarak ifade edilmektedir. Kaçınan tarz; kişilerarası ilişki kurma sürecinde kişilerin çekingen ve pasif davranması, empati kurmada problem yaşamaları olarak tanımlanmaktadır. Öfkeli tarz; kişilerarası ilişkilerde öfke kontrolünün zayıf olması ve ilişki kurma sürecinde kırıcı, aşağılayıcı ya da iğneleyici ifadelerin kullanılması olarak ifade edilmektedir. Manipülatif tarz; ilişki sürecinde

müdahaleci davranışlarda bulunma ya da değişen davranış örüntülerini temsil etmektedir. Küçümseyici tarz; ilişki sürecinde diğerlerini küçümseme, etrafındakilere karşı alaycı bir tutum sergileme şeklinde tanımlanmaktadır. Son olarak duygudan kaçınan\duyarsız tarz ise ilişki kurma sürecinde duyguları ifade etmeme ya da duygusal yakınlık kurmaktan kaçınma olarak tanımlanmaktadır. (Çolakoğlu, 2012)

1.5. Öfke Kavramı ve Kişilerarası Öfke

Öfke kavramı, psikoloji sözlüğünde, "engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu" (Budak, 2001) olarak tanımlanmaktadır.

Hankins ve Hankins'e (1988) göre öfke, kişilerin belirli bir saldırı, eleştiri ya da engel karşısında yaşadığı içsel ve evrensel duygudur (akt. Batıgün, 2004). Soykan'a (2003) göre öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir. Şahin'e (2005) göre öfke, kişinin istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi karşısında, kendini olumlu yollardan ifade edememesi sonucunda yaşadığı duygu durumudur.

Öfke kavramı, çok uzun bir süre, psikoloji alanında bir problem olarak görülmediği için araştırmalarda yer almamıştır. Aynı zamanda öfke, uzun bir süre sadırganlık kavramının bir boyutu olarak, saldırganlığın gözlenebildiği biçimi ile değerlendirilmiştir. Öfke kavramı ile yapılmış araştırmaların 1975 yılında Novaco ile başladığı ve günümüze kadar devam ettiği görülmektedir. Öfke duygusunu

incelediğinde, bu duygunun, kaygıda olduğu gibi duygusal, bilişsel ve fizyolojik boyutları olan bir duygu olduğu görülmüştür (Özmen, 2006).

Öfke duygusu, kimi kuramcılara göre temel duygulardan biri, kimilerine göre ise korku, kaygı, üzüntü gibi çeşitli duyguların yaşanmasına bağlı olarak ortaya çıkan bir duygu olarak düşünülmektedir (Özmen, 2006). Öfke duygusu ile ilgili olarak en çok kabul gören görüş ise, öfkenin herhangi bir engel durumuyla karşılaşıldığında ortaya çıktığıdır (Şahin, 2005). Öfke kimi zaman kısa süreli, orta şiddette ve hatta kişiye faydalı; kimi zaman ise, çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olmaktadır (Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen, 2006). Öfke duygusu ile vurma, itme, bağırma, kırma gibi fiziksel ve/veya sözel saldırganca davranışlar görülmektedir.

Davranışçı kuramda, öfke sadece davranışla açıklanmaktadır. Davranışçılar duygunun, davranış ve davranma eğilimi tarafından oluşturulduğunu ifade etmektedir (Calhoun ve Solomon, 1984). Bilişsel davranışçı kurama göre öfke, biliş ve davranışın karşılıklı olarak etkilendiği, bilişsel kökenli duygusal durum olarak açıklanmaktadır. Bu oluşan duygusal durum ve buna gösterilen tepki, kişinin olayı bilişsel olarak nasıl yapılandırdığına bağlıdır. Herhangi bir olay, kişi tarafından engellenme, hakaret, aşağılanma, haksızlık, kişisel saldırı gibi değerlendirildiğinde, öfke olarak yaşanan bir duygusal uyarılma oluşmaktadır. Bu duygusal uyarılma ile öfkenin sözel ya da davranışsal tepkileri görülmektedir. Bu mekanizma ile bilişsel süreçler-öfke-davranışsal tepkiler arasındaki karşılıklı etkileşim meydana gelmektedir (Balkaya, 2001; akt. Şahin, 2005).

Fizyolojik açıklamalara göre, öfke: "basitçe kızarma, titreme vb. hissi" olarak tanımlanabilmektedir. Fizyolojide öfkeli kişilerin davranışları öfkenin bileşenleri olarak kabul edilmemekte, öfkeye nedensel açıklamalar getirilmektedir. Dolayısıyla,

bağırma gibi bir eylem sadece öfkenin nedeni ve etkisidir. Bir hakaret insanın öfkelenmesine; öfke insanın bağırmasına neden olabilmektedir (Şahin, 2005). Strickland'a (2001) göre öfke, korkuda olduğu gibi fiziksel olarak hayatta kalabilmeyi sağlayan, ilkel düzeneğin eşlik ettiği temel bir duygudur. Aynı zamanda korku duygusunda olduğu gibi öfke duygusunda da artan kalp hızı ve kan basıncı, hızlı nefes alıp verme ve kas gerginliği görülmektedir. Öfke duygusu fizyolojide adrenalin ve noradrenalin hormonlarının salgılanmasına atfedilmektedir. Bu hormonal sisteme eşlik eden diğer fiziksel belirtiler yumrukları sıkma, diş gıcırdatma, kaşları çatma, titreme, kızarma ya da solgunluk ve uyuşmadır.

İnsan doğasında genetik olarak var olan duyguların nasıl yaşanacağı ve ortaya konacağı öğrenme yolu ile gerçekleşmektedir. Araştırmacıların en çok üstünde durdukları konu, öfke ifadesinin öğrenildiği ve olumsuz saldırganlık öğeleri taşıyan öfke ifade biçimlerinin yerine, yeni ve daha uygun ifade biçimlerinin öğrenilebileceğidir (Batıgün, 2004).

Schuerger (1979), öfkenin insan hayatındaki pek çok uyarıcıdan kaynaklandığını öne sürmüştür. Ona göre öfke, öfkeli insan ve diğerleri tarafından yaşanan kişilerarası bir problemdir (akt. Şahin, 2005). Öfkenin kişilerarası ilişkilere uyum ile ilişkisinin ele alındığı bazı görüşler, öfkeyi bireysel rahatsızlıklara ve kişilerarası çatışmalara neden olan uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak değerlendirmektedir. Bu sebeple öfke ifadesi sağlıklı ya da sağlıksız olabilmektedir. Kişi engellenme karşısında mücadele etmeyi, öfkesini uygun ifade etmeyi tercih ediyorsa sağlıklı olarak nitelendirilmektedir. Ancak ilişkinin işlevini etkileyecek kadar uygunsuz davranışlar sergileyerek öfkesini ifade ediyorsa sağlıksız olarak nitelendirilmektedir. Ancak

öfkenin sosyal ve ikili ilişkilere zarar verdiğini öne süren görüşleri doğrulamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu da belirtilmektedir (Cenkseven, 2003).

Negatif duyguların başında gelen öfke duygusu, kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında işlevselliğin bozulmasına, bedensel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabilmektedir (Martin ve Watson, 1997).

Deffenbacher (1999), öfkenin ortaya çıkışının nedenlerini üç grupta toplamıştır. Bunlar; (1) bir ya da birkaç dış uyaran, (2) dış uyarıcılar ve bu dış uyarıcıların kişide oluşturduğu imgeler ve geçmişe ait çağrışımlar, (3) iç uyarıcılar (kişide öfke uyandıran düşünce ve duygular)'dır.

Öfkenin nedenleri ise genellikle bir amaca ulaşma durumunda hayal kırıklığına uğrama; düşmanlık; korku kaynaklı olmayan hakaret, yaralanma, tehdit gibi rahatsız edici eylemlerdir. Öfkenin kaynakları insanların yaşamlarının farklı dönemlerinde farklılık göstermektedir. Bebeklerin en sık öfke nedeni eylemsellliğin kısıtlanması ile ilgilidir. Çocuklarda öfke ise kısıtlayıcı kurallar ve talepler, dikkat eksikliği ya da başarısızlık sebebi ile görülmektedir. Yetişkinlerdeki öfkenin temelinde ise onaylanmama, yoksunluk, yönlendirilme, fiziksel kısıtlamalar, ihanet ve aşağılanma görülmekte, öfkenin ifadesi yaş ilerledikçe daha az fiziksel ve daha çok sosyal tepkiler halini almaktadır (Strickland, 2001).

Günlük yaşam içinde sıklıkla görülen bir duygu olan öfke, temelde en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır. Öfke, hem yöneldiği hedef hem de kaynağı için sıkıntı oluşturmaktadır. Öfkeyi yaşayan için, öfkenin kontrolü, öfkenin yöneldiği kişi için ise maruz kalınan bu öfke ile nasıl baş edileceği bilinmediğinde; duygusal, fizyolojik ve bilişsel boyutlarda ciddi sorunlar ortaya çıkmaktadır (Soykan, 2003).

Çatışmanın olduğu yerde çoğunlukla öfke de var olmaktadır. Öfke çoğu zaman evli çiftler arasındaki farklılıkların göstergesidir; fakat genel olarak birçok çift bu öfkeyle nasıl başa çıkacaklarını bilmedikleri için bu duyguyu olumlu bir sürece çevirememektedir. Çiftler için öfkeye karşı korku duymaları ve öfkeye dair bilişsel çarpıtmalara sahip olmaları yaygın görülen bir durumdur. Bazı çiftler istedikleri kadar öfkelenmenin hakları olduğunu düşünürken, bazıları bu duygudan korktukları için mümkün olduğu kadar öfkelenmekten ya da öfkeyi göstermekten uzak durmaktadır. Çiftler çatışma içine girdiklerinde genellikle iki problem ile karşılaşmaktadır. Bunlar, çatışmanın kendisi ve çatışma ile ilgili duygular (öfke, korku, incinme)'dır. Öfke diğer duyguların dışa vurumu şeklinde sıklıkla kullanılmaktadır. Öfke ile ilişkili olan duygulardan biri olarak incinme erkeklerin çoğu zaman kabul etmediği, sakladığı ve öfkeye dönüştürdüğü duyguların başında gelmektedir. Kadınlarda ise öfkeden kaçınma, içe çekilme ve depresyon belirtileri görülebilmektedir (Süataç, 2010).

1.5.1. Kişilerarası İlişkiler ve Kişilerarası Öfke ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Kişilerarası ilişki tarzları bireylerin ruh sağlığı açısından önem teşkil etmektedir. Bu sebeple kişilerarası ilişkiler psikoloji araştırmalarında daha çok psikopatoloji ile birlikte incelenmiştir. Blackburn ve Renwick (1996) tarafından psikiyatrik hastalarla yürütülen araştırmada, uyumsuz kişilerarası işlevselliğin problemli ve kalıcı kişilerarası tarz ile ilişkili olduğu görülmüştür. Daffern ve arkadaşları (2010) tarafından 152 psikiyatri kliniği hastası ile yürütülen araştırmada psikiyatrik

semptomlar, kişilerarası ilişki tarzı ve agresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada Kiesler ve Schmidt (2006) tarafından geliştirilmiş kişilerarası tarzı ölçen envanter (IMI-C) kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre psikiyatrik hastalıklar, baskın tarz ve düşmanca-baskın tarz agresyonu açıklamaktadır. Özetle, bu araştırmalar psikiyatrik hastaların davranışlarında kişilerarası tarzın önemli olduğunu göstermektedir.

Evli bireylerde kişilerarası ilişkilere yönelik araştırmalar incelendiğinde bu araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Schutte ve arkadaşları (2001) tarafından duygusal zeka ve kişilerarası ilişkiler üzerine yürütülen birbiri ile bağlantılı 7 ayrı araştırmanın sonucunda, duygusal zekanın empati ile ilişkili olduğu görülmüştür. Başarılı ilişkiler duygusal zeka ile ilişkili bulunmuş, duygusal zekanın kişilerarası ilişkilerde önemli yollardan biri olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yüksek duygusal zeka skorları yüksek yakın ve duygusal kişilerarası ilişki skorları ve araştırmanın bir basamağında evli bireylerde evlilik doyumu ile ilişkili bulunmuştur.

Yakın zamanda Kilmann ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülmüş olan, evli çiftlerde eşe bağlanma ve kişilerarası ilişkilerin incelendiği araştırmada, kişilerarası ilişkiler kişiliğin 8 boyutu (yöneten, sorumlu, işbirlikçi, bağımlı, kendini gizleyen, isyankar, agresif, rekabetçi) ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda ayrılma kaygısı (anxiety over abandonment) yüksek olan erkek eşlerde düşük agresif, kontrollü ve yüksek isyankar özellikler görülmüştür. Ayrılma kaygısı ile bağlanma skorları yüksek olan kadın eşlerde ise bağımlı ve rekabetçi özelllikler yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda yakınlıktan rahatsız olma (discomfort with closeness) skorları yüksek olan erkek eşlerin düşük işbirlikçi ve sorumlu, yüksek agresif ve isyankar kişilerarası özellikleri benimsedikleri görülmüştür.

Gottman, Levenson ve Woodin (2001) tarafından yürütülen araştırmada, negatif yüz ifadeleri ile ortaya konan duyguların, evlilik çatışması ile ilişkisi incelenmiştir. Bunun için 79 evli çiftin yüz ifadeleri videoya kaydedilmiştir. Negatif yüz ifadeleri (öfke, korku, küçümseme, mutsuzluk, nefret) ile evlilikte doyumsuzluk ve çatışma süreçleri arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Evli bireylerde kişilerarası öfke ile ilgili yapılmış araştırmalardan biri Baron, Smith, Butner, Moore, Hawkins ve Uchino (2007) tarafından 122 evli çift ile yürütülmüştür. Araştırmada düşmanlık ve öfkenin evlilik uyumu ve çatışması ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda kadın ve erkek eşlerin öfke ve düşmanlık puanlarının evlilik uyumu ve evlilik çatışması ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kadın eşlerdeki öfke düzeyinin kadın ve erkek eşlerde evlilik uyumu değişimlerinin birincil yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda erkek eşlerin evlilikte çatışma puanları aracı değişkeni ile kadın eşlerin öfke düzeyleri ve erkek eşlerin evlilik doyumları arasında ilişki bulunmuştur.

Zwemer ve Deffenbacher (1984) tarafından mantıkdışı inançlar ve öfke değişkenlerinin bir arada yürütüldüğü araştırmada, kişisel mükemmeliyetçilik (personal perfection), olası olumsuz durumlar için aşırı anksiyöz beklenti (anxious overcorn), suçlamaya eğilim (blame pronesness) ve felaketleştirme eğiliminin öfkeyi en iyi yordayan işlevsiz inançlar olduğu görülmüştür. Araştırmacılara göre öfkeli bireyler diğerlerini suçlamaya eğilimli oldukları için uyarılma durumlarında tepkisel davranışlar sergilemektedir.

Evli bireylerde biliş ve öfke üzerine Addis ve Bernard (2002) tarafından yürütülen araştımada, eşlerin rasyonel olmayan düşüncelerinin öfke ve anksiyete ile bağlantılı olarak evlilikteki çatışmaları ve evlilik doyumunu yordadığı görülmüştür. Bu sebeple

rasyonel olmayan düşünceler eşlerin duygularını ve çatışma davranışlarını etkilemektedir.

1.5.2. Kişilerarası İlişkiler ve Kişilerarası Öfke ile İlgili Türkiye'de Yapılmış Araştırmalar

Türk literatüründe, kişilerarası ilişkilere yönelik araştırmaların öfke değişkeni ile birlikte yürütüldüğü görülmektedir. Türkiye'de kişilerarası ilişkiler son yıllarda araştırılmaya başlanmıştır. Alkan (2008), Karslı (2008), Koç (2008) ve Uzun'un (2008) araştırmalarında, sırasıyla cinsel işlev bozuklukları, psikosomatik bozukluk, depresyon ve kaygı bozukluğu hastaları ve sağlıklı bireylerin öfke ve kişilerarası ilişki tarzları karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Sağlıklı olmayan bireylerin olumsuz kişilerarası ilişkiler kurdukları ve öfke puanlarının yüksek olduğu görülmüştür.

Beştepe, Erbek, Saatçioğlu, Özmen ve Eradamlar (2010) tarafından yürütülen araştırmada, evlilik sorunları nedeniyle yardım için ilk kez başvuruda bulunan, yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan üç ayrı evli çift grubunun çift uyum düzeyleri, öfke, problem çözme becerileri, boyun eğici davranış özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Evlilik sorunları nedeniyle ilk kez başvuruda bulunan grup ile boşanma aşamasında olan grup arasında erkek bireylerde genel öfke, öfke içe atma, öfke dışa vurum ve öfkeyi kontrol edebilme puanları, kadın bireylerde genel öfke ve öfkeyi ifade edebilme puanları açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Öfke puanları açısından aynı sonuçlar boşanma aşamasında olan grup ile yardım talebi olmayan kontrol grubu arasında da bulunmuştur. Evlilik sorunları

nedeniyle ilk kez başvuruda bulunan grubun öfke puanları boşanma aşamasında olan evli çiftlerin öfke puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek, boşanma aşamasında olan evli çiftlerin öfke puanları ise yardım talebi olmayan kontrol grubundaki çiftlerin öfke puanlarından anlamı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

1.6. Problem Çözme Kavramı

Problem, bir amaca ulaşmak isteyen bireyin karşılaştığı engellenmeler nedeni ile ortaya çıkan çatışma durumudur (Feyzioğlu, 2008). Problem hayatın her alanında kaçınılmaz bir çatışma durumu olduğu için problemin çözümüne yönelik beceriler önem teşkil etmektedir.

Heppner ve Krouskopf (1987) problem çözmeyi, karışık içsel ve dışsal isteklerin uyumu için kişinin ortaya koyduğu bilişsel ve etkili davranışsal süreçler olarak tanımlamaktadır (akt. Arslan, 2005). Feyzioğlu'na (2008) göre problem çözme, problemi anlama ve tanımlama, varsayımsal bir çözüm biçimi oluşturma ve bu çözüm biçimini doyurucu kanıtlar buluncaya kadar deneme faaliyetlerini kapsayan düşünce ve davranış yoludur.

Danışık'a (2005) göre öfkenin problem çözme sürecinde ayrı bir önemi bulunmaktadır. Birey öfke duygusu ile baş edemediğinde veya sağlıksız olarak ifade ettiğinde problem daha karmaşık hale gelebilmektedir. Diğer taraftan da birey problemini çözemediği zaman öfke duygusunun daha da artacağını varsaymaktadır (Feyzioğlu, 2008).

Mountrose (2000), problemin etkili çözülebilmesi için bilişsel süreçleri kapsayan şu aşamaları belirlemiştir:

- Problemi tanımak

- Probleme dair duyguları bulmak

-Olumsuz inançları ortaya çıkarmak

-Olumsuz inançları olumlu hale dönüştürmek

-Geleceği zihninde canlandırmak (akt. Feyzioğlu, 2008).

D'Zurilla ve Chang (1995) problem çözmeyi 5 farklı boyutta ele almıştır. Bunlar; (1) probleme olumlu odaklanma, (2) probleme negatif odaklanma, (3) rasyonel problem çözme, (4) dürtüsellik/dikkatsizlik, (5) kaçınma'dır. D'Zurilla ve Chang (1995) bu beş boyuttan sadece olumlu odaklanma ve rasyonel problem çözmenin etkili problem çözme yöntemleri olduğunu söylemektedir.

Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilmiş Problem Çözme Envanteri ile Heppner ve Baker (1997) tarafından yürütülen araştırmada; etkisiz problem çözmenin, stres verici durumlara ve psikolojik uyumsuzluklara neden olduğu görülmüştür. Problemleri etkili çözemeyen kişilerin, etkili problem çözme becerisine sahip kişilere göre, daha fazla kaygılı ve güvensiz oldukları, başkalarının ihtiyaçlarını anlamada eksik kaldıkları ve daha fazla duygusal sıkıntılar yaşadıkları görülmüştür (Feyzioğlu, 2008).

1.6.1. Evlilikte Problem Çözme ve Evlilikte Problem Çözme ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Hayatın her alanında olduğu gibi, evlilik ilişkisi içerisinde de çiftler problemlerle karşılaşmaktadır. Çiftlerin en çok yakındıkları problemlerin kaynağı araştırıldığında,

çiftlerde problem çözme gibi iletişim odaklı becerilerinin eksikliği görülmektedir (Canel, 2007).

Evlilikte problemlerle başa çıkmanın önemini vurgulayan Bowman (1990), evlilikteki problemlerle başa çıkma yollarını 5 grupta değerlendirmiştir. Bunlar: (1) Kendini suçlama, (2) Olumlu yaklaşım, (3) Çatışma, (4) Kendi ile ilgilenme (self-interest), (5) Kaçınma'dır. Bowman (1990) tarafından evlilikte problem davranışlarının incelendiği araştırmada, evlilikte problem yaşama şiddetinin başa çıkma yollarından çatışma, kendini suçlama ve kendi ile ilgilenme puanları ile pozitif, olumlu yaklaşma puanları ile negatif ilişki gösterdiği bulunmuştur. Aynı zamanda evlilikte problemler karşısında kadınların daha kaygılı oldukları ve çatışmacı davrandıkları görülmüştür. Evliliğin erken dönemlerinde eşler daha sık olumlu yaklaşım yolunu kullanırken, orta yaş döneminde çatışma ve kendini suçlama yollarını daha sık kullandıkları görülmüştür. Özetle, problemlerle başa çıkma davranışında çatışma yaşama ya da kendini suçlama yolunu seçenler evlilik yaşamlarında daha fazla sıkıntı yaşamaktadır.

Literatürde, çiftlerin problem çözme becerilerindeki uyuma yönelik araştırmaların yanında evliliklerinde sorun yaşayan ve yaşamayan çiftleri karşılaştıran bazı araştırmalar bulunmaktadır. Ficthen ve Wright (1983) tarafından yürütülen, mutlu ve sorunlu evli çiftlerin iletişim türlerinin karşılaştırıldığı bir deneysel araştırmada, eşlerin bir problem çözme durumundaki davranışları videoya çekilmiş ve bu görüntüler eşlerin hem kendileri hem de uzman gözlemciler tarafından değerlendirilerek incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, sorunlu ve mutlu çiftlerin problem çözme davranışı açısından birbirlerinden farklılık gösterdikleri, mutlu çiftlerin problem çözme davranışının daha etkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda

hem mutlu hem de sorunlu çiftlerde kadınların erkeklerden daha fazla olumsuz problem çözme davranışı gösterdikleri bulunmuştur. Benzer şekilde, Winemiller ve Mitchell (1994) tarafından yürütülen araştırmada sorunsuz evliler, evlilik terapisi görenler ve ayrılmış ya da ayrı yaşayan çiftlerle çalışılmıştır. Katılımcılara evlilik problemleri ile ilgili senaryolar verilip katılımcılardan bu problemlere çözüm yoları geliştirmeler istenmiştir. Araştırmanın sonucunda evlilik doyumu yüksek olan katılımcıların, evlilik doyumu düşük olanlara göre daha etkili çözüm yolları geliştirdikleri görülmüştür.

Yapılan araştırmalara göre, problem çözme sürecinde yaşanan sıkıntılar, bireyin yaşamının birçok alanında sorunlara neden olmakta, psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir. Problem çözme becerisindeki sorunların yetersiz psikolojik uyum ve psikopatoloji ile ilişkili olduğu görülmüştür. (Nezu, Nezu ve Perri, 1989). Christian, O'Leary ve Vivian (1994) tarafından yürütülen araştırmada, uyumsuz eşlerdeki depresyonun hem erkek hem de kadında etkisiz problem çözme becerisi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sebeple evlilikte etkisiz problem çözme belirtilerinin evlilikte stres yaşantısının bir kaynağı olduğu belirtilmiştir. Jackman, Dobson ve Martin'in (2006) depresyondaki hastalar ile yürüttükleri araştırmalarında evlilikteki sıkıntıların problem çözme davranışı ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Literatürde evlilikte problem çözme becerileri ile ilgili bir diğer araştırma grubu evlilik uyumu ve/veya doyumunun evlilikte problem çözme becerileri ile ilişkisi üzerine olmuştur. Cohan ve Bradbury (1997), yeni evli çiftler ile yaşam olayları ve problem çözme davranışlarının evlilik uyumu ile ilişkisini incelemiş; araştırmanın sonucunda problem çözme becerilerinin yaşam olayları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi etkilediği görülmüştür. Aynı zamanda evliliklerinde mutsuz olan kadınların

yaşadıkları problem karşısında kaçınmacı davranarak geri çekildikleri, boyun eğici davrandıkları ve sorunun çözümüne katkıda bulunmadıkları görülmüştür. Benzer bir araştırma romantik ilişkideki doyum ile problem çözme tepkileri ve işlevsel olmayan ilişki inançlar arasındaki ilişkiler üzerine olmuştur. İşlevsel olmayan inançlar ve problem çözme tepkilerinin ilişki doyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca sonuçlar, işlevsel olmayan inançların, problem çözme tepkileri ile ilişki doyumu arasında aracı rol oynadığını göstermiştir (Metts ve Cupach, 1990). Aynı zamanda bir sorunu çözmek için gerekli davranışı gösteremeyeceğini düşünen evli bireylerin problemle karşılaştıklarında daha umutsuz davrandıkları, daha olumlu beklentileri olan eşlerin ise problem çözmeye daha meyilli oldukları görülmüştür (Fincham ve Bradbury, 1990b).

Sullivan, Pasch, Johnson ve Bradbury'nin (2010) araştırmasında eşlerin problem çözme davranışlarının çatışma davranışı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sanford (2003) tarafından yürütülen araştırmada ise çatışması yüksek olan çiftlerin negatif iletişim ve problem çözme davranışları gösterdikleri görülmüştür.

Evlilik çatışması ile eşlerin problem çözme davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar sonucunda; evli çiftlerde çatışma eğilimi (a) düşük problem çözme becerisi (Bradbury ve Fincham 1992a), (b) problem çözme sırasında daha fazla negatif davranış gösterme ve olumsuz destek verme (Bradbury, Beach, Fincham ve Nelson, 1996; Miller ve Bradbury 1995) (c) problem çözme sırasında ağlama ve öfke duygularının ortaya konması (Bradbury ve Fincham, 1992b) ile ilişkili bulunmuştur.

1.6.2. Evlilikte Problem Çözme ile İlgili Türkiye'de Yapılmış Araştırmalar

Türkiye'de evlilikte problem çözme becerileri ile ilgili araştırmalar yurt dışındaki araştırmalara göre daha az sayıdadır. Taştan (1996) tarafından yürütülen deneysel araştırmada, problem çözme durumunda eşler arasındaki iletişim, iletişim çatışması senaryoları kullanılarak ve video görüntüleri kaydedilerek incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, eşler kullandıkları yöntemde bir sorun olduğunu fark ettikleri durumda fark etmeme durumuna göre daha fazla olumlu iletişim göstermektedir (akt. Güven, 2005).

Tülek (2011) tarafından yürütülen ve evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin incelendiği araştırmada evlilikte problem çözme becerisinin, evlilik doyumu ve kontrol odağı değişkenlerinin anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Güven'in (2005) araştırmasında problem çözmenin evlilik doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Yılmaz (2004) tarafından yürütülen araştırmada evlilik uyumu ve evlilikte problem çözme arasında pozitif anlamlı ilişki görülmüştür. Ülker (2011) tarafından yürütülen araştırmada ise evlilik çatışmasının birincil yordayıcı olarak problem çözme beceri bulunmuştur.

1.7. Araştırmanın Amacı

Yurt dışında ve Türkiye'de evlilik psikolojisi literatürü incelendiğinde, araştırmacılar tarafından eşlerin evlilik süreçlerinin değerlendirildiği görülmüştür. Yurt dışında evlilik psikolojisi üzerine daha fazla araştırma yapılmış olmakla birlikte, bu konunun, Türkiye'de son yıllarda araştırılmaya başlandığı görülmektedir.

Evlilik psikolojisi üzerine yürütülen araştırmalar demografik özellikler (Argyle ve Furnham, 1983; Smith ve ark., 2009; Hatipoğlu, 1993; Kurdek, 1999; Tezer, 1994), psikopatoloji ve problem çözme becerileri (Ficthen ve Wright, 1983; Winemiller ve Mitchell, 1994; Güven, 2005; Tülek, 2011; Ülker, 2011), çocuklarda görünen anormal davranışlar (Anant ve Raguram, 2005; Emery ve O'Leary, 1982; Peterson ve Zill, 1986; Simon ve Furman, 2010) ve eşlerin bilişsel süreçleri üzerine olmuştur.

1950'li yıllardan sonra önem kazanan bilişsel kuram ile insan psikolojisinde biliş boyutu önem kazanmıştır (Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Bilişsel kuram insan psikolojisini ve psikopatolojiyi duygu, düşünce ve davranış süreçlerinin birlikteliği ile açıklamaktadır. Aynı zamanda kişilerin anormal davranışlarının ve negatif duygulanımlarının altında bilişsel süreçlerin etkili olduğunu varsaymaktadır (Beck, 2001; Corey, 2008). Yurt dışında bu bilişsel süreçlere dair araştırmalar, evlilikte ilişkinin kendisine ya da diğer eşe yapılan yüklemeler (Bradbury ve Fincham 1990a; Fincham ve Bradbury, 1992; Davey, Fincham, Beach, Brody, 2001), bunlarla ilgili akılcı olmayan inançlar ve evlilik sürecinde karşılaşılan sorunları çözme süreçleri (Cohan ve Bradbury, 1997; Fincham ve Bradbury, 1990b; Fitchen ve Wright, 1983; Whisman ve Friedman; 1998) üzerine olmuştur.

Bilişsel kuramdan temel alan ve bu kuram içinde bir düşünce sistemi olan ilişkiye dair inançlar ile evlilik çatışması üzerine yurt dışında yapılan araştırmalarda işlevsel olmayan inançlara yüksek düzeyde sahip olan evli kişilerin çatışma durumunda daha fazla negatif davranış gösterdikleri bulgulanmıştır (Bradbury ve Fincham, 1993). Türkiye'de, Hamamcı'nın (2005a) gerçekleştirdiği araştırmaya göre fonksiyonel olmayan inançlar ile evlilik çatışması arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Türkiye' de bu araştırma dışında, ilişkiye dair inançlar ile evlilik çatışması arasındaki ilişkiyi

araştıran bir araştırmaya rastlanmadığı için, bu araştırmada da benzer şekilde ilişkiye dair inançlar ile evlilik çatışması arasındaki ilişkiye bakılarak bu alandaki literatüre katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

Bilişsel kurama göre temelini olumsuz inançlardan alan bilişsel çarpıtmalar, inançlardan daha kolay ortaya çıkmaktadır. Ülkemizde evlilik uyumu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar üzerine yapılan araştırmada (Güven, 2005), ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalardan gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunu yordadığı görülmüştür. Bu araştırmada ise ilişkiye dair inançları, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ile birlikte değerlendirerek evlilik çatışmasında eşlerin ilişkiyle ilgili biliş boyutunu görmek amaçlanmaktadır.

Birçok araştırmacının yaptığı tanımlar doğrultusunda, evliliğin; sosyodemografik özellikler (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi vb.), kişilik özellikleri, yüklemeler, biliş sistemi, iletişim kurma becerileri gibi sosyal ve bireysel pek çok değişkenin etkili olabileceği bir ilişki biçimi olduğu göz önüne alınarak, bu araştırmada evlilik çatışmasını çok yönlü araştırmak amaçlanmaktadır. Bunun sebebi özellikle ülkemizde evlilik ve ilişki üzerine yapılan tezlerin tartışma bölümlerinde yer alan "Farklı değişkenler ile farklı açılardan ele alınmalıdır" benzeri ifadelerin varlığıdır.

Evlilik çatışmasını bilişsel kuramı temel alarak açıklama amacı güden bu araştırma için biliş boyutunun yanında davranışı etkileyen duygusal süreçler ile evlilik çatışması üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Griffin (2003) tarafından yapılan araştırmada çatışma yaşayan ve yaşamayan çiftlerin duygusal süreçleri incelenmiş ve araştırmanın sonucunda çatışmalı çiftlerin tartışma sırasında anlamlı olarak daha fazla negatif duygulanım sergiledikleri görülmüştür (akt. Ülker, 2011). Addis ve

Bernard'ın (2002) yürüttüğü araştırmada, eşlerin akıl dışı düşüncelerinin özellikle öfke ve anksiyete ile bağlantılı olarak evlilikteki çatışmaları ve doyumsuzluğu yordadığı bulunmuştur. Bu araştırmada ise özellikle Addis ve Bernard'ın (2002) araştırmasından yola çıkılarak biliş sisteminin yanında eşlerin öfke düzeyini değerlendirerek evlilik çatışmasının duygu boyutunu ele almak amaçlanmaktadır.

Bilişsel kuramın ilerleyen dönemlerinde kişilerarası süreçler üzerinde durulmasının gerekliliği varsayımı ile hem yurt dışında hem de ülkemizde bireylerin ilişki kurma tarzları ile psikolojik rahatsızlıklar ve öfke (Karslı, 2008; Koç, 2008) üzerine araştırmalar yapılmıştır. Son yıllarda yapılan, bilişsel kuramı desteklemeye yönelik bu araştırmalar, bireylerin düşünce ve duygu boyutunun yanında sosyal süreç boyutunu da ele almaktadır. Evlilik ilişkisi içerisinde ilişki kurma tarzlarını değerlendiren araştırmalar ülkemizde oldukça az sayıda yapılmıştır. Temelini bilişsel kuramdan alan bu araştırmada ise bilişsel kuramdaki gelişmeler, ülkemizde bu alanda yapılan araştırmalara duyulan ihtiyaç ve evlilik çatışmasını daha fazla açıklayabilmek yolunda; insan davranışlarını incelerken sosyal boyutu ele almanın gerekliliği varsayımını göz önüne alarak çiftlerin ilişki kurma tarzları ile evlilik çatışmasını açıklamak amaçlanmaktadır.

Jackman-Cram, Dobson ve Martin (2006) tarafından yapılan araştırmada çatışmalı çiftlerin bir problemle karşılaşıldığında, kontrol grubuna göre daha fazla agresif ve daha az kolaylaştırıcı davranış sergilendiği görülmüştür. Bu araştırmadan yola çıkılarak evlilikte çatışmanın davranış boyutunu çiftlerin problem çözme davranışları ile açıklamak amaçlanmaktadır.

Özetle, evli çiftlerde ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlar, kişilerarası ilişki tarzı, kişilerarası öfke düzeyi, evlilikte problem çözme becerileri ve bazı demografik değişkenler ile evlilik çatışmasını açıklayabilmek amaçlanmaktadır.

Araştırmanın temel hipotezi: Evli çiftlerde ilişkiye ilişkin bilişsel çarpıtmaların, ilişkiye dair inançların, kişilerarası ilişki tarzının, kişilerarası öfkenin ve evlilikte problem çözmenin evlilik çatışması yaygınlığını yordayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada temel hipotezin yanı sıra aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranması amaçlanmaktadır:

1. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma), ilişkiye dair inançlar (çaresizlik, sevilememezlik), kişilerarası ilişki tarzı (baskın tarz, kaçınan tarz, manipülatif tarz, duyarsız\duygudan kaçınan tarz, küçümseyici tarz), kişilerarası öfke (kişilerarası öfke pasif agresif tepkiler, kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler, kişilerarası öfke içe dönük tepkiler, kişilerarası öfke umursamaz tepkiler) ve evlilikte problem çözmenin evlilik çatışması ile ilişkisi var mıdır?

2. Evlilik çatışması cinsiyete, gelir düzeyine, eğitim düzeyine, evlenme yaşına ve evlilik türüne göre farklılaşmakta mıdır?

3. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma), ilişkiye dair inançlar (çaresizlik, sevilememezlik), kişilerarası ilişki tarzı (baskın tarz, kaçınan tarz, manipülatif tarz, duyarsız\duygudan kaçınan tarz, küçümseyici tarz), kişilerarası öfke (kişilerarası öfke pasif agresif tepkiler, kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler, kişilerarası öfke içe dönük tepkiler, kişilerarası öfke umursamaz tepkiler) ve evlilikte problem çözme

değişkenlerinin birbirleri ile ilişkisi var mıdır? (Evlilik çatışması dışındaki değişkenlerin birbirleri ile ilişkisi var mıdır?)

1.8. Araştırmanın Önemi

Tüik (2013) verilerine göre son yıllarda boşanma oranlarındaki artış, psikolojik yardım talebi olan evli bireylerin evlilik ilişkilerine dair sıkıntıları ve çift terapisine duyulan ihtiyaç evlilik psikolojisi üzerine araştırmaların gerekliliği göstermektedir.

Ülkemizde evlilik psikolojisi üzerine yapılan araştırmalarda daha çok evlilik doyumu ve evlilik uyumu (Canel, 2007; Çetin, 2010; Çınar, 2008; Fidanoğlu, 2007; Güven, 2005; Süataç, 2010; Tülek, 2011) araştırılmış olup evlilik çatışması ile ilgili araştırmalar evlilik uyumu\doyumu ile yapılan araştırmalara göre sayıca oldukça azdır. Aynı zamanda evlilik çatışması üzerine yapılan az sayıdaki araştırmanın (Doğan, 2010; Günay, 2007; Ülker, 2011) tartışma bölümlerinde evlilik çatışması ile ilgili araştırmalara duyulan ihtiyaç vurgulanmaktadır. Bu sebeplerle evlilik çatışmasını çok boyutlu incelemeyi amaçlayan bu araştırmanın hem literatüre hem de evlilik terapisi uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Fincham'a (2003) göre evlilikteki çatışmanın ortaya çıkışına zemin hazırlayan birtakım duygu ve düşünceler vardır. Yerli literatürde Tezer (1986) ve Hamamcı'nın (2005a) yürüttüğü araştırmalar dışında evlilik çatışması ve bilişsel süreçler üzerine yürütülen araştırmalara rastlanmamıştır. Bu sebeple evlilik çatışmasını bilişsel süreçler (ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve ilişkilerde inançlar) ile açıklamayı amaçlayan bu araştırma, evliliğin biliş boyutunu bu iki araştırmanın sonuçları ile karşılaştırma olanağı sağlamaktadır.

Süataç'ın (2010) yürüttüğü araştırmada ilişkileri bozan olumsuz bir duygu olan öfke değişkeninin evlilik uyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Yerli literatürde Beştepe ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülmüş evlilik çatışması ve öfkenin incelendiği rastlanan tek araştırmanın sonucunda eşlerin öfke puanlarının evlilik çatışması ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bilişsel kuramın düşünce, duygu ve davranış boyutlarını göz önünde bulundurmayı hedefleyen bu araştırmada, öfke değişkenine yer verilmesinin araştırmayı güçlendireceği ve ulaşılacak sonuçların literatürdeki eksikliğe hizmet edeceği düşünülmektedir.

Bilişsel kuramdaki gelişmeler ve kişilerarası ilişkilere olan yönelim daha çok bireylerin kişilerarası ilişki tarzları üzerine yapılan araştırmalar (İmamoğlu, 2008; Karslı, 2008; Koç, 2008) ile kendini göstermektedir. Kişilerarası ilişki kurma tarzlarını evli çiftler ile inceleyecek ve evlilik süreci içinde değerlendirecek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Yerli literatürde, Süataç (2010) tarafından evlilik uyumu, öfke ve kişilerarası ilişki tarzı üzerine yürütülen araştırma dışında kişilerarası ilişkilerin evlilik çatışması üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu araştırmanın evlilik psikolojisi literatüründeki bir eksikliğe hizmet edeceği düşünülmektedir.

Son olarak problem çözme becerilerinin evlilik sürecine etkisi üzerine yürütülen araştırmaların (Canel, 2007; Güven, 2005; Tülek, 2011; Ülker, 2011) sayıca az oluşu ve bazı demografik özelliklerin (cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlenme yaşı, evlilik türü) evlilik çatışması ve doyumu ile ilişkisine dair araştırmaların (Çimen, 2007; Günay, 2007; Ovalı, 2010; Tezer, 1986; Ülker, 2011) birbirinden farklı noktaları işaret etmesi sebebi ile bu değişkenlerin evlilik çatışması üzerindeki etkisini inceleyen bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu değişkenlerin her birinin bu araştırmada yer almasının araştırmayı zenginleştireceği düşünülmektedir. Aynı zamanda ülkemizde evlilik psikolojisi literatüründe yürütülen çalışmalar genellikle evli bireyler ile yapılmış ve bu araştırmalarda sonraki çalışmalar için evli çiftlerle çalışılması önerilmiştir. Bu sebeple evli çiftlerle yürütülecek olan bu çalışmanın gelecek araştırmalara faydalı olacağı düşünülmektedir.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada uygulanan araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, evli çiftlerin yaşadığı evlilik çatışmasının yaygınlığı ve sıklığını çeşitli değişkenler ile yordamak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

2.2. Örneklem

Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul ve Ankara illerinde ikamet eden, 20-62 yaşları arasında 101 evli çift (101 kadın ve 101 erkek), toplam 202 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılara tesadüfi olamayan örnekleme türlerinden bulabildiğini örnekleme ve kartopu örnekleme teknikleri ile ulaşılmıştır. Betimleyici istatistiksel metotlardan ortalama ve standart sapmaya göre katılımcıların gelir düzeyi düşük (0-1299TL), orta (1300-3785) ve yüksek (3786-7000) olmak üzere üç ayrı kategoriye ayrılmıştır. Ortalamanın bir standart sapma altı ve üstü arasındaki değerler orta gelir

düzeyi olarak belirlenip orta gelir düzeyi aralığının altında kalan değerler düşük gelir düzeyi, üstünde kalan değerler yüksek gelir düzeyi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların evlenme yaşı 20-62 yaş arasında değişmektedir. Gelir düzeyinde olduğu gibi, katılımcıların evlenme yaşı betimleyici istatistiksel metotlardan ortalama ve standart sapmaya göre 20 yaş altı, 20-30 yaş arası ve 30 yaş üstü olmak üzere üç ayrı kategoriye ayrılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimleyici istatististikler Tablo 2.1' de özetlenmiştir.

Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken		**Frekans**			**Yüzde**	**Ortalama**	**Standart Sapma**
Yaş		202				37.21	8.90
Evlilik Süresi		202				12.87	8.81
Cinsiyet	Kadın	101			%50		
	Erkek	101			%50		
		Kadın	**Erkek**	**Toplam**			
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	40	20	60	%29.7		
	Lise	39	50	89	%44.1		
	Üniversite ve üstü	22	31	53	%26.2		
Gelir Düzeyi	Düşük	7	7	14	%6.9		
	Orta	76	76	152	%75.2		
	Yüksek	18	18	36	%17.9		
Evlenme Biçimi	Görücü Usulü	29	29	58	%28.7		
	Flört	46	46	92	%45.5		
	Görücü-Flört	26	26	52	%25.7		
Evlenme Yaşı	20 yaş altı	20	1	21	%10.4		
	20-30 yaş arası	78	91	169	%83.7		
	30 yaş üstü	3	9	12	%5.9		

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada örneklemin demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ayrıca evlilik çatışmasını ölçmek üzere "Evlilik Çatışması Ölçeği", bilişsel çarpıtmaları ve daha temelde yer alan inançları ölçmek üzere "İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" ve

"İlişkilerde İnanç Envanteri", çiftlerin kişilerarası ilişki kurma tarzlarını, öfke düzeylerini ve problem çözme becerilerini ölçmek için "Kişilerarası Tarz Ölçeği", "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği" ve "Evlilikte Problem Çözme Ölçeği" kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Evli çiftlerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlenme yaşı, evlilik süresi, evlilik türü, aylık gelir ve çocuk sayısı değişkenleri hakkında bilgi alınması amaçlanarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

2.3.2. Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ)

Evlilik Çatışması Ölçeği, Hatipoğlu (1993) tarafından, eşler arasındaki evlilik çatışmasının yaygınlığını ve sıklığını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek, evlilikte çatışma yaratma ihtimali yüksek olan iletişim, arkadaş ve akrabalarla ilişkiler, çocuklar, iş, ekonomik konular, cinsellik gibi konulardaki 70 maddeden oluşmaktadır. "böyle bir durum yok", "var ama hiç gerginlik yaratmıyor", "yılda 1–2 kez gerginlik yaratıyor", "ayda 1–2 kez gerginlik yaratıyor", "haftada 1–2 kez gerginlik yaratıyor", "günde 1–2 kez gerginlik yaratıyor" şeklinde 6 basamaklı likert tipi bu ölçek, çatışma sıklığı ve çatışma yaygınlığı olmak üzere iki farklı puan vermektedir. Çatışma yaygınlığı puanı "böyle bir durum yok" ve "var ama hiç gerginlik yaratmıyor" cevapları dışındaki cevap sayısı olup alınabilecek puan 0 ile 70 arasında değişmektedir. Çatışma sıklığı puanı ise çatışma yarattığı söylenen maddelere karşılık gelen puanların (1=yılda 1–2 kez gerginlik yaratıyor, 2=ayda 1–2 kez gerginlik yaratıyor, 3=haftada 1–2 kez gerginlik yaratıyor, 4=günde 1–2 kez

gerginlik yaratıyor) toplanıp çatışma yaygınlık puanına bölünmesi ile elde edilmektedir. Çatışma sıklığı puanı 1 ile 4 arasında değişmektedir.

Hatipoğlu (1993) tarafından ölçeğin geçerliği ile ilgili olarak yapılan çalışma sonucunda Cronbach alfa .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin görünürde güvenirliği ile ilgili olarak, çiftler ve alanda çalışan uzmanlardan maddelerin niteliğine ve evlilik çatışması kavramına uygun olup olmadığına dair görüş belirtmeleri istenmiş ve uygulamanın ardından gerekli değişiklikler yapılmıştır. Ölçeğin yapı güvenirliği için aynı araştırmada (Hatipoğlu, 1993) yer alan 35 evli ve 10 boşanmış çiftin evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanları değerlendirilmiştir. Evli ve boşanmış çiftlerin hem evlilik çatışması yaygınlığı hem de evlilik çatışması sıklığı puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (sırasıyla, $t=3.14$, $p<0.05$; $t=3.03$, $p<0.05$).

2.3.3. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ)

Ölçek, Hamamcı (2002) tarafından bireylerin belli kişilerle sınırlandırılmaksızın ilişkilerinde sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (akt. Güven, 2005). Bu ölçekte 19 madde yer almaktadır. 5'li likert tipindeki bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan ise 19'dur. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir.

Temel bileşenler analizi (TBA) ile ölçeğin çok faktörlü yapıya sahip olduğu görülmüştür (Hamamcı, 2002; akt. Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). İBÖÇ'de 3 farklı faktör bulunmuş ve faktörlerde yer alan maddelerin içerikleri dikkate alınarak

şu isimler verilmiştir: ‘Yakınlıktan Kaçınma’ (8 madde: 1, 2, 3, 4, 10, 12, 13, 19. maddeler) , ‘Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi’ (8 madde: 5, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18. maddeler) ve ‘Zihin Okuma’ (3 madde: 6, 7, 8. maddeler). Ölçeğin ölçüt geçerliği için İBÇÖ’nün, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilim Ölçeği ile korelasyonu incelenmiştir. ‘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. Bu sonuçlar İBÇÖ’nün ölçüt dayanıklı geçerliğe sahip olduğunu göstermektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin güvenirliği için iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri uygulanmıştır. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .67; birinci alt boyut için .73; ikinci alt boyut için .66; üçüncü alt boyut için .49 olarak 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 ve Büyüköztürk, 2003).

2.3.4. İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE)

Envanter, Kalkan (2006) tarafından bireylerin romantik ilişkilerinde rasyonel olmayan inanç ve beklentilerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 5’li likert tipi bu envanterde 20 soru bulunmaktadır. Envanterden alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20’dir. Envanter “Çaresizlik” ve “Sevilemezlik” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. 11 maddelik “Çaresizlik” alt boyutundan ve 9 maddelik “Sevilemezlik” alt boyutundan elde edilen toplam puan “İlişkiye İlişkin İnanç”

puanını oluşturmaktadır. Envanterdeki sırası ile çaresizlik alt boyutu 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 18. maddelerden oluşurken sevilemezlik alt boyutu 8, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19 ve 20. maddelerden oluşmaktadır. Envanterden alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin romantik ilişkilere yönelik rasyonel olmayan inançlarının fazlalığını göstermektedir (Kalkan, 2006).

İİE' nin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi uygulanmıştır. Temel bileşenler analizi sonucuna göre, varyansın %38,37'sini açıklayan "Çaresizlik" ve "Sevilemezlik" faktörleri belirlenmiştir (Kalkan, 2006). Bu faktörler Beck' in (2001) "çaresizlik" ve "sevilemezlik" inançlarından yararlanılarak isimlendirilmiştir. İİE' nin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile korelasyonuna bakılmıştır. İİE ve Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği' nden alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısının .24; Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile ise .30 olduğu bulunmuştur (Kalkan, 2006).

İİE' nin güvenirliği iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test güvenirliği katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Envanterin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) .87; "Çaresizlik" alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .78; "Sevilemezlik" alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliği için üç hafta ara ile 54 kişiye İİE uygulanmış ve her iki uygulamada elde edilen puanlar ile test tekrar test güvenirlik katsayısı .74 bulunmuştur. Envanterin "Çaresizlik" alt boyutu için test-tekrar test güvenirlik katsayısı .69, "Sevilemezlik" alt boyutu için ise .71 olarak hesaplanmıştır (Kalkan, 2006).

2.3.5. Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ)

Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ), Şahin ve arkadaşları (2007) tarafından bireylerin kişilerarası ilişkilerinde nasıl bir tarz kullandığını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (akt. Koç, 2008). 60 maddeden oluşan ölçek, 5'li likert tipindedir. Ölçekten alınabilen en yüksek puan 300, en düşük puan ise 60'dır Tüm maddeler kişilerarası tarza ilişkin olumsuz ifadelerden oluşmaktadır (Koç, 2008). Dolayısıyla ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerarası tarzda olumsuzluğa işaret etmektedir.

Ölçeğin faktör analizi ve geçerlik-güvenirlik çalışması Şahin ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmıştır (akt. Uzun, 2008). Toplam 490 kişi üzerinden yapılan faktör analizi sonucunda baskın tarz (5., 6., 8., 9., 31., 42., 43., 46., 48., 49., 51., 52., 59., 60. maddeler), kaçınan tarz (11., 12., 13., 27., 32., 35., 36., 37., 38., 50., 58. maddeler), öfkeli tarz (4., 20., 21., 25., 33., 34., 54., 56., 57. maddeler), duygudan kaçınan/duyarsız tarz (2., 3., 15., 17., 23., 24., 26., 28., 29., 30., 39. maddeler), manipülatif tarz (7., 16., 18., 19., 40., 41., 44., 45., 53., 55. maddeler), alaycı/küçümseyici tarz (1., 10., 14., 22., 47. maddeler) olmak üzere 6 faktör bulunmuştur. Bu altı faktörden oluşturulmuş faktör alt ölçeklerinin Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları .89 ile .50 arasında değişmektedir (Şahin ve ark., 2007; akt. Uzun, 2008). Aynı araştırmanın güvenirlik çalışmasında 60 maddelik ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuş, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise r = .72 olarak hesaplanmıştır. Ölçekteki alt bölümler için ayrı ayrı hesaplanan korelasyon katsayıları ise r = .64 ile r = .81 arasında değişmektedir (Şahin ve ark., 2007; akt. Karslı, 2008). Aynı araştırmanın örnekleminden elde edilen verilere göre Kişilerarası Tarz Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçeğin alt boyutları "baskın tarz", "kaçınan tarz", "öfkeli tarz", "duyarsız tarz",

“manipülatif tarz”, “alaycı tarz” faktörlerinin iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .86, .80, .80, .71, .72, ve .66 olarak bulunmuştur (akt. Süataç, 2010).

2.3.6. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ)

Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ), Balkaya ve Şahin (2003) tarafından, çeşitli boyutları ile öfkeyi ölçen, Türk kültürüne özgü, orijinal bir ölçek oluşturmak amacı ile geliştirilmiştir. 5’li likert tipi bu ölçek, “Hiç”, “Nadiren”, “Arada sırada”, “Sıklıkla” ve “Her zaman” cevap seçeneklerini içermektedir. Ölçeğin alt boyutları; ‘Öfke Belirtileri’, Öfkeye Yol Açan Durumlar’, ‘Öfkeyle İlişkili Düşünceler’, Öfkeyle İlişkili Davranışlar’ ve ‘Kişilerarası Öfke’ dir. Bu çalışmada ölçeğin sadece ‘Kişilerarası Öfke’ alt ölçeği kullanılmıştır.

Balkaya ve Şahin’in (2003) Çok Boyutlu Öfke Ölçeği çalışmasında, ölçek için yapılan faktör analizleri sonucunda ortaya çıkan faktör alt ölçeklerinin Cronbach Alfa güvenirlik katsayılarına bakıldığında; 5 temel boyutun güvenirlik katsayılarının .83 ve .93 arasında, toplam 15 faktör alt ölçeğinin güvenirlik katsayılarının .64 ve .95 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığına yönelik analizler sonucunda da, faktör alt ölçekleri arasında r =-.11 ve r =.76 arasında değişen anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu çalışmada kullanılan ölçeğin Kişilerarası Öfke bölümünün alt ölçekleri; intikama yönelik tepkiler (1., 3., 5., 6., 7., 8., 9., 11., 12., 15., 16., 17., 18., 22., 24., 26., 27., 28., 35., 38., 39., 40., 41., 47. maddeler), pasif-agresif tepkiler (2., 4., 10., 21., 25., 33., 34., 36., 37. maddeler), içe dönük tepkiler (13., 14., 19., 23., 29., 30., 31., 32., 42., 46. maddeler) ve umursamaz tepkiler (43., 44., 45. maddeler)’dir. Aynı araştırmada Kişilerarası Öfke’nin alt ölçekleri arasında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının .76 ve .94 arasında değiştiği görülmüştür.

Geçerlik çalışmaları için ÇBÖÖ'nün Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Suçluluk ve Utanç Ölçeği ile arasındaki ilişkilere bakılmıştır. KSE toplam puanı ile ÇBÖÖ faktörleri arasındaki korelasyonun .01 ile .67 arasında değiştiği görülmüştür. En yüksek oranlar öfkeyle ilgili düşünceler boyutu iledir. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ) alt ölçeklerinin, Suçluluk Utanç Ölçeği (SUTÖ) ile arasında ise anlamlı düzeyde pek çok korelasyon bulunmuştur. Öfkeyle ilişkili düşünceler boyutu, utanç ile pozitif korelasyon gösterirken (r= .12; p< .001), suçluluk ile, düşük düzey anlamlı negatif korelasyon göstermektedir (r= -.08; p<.05). Suçluluk puanı, pasif-agresif tepkiler (r= .26; p<.001) ve içe dönük tepkiler (r= .25; p<.001) ile anlamlı ilişkiler içindedir (Balkaya ve Şahin, 2003). KSE'nin hostilite alt ölçeği ile öfkeyle ilişkili davranışlar boyutunun saldırgan davranışlar alt ölçeğinin .51 (p<.001), kaygılı davranışlar alt ölçeğinin .35 (p<.001) düzeyinde anlamlı bir ilişki gösterdiği, sakin davranışlar alt ölçeğinin anlamlı bir ilişki göstermediği; kişilerarası öfke boyutunun intikam tepkileri alt ölçeğinin .50 (p<.001), pasif-agresif tepkiler alt ölçeğinin .31 (p<.001), içe dönük tepkiler alt ölçeğinin .25 (p<.001) düzeyinde anlamlı bir korelasyon gösterdiği, umursamaz tepkiler alt ölçeğinin ise anlamlı bir ilişki göstermediği belirtilmiştir (Balkaya, 2001; akt. Koç,2008).

2.3.7. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ)

Evlilikte Problem Çözme Ölçeği, evli kişilerin evlilikte karşılaştıkları problemleri çözme becerilerine dair algılarını belirlemek amacıyla Baugh, Avery ve Sheets-Hawoth (1982) tarafından geliştirilmiştir (akt. Hünler ve Gençöz, 2003). Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Hünler (2002) tarafından yapılmıştır. Orjinalinde 9 maddelik 7 dereceli ölçek, Türk kültürüne 5 basamaklı değerlendirme

ölçeği olarak 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 (Hünler, 2002).

Yapılan pilot çalışmada ölçeğin iç tutarlığı .88 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği için "Çift Uyum Ölçeği" ile hesaplanan korelasyon .61 ($p<.001$); madde-toplam korelasyonları ise .63 ve .73 arasında bulunmuştur. Orijinal çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .95; test-tekrar test korelasyon katsayısı .86 ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Bu araştırmadaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur (Hünler, 2003; akt. Tülek, 2011).

2.4. İşlem

Katılımcılar gönüllülük esasına dayanarak araştırmaya katılmıştır. Araştırma için veriler Ekim 2012-Mart 2013 tarihleri arasında İstanbul ve Ankara illerinde yaşayan katılımcılardan elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler katılımcılara, sırası ile Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ) İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ), İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE), Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ), Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği (KÖAÖ) ve Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ) batarya halinde kapalı zarf ile verilmiştir. Evli çiftlerden birbirlerinin cevaplarına bakmamaları, ölçekleri bireysel olarak doldurup kendi bireysel zarfları ile kapalı şekilde teslim etmeleri istenmiştir. Katılımcıların batarya halindeki ölçme araçlarını cevaplaması ortalama 50 dakika sürmüştür.

Elde edilen veriler SPSS 16 for Windows programına girilmiş ve istatistiksel analizler bu program üzerinden yapılmıştır. Bu program kapsamında ölçeklerden alınan puanlar ile demografik değişkenler için betimleyici istatistiksel analiz metodlarından ortalama, standart sapma ve ranj kullanılmıştır. Katılımcıların aylık gelir düzeyi 800TL ve 7000TL arasında değişmektedir. Betimleyici istatistiksel metotlardan ortalama ve standart sapmaya göre katılımcıların gelir düzeyi düşük (0-1299TL), orta (1300-3785) ve yüksek (3786-7000) olmak üzere üç ayrı kategoriye ayrılmıştır. Ortalamanın bir standart sapma altı ve üstü arasındaki değerler orta gelir düzeyi olarak belirlenip orta gelir düzeyi aralığının altında kalan değerler düşük gelir düzeyi, üstünde kalan değerler yüksek gelir düzeyi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların evlenme yaşı 20-62 yaş arasında değişmektedir. Gelir düzeyinde olduğu gibi, katılımcıların evlenme yaşı betimleyici istatistiksel metotlardan ortalama ve standart sapmaya göre 20 yaş altı, 20-30 yaş arası ve 30 yaş üstü olmak üzere üç ayrı kategoriye ayrılmıştır.

Evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanlarının cinsiyet değişkeni açısından gruplararası karşılaştırılması Bağımsız Örneklemlerde t Testi ile yapılmıştır. Evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanlarının gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlenme yaşı ve evlilik türü açısından gruplararası karşılaştırılması Tek Yönlü Varyans Analizi ile yapılmıştır. Evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanlarının araştırmada kullanılan diğer tüm ölçekler ve alt ölçek puanları ile ilişkisi Pearson Korelasyon Testi ile elde edilmiştir. Evlilik çatışması yaygınlığı puanlarının ilişkili olduğu ölçek ve alt ölçek puanları tarafından yordanma gücünü belirlemek amacı ile Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Anlamlılık $p<0.05$ ve $p<0.01$ düzeyinde değerlendirilmiş analizlere ilişkin veriler tablolarda özetlenmiştir.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen verilere ilişkin betimsel ve sonuç çıkarıcı istatistiksel analizler yer almaktadır.

3.1. Betimleyici İstatistiksel Analizler

3.1.1. Araştırmada Yer Alan Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri Ölçen Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler

202 evli çifte (101 kadın, 101 erkek) uygulanan Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ), İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ), İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE), Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ), Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ) ve Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ) ile elde edilen verilere ilişkin betimsel istatistik sonuçları aşağıda özetlenmektedir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Dağılımı

		N	X	SS	Ranj
Evlilik Çatışması Ölçeği	**Evlilik Çatışması Yaygınlığı**	202	9	9	1-55
	Evlilik Çatışması Sıklığı	202	1.71	0.69	1-4
İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ)	**Yakınlıktan Kaçınma**	202	18.44	5.63	9-36
	Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	202	21.15	6.33	8-38
	Zihin Okuma	202	8.24	2.96	3-15
	İİBÇÖ Toplam Puanı	202	48.01	12.20	23-87
İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE)	**Çaresizlik**	202	30.66	6.38	14-47
	Sevilemezlik	202	18.82	6.37	9-35
	İİE Toplam Puanı	202	49.33	11.14	26-78
Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ)	**Baskın Tarz**	202	25.15	10.65	14-70
	Kaçınan Tarz	202	21.97	7.12	11-50
	Öfkeli Tarz	202	22.26	7.34	9-42
	Duyarsız/Duygudan kaçınan Tarz	202	23.62	7.55	11-54
	Manipülatif Tarz	202	21.84	7.14	10-42
	Küçümseyici Tarz	202	9.90	3.94	5-23
	KTÖ Toplam Puanı	202	124.74	36.39	67-259
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği-Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği (KÖAÖ)	**İntikama Yönelik Tepkiler**	202	51.11	18.28	24-119
	Pasif Agresif Tepkiler	202	26.18	6.81	9-45
	İçedönük Tepkiler	202	27.49	6.39	10-46
	Umursamaz Tepkiler	202	6.93	2.60	3-15
	KÖAÖ Toplam Puanı	202	113.46	28.11	47-258
Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ)		202	34.60	7.37	9-50

3.1.1.1. Evlilik Çatışması Ölçeği'ne (EÇÖ) İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan evlilik çatışması, Evlilik Çatışması Ölçeği ile ölçülmüştür. Evlilik Çatışması Ölçeği'nin evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktır. Evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanları araştırmanın örneklemini oluşturan, 101 evli çiftin (101 kadın, 101 erkek) tamamından elde edilmiştir. Betimleyici İstatistik sonuçlarına göre, katılımcıların evlilik çatışması yaygınlığı puan aralığı 1-55 arasında (X±SS; 9±9), evlilik çatışması sıklığı puan aralığı ise 1-4 arasında değişmektedir (X±SS; 1.71±0.69) (Tablo 3.1). Evlilik çatışması yaygınlığı puanının ortalamadan yüksek oluşu, katılımcıların eşleri ile çatıştığı konuların ortalamadan fazla olduğunu göstermektedir. Evlilik çatışması sıklığı puanının ortalamadan yüksek oluşu ise, katılımcıların eşleri ile çatıştıkları konuları ortalamadan fazla sıklıkta yaşadıklarını göstermektedir.

3.1.1.2. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'ne (İİBÇÖ) İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma düzeyleri İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ) ile değerlendirilmiştir. İİBÇÖ'nün toplam puan aralığı 23-87 arasında (X±SS; 48.01±12.20), İİBÇÖ'nün alt ölçeklerinden yakınlıktan kaçınma puan aralığı 9-36 arasında (X±SS; 18.44±5.63), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puan aralığı 8-38 arasında (X±SS; 21.15±6.33), zihin okuma puan aralığı 3-15 arasında (X±SS; 8.24±2.96) değişmektedir (Tablo 3.1). IIBÇÖ'den alınan

ortalama üstü puanlar ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların yüksek olduğunu göstermektedir.

3.1.1.3. İlişkilerde İnanç Envanteri'ne (İİE) İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların partnerleri ile ilişkilerine ilişkin olumsuz inançları İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE) ile değerlendirilmiştir. İİE toplam puan aralığı 26-78 arasında (X±SS; 49.33±11.14), İİE' nin alt ölçeklerinden çaresizlik puan aralığı 14-47 arasında (X±SS; 30.66±6.38), sevilemezlik puan aralığı 9-35 arasında (X±SS; 18.82±6.37) değişmektedir (Tablo 3.1). İİE' den alınan yüksek puanlar katılımcıların, partnerleri ile ilişkilerine ilişkin olumsuz temel inançlarının fazla olduğunu göstermektedir.

3.1.1.4. Kişilerarası Tarz Ölçeği'ne (KTÖ) İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların kişilerarası ilişki kurma tarzları Kişilerarası Tarz Ölçeği ile ölçülmüştür. Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ) toplam puan aralığı 67-259 arasında değişmektedir (X±SS; 124.74±36.39). Kişilerarası Tarz Ölçeği katılımcıların olumsuz ilişki kurma tarzlarını ölçtüğü için KTÖ'den alınan puanların yüksek oluşu olumsuz ilişki kurma tarzını göstermektedir. KTÖ'nün alt ölçeklerinden baskın tarz puan aralığı 14-70 arasında (X±SS; 25.15±10.65), kaçınan tarz puan aralığı 11-50 arasında (X±SS; 21.97±7.12), öfkeli tarz puan aralığı 9-42 arasında (X±SS; 22.26±7.34), duyarsız\duygudan kaçınan tarz puan aralığı 11-54 arasında (X±SS; 23.62±7.55), manipülatif tarz puan aralığı 10-42 arasında (X±SS; 21.84±7.14), küçümseyici tarz puan aralığı 5-23 arasında (X±SS; 9.90±3.94) değişmektedir (Tablo 3.1).

3.1.1.5. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği'ne (KÖAÖ) İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların kişilerarası öfke puanları Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin Kişilerarası Öfke alt ölçeği (KÖAÖ) ile elde edilmiştir. Kişilerarası Öfke alt ölçeğinin toplam puan aralığı 47-258 arasında değişmektedir (X±SS; 113.46±28.11). Kişilerarası öfke puanının ortalamadan yüksek oluşu katılımcıların kişilerarası ilişkilerinde öfke düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Kişilerarası Öfke alt ölçeğinin kendi içinde 4 alt ölçeği bulunmaktadır. Bu alt ölçeklerden kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler puan aralığı 24-119 arasında (X±SS; 51.11±18.28), kişilerarası öfke pasif agresif tepkiler puan aralığı 9-45 arasında (X±SS; 26.18±6.81), kişilerarası öfke içe dönük tepkiler puan aralığı 10-46 arasında (X±SS; 27.49±6.39), kişilerarası öfke umursamaz tepkiler puan aralığı 3-15 arasında (X±SS; 6.93±2.60) değişmektedir (Tablo 3.1).

3.1.1.6. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği'ne İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların eşleri ile yaşadıkları problemlere çözüm bulma becerileri Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların EPÇÖ puan aralığı 9-50 arasında değişmektedir (X±SS; 34.60±7.37) (Tablo 3.1). EPÇÖ' den ortalamanın altında alınan puanlar evlilikte problem çözme becerilerindeki eksikliği göstermektedir.

3.1.2. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Tablo 3.2: Cinsiyete Göre Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Evlilik Çatışması Sıklığı Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

	Cinsiyet	**N**	**X**	**SS**	**t**	**p**
Evlilik Çatışması Yaygınlığı	Kadın	101	10.38	9.58	2.20*	0.03
	Erkek	101	7.61	8.21		
Evlilik Çatışması Sıklığı	Kadın	101	1.75	0.64	0.80	0.43
	Erkek	101	1.67	0.74		

*p<0.05

Katılımcıların evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Uygulanan Bağımsız Örneklemlerde t Testi sonucuna göre kadın ve erkeklerin evlilik çatışması yaygınlığı puanları arasında anlamlı farklılık bulunurken evlilik çatışması sıklığı puanları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir (sırasıyla; $t(200)=2.20$, $p<0.05$; $t(200)=0.80$, $p>0.05$). Kadınların evlilik çatışması yaygınlığı puan ortalaması erkeklerin evlilik çatışması yaygınlığı puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

3.1.3. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Tablo 3.3: Üç Farklı Gelir Düzeyindeki Katılımcıların Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Serbestlik Derecesi**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**
Çatışma Yaygınlığı	**Gruplararası**	147.06	2	73.53	0.91	0.41
	Gruplariçi	16145.94	199	81.14		
	Toplam	16293	201			
Çatışma Sıklığı	**Gruplararası**	8.20	2	4.10	9.25*	0.00
	Gruplariçi	88.19	199	0.44		
	Toplam	96.39	201			

*p<0.01

Katılımcıların gelir düzeyi; düşük, orta ve yüksek gelir düzeyi olmak üzere üç grupta değerlendirilmiştir. Gelir düzeyi düşük olanlar 14 kişi, gelir düzeyi orta olanlar 152 kişi, gelir düzeyi yüksek olanlar ise 36 kişidir. Evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanlarının üç farklı gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulamıştır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların evlilik çatışması yaygınlığı puanları gelir düzeyine göre değişmemektedir ($F(2,199)=0.91$, $p>0.05$). Evlilik çatışması sıklığı puanları ise gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2,199)=9.25$, $p<0.05$). Tukey HSD Post-hoc Testi'nin sonucuna göre düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların evlilik çatışması sıklığı puan ortalamaları ($x=2.43$) yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların evlilik çatışması sıklığı puan ortalamaları ($x=1.63$)'na göre anlamlı olarak daha yüksektir.

3.1.4. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Tablo 3.4: Üç Farklı Eğitim Düzeyindeki Katılımcıların Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Evlilik Çatışması Sıklığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Çatışma Yaygınlığı	**Gruplararası**	97.59	2	48.79	0.60	0.55
	Gruplariçi	16195.41	199	81.38		
	Toplam	16293	201			
Çatışma Sıklığı	**Gruplararası**	2.60	2	1.30	2.75	0.07
	Gruplariçi	93.79	199	0.47		
	Toplam	96.38	201			

Katılımcıların eğitim düzeyi ilköğretim, lise, üniversite ve üstü olmak üzere üç grupta değerlendirilmiştir. Eğitim düzeyi ilköğretim olanlar 60, lise olanlar 89, üniversite ve üstü olanlar 53 kişidir. Evlilik çatışması yaygınlığı ve sıklığı puanlarının eğitim düzeyine göre değişip değişmediğini incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre hem evlilik çatışması yaygınlığı puanları hem de evlilik çatışması sıklığı puanları eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (sırasıyla, $F(2,199)=0.60$, $p>0.05$; $F(2,199)=2.75$, $p>0.05$).

3.1.5. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Evlenme Yaşı Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Tablo 3.5: Evlenme Yaşına Göre Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Evlilik Çatışması Sıklığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Çatışma Yaygınlığı	**Gruplararası**	67.81	2	33.90	0.42	0.66
	Gruplariçi	16225.18	199	81.53		
	Toplam	16293	201			
Çatışma Sıklığı	**Gruplararası**	0.30	2	0.14	0.30	0.74
	Gruplariçi	96.10	199	0.48		
	Toplam	96.39	201			

Katılımcıların evlenme yaşı 20 yaş altı, 20-30 yaş arası ve 30 yaş üstü olmak üzere üç grupta değerlendirilmiştir. Evlenme yaşı 20 yaş altı olanlar 21, 20-30 yaş arası olanlar 169, 30 yaş üstü olanlar ise 12 kişidir. Evlilik çatışması yaygınlığı ve sıklığı puanlarının evlenme yaşına göre değişip değişmediğini incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre hem evlilik çatışması yaygınlığı puanları hem de evlilik çatışması sıklığı puanları evlenme yaşına göre anlamlı farklılık göstermemektedir (sırasıyla, $F(2,199)=0.42$, $p>0.05$; $F(2,199)=0.30$, $p>0.05$).

3.1.6. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Evlilik Türü Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Tablo 3.6: Evlilik Türüne Göre Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Evlilik Çatışması Sıklığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Çatışma Yaygınlığı	**Gruplararası**	171.72	2	85.86	1.06	0.35
	Gruplariçi	16121.28	199	81.01		
	Toplam	16293	201			
Çatışma Sıklığı	**Gruplararası**	0.01	2	0.01	0.01	0.99
	Gruplariçi	96.37	199	0.48		
	Toplam	96.38	201			

Katılımcıların evlilik türleri görücü usulü, flört, görücü ve flört olmak üzere üç grupta değerlendirilmiştir. Görücü usulü evlilik yapanların sayısı 59, flört sonucu evlilik yapanların sayısı 92, hem görücü usulü hem de flört sonucu evlilik yapanların sayısı ise 51'dir. Evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanlarının evlilik türüne göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre hem evlilik çatışması yaygınlığı hem de evlilik çatışması sıklığı puanları evlilik türüne göre değişmemektedir (sırasıyla; $F(2,199)= 1.06$, $p>0.05$; $F(2,199)=0.01$, $p>0.05$).

3.2. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Diğer Ölçekler ile ve Diğer Ölçeklerin Birbirleri ile İlişkisi

Araştırmada yer alan ölçeklerin birbirleri ile ilişkisine dair bulgular aşağıdaki tabloda özetlenmektedir.

Tablo 3.7: Ölçek Puanlarının Birbirleri ile İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1.Evlilik Çatışması Yaygınlığı		.34**	.26**	.22**	.19**	.20**	.12	.12	.12	.33**	.34**	.27**	.35**	.13	.23**	.31**	.37**	.39**	.25**	.18*	. 09	-.48**
2.Evlilik Çatışması Sıklığı			.18*	.17*	.08	.25**	.10	.18*	.00	.12	.14	.05	.15*	.08	.03	.18*	.16*	.18*	.09	.02	.04	-.21**
3.İlişkilerle İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ)				.78**	.82**	.59**	.55**	.51**	.43**	.33**	.25**	.32**	.35**	.21**	.34**	.16*	.27**	.24**	.15*	.26**	.15*	-.16*
4.İİBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma					.43**	.36**	.40**	.42**	.29**	.36**	.24	.37**	.36**	.28**	.30**	.22**	.32**	.31**	.17*	.25**	.13	-.22**
5.İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi						.33**	.50**	.47**	.41**	.18*	.13	.14*	.19**	.10	.26**	.02	.15*	.11	.07	.22**	.13	-.10
6.İİBÇÖ-Zihin Okuma							.33**	.32**	.30**	.30**	.29**	.27**	.32**	.15*	.21**	.22**	.22**	.21**	.20**	.14*	.11	-.11
7.İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE)								.87**	.87**	.39**	.28**	.31**	.38**	.33**	.38**	.23**	.23**	.22**	.10	.21**	.11	-.14*
8.İİE-Çaresizlik									.56**	.30**	.20**	.24**	.32**	.26**	.29**	.19**	.27**	.22**	.18*	.26**	.15*	-.10
9.IIE-Sevilemezlik										.39**	.30**	.34**	.37**	.30**	.38**	.24**	.16*	.19**	.02	.09	.07	-18*
10.Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ)											.88**	.89**	.85**	.74**	.84**	.74**	.65**	.67**	.47**	.25**	.21**	-.26**
11.KTÖ-Baskın Tarz												.72**	.69**	.47**	.71**	.65**	.57**	.62**	.46**	.16*	.18*	-.25**
12.KTÖ-Kaçınan Tarz													.72**	.67**	.70**	.58**	.58**	.60**	.42**	.27**	.20**	-.20**

Tablo 3.7: Ölçek Puanlarının Birbirleri ile İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Sonuçları (devamı)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
13.KTÖ-Öfkeli Tarz														.54**	.61**	.65**	.65**	.70**	.47**	.25**	.15*	-.25**
14.KTÖ-Duygudan Kaçınan/ Duyarsız Tarz															.56**	.41**	.33**	.35**	.18*	.18*	.12	-.16*
15.KTÖ-Manipülatif Tarz																.54**	.51**	.51**	.39**	.27**	.22**	-18*
16.KTÖ-Küçümseyici Tarz																	.48**	.53**	.39**	.05	.18*	-.23**
17.Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği (KÖAÖ)																		.94**	.85**	.63**	.26**	-.18*
18.KÖAÖ-İntikama Yönelik Tepkiler																			.71**	.39**	.12	-.25**
19.KÖAÖ-Pasif Agresif Tepkiler																				.52**	.15	-.05
20.KÖAÖ-İçe Dönük Tepkiler																					.21**	-.00
21.KÖAÖ-Umursamaz Tepkiler																						.03
22.Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ																						---

*p<0.05, **p<0.01

3.2.1. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Diğer Ölçek Puanları ile İlişkisi

3.2.1.1. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ) ve Alt Ölçekleri ile İlişkisi

Evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığının biliş boyutu ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ölçen İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ) ile değerlendirilmiştir. Evlilik çatışması yaygınlığı ve sıklığı puanlarının İİBÇÖ ve İİBÇÖ'nün yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt ölçekleri puanları ile ilişkisi Pearson Korelasyon Testi ile analiz edilmiştir. Pearson Korelasyon Testi sonuçlarına göre evlilik çatışması yaygınlığı puanları İİBÇÖ puanı ile yüksek düzeyde pozitif anlamlı ilişki göstermektedir ($r=0.26$, $p<0.01$) (Tablo 3.7). Evlilik çatışması yaygınlığı puanları İİBÇÖ'nün yakınlıktan kaçınma alt ölçeği, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt ölçeği ve zihin okuma alt ölçeği puanları ile yüksek düzeyde pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; $r=0.22$, $p<0.01$; $r=0.19$, $p<0.01$; $r=0.20$, $p<0.01$) (Tablo 3.7). Bir başka ifade ile yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma puanları arttıkça evlilik çatışması yaygınlığı puanları da artmaktadır.

Evlilik çatışması sıklığı puanlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisini incelemek için Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, evlilik çatışması sıklığı puanı İİBÇÖ puanı ile düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişki göstermektedir ($r=0.18$, $p<0.05$) (Tablo 3.7). Aynı zamanda evlilik çatışması sıklığı puanının İİBÇÖ'nün yakınlıktan kaçınma alt ölçeği ile düşük düzey pozitif; İİBÇÖ'nün zihin okuma alt ölçeği ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki gösterdiği

bulunmuştur (sırasıyla; r=0.17, p<0.05; r=0.25, p<0.01) (Tablo 3.7). Bir başka ifade ile yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma puanları arttıkça evlilik çatışması sıklığı puanları da artmaktadır.

3.2.1.2. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE) ve Alt Ölçekleri ile İlişkisi

Evlilik çatışması yaygınlığı puanının İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE) ve alt ölçekleri ile ilişkisi Pearson Korelasyon Testi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre, evlilik çatışması yaygınlığı puanları İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE), İİE'nin çaresizlik alt ölçeği ve İİE'nin sevilemezlik alt ölçeği ile anlamlı ilişkiler göstermemektedir (sırasıyla; r=0.12, p>0.05; r=0.12, p>0.05, r=0.12, p>0.05) (Tablo 3.7).

Evlilik çatışması sıklığı puanlarının İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE) puanları ile ilişkisini incelemek için Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, evlilik çatışması sıklığı İİE'nin çaresizlik alt ölçeği ile düşük düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (r=0.18, p<0.05) (Tablo 3.7). Bir başka ifade ile çaresizlik puanları arttıkça evlilik çatışması sıklığı puanları da artmaktadır.

3.2.1.3. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ) ve Alt Ölçekleri ile İlişkisi

Katılımcıların, evlilik çatışması yaygınlığı puanlarının Kişilerarası Tarz Ölçeği ve alt ölçekleri puanları ile ilişkisini değerlendirmek amacıyla Pearson Korelasyon Testi

uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, evlilik çatışması yaygınlığı puanı Kişilerarası Tarz Ölçeği toplam puanı ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir ($r=0.33$, $p<0.01$) (Tablo 3.7). Aynı zamanda evlilik çatışması yaygınlığı puanları Kişilerarası Tarz Ölçeği'nin baskın tarz, kaçınan tarz, öfkeli tarz, manipülatif tarz ve küçümseyici tarz alt ölçekleri ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; $r=0.34$, $p<0.01$; $r=0.27$, $p<0.01$; $r=0.35$, $p<0.01$; $r=0.23$, $p<0.01$; $r=0.31$, $p< 0.01$) (Tablo 3.7). Bir başka ifade ile baskın, kaçınan, öfkeli, manipülatif ve küçümseyici tarz puanları arttıkça evlilik çatışması yaygınlığı puanları da artmaktadır.

Evlilik çatışması sıklığı puanlarının Kişilerarası Tarz Ölçeği ve alt ölçekleri puanları ile ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, evlilik çatışması sıklığı puanları Kişilerarası Tarz Ölçeği'nin öfkeli tarz ve küçümseyici tarz alt ölçekleri ile düşük düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; $r=0.15$, $p<0.05$; $r=0.18$, $p<0.05$) (Tablo 3.7). Bir başka ifade ile öfkeli ve küçümseyici tarz puanları arttıkça evlilik çatışması sıklığı puanları da artmaktadır.

3.2.1.4. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği (KÖAÖ) ve KÖAÖ'nün Alt Ölçekleri ile İlişkisi

Katılımcıların evlilik çatışması yaygınlığı puanlarının Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin kişilerarası öfke alt ölçeği ile ilişkisi Pearson Korelasyon Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, evlilik çatışması yaygınlığı puanları kişilerarası öfke toplam puanı ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir ($r=0.37$, $p<0.001$) (Tablo

3.7). Aynı zamanda evlilik çatışması yaygınlığı puanları kişilerarası öfkenin alt ölçeklerinden kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler ve kişilerarası öfke pasif agresif tepkiler puanları ile yüksek düzey pozitif; kişilerarası öfke içe dönük tepkiler puanları ile düşük düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; $r=0.39$, $p<0.01$; $r=0.25$, $p<0.01$; $r=0.18$, $p<0.05$) (Tablo 3.7). Bir başka ifade ile kişilerarası öfke, kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler, kişilerarası öfke pasif agresif tepkiler ve kişilerarası öfke içe dönük tepkiler puanları arttıkça evlilik çatışması yaygınlığı puanları da artmaktadır.

Katılımcıların, evlilik çatışması sıklığı puanlarının Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin kişilerarası öfke alt ölçeği ile ilişkisi Pearson Korelasyon Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, evlilik çatışması sıklığı puanları kişilerarası öfke toplam ve kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler alt ölçeği puanları ile düşük düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; $r=0.16$, $p<0.05$; $r=0.18$, $p<0.05$) (Tablo 3.7). Başka bir ifade ile kişilerarası öfke ve kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler puanları arttıkça evlilik çatışması sıklığı puanları da artmaktadır.

3.2.1.5. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı Puanlarının Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ) ile İlişkisi

Katılımcıların evlilik çatışması yaygınlığı puanlarının Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ) puanları ile ilişkisi Pearson Korelasyon Testi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre, evlilik çatışması yaygınlığı puanları Evlilikte Problem Çözme Ölçeği puanları ile yüksek düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir ($r=-0.48$, $p<0.01$)

(Tablo 3.7). Başka bir ifade ile evlilikte problem çözme puanları arttıkça evlilik çatışması yaygınlığı puanları azalmaktadır.

Evlilik çatışması sıklığı puanlarının Evlilikte Problem Çözme Ölçeği puanları ile ilişkisi Pearson Korelasyon Testi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre, evlilik çatışması sıklığı puanları evlilikte problem çözme puanları ile yüksek düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir ($r=-0.21$, $p<0.01$) (Tablo 3.7). Başka bir ifade ile evlilikte problem çözme puanları arttıkça evlilik çatışması sıklığı puanları azalmaktadır.

3.2.2. Evlilik Çatışması Ölçeği Dışındaki Diğer Ölçek Puanlarının Birbirleri ile İlişkisi

Evlilik Çatışması Ölçeği dışındaki ölçeklerin birbirleri ile ilişkisi Pearson Korelasyon Testi ile incelenmiş ve değişkenlerin birbirleri ile ilişkisine dair veriler aşağıda özetlenmiştir:

1. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çapıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ) toplam puanı, İlişkilerde İnanç Envanteri toplam puanı ve alt ölçekleri (çaresizlik, sevilemezlik) puanları, Kişilerarası Tarz Ölçeği toplam puanı ve alt ölçeklerinden baskın, kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan/duyarsız ve manipülatif tarz puanları, Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği (KÖAÖ) toplam puanı ve alt ölçeklerinden intikama yönelik tepkiler ve içe dönük tepkiler puanları ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; $r=.55$, $r=.51$, $r=.43$, $r=.33$, $r=.25$, $r=.32$, $r=.35$, $r=21$, $r=34$, $r=27$, $r=24$, $r=26$; $p<0.01$). Aynı zamanda İİBÇÖ toplam puanı KÖAÖ'nün pasif agresif tepkiler ve umursamaz tepkiler alt ölçekleri puanları ve KTÖ'nün küçümseyici tarz puanları ile düşük düzey

pozitif, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği puanı ile düşük düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; r=.15, r=.15, r=.16, r=-.16; p<0.05) (Tablo 3.7). Bir diğer ifade ile; ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar toplam puanları arttıkça, ilişkilerde inanç toplam ve tüm alt ölçekleri (çaresizlik, sevilmezlik) puanları, kişilerarası tarz toplam ve tüm alt ölçekleri (baskın, kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan\duyarsız, manipülatif, küçümseyici) puanları, kişilerarası öfke toplam ve tüm alt ölçekleri (intikama yönelik tepkiler, pasif agresif tepkiler, içedönük tepkiler, umursamaz tepkiler) puanları artmaktadır. İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar toplam puanı arttıkça evlilikte problem çözme puanları azalmaktadır.

2. İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE) toplam puanı Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ) toplam puanı ve tüm alt ölçekleri (baskın, kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan\duyarsız, manipülatif, küçümseyici tarz) puanları, Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği toplam puanı ve alt ölçeklerinden intikama yönelik tepkiler ve pasif agresif tepkiler puanları ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; r=.39, r=.28, r=.31, r=.38, r=.33, r=.38, r=.23, r=.23, r=.22, r=.21; p<0.01) (Tablo 3.7). Aynı zamanda İİE toplam puanı Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ile düşük düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (r=-.14, p<0.05) (Tablo 3.7). Bir diğer ifade ile; ilişkilerde inanç puanları arttıkça kişilerarası tarz toplam ve tüm alt ölçekleri (baskın, kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan\duyarsız, manipülatif, küçümseyici tarz) puanları, kişilerarası öfke toplam ve alt ölçeklerinden intikama yönelik tepkiler ve pasif agresif tepkiler puanları artmaktadır. İlişkilerde inanç puanları arttıkça evlilikte problem çözme puanları azalmaktadır.

3. Kişilerarası Tarz Ölçeği toplam puanı Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği (KÖAÖ) toplam puanı ve KÖAÖ'nün tüm alt ölçekleri (intikama yönelik tepkiler, pasif

agresif tepkiler, içedönük tepkiler ve umursamaz tepkiler) puanları ile yüksek düzey pozitif, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği puanı ile yüksek düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; r=.65, r=.67, r=.47, r=.25, r=.21, r=-.26; p<0.01) (Tablo 3.7). Başka bir ifade ile kişilerarası olumsuz tarz puanları arttıkça kişilerarası öfke toplam ve tüm alt ölçekleri (intikama yönelik tepkiler, pasif agresif tepkiler, içedönük tepkiler ve umursamaz tepkiler) puanları artmakta, evlilikte problem çözme puanları azalmaktadır.

4. Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği toplam puanı Evlilikte Problem Çözme Ölçeği puanı ile düşük düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (r=-.18, p<0.05) (Tablo 3.7). Başka bir ifade ile kişilerarası öfke toplam puanı arttıkça evlilikte problem çözme puanı azalmaktadır.

Alt ölçeklerin kendi aralarındaki ilişkilerine dair araştırma sonuçları ise aşağıda özetlenmiştir:

a. İİBÇÖ yakınlıktan kaçınma alt ölçeği puanları; İİBÇÖ gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt ölçekleri, İİE çaresizlik ve sevilemezlik alt ölçekleri, KTÖ'nün kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan\duyarsız, manipülatif ve küçümseyici tarz alt ölçekleri, KÖAÖ intikama yönelik tepkiler ve içe dönük tepkiler alt ölçekleri puanları ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; r=.43, r=.36, r=.42, r=.29, r=.37, r=.36, r=.28, r=.30, r=.22, r=.31, r=.25, p<0.01). İİBÇÖ yakınlıktan kaçınma alt ölçeği puanları kişilerarası öfke pasif agresif tepkiler ile düşük düzey pozitif, evlilikte problem çözme puanları ile yüksek düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; r=.17, p<0.05; r=-.22, p<0.01) (Tablo 3.7).

b. İİBÇÖ'nün gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt ölçeği puanları; İİBÇÖ'nün zihin okuma alt ölçeği, İİE'nin çaresizlik ve sevilemezlik alt ölçekleri, KTÖ'nün öfkeli ve manipülatif tarz alt ölçekleri ve KÖAÖ'nün içe dönük tepkiler puanları ile yüksek düzey pozitif, KTÖ'nün kaçınan tarz alt ölçeği puanları ile düşük düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (r=.33, p<0.01; r=.47, p<0.01; r=.41, p<0.01; r=.19, p<0.01; r=.26, p<0.01; r=.22, p<0.01; r=.14, p<0.05) (Tablo 3.7).

c. İİBÇÖ'nün zihin okuma alt ölçeği puanları; İİE'nin çaresizlik ve sevilemezlik alt ölçekleri, KTÖ'nün baskın, kaçınan, öfkeli, manipülatif ve küçümseyici tarz alt ölçekleri, KÖAÖ'nün intikama yönelik tepkiler ve pasif agresif tepkiler puanları ile yüksek düzey pozitif, KTÖ'nün duygudan kaçınan tarz alt ölçeği ve KÖAÖ'nün içe dönük tepkiler puanları ile düşük düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla, r=.32, p<0.01; r=.30, p<0.01; r=.29, p<0.01; r=.27, p<0.01; r=.32, p<0.01; r=.21, p<0.01; r=.22, p<0.01; r=.21, p<0.01; r=.20, p<0.01; r=.15, p<0.05; r=.14, p<0.05) (Tablo 3.7).

d. İİE'nin çaresizlik alt ölçeği puanları; İİE'nin sevilemezlik alt ölçeği, KTÖ'nün tüm alt ölçekleri (baskın, kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan\duyarsız, manipülatif ve küçümseyici tarz), KÖAÖ'nün intikama yönelik tepkiler ve içe dönük tepkiler alt ölçekleri ile yüksek düzey pozitif, KÖAÖ'nün pasif agresif tepkiler ve umursamaz tepkiler puanları ile düşük düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (r=.59, p<0.01; r=.20, p<0.01; r=.24, p<0.01; r;=.32, p<0.01; r=.26, p<0.01; r=.29, p<0.01; r=.19, p<0.01; r=.22, p<0.01; r=.26, p<0.01; r=.18, p<0.05; r=.15, p<0.05) (Tablo 3.7).

e. İİE'nin sevilemezlik alt ölçeği puanları; KTÖ'nün tüm alt ölçekleri (baskın, kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan\duyarsız, manipülatif ve küçümseyici tarz) ve KÖAÖ'nün intikama yönelik tepkiler alt ölçeği puanları ile yüksek düzey pozitif, evlilikte problem çözme puanları ile düşük düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla, r=.30, p<0.01; r=.34, p<0.01; r=.37, p<0.01; r=.30, p<0.01; r=.38, p<0.01; r=.24, p<0.01; r=.19, p<0.01; r=-.18, p<0.05) (Tablo 3.7).

f. KTÖ'nün baskın tarz alt ölçeği puanları; kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan, manipülatif ve küçümseyici tarz alt ölçeği, KÖAÖ'nün intikama yönelik tepkiler ve pasif agresif tepkiler alt ölçekleri puanları ile yüksek düzey pozitif, KÖAÖ'nün içe dönük tepkiler ve umursamaz tepkiler puanları ile düşük düzey pozitif; evlilikte problem çözme puanları ile yüksek düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; r=.72, p<0.01; r=.69, p<0.01; r=.47, p<0.01; r=.71, p<0.01; r=.65, p<0.01; r=.62, p<0.01; r=.46, p<0.01; r=.16, p<0.05; r=.18, p<0.05; r=-.25, p<0.01) (Tablo 3.7).

g. KTÖ'nün kaçınan tarz alt ölçeği puanları; öfkeli, duygudan kaçınan, manipülatif ve küçümseyici tarz alt ölçeği, KÖAÖ'nün intikama yönelik tepkiler, pasif agresif tepkiler, içe dönük tepkiler ve umursamaz tepkiler puanları ile yüksek düzey pozitif; evlilikte problem çözme puanları ile yüksek düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (r=.72, r=.67, r=.70, r=.58, r=.60, r=.42, r=27, r=20, r=-.20; p<0.01) (Tablo 3.7).

h. KTÖ'nün öfkeli tarz alt ölçeği puanları; duygudan kaçınan, manipülatif ve küçümseyici tarz alt ölçekleri, KÖAÖ'nün intikama yönelik tepkiler, pasif agresif tepkiler tepkiler ve içe dönük tepkiler alt ölçekleri puanları ile yüksek

düzey pozitif; KÖAÖ'nün umursamaz tepkiler alt ölçeği puanları ile düşük düzey pozitif; evlilikte problem çözme puanları ile yüksek düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; r=.54, p<0.01; r=.61, p<0.01; r=.65, p<0.01; r=.70, p<0.01; r=.47; p<0.01; r=.25, p<0.01; r=.15, p<0.05; r=-.25, p<0.01) (Tablo 3.7).

i. KTÖ'nün duygudan kaçınan tarz alt ölçeği puanları; manipülatif ve küçümseyici tarz alt ölçekleri ve KÖAÖ'nün intikama yönelik tepkiler alt ölçeği puanları ile yüksek düzey pozitif; KÖAÖ'nün pasif agresif tepkiler ve içe dönük tepkiler alt ölçeği puanları ile düşük düzey pozitif; evlilikte problem çözme puanları ile düşük düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; r=.56, p<0.01; r=41, p<0.01; r=.35, p<0.01; r=.18, p<0.05; r=.18, p<0.05; r=-.16, p<0.05) (Tablo 3.7).

k. KTÖ'nün manipülatif tarz alt ölçeği puanları; küçümseyici tarz alt ölçeği ve KÖAÖ'nün intikama yönelik tepkiler, pasif agresif tepkiler, içe dönük tepkiler ve umursamaz tepkiler alt ölçekleri puanları ile yüksek düzey pozitif; evlilikte problem çözme puanları ile düşük düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; r=.54, p<0.01; r=.51, p<0.01; r=.39, p<0.01; r=.27, p<0.01; r=.22, p<0.01; r=-.18, p<0.05) (Tablo 3.7).

l. KTÖ'nün küçümseyici tarz alt ölçeği puanları; KÖAÖ'nün intikama yönelik tepkiler ve pasif agresif tepkiler alt ölçekleri puanları ile yüksek düzey pozitif; KÖAÖ'nün umursamaz tepkiler puanları ile düşük düzey pozitif; evlilikte problem çözme puanları ile yüksek düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (r=.53, p<0.01; r=.39, p<0.01; r=.18, p<0.05; r=-.23, p<0.01) (Tablo 3.7).

m. KÖAÖ'nün intikama yönelik tepkiler alt ölçeği puanları; KÖAÖ'nün pasif agresif tepkiler ve içe dönük tepkiler puanları ile yüksek düzey pozitif; evlilikte problem çözme puanları ile yüksek düzey negatif anlamlı ilişki göstermektedir (sırasıyla; r=.71, p<0.01; r=.39, p<0.01; r=.-25; p<0.01) (Tablo 3.7).

n. KÖAÖ'nün pasif agresif tepkiler alt ölçeği puanları; KÖAÖ'nün içe dönük tepkiler puanları ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (r=.52, p<0.01) (Tablo 3.7). KÖAÖ'nün içe dönük tepkiler alt ölçeği puanları KÖAÖ'nün umursamaz tepkiler alt ölçeği puanları ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir (r=.21, p<0.01) (Tablo 3.7).

Özetle; ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkilerde inanç, kişilerarası tarz, kişilerarası öfke ve evlilikte problem çözme toplam puanlarından her birinin bir diğeri ile anlamlı ilişkisi vardır. Evlilikte problem çözme değişkeninin diğer tüm değişkenler ile negatif yönde, diğer tüm değişkenlerin ise birbirleri ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. Başka bir ifade ile ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkilerde olumsuz inançlar, olumsuz kişilerarası tarz ve kişilerarası öfke değişkenlerinden herhangi biri arttığında diğerleri de artmakta, yine herhangi biri arttığında evlilikte problem çözme azalmaktadır.

3.3. Evlilik Çatışması Yaygınlığı Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizleri

Tablo 3.8: Evlilikte Problem Çözme Ölçeği Puanları, Kişilerarası Öfke İntikama Yönelik Tepkiler Puanları ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Toplam Puanlarının Evlilik Çatışması Yaygınlığı Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	R	**R^2**	**Beta (β)**	**B**	**F**	**T**	**P**
Sabit				14.64		3.73**	0.00**
Problem Çözme	.48	.23	-. 40	-.49		-6.57**	0.00**
Kişilerarası Öfke İntikam	.56	.31	.26	.13	32.01**	4.14**	0.00**
İlişkilere Dair Bilişsel Çarpıtmalar	.57	.33	-.14	.1		2.23*	0.03*

*p<0.05, **p<0.01

Korelasyon analizi sonuçlarına göre evlilik çatışması yaygınlığı puanlarının İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği toplam puanı ve alt ölçeklerinin tümü (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma), Kişilerarası Tarz Ölçeği toplam puanı ve bazı alt ölçekleri (baskın, kaçınan, öfkeli, manipülatif ve küçümseyici tarz), Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği puanı ve bazı alt ölçekleri (kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler, pasif agresif tepkiler ve içe dönük tepkiler) ve Evlilikte Problem Çözme Ölçeği puanları ile anlamlı ilişkisi vardır.

Evlilik çatışması yaygınlığı puanlarının, ilişkili olduğu değişkenler ile ne kadar açıklandığını belirlemek amacı ile evlilik çatışması yaygınlığı ile ilişkili olduğu değişkenlere Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği puanları, Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği'nin kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler puanları ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği toplam puanlarının evlilik çatışması yaygınlığı puanlarını yordadığı bulunmuştur. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları, üç değişkenin bir arada evlilik çatışması yaygınlığı puanlarındaki değişimin % 33'ünü anlamlı derecede yordadığını göstermiştir ($F(3,198)= 32.01, p>0.01$). Evlilik çatışması yaygınlığı puanlarının % 23'ünü evlilikte problem çözme puanları, %8'ini kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler puanları, %2'sini ise ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar puanları açıklamaktadır.

4.BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanlarına ilişkin istatistiksel sonuçların tartışılmasına yer verilmektedir.

4.1. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı'nın Demografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Türk literatüründe, evlilik çatışmasının demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasına yönelik araştırmalar az sayıdadır. Demografik değişkenler ile evlilik çatışmasını inceleyen araştırmaların bulguları ile bu araştırmada elde edilen sonuçların karşılaştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacı ile yürütülen Bağımsız Örneklemlerde t Testi sonucuna göre katılımcıların evlilik çatışması sıklığı puanları cinsiyete göre farklılaşmazken evlilik çatışması yaygınlığı puanları farklılaşmaktadır. Kadın eşlerin evlilik çatışması yaygınlığı puanları erkek eşlerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tezer'in (1986) yürüttüğü araştırmada eşler arasındaki çatışmada kadınların gerginlik düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Çatışma durumunda kadınların gerginlik düzeylerinin daha yüksek oluşunun, bu araştırmanın sonucunda evlilik çatışması yaygınlığının kadınlarda daha yüksek olması ile ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Günay (2007) ve Şendil ve Korkut'un (2008) araştırmalarında evlilik çatışması puanlarının kadın ve erkek eşler arasında anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Şendil ve Kızıldağ (2003) ve Ovalı (2010) tarafından yürütülen araştırmalarda kadınların evlilik çatışması puan ortalamalarının erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonucu ise Günay (2007) ile Şendil ve Korkut'un (2008) araştırmalarını desteklemezken Şendil ve Kızıldağ (2003) ile Ovalı'nın (2010) araştırmaları ile örtüşmektedir.

Çatışma aynı ilişki örüntüsü içinde karşılıklı yaşanan bir durumdur. Bu sebeple, çiftler ile yürütülen bu araştırmanın sonucu, aynı evlilikleri kadın eşlerin erkek eşlere göre daha fazla çatışmalı buldukları şeklinde yorumlanmaktadır. Özgüven'e (2005) göre, çatışmayı değerlendirirken çiftler, eşinin isteğini kendi kişisel algısına göre yorumlamakta ve buna göre davranışını belirlemektedir. Eşlerin, verilen çatışma ölçeğini kişisel algıları ile bireysel doldurdukları göz önüne alındığında, evlilik çatışması yaygınlığı puanlarının cinsiyet açısından farklılıklaşmasının, kadın ve erkek eşlerdeki algısal farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte kadın eşlerin aynı evlilikleri erkek eşlerine göre daha çatışmalı buluşlarının kadın eşlerin problem ve çatışmaya dair farkındalıklarının daha yüksek oluşu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Şahin, Basım ve Çetin (2009) tarafından yürütülen çalışmanın sonucunda, çatışma sürecinde kadınların erkeklere göre kendilerini daha fazla açtıkları ve duygularını daha rahat ifade ettikleri görülmüştür. Bu araştırmanın sonucunda kadın eşlerin evlilik çatışması yaygınlığı puanlarının erkek eşlerden daha yüksek oluşu kadınların Evlilik Çatışması Ölçeği'ni doldururken erkek eşlere göre kendilerini daha fazla açmış olmaları ile ilgili olabileceği düşünülmüştür.

Şendil ve Kızıldağ (2003) tarafından yürütülen araştırmada ise evlilik çatışması puanlarının kadınların lehine anlamlı sonuçlar göstermesi, araştırmacılara, bu durumun cinsiyet rolleri ile ilgili olabileceğini düşündürmüştür. Araştırmacılara göre geleneksel cinsiyet rollerine bağlı olarak evlilikte kadınların daha fazla sorumluluk alıyor oluşu sebebi ile kadınların, evliliklerinden daha fazla şikayetçi olmalarının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmüştür. Şendil ve Kızıldağ'ın (2003) yaptığı çıkarımdan yola çıkılarak, bu araştırmanın sonucununda kadınların evlilik çatışması puanlarının erkek eşlerinden daha yüksek oluşunun cinsiyet rolleri ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Christensen ve Heavey (1990) tarafından kadın ve erkek eşlerin nasıl çatıştıklarının incelendiği araştırmada kadın eşlerin erkek eşlere göre daha fazla şikayet ederek ve eleştirerek çatışmış olmaları, Jose ve Alfons (2007) tarafından yürütülen araştırmada kadınların evliliklerinde daha fazla sorun algılamış olmaları ülkemizde yapılmış bazı araştırmaların sonuçlarının yurt dışındaki bulgular ile örtüştüğünü gösteren örneklerdendir. Tüm bu tartışmalardan yola çıkılarak bu araştırmanın literatüre zenginlik kattığı düşünülmektedir.

Evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanlarının evli çiftlerin gelir düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, evli çiftlerin, evlilik çatışmasının yaygın olduğu konular (evlilik çatışması yaygınlığı) gelir düzeyine göre anlamlı farklılık

göstermese de düşük gelir düzeyine sahip olan katılımcıların yüksek gelir düzeyine sahip olanlara göre daha sık çatıştıkları görülmüştür. Bu konuda yurt dışında yapılan araştırmalar geçmiş yıllara dayanmaktadır. Bradbury, Fincham ve Beach (2000) tarafından yürütülen araştırmada düşük ekonomik gelire sahip evli bireylerin, evliliklerinde daha fazla çatışma yaşadıkları görülmüştür. Sosyoekonomik durumları orta ve yüksek düzeyde olan evli bireylerin evlilik uyumu açısından karşılaştırıldığı başka bir araştırmada, yüksek düzey sosyoekonomik düzeydeki katılımcıların evlilik uyumları daha düşük bulunmuştur (Jenkins, Rasbash ve Connor, 2003). Bu araştırma sonucunun yabancı literatürdeki tutarlı sonucu desteklediği görülmektedir.

Bu araştırmada, gelir düzeyine göre çatışma sıklığının farklılaşmış olması yerli literatürde yapılmış olan çok az sayıda araştırma ile kıyaslandığında, bu sonucun Şendil ve Korkut (2008) ve Polat (2006) tarafından yürütülmüş araştırmalar ile örtüştüğünü göstermektedir. Şendil ve Korkut (2008) tarafından yürütülen araştırmada ekonomik durumu orta olanların ekonomik durumu iyi olanlara göre evlilik çatışması puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Polat (2006) tarafından yürütülen araştırmada ise kadınların sosyoekonomik düzeyi yükseldikçe çatışma eğilimlerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Yerli literatürde Şendil ve Korkut (2008) ve Polat (2006) tarafından yürütülen araştırmalar dışında bir araştırmaya rastlanmadığı için, bu araştırma boşanan çiftler ile çalışılmış olan Demirkan ve arkadaşlarının (2009) yürüttüğü araştırma sonuçları ile kıyaslanmıştır. Demirkan ve arkadaşları (2009) boşanmış bireylere, boşanma sebeplerine ilişkin birçok ifade vermiş ve araştırmanın sonucunda boşanmış bireylerin %39'unun, boşanma sebebi olarak 'geçim sıkıntısı içine düşmüş olma' ifadesini belirttikleri görülmüştür. Geçim sıkıntısının boşanma sebepleri arasında yüksek bir orana sahip olması, boşanmış çiftlerin evli iken yaşadıkları muhtemel çatışmaların geçim

sıkıntısından etkilenmiş olacağı şeklinde yorumlanmaktadır. Bu sebeple, evli çiftlerde çatışmayı değerlendiren bu araştırmanın, Demirkan ve arkadaşları (2009) tarafından yürütülen araştırmaya katkı sağladığı ve literatüre hizmet ettiği düşünülmektedir.

Evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanlarının demografik değişkenlerden bir diğeri olan eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre hem evlilik çatışması yaygınlığı puanları hem de evlilik çatışması sıklığı puanları eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Yabancı literatür incelendiğinde evli bireylerin eğitim düzeyinin evlilik çatışması üzerindeki etkisini inceleyen sınırlı sayıdaki araştırmanın geçmiş yıllarda yapılmış olduğu ve birbirlerini destekleyen tutarlı sonuçlar göstermedikleri görülmektedir. Bu duruma en iyi örnek Harrel (1990) ve Kalmijn (1999) tarafından yapılmış benzer araştırmalardan elde edilmiş sonuçlardır. Harrel (1990) tarafından yürütülen araştırmanın sonucunda kadının yüksek eğitimli olması durumunda çatışmanın daha az olduğu görülmüştür. Kalmijn (1999) tarafından yürütülen araştırmada ise kadınların eğitim düzeyi arttıkça yaşadıkları evlilik sorunlarının da arttığı bulunmuştur. Bu sebeple yabancı literatürde eşlerin eğitim düzeyinin evlilik çatışması üzerindeki etkisine dair birbirlerini destekleyen araştırmalara rastlanmamıştır.

Yerli literatür incelendiğinde ise birbirinden farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Kurdek (1987) eşlerin eğitim düzeylerinin artması sonucu kendilerini daha bağımsız hissettiklerini ve bireylerin bağımsız hissettikçe boşanma risklerinin artabildiğini bildirmiştir (akt. Çağ ve Yıldırım, 2013). Tümer'in (1998) yürüttüğü araştırmaya göre eşlerin öğrenim düzeyleri yükseldikçe çatışma düzeyleri azalmaktadır (akt. Doğan, 2010). Şendil ve Korkut (2008) tarafından yürütülen

araştırmada ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olmak üzere 4 ayrı kategori olan eğitim düzeyine göre evlilik çatışması farklılaşmamaktadır. Yakın zamanda yapılmış ve rastlanmış tek araştırma olması sebebi ile Şendil ve Korkut (2008) tarafından yürütülen araştırma ile benzer sonuçlar gösteren bu araştırmanın Şendil ve Korkut' un (2008) araştırma sonuçlarını pekiştirdiği düşünülmektedir. Literatürde eğitim düzeyinin evlilik doyumu ile çalışıldığı araştırmaların daha fazla olması sebebi ile bu alandaki araştırmalar da incelenmiştir. Üncü (2007) tarafından yürütülen araştırmada lise mezunlarının ilköğretim mezunlarından daha fazla evlilik doyumuna sahip oldukları görülürken Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından yürütülen araştırmada eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun azaldığı görülmüştür. Bu alanda tutarlı sonuçların olmaması daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu araştırmanın ise bu ihtiyaca katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Rogerts ve Amato (1997) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda evlilik problemlerinin evlenme yaşı ve eğitim ile negatif anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. Bir diğer ifade ile Rogerts ve Amato'nun (1997) araştırmasına göre evlenme yaşı büyüdükçe evlilikte yaşanan problemler azalmaktadır. Aynı zamanda Feng, Giarrusso, Bengston ve Frye (1999) ile Smith ve arkadaşları (2009) tarafından yürütülen araştırmalarda, erken yaşta evliliğin çatışma ve boşanma üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Lehrer (2008) tarafından yürütülmüş olan araştırmada 20'li yaşların başında ya da ortasında evlenen kadınların, daha geç yaşta evlenen kadınlar ile kıyaslandığında 20'li yaşların başında ya da ortasında evlenen kadınların evlilik kalitelerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, yabancı literatürde birbirlerini destekler nitelikte, erken yaşta evliliğin evlilikte problem yaşama riskini arttırdığı yönünde bulgular mevcuttur.

Ülkemizde Ovalı (2010) tarafından yürütülen araştırmada evlilik çatışmasının evlenme yaşına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Evlenme yaşı kategorileri 18 yaş altı, 18-24 yaş arası, 25-30 yaş arası olarak belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, bireylerin evlilik çatışması yaygınlığı ve sıklığı puanlarının evlenme yaşına bağlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. 18 yaşından önce evlenen bireylerin evlilik çatışması yaygınlığı ve sıklığı puan ortalamalarının, 25-30 yaş aralığında evlenen bireylerin puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ülker (2011) tarafından yürütülen araştırmada evlenme yaşının evlilik çatışması sıklığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Evlenme yaşı arttıkça evlilik çatışması sıklığının azaldığı görülmüştür. Bu araştırmada ise 20 yaş altı, 20-30 yaş arası ve 30 yaş üstü evlenme yaşına sahip evli çiftlerin evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanlarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Yani yerli ve yabancı literatürün aksine evlenme yaşının evlilik çatışması üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada evlenme yaşına göre evlilik çatışmasının farklılaşmaması sonucu yerli ve yabancı literatür ile örtüşmüyor görünmektedir. Bu bulguya sebep olabilecek durum bu araştırmada yer alan katılımcıların %97.5' inin reşit evlenmiş olması olabilir. Ovalı (2010) tarafından yürütülen araştırmada 18 yaşından önce evlenen katılımcı sayısı 57 kişi iken bu araştırmada 18 yaş altı evlenme yaşına sahip katılımcı sayısı 5 kişidir. Bu araştırmadaki katılımcıların büyük çoğunluğunun reşit evlenmiş olmasının gruplar arasında evlilik çatışması puanlarında farklılık görülmemesinin sebebi olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmadaki katılımcıların büyük bir çoğunluğun reşit evlenmiş olması, belli bir düzey fiziksel ve ruhsal olgunluğa eriştiklerini ve evlilikte problemleri daha ileri yaşlarda evlenen bireyler kadar yaşadıklarını göstermektedir. Bu araştırma üzerinden yapılabilecek bir diğer yorum,

18 yaşından sonra yapılan evliliklerde çatışma yaşanması durumunun evlenme yaşı ile ilgili olmadığı, başka süreçlerin de değerlendirilmesi gerektiği yönündedir.

Evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanlarının demografik değişkenlerden bir diğeri olan evlilik türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre görücü usulü, flört ederek, görücü usulü ve flört ederek evlenen çiftler, evlilik çatışması yaygınlığı ve evlilik çatışması sıklığı puanları açısından farklılık göstermemektedir.

Şendil ve Kızıldağ (2003) tarafından yürütülen araştırmada görücü usulü ile evlenen kadınların evlilik çatışması puanları, tanışarak evlenen ve akraba evliliği yapan kadınların evlilik çatışması puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Çimen (2007) tarafından yürütülen araştırmada görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin, psikolojik faktörler yönünden karşılaştırıldığı araştırmada, anlaşarak evlenen bireylerin ilişki doyumlarının görücü usulüyle evlenen bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Horhaçsu (2007) tarafından yürütülen araştırmada ise kendi isteği ile evlenenlerin aile tarafından tanıştırılarak evlenenlere göre daha fazla duygusal yakınlık kurdukları ve daha az çatışma yaşadıkları görülmüştür. Bu araştırmaların sonucu flört edilerek yapılmış evliliklerin daha sağlıklı olacağını düşündürmektedir. Demirkan ve arkadaşlarının (2009) araştırması ise flört ederek evlenen çiftlerin daha fazla boşandığını göstermektedir. Boşanan çiftlerin evliliklerinin sıkıntılı olduğu ve çatışma yaşadıkları varsayılırsa Demirkan ve arkadaşlarının araştırmasının sonucu flört eden çiftlerin evliliklerinde daha fazla çatışma yaşamış olabilme ihtimallerini düşündürmektedir. Oysaki daha önce yapılmış araştırmalar flört ederek evlenen çiftlerde doyumun daha fazla, çatışmanın daha az olduğunu göstermekteydi (Şendil ve Kızıldağ, 2003; Çimen, 2007;

Horhaçsu, 2007). Bir grup araştırmanın sonucu ise görücü usulü ve anlaşarak evlenen çiftlerde evlilik çatışmasının farklılaşmadığına işaret etmektedir (Şendil ve Korkut, 2008; Ovalı, 2010). Bu araştırmanın sonucunun (evlilik türüne göre evlilik çatışması farklılaşmamaktadır) güncele yakın yıllarda yapılmış araştırmalar (Şendil ve Korkut, 2008; Ovalı, 2010) ile örtüşmesi bu yöndeki bulguları kuvvetlendirmekte, evlilik çatışmasının sadece evlilik türü ile değerlendirilemeyeceğini göstermektedir. Bu sonuç, kişilerin nasıl bir flört dönemi geçirdikleri, ne kadar süre flört ettikleri, görücü usulü evlililerde ne kadar sürede tanışıp evlendikleri, neden görücü usulü ya da flört ederek evlenmeyi tercih ettikleri gibi faktörlerin de araştırılması gerektiğini düşündürmektedir. Aynı zamanda yılları birbirine yakın olup farklı sonuçlara ulaşılmış bu araştırmaların varlığı bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir.

4.2. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı'nın Diğer Değişkenler ile İlişkisine Dair Bulguların Tartışılması

4.2.1. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı'nın İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ve İlişkilerde İnanç ile İlişkisine Dair Bulguların Tartışılması

Evlilik çatışmasının biliş yönünü değerlendirebilmek için çiftlerin ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmaları ve inançları İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve İlişkilerde İnanç Envanteri ile ölçümlenmiştir. Uygulanan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda, evlilik çatışması yaygınlığı puanının ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar toplam puanı ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar puanı arttıkça evlilik çatışması

yaygınlığı puanı da artmaktadır. Evlilik çatışması sıklığı puanı ise ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar toplam puanı ile düşük düzey pozitif anlamlı ilişki göstermektedir.

Bu araştırmada evlilikte bilişi değerlendirmeye yönelik bir diğer değişken kişinin partnerine ve ilişkisine dair olumsuz inançlarıdır ve bu değişkeni ölçmek için çaresizlik ve sevilemezlik alt ölçekleri olan İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE) kullanılmıştır. Hem evlilik çatışması yaygınlığı hem de evlilik çatışması sıklığı puanının ilişkilerde inanç toplam puanı ile anlamlı ilişki göstermediği görülmüştür. Puan türlerinden sadece çaresizlik alt ölçeği puanı ile evlilik çatışması sıklığı puanı arasında düşük düzey pozitif anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Yurt dışında eşlerin bilişlerini değerlendirmek için genellikle İlişkide İnanç Envanteri (RBI) kullanılmaktadır. Bu envanterin Türkçeye bire bir uyarlamasının olmaması ve Türkiye'de "bilişsel çarpıtma" adı altında ölçülen süreçlerin yurt dışında "inanç" olarak ölçülüyor oluşu evlilikte biliş üzerine yapılan bu araştırmanın dünya literatürü ile kıyaslanmasında sorun oluşturmaktadır. Bu sebeple bu bölümde, hem İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği hem de İlişkilerde İnanç Envanteri'nden elde edilen sonuçları bir arada evlilikte biliş adı altında tartışmak amaçlanmaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde, yurt dışında evlilikte biliş çalışmalarının uzun yıllar önce yapıldığı, son yıllarda ise orta doğu ülkelerinde yapılmaya başlandığı görülmektedir. Fincham ve Bradbury (1990a) tarafından yürütülen araştırmada evlilik ilişkisine yönelik olumsuz inançların evlilikte mutsuzluk ile pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur. Sullivan ve Schwebel (1995), tarafından yürütülen araştırmada genç yetişkinlerin ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarının ilişkilerinde

sorun ve çatışma yaşamalarına neden olabileceği görülmüştür. Möller, Rabe ve Nortje (2001) tarafından yürütülen araştırmanın sonucuna göre sorunlu evliliğe sahip olan evli bireyler, evliliğinde sorun olmayan gruba göre daha fazla bilişsel çarpıtma göstermektedir. Goodwin ve Gaines'ın (2004) araştırmasında ilişkiye dair fonksiyonel olmayan inançlar ve ilişkinin niteliği arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Nickl (2006) tarafından yürütülen araştırmada akılcı olmayan ilişki inançlarının evlilik doyumunu önemli düzeyde yordadığı görülmüştür (akt. Çetin, 2010). Sanford'a (2006) göre evli eşlerin ilişkilerine ilişkin işlevsel olmayan inançları ve beklentileri davranışlarına ve iletişim tarzlarına yansımaktadır. Slavinskiene ve Lithuania (2012) tarafından yürütülen araştırmada eşlerin ilişkiye dair rasyonel olmayan inançlarının evlilik ilişkisinin ve evlilik doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ebrahimi, Zeinodini ve Merasi (2012) tarafından İran'da yürütülen araştırmada İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve İlişkilerde İnanç Ölçeği kullanılarak ilişkilerde olumsuz inançların ve bilişsel çarpıtmaların evlilik çatışması ile pozitif ilişki gösterdiği görülmüştür. Bu araştırmaların her biri, evlilikte olumsuz bilişlerin (bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz inançlar) evlilik çatışmasını etkileyeceğini göstermektedir. Bu araştırmada da evlilik çatışmasının ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar toplam puanı ile yüksek düzey pozitif ilişki göstermesinin yukarıdaki örnek araştırmaları desteklediği düşünülmektedir.

Yurt dışında genellikle RBI ile ölçümlenen evlilikte biliş, Türkiye'de bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz inançlar olarak farklı ölçekler ile incelenmiştir. Türkiye'de ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ile evlilik çatışmasının incelendiği, rastlanan tek araştırma Hamamcı (2005a) tarafından yürütülmüştür. Hamamcı'nın (2005a) araştırmasının sonucunda ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar toplam puanı ile evlilik

çatışması arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu araştırmada da evlilik çatışmasının ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar toplam puanı ile yüksek düzey pozitif ilişki göstermesinin Hamamcı'nın (2005a) sonucunu destekleyerek literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir. İlişkilerde olumsuz inançlar ve evlilik çatışması üzerine yapılmış çalışmalar araştırıldığında bu iki değişkenin bir arada incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. İlişkilerde olumsuz inançların evlilik ilişkisi üzerine etkisinin incelendiği iki araştırmaya ulaşılmıştır. Bu araştırmalar evlilik uyumunun ilişkilerde inanç ile ilişkisini belirlemeye yönelik olup birbirlerini desteklemeyen sonuçlar içermektedir. Düzgün'ün (2009) araştırmasında evlilik uyumu puanları ile İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE) puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmezken Yıldız (2012) tarafından yürütülen araştırmada evlilikte uyum ile ilişkiye ilişkin inançlar (çaresizlik, sevilemezlik) arasında düşük düzey negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Her iki araştırmada da güçlü bir ilişkinin bulunamaması -bu araştırmada ise evlilik çatışması yaygınlığı puanlarının ilişkide inanç toplam puanı ve alt ölçek (çaresizlik, sevilemezlik) puanları ile ilişkisiz oluşu ve sadece çaresizlik alt ölçeği puanı ile evlilik çatışması sıklığı puanı arasındaki düşük düzey pozitif ilişki- evlilik çatışması ve ilişkilerde olumsuz inançlar arasında ilişkinin olmama ihtimalini düşündürmektedir.

Bilişsel kurama göre daha temelde yer alan inançlar daha yüzeyde yer alan otomatik düşüncelerdeki bilişsel çarpıtmalar ile yakından ilişkilidir (Beck, 2001; Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Evlilikte biliş adı altında ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz inanç süreçlerinin değerlendirildiği bu araştırmada, evlilik çatışmasının ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar toplam puanı ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki gösterirken ilişkilerde inanç toplam puanı ile ilişki göstermemesi tartışılması gereken bir konudur. Bu tezatlığı açıklamak adına üç farklı durum düşünülmüştür. Bunlardan

biri yurt dışında yapılan araştırmalar ile Türkiye'de yapılan araştırmalarda kullanılan ölçeklerin ve terimlerin birbirleri ile örtüşmemesi durumudur. Yurt dışında akıldışı inanç olarak ölçümlenen şeyin Türkiye'de bilişsel çarpıtma olarak ölçümlenmesidir. Bu durumun neticesinde, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ile evlilik çatışması arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırmayı yurt dışında akıldışı inançlar ile evlilik problemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar (Fincham ve Bradbury, 1990; Sullivan ve Schwebel, 1995; Möller, Rabe ve Nortje, 2001; Goodwin ve Gaines, 2004; Slavinskiene ve Lithuania, 2012) ile kıyaslamanın sağlıklı olacağı ve bu kıyaslama doğrultusunda elde edilen tutarlı sonuçların literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada evlilik çatışmasının biliş boyutuna dair sonuçlara ilişkin ikinci bir yorum evlilik çatışmasının derinde değil daha yüzeyde yer alan biliş sistemi ile ilgili olabileceği yönündedir. Dolayısıyla, evlilik çatışmasının daha yüzeyde yer alan bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili olması evlilikte biliş probleminin daha kolay çözüme kavuşabileceği anlamına gelebileceği düşünülmektedir.

Türkiye'de evlilik ilişkisine dair bilişsel çarpıtmaları ölçen bir ölçeğe rastlanmadığı için bu araştırmada kullanılan İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, evlilik ilişkisine özel olmayıp genel olarak bir birey ile kurulan her türlü ilişkiyi içermektedir. Bu sebeple bu araştırmanın evlilikte biliş sonuçlarına dair bir diğer yorum, evlilik çatışmasının bilişsel çarpıtmalar ile yüksek düzey ilişki göstermesi ve olumsuz inançlar ile neredeyse hiç ilişki göstermeyişinin kullanılan ölçeklerin niteliği ile ilgili olabileceğidir. Bununla birlikte bu sonuç, evlilik çatışmasının evlilikte bilişsel aksaklıktan ziyade insanlarla kurulan ilişkilerdeki sorunlu bilişler ile ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Bu sonuç, evli çiftlerin kişilerarası ilişki kurma tarzlarını da incelemek gerektiğini göstermektedir ki bu araştırmanın bir diğer amacı

da bu olmuştur ve bu amacın analizine yönelik bulgular bir sonraki bölümde tartışılmıştır.

Evlilik çatışmasının biliş boyutunu ölçen İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutlarının evlilik çatışması ile ilişkisi Pearson Korelasyon Testi ile değerlendirilmiştir. Evlilik çatışması yaygınlığı puanının İİBÇÖ alt ölçekleri yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma puanları ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür.

Gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik ilişkisi ile ilişkisine dair araştırmalar, yurt dışında uzun yıllar öncesine dayanmaktadır. İlk olarak Dryden (1987) eşlerden birinin veya her ikisinin ilişkinin kendisi ile ya da diğer eşle ilgili bir takım gerçekçi olmayan beklentilerinin olması durumunun ilişkilerde sorunlara neden olacağını bildirmiştir. Özellikle bu beklentilerin her iki eşte farklı özellikler göstermesi ve beklentilerin birbirini karşılamıyor oluşunun çatışmanın ortaya çıkmasına neden olacağını ifade etmiştir (akt. Güven, 2005). Epstein, Baucom ve Rankin (1993); Sullivan ve Schwebel (1995); Debord, Romans ve Krieshok (1996); Beach, Fincham ve Katz (1998); Stackert ve Bursik (2003) tarafından yürütülen araştırmalarda gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilikte stres ve sorunlara sebep olduğu ve evlilikte iletişimi olumsuz etkilediği görülmüştür. Bir grup araştırmada ise gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunun yordayıcısı olduğu görülmüştür (Esmaeilpour, Mahdavi ve Khajeh, 2009; Slavinskiene ve Lithuania, 2012).

Ülkemizde, Güven (2005) ve Nurdan (2005, akt. Yıldız, 2012) tarafından yürütülen araştırmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunu yordadığı, Çetin (2010) tarafından yürütülen araştırmada ise gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunun anlamlı

yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Evlilik çatışması ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi arasındaki ilişkiyi inceleyen tek çalışma olan ve Hamamcı (2005a) tarafından yürütülen araştırmada gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik çatışması ile pozitif anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. Yerli ve yabancı literatür değerlendirildiğinde genel olarak bu araştırmadan elde edilen sonucun (gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik çatışması ile yüksek düzey pozitif ilişkisi) literatür ile örtüştüğü görülmektedir. Hamamcı'nın (2005a) araştırmasını destekleyen bu sonucun; Türkiye'de, bu alanda, Hamamcı'dan (2005a) sonra yapılmış rastlanan ilk araştırma bulgusu olması sebebi ile literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasının evlilik ilişkisine etkisi üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde Slavinskiene ve Lithuania (2012) tarafından yürütülen araştırmada yakınlıktan kaçınmanın evlilik doyumunu olumsuz etkilediği, Çetin'in (2010) araştırmasında ise yakınlıktan kaçınmanın evlilik doyumunun negatif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Evlilik çatışması ve yakınlıktan kaçınma üzerine Hamamcı (2005a) tarafından yapılmış araştırmada yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasının evlilik çatışması ile pozitif ilişki gösterdiği görülmüştür. Bu araştırma sonucunun Hamamcı'nın (2005a) araştırmasını destekliyor oluşunun literatüre katkı sağladığı ve bu alanda rastlanan ikinci araştırma olması sebebi ile literatürdeki eksikliğe hizmet ettiği düşünülmektedir.

Yakınlıktan kaçınma ile evlilik çatışması arasındaki yüksek düzey pozitif ilişki katılımcıların evlilik çatışmasını pasif bir çatışma olarak yaşama ihtimalini düşündürmektedir. Yakınlıktan kaçınma alt ölçeğinde "Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum." maddesi ve benzer maddeler vardır. Bu maddelerden çıkan sonuç, katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmekten kaçınmaları ile evlilik çatışması

arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Katılımcıların, eşi ya da ilişki kurduğu diğer insanlar tarafından reddedileceğine dair inançları sebebi ile duygu ve düşüncelerini ifade edememeleri pasif çatışma eğilimi gösterdiklerini düşündürmektedir.

Üçüncü alt boyut olan zihin okuma bilişsel çarpıtmasının evlilik ilişkisine etkisi üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, yurt dışında yapılan araştırmaların uzun yıllar öncesine dayandığı ve sayıca az olduğu görülmektedir. Möller ve Van Zyl (1991) tarafından yürütülen araştırmada zihin okuma ile çift uyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Stackert ve Bursik (2003) tarafından yürütülen araştırmada hem kadın hem de erkek eşte zihin okuma beklentisinin evlilik ilişkilerini etkilemediği görülmüştür. Ülkemizde de benzer şekilde, Çetin (2010) tarafından yürütülen araştırmada zihin okumanın evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Hamamcı (2005b) tarafından yürütülen araştırmada kadınların evlilik doyumlarının zihin okuma bilişsel çarpıtmasından olumlu yönde etkilendiği görülmüştür. Benzer şekilde Hamamcı'nın (2005a) ikinci araştırmasında kadınların evlilik çatışmasının zihin okuma bilişsel çarpıtması ile negatif yönlü ilişki gösterdiği görülmüştür. Bu araştırmanın sonucuna göre evlilik çatışması zihin okuma bilişsel çarpıtması ile yüksek düzey pozitif ilişki göstermekte ve bu sonuç Hamamcı'nın (2005a) araştırması ile örtüşmemektedir. Hamamcı (2005a) kendi araştırmasındaki beklenmeyen bu sonucu, Türk kültürüne özgü faktörler ile açıklamıştır. Bu sonuç için kadınların; eğitim düzeylerinin daha düşük olması, eşlerine olan ekonomik bağımlılıkları, sosyal baskı gibi sebepler ile evliliklerini sürdürebilmek için eşlerinin zihinlerini okumaları gerektiğine inandıkları yorumunu yapmıştır. Hamamcı'nın araştırması ile bu araştırmanın farklı sonuçlar vermesi sekiz yıl sonra bu araştırmanın yapılmış olması ile ilgili olabilir. Zaman içerisinde kadınların eğitim ve iş hayatında

aktif rol alması, eşlerine ekonomik bağımlılıklarının görece daha az olması gibi sebepler ile kadınların evlilik ilişkisindeki rolü değişim göstermiş ve bu yeni rol ile birlikte kadınların biliş sisteminde de değişimler meydana gelmiş olabilir. Bilişsel kurama göre bilişsel çarpıtmalar davranışları olumsuz yönde etkilemektedir. Bu araştırmada, bir bilişsel çarpıtma olan zihin okumanın olumsuz bir davranış olduğu varsayılan evlilik çatışması ile pozitif ilişki göstermesi bilişsel kuramı destekler görünmektedir.

Özetle, bilişsel kuramda düşüncedeki bir çarpıklığın olumsuz davranışa sebep olduğu varsayımından yola çıkılarak, bu araştırmanın sonucunda ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar yani bilişteki çarpıklıkların evlilik çatışması davranışı ile ilişki gösterdiği görülmüştür.

4.2.2. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı'nın Kişilerarası Tarz ile İlişkisine Dair Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada katılımcıların kişilerarası ilişki kurma tarzları Kişilerarası Tarz Ölçeği ile incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda kişilerarası tarz ölçeği ve alt ölçeklerinden baskın, kaçınan, öfkeli, manipülatif ve küçümseyi tarz ile evlilik çatışması yaygınlığının yüksek düzey pozitif ilişki gösterdiği görülmüştür. Evlilik çatışması sıklığının ise öfkeli ve küçümseyici tarz ile düşük düzey pozitif anlamlı ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada kullanılan Kişilerarası Tarz Ölçeği olumsuz kişilerarası ilişki kurma tarzlarını ölçmektedir. Duygudan kaçınan\duyarsız tarz hariç beş kişilerarası tarzın (baskın tarz, kaçınan tarz, öfkeli tarz, küçümseyici tarz, manipülatif tarz) da evlilik

çatışması ile ilişkisi evlilik çatışması yaşayan çiftlerin olumsuz kişilerarası ilişki kurma tarzlarına sahip olduğu anlamına gelmektedir.

Kişilerarası tarz kavramı, bireylerin karakteristik olarak diğerleri ile nasıl ilişki kurdukları ve diğerleri ile ilişkilerinde kendilerini nasıl algıladıkları şeklinde tanımlanmaktadır. Sullivan'a göre kişilerarası ilişkiler anne bebek ilişkisi ile başlamakta ve kişiliğin bir boyutunu oluşturmaktadır (Geçtan, 2004). Bilişsel kişilerarası ilişki kuramına göre, ilişki kurma stratejileri öğrenilmekte; kişilerarası ilişki kurma şekilleri davranışları ve bilişsel süreçleri etkilemektedir (Safran, 1990b). Bu araştırmanın sonucunda, erken dönem ilişkilerden temelini alan, kişilerin biliş ve davranış süreçlerini etkileyen olumsuz kişilerarası ilişki tarzlarının evlilikte çatışma davranışı ile yüksek düzey ilişki göstermesi kuramsal açıklamaları destekler niteliktedir.

Çolakoğlu (2012) bazı kişilerin hayatlarının belli alanlarında, ikili ilişkilerde kendini başarılı ve güçlü olmak zorunda hissettiklerini ve bu sebeple çevreleri ile kurdukları ilişkilerde baskın tarz kullandıklarını ifade etmiştir. Çolakoğlu (2012) tarafından yürütülen araştırmada, kaçınan tarzı kullanan katılımcıların düşük özgüvene sahip olduğu görülmüştür. Aynı araştırmada kendisinin başkalarından üstün olduğunu düşünen bireylerin ilişkilerinde kendi üstünlüğünü kabullendirmek amacı ile küçümseyici ilişki kurabileceği yorumu yapılmıştır. Bu araştırmada baskın tarzın evlilik çatışması ile yüksek ilişki göstermesinin eşlerin çatışma anında üste çıkmak ya da haklı olduğunu göstermek için baskın bir tarz kullanabileceğini düşündürmektedir. Bu araştırma çiftler ile yürütüldüğünden baskın tarz kadar kaçınan tarzın da evlilik çatışması ile yüksek ilişki göstermesi, eşlerden birinin baskın tarz gösterirken diğerinin kaçınan tarz gösterebileceğini düşündürmektedir.

Kaçınan tarzı kullanan eşler çatışma anında sorunu tartışmaktan kaçınacakları için sorunun konuşulmasının ve çatışmada çözüme ulaşmanın zorlaşacağı düşünülmektedir. Öfkeli tarzı kullanan eşlerin en ufak problemi tartışırken bile öfkeli davranıp çatışmayı yıkıcı hale getirebilecekleri düşünülmektedir. Küçümseyici tarzı kullananların ise eşleri üzerinde üstünlük sağlamak adına çatışma anında kırıcı davranabilecekleri düşünülmektedir. Son olarak baskın tarz ve manipülatif tarzı benimsemiş eşlerin diğer eş üzerindeki yönlendirici ve hükmedici tavrı çatışma anında karşı tarafın kendini baskı altında hissetmesine sebep olacağı ve çatışmanın çözümünün zorlaşacağı düşünülmektedir.

Süataç (2010) tarafından evlilik uyumu, kişilerarası tarz ve öfke değişkenlerinin incelendiği araştırmada, düşük evlilik uyumu gösteren çiftlerin olumsuz kişilerarası iletişim tarzı kullandıkları görülmüştür. Yerli literatürde, Kişilerarası Tarz Ölçeği'nin yeni bir ölçek olması sebebi ile Süataç'ın (2010) araştırması dışında evlilik ilişkisinin niteliği ve kişilerarası tarzı inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır; bu sebeple bu araştırmanın sonuçları başka bir araştırma ile kıyaslanamamaktadır. Evlilik çatışması ile kişilerarası ilişki kurma tarzları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bu araştırmanın literatürdeki bir eksikliğe hizmet edeceği düşünülmektedir.

İnsanlar, doğumdan evlilik hayatına kadar geçen süreci sosyal olarak var olarak ve diğer insanlarla ilişki kurarak geçirmektedir. Belli düzeyde fiziksel ve duygusal olgunluğa erişmiş bireylerin evlilik yaptığı varsayılırsa evlilik içindeki çatışmanın sadece o evlilik sürecindeki bilişsel süreçler ile açıklanamayacağı aşikardır. Evlenmeden önce eşlerin sahip olduğu ve kişiliklerinden temelini alan ilişki kurma tarzlarının eşleri ile olan ilişkilerine de yansıyacağı düşünülmektedir. Evlilik çatışmasının kişilerarası ilişki kurma tarzlarının neredeyse hepsi ile yüksek düzey

ilişki gösterdiğini ortaya koyan bu araştırmanın, evlilik ilişkisinin niteliğini belirleyen önemli bir noktaya temas ettiği düşünülmektedir.

4.2.3. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı'nın Kişilerarası Öfke ile İlişkisine Dair Bulguların Tartışılması

Evlilik çatışmasının öfke ile ilişkisi Çok Boyutlu Öfke Envanteri'nin Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği ile incelenmiştir. Yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucuna göre evlilik çatışması yaygınlığının kişilerarası öfke toplam puanı, kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler ve kişilerarası öfke pasif agresif tepkiler ile yüksek düzey pozitif, kişilerarası öfke içe dönük tepkiler ile düşük düzey pozitif anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. Yani, kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler, kişilerarası öfke pasif agresif tepkiler ve kişilerarası öfke içe dönük tepkiler arttıkça evlilik çatışması da artmaktadır. Aynı zamanda evlilik çatışması sıklığı ile kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler arasında düşük düzey pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani, kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler arttıkça evlilik çatışması sıklığı da artmaktadır.

Öfkenin kişilerarası ilişkiler ile ilişkisini ele alan bazı görüşler öfkeyi, kişilerarası çatışmalara neden olan uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak değerlendirmektedir (Cenkseven, 2003). Baron ve arkadaşları (2007) tarafından yürütülen araştırmanın sonucunda kadın ve erkek eşlerin öfke ve düşmanlık puanlarının evlilik uyumu ve evlilik çatışması ile ilişkili olduğu görülmüştür. Lench (2004) tarafından yürütülen araştırmada yüksek öfke grubundaki üniversite öğrencilerinin düşük öfke grubuna göre çift ilişkilerinde daha fazla çatışma

yaşadıkları görülmüştür. Gottman ve arkadaşları (2001) tarafından yürütülen araştırmada negatif yüz ifadeleri ile ortaya konan öfkenin, evlilikte doyumsuzluk ve çatışma süreçleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Addis ve Bernard (2002) tarafından yürütülen araştırmada ise öfkenin rasyonel olmayan düşünceler ile birlikte evlilik çatışmasını yordadığı görülmüştür.

Evli çiftlerin öfke düzeyleri üzerine Beştepe ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülen araştırmada boşanma aşamasında olan evli çiftlerin öfke puanları yardım talebi olmayan kontrol grubundaki çiftlerin öfke puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Süataç (2010) tarafından yürütülen araştırmada evlilik uyumu düşük olan çiftlerin evlilik uyumu yüksek olan çiftlere göre daha fazla intikama yönelik öfke tepkilerinde bulundukları görülmüştür.

Yerli ve yabancı literatür ile tutarlılık gösteren bu araştırmada; kişilerarası öfke umursamaz tepkiler hariç bütün kişilerarası öfke alt ölçek puanlarının (kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler, kişilerarası öfke pasif agresif tepkiler, kişilerarası öfke içe dönük tepkiler) evlilik çatışması ile ilişki göstermesi öfkenin evlilik çatışmasında etkili bir role sahip olduğunu düşündürmektedir. Evlilik çatışmasının kişilerarası öfke umursamaz tepkiler ile ilişki gösterdiği bulgusu, öfkesini umursamaz tepkilerle gösteren eşlerin çatışmadan uzak duracağı ya da aktif çatışma göstermeyeceklerini düşündürmektedir. Bu araştırmada kişilerarası öfke intikama yönelik, pasif agresif ve içe dönük tepkilerin evlilik çatışması ile yüksek düzey ilişkisi göstermesi; aktif ya da pasif olarak öfkenin karşı tarafı ya da kendini savunmaya mecbur bırakacak biçimde ifade bulmasının evlilikte çatışmayı arttıracağı anlamına gelmektedir.

Evlilik çatışması eşler arasında karşılıklı yaşanan bir durum olduğundan bu araştırmada, öfke değişkeni kişilerarası öfke boyutu ile değerlendirilmiştir. Hem kişilerarası ilişki tarzlarından öfkeli tarzın hem de kişilerarası öfkenin evlilik çatışması ile yüksek düzey ilişkisi, çatışma yaşayan çiftlerin öfke ifadesi ve kontrolü üzerine eğitimler, seminerler ya da terapiler ile desteklenmeleri gerektiğini göstermektedir.

4.2.4. Evlilik Çatışması Yaygınlığı ve Sıklığı'nın Evlilikte Problem Çözme ile İlişkisine Dair Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada evlilik çatışmasının evlilikte problem çözme ile ilişkisi incelendiğinde evlilik çatışması yaygınlığı ve sıklığı puanlarının evlilikte problem çözme davranışları ile yüksek düzey negatif anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. Cohan ve Bradbury'e (1997) göre problem çözme becerileri iyi olan eşler sorunlara karşı daha esnek davranırken, uyumsuz problem çözme becerileri olan eşler, soruna daha duyarlı hale gelmektedir. Birbiri ile uyumlu problem çözme becerileri olan çiftler, sorunlarını savunmacı olmayacak şekilde tartışıp soruna karşı birlikte çözüm planı geliştirirken; sorun çözme becerileri yetersiz olan çiftler diğerini suçlayıcı, agresif ya da pasif davranarak birlikte çözüm planı geliştirememektedir. Bu araştırmada da kişilerarası öfkeli tarz ve kişilerarası öfke düzeyleri arttıkça artan evlilik çatışması, evlilikte problem çözme arttıkça azalmaktadır; dolayısıyla bu bulgu Cohan ve Bradbury' nin (1997) araştırması ile tutarlıdır.

İlgili yabancı literatür incelendiğinde, evli çiftlerde ve romantik ilişkilerde problem çözme davranışlarının evlilik çatışması ve ilişkide mutluluk ile ilişkili olduğu

görülmüştür (Ficthen ve Wright, 1983; Jackman, Dobson ve Martin, 2006; Londahi, Tverskoy ve D'Zurilla, 2005; Sanford, 2003; Sullivan, Pasch, Johnson ve Bradbury, 2010). İlgili yerli literatür incelendiğinde evlilik ilişkisinde problem çözme üzerine yapılmış araştırmalar sayıca az olmakla birlikte, var olan araştırmalar da genellikle evlilik doyumu üzerine olmuştur. Bu araştırmalarda evlilik çatışması, evlilik uyumu ve evlilik doyumunun evlilikte problem çözme davranışı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Güven, 2005; Tülek, 2011; Ülker, 2011; Yılmaz, 2004). Bu araştırmadan elde edilen sonucun yerli ve yabancı literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir. Ayrıca yerli literatürde bu alanda yapılmış araştırmanın sayıca az oluşu sebebi ile literatür ile tutarlı bu araştırma sonucunun literatürü güçlendireceği düşünülmektedir.

Jacobson ve Anderson'ın (1980) yürüttüğü deneysel bir çalışmada, evliliklerinde mutlu olan ama ilişkilerini geliştirmek isteyen evli çiftlerde, problem çözme eğitiminin çiftlerin evlilik ilişkilerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, geribildirim ve davranış provalarının birlikte kullanıldığı durumda problem çözme eğitiminin olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu araştırmada evlilikte problem çözme ve evlilik çatışması arasındaki yüksek düzey negatif ilişkinin var olduğu bulgusundan yola çıkılarak evliliklerinde sorun yaşayan ya da boşanma aşamasına gelmiş ve/veya yardım almak isteyen çiftlere problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimlerin verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

4.2.5. Ölçeklerin Birbirleri ile İlişkisine Dair Bulguların Tartışılması

Evlilik çatışmasını pek çok değişken ile açıklamayı amaçlayan bu araştırmada, değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkileri Pearson Korelasyon Testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunun özeti, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, İlişkilerde İnanç Envanteri, Kişilerarası Tarz Ölçeği, Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği ve Evlilikte Problem Çözme Ölçeği toplam puanlarından her birinin bir diğeri ile yüksek düzey anlamlı ilişkisi olduğu yönündedir. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği'nin diğer tüm ölçekler ile negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği; bununla birlikte diğer tüm ölçeklerin birbirleri ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür.

İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların ilişkilerde inanç ile yüksek düzey pozitif ilişki göstermesi evlilikte biliş adı altında bu iki değişkenin bir arada değerlendirilmesinin uygun olduğunu göstermektedir. Bilişsel kurama göre daha temelde yer alan inançlar, daha yüzeyde yer alan otomatik düşüncelerdeki bilişsel çarpıtmalar ile yakından ilişkilidir (Beck, 2001; Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Kuramsal bilgiyi destekleyen bu sonuç ile çiftler ile yürütülecek bilişsel psikoterapilerde, daha temelde yer alan olumsuz inançlara ulaşabilmek için daha yüzeyde yer alan bilişsel çarpıtmalardan yararlanmanın evlilikteki temel bilişlere ulaşmaya yardım edeceği düşünülmektedir.

Safran ve Segal, bilişlerin duygu ve davranış üzerindeki etkisini kabul etmekle birlikte, bilişlerin kişilerarası bağlamdan etkilendiğini ve kişilerarası ilişkilerin de bilişleri etkilediğini varsaymaktadır (Safran 1990b, Safran ve Segal, 1990). Bu araştırmada, evlilikte bilişlerin (ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar toplam puanı, ilişkilerde inanç toplam puanı) ilişki kurmadaki kişilerarası olumsuz tarzları ölçen Kişilerarası Tarz Ölçeği toplam puanı ve tüm alt ölçekleri ile yüksek düzey pozitif

anlamlı ilişki göstermesi ilişki kurmada bilişlerin ya da bilişlerde kurulan ilişkinin etkisinin büyük olduğunu göstermektedir. Bu sonuç Safran ve Segal'in bilişsel kişilerarası kuramını destekler niteliktedir. Literatürde bu alanda yapılmış araştırmalar oldukça az sayıdadır. Kilmann ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülen araştırmada yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtma skorları yüksek olan erkek eşlerin işbirlikçi olmayan ve yüksek agresyon içeren ilişki kurma tarzı benimsedikleri görülmüştür. Kilmann ve arkadaşlarının araştırmasında işbirlikçi ve yüksek agresyon içeren tarzın bu araştırmada sırasıyla kaçınan tarz ve öfkeli tarz ile örtüştüğü varsayılarak; bu araştırma sonucunun yakın zamanda yabancı literatürde yapılmış bir araştırmanın sonucunu desteklemesi, çıkan sonucun literatür ile örtüştüğünü göstermektedir. Schutte ve arkadaşları (2001) tarafından yürütülen araştırmada ise empatinin kişilerarası ilişkilerdeki önemine dair bulgular elde edilmiştir. Yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma gibi ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarda empati eksikliğinin varlığı söz konusu olabilir. Yani çiftler birbirleri ile empati kuramadıkları için bu bilişsel çarpıtmalara daha fazla düşüyor ya da bu bilişsel çarpıtmalardan dolayı empati kurmada daha fazla zorluk yaşıyor olabilirler. Schutte ve arkadaşlarının (2001) araştırmasında empatinin kişilerarası ilişkiler ile ilişkili olduğu sonucu ile bu araştırmada olumsuz bilişlerin kişilerarası ilişkiler ile ilişkili olduğu sonucu, bundan sonra yapılacak araştırmalarda bu üç değişkeni bir arada çalışmanın literatüre fayda sağlayacağını düşündürmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer sonucu olan ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların ve ilişkide olumsuz inancın kişilerarası öfke ile pozitif ilişki göstermesi, bilişsel kuramın biliş ve duygu arasında varsaydığı ilişkiyi destekler niteliktedir. Bilişsel kurama göre öfke, biliş ve davranışın karşılıklı olarak etkilendiği, bilişsel kökenli

duygusal durumdur. Bu oluşan duygusal durum ve buna gösterilen tepki, kişinin olayı bilişsel olarak nasıl yapılandırdığına bağlıdır (Balkaya, 2001; akt. Şahin, 2005). Zwemer ve Deffenbacher (1984) tarafından yürütülen araştırmada mantıkdışı bilişler ve öfke arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ingram ve arkadaşları (2007) tarafından yürütülen araştırmada depresif bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerinin ve işlevsel olmayan öfke duygusunun olduğu görülmüştür. Addis ve Bernard'ın (2002) araştırmasında, eşlerin irrasyonel düşüncelerinin özellikle öfke ve anksiyete ile ilişkili olarak evlilikteki çatışmaları ve doyumsuzluğu yordadığı görülmüştür. Çiftlerin öfkeye karşı korku duymaları ve öfkeye dair bilişsel çarpıtmalara sahip olmaları yaygın görünen bir durumdur (Süataç, 2010). Evli çiftler ile yürütülen bu araştırmanın sonucunda da bilişler (ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ve ilişkilerde inanç) ile kişilerarası öfke arasındaki ilişki çift terapilerinde bilişsel terapi modelinin başarı sağlayacağını düşündürmektedir. Çiftlerin kişilerarası öfke duygusunda ve tepkilerinde değişim meydana gelebilmesi için duygu ile yakından ilişkili olan evliliğe dair bilişleri; eşlerin ilişkiden ve diğer eşten beklentilerini ve ilişkiye dair olumsuz inançlarını değerlendirmenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların ve ilişkide olumsuz inancın evlilikte problem çözme ile negatif ilişki göstermesi sonucu ise yine bilişsel kuramın bilişlerin davranışın temel belirleyicisi olduğu varsayımını destekler görünmektedir. Bu araştırmanın sonucunda da evlilikte bilişlerde çarpıtmalar ve olumsuz inançlar arttıkça evlilikte problem çözme davranışındaki sıkıntılar da artmaktadır. Literatür incelendiğinde, yapılmış araştırmaların uzun yıllar öncesine dayandığı ve evli çiftlerde işlevsel olmayan inançların ve beklentilerdeki bilişsel çarpıtmaların problem çözme ile ilişkili olduğu görülmüştür (Fincham ve Bradbury, 1990; Metts ve Cupach, 1990). Türk literatüründe bu konu ile ilgili rastlanan tek araştırmada, evlilikte

problem çözmenin bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisi olmadığı görülmüştür (Güven, 2005). Evlilikte bilişlerin evlilikte problem çözme ile ilişkisine dair araştırmaların yerli literatürdeki eksikliği bu araştırmanın literatüre katkı sağladığını düşündürmektedir. Bu araştırma sonucunun hem bilişsel kuramın açıklamaları hem de yurt dışındaki araştırmalar ile tutarlılık göstermesi, sonucun literatür ile desteklenmesini sağlamaktadır.

Martin ve Watson'a (1997) göre öfke duygusu kişilerearası sorunlu ilişkilere neden olmaktadır. Bu araştırmada kişilerarası tarz ve kişilerarası öfke değişkenlerinin yüksek düzey pozitif ilişki göstermesi; öfke yaratan olayların sıklıkla kişilerarası ilişkiler bağlamında yer aldığı ile açıklanmaktadır. O halde Schuerger'in (1979) dediği gibi öfke, öfkeli insan ve diğeri tarafından yaşanan kişilerarası bir problemdir (akt. Şahin, 2005). Bunun yanı sıra, öfke ifadesi (intikama yönelik tepkiler, pasif agresif tepkiler, içedönük tepkiler, umursamaz tepkiler) kişinin iletişim kurma tarzı hakkında ipuçları vermektedir (Süataç, 2010). Süataç'a göre kişilerarası tarzlardan özellikle öfkeli ve baskın tarz kişilerarası öfke tepkilerini içermektedir. Bu sebeple bu araştırmadan çıkan sonuç beklenen yöndedir. Öfke duygusu kişiyi savunmacı (Süataç, 2010) davranmaya (manipülatif tarz), dirençli (Süataç, 2010) davranmaya (baskın tarz) ya da kızgın (Süataç, 2010) davranmaya (öfkeli tarz) itebilir. Yakın zamanda Daffern ve arkadaşlarının (2010) yürüttükleri araştırmada benzer şekilde, psikiyatri hastalarında baskın tarzın öfke ile ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Süataç (2010), araştırmasında kişilerarası tarz ve öfkenin evlilik uyumu ile ilişkisini incelemiş olup bazı çiftlerin istedikleri kadar öfkelenmeye hakları olduğunu düşünürken, bazılarının bu duygudan korktukları için öfkelenmekten ya da öfke davranışından uzak durdukları yorumunu yapmıştır. Bu araştırmanın sonucunda kişilerarası tarz ile kişilerarası öfkenin ilişki göstermesinden yola çıkılarak,

öfkelenmeye hakkı olduğunu düşünen eşlerin öfkeli tarz ve öfkeden korkan eşlerin kaçınan tarz gösterdikleri ve bu iki tarzın öfke ile yakından ilişkili olduğu düşünülmüştür.

Son olarak, kişilerarası tarzın ve öfkenin ayrı ayrı evlilikte problem çözme ile negatif ilişki göstermesi olumsuz kişilerarası ilişki kurma tarzları ve kişilerarası öfkeleri olan evli çiftlerin evliliklerindeki problemleri çözme konusunda sıkıntı yaşadıklarını düşündürmektedir. Kişilerarası tarz ölçeğinin ülkemizde yeni bir ölçek olması sebebi ile bu alanda yapılmış araştırmalar sınırlı sayıdadır ve kişilerarası tarzın problem çözme ile ilişkisine dair araştırmaya rastlanmamıştır. Problem çözme ve öfke ile ilgili yapılmış araştırmalar ise lise ve üniversite öğrencileri ile yürütülmüş olup öfke ve problem çözme arasında negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Arslan, 2010; Danışık, 2005). Bu araştırmada evli çiftlerde problem çözmenin kişilerarası olumsuz tarz ve kişilerarası öfke ile negatif ilişki gösterdiği bulgusu, bu araştırmanın literatürdeki eksikliğe hizmet ettiğini göstermektedir.

Evlilik çatışmasını çok yönlü açıklamayı amaçlayan bu araştırmada, evlilik çatışmasını açıklamaya yönelik değişkenlerin birbirleri ile yüksek düzey anlamlı ilişki göstermiş olması, bu değişkenlerin evlilik çatışmasını yordayacağına dair hipotezi güçlendirmektedir. Bu araştırma, aynı zamanda, evli çiftlerde biliş (ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ve ilişkilerde inanç), duygu (kişilerarası öfke) ve davranış (evlilikte problem çözme) örüntüsü arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu araştırmada; biliş, duygu ve davranış değişkenlerinin kişilerarası tarz değişkeni ile ayrı ayrı yüksek düzey anlamlı ilişki göstermesi, Safran ve Segal'in (Safran, 1990b; Safran ve Segal, 1990) biliş, duygu ve davranış örüntüsünün kişilerarası ilişkiler bağlamında gerçekleştiği ve biliş, duygu ve davranışların kişilerarası ilişkileri, kişilerarası ilişkilerin de biliş, duygu ve

davranışları etkilediği varsayımını destekleyerek literatüre önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

4.3. Evlilik Çatışması Yaygınlığı'nın Yordanmasına Dair Bulguların Tartışılması

Evlilik çatışması yaygınlığının ilişkili olduğu diğer değişkenler tarafından yordanma gücünü belirlemek amacı ile yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre evlilik çatışması yaygınlığını birinci derecede evlilikte problem çözme, ikinci derecede kişilerarası öfke intikama yönelik tepkiler ve üçüncü derecede ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar yordamaktadır.

Sırası ile problem çözme davranışı, kişilerarası öfke duygusunun intikama yönelik tepkiler ile ifadesi ve ilişkilerle ilgili bilişlerdeki problemler evlilik çatışması yaygınlığını açıklamaktadır. Evlilik çatışmasını duygu, düşünce ve davranış ile çok boyutlu açıklamayı amaçlayan bu araştırmanın analiz sonuçları, araştırmanın temel hipotezini destekler görünmektedir.

Evli bireylerde biliş ve öfke üzerine Addis ve Bernard (2002) tarafından yürütülen araştımada, eşlerin rasyonel olmayan düşüncelerinin öfke ile birlikte evlilikteki çatışmayı yordadığı görülmüştür. Bu araştırmada da kişilerarası öfkenin ve ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların evlilik çatışmasını yordadığı sonucu, Addis ve Bernard'ın (2002) araştırmasını destekler görünmektedir. Ülker'in (2011) araştırmasında ise evlilik çatışmasının problem çözme tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır ki; bu araştırmada da evlilik çatışmasını yordayan değişkenlerden birinin evlilikte problem çözme olduğu ve bu bulgunun ülkemizde

yapılmış rastlanan tek araştrma olan Ülker'in (2011) araştırmasını desteklediği görülmektedir.

Bu araştırmanın sonucu aynı zamanda, evlilik çatışması üzerinde problem çözme davranışının hem kişilerarası öfkeden hem de ilişkilerle ilgili olumsuz bilişten daha etkili olduğunu göstermektedir. Bu sebeple evliliklerinde çatışma yaşayan çiftlerin kişilerarası öfke intikama yönelik tepkileri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının yanında özellikle problem çözme davranışları üzerinde durulmalıdır. Ayrıca evliliğinde çatışma yaşayan, boşanma aşamasına gelmiş ya da yardım almak isteyen çiftlerin evlilik ilişkisini, evlilik çatışması ile ilgili olan bu üç boyut ile birlikte değerlendirmenin fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Son olarak evlilik çatışmasını biliş, duygu ve davranış ortak etkisi ile açıklayan bu araştırmanın, bir benzerinin daha önce yapılmamış olması ve evlilik çatışmasının tek bir boyut ile tamamen açıklanamayacağını göstermesi sebebi ile literatüre önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Evlilik çatışmasını çok boyutlu açıklamayı amaçlayan bu araştırmada, bu amaç doğrultusunda ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkilerde inançlar, kişilerarası ilişki tarzı, kişilerarası öfke, evlilikte problem çözme ve bazı demografik özellikleri içeren kişisel bilgi formu ölçüm araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular Evlilik Çatışması Ölçeği, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, İlişkilerde İnanç Envanteri, Kişilerarası Tarz Ölçeği, Çok Boyutlu Öfke Envanteri'nin Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'nun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Pek çok değişkeni bir arada değerlendirme, araştırmanın amacına hizmet etse de bu kadar ölçek ve formun bir arada kullanılması katılımcıların ölçekleri doldururken sıkılmalarına sebep olmuş olabilir. Ayrıca ölçeklerdeki soruların evlilik ilişkisi gibi kültürümüzde mahrem bir konuyu sorgulamaya yönelik oluşu, katılımcıların objektif ve samimi yanıt vermekte zorlanmalarına ve evliliklerini olduğundan daha az çatışmalı gösterme eğilimine sebep olabileceğini düşündürmüştür. Bu sebeplerle katılımcılardan elde edilen bulguların bu sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmesi gerekmektedir.

Araştırmaya katılan çiftler İstanbul ve Ankara illerinde ikamet etmektedir. Bu sebeple araştırmanın bir diğer sınırlılığı örnekleme dair bulguların evrene genellenebilirliği üzerinedir. Türkiye'nin değişik bölgelerinden, daha fazla çift ile yapılacak bir çalışmanın genellenebilirliğinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir.

Bundan sonraki araştırmalar için öneriler aşağıda özetlenmiştir:

1. Bu araştırmaya sadece İstanbul ve Ankara illerindeki çiftler katılmış olup Türkiye'nin başka şehirlerinde yaşayan çiftlerin de dahil olduğu, daha geniş örneklem grubu ile benzer bir çalışma yapılabilir.

2. Bu araştırma, klinik alanda hastanelere ya da psikolojik danışmanlık merkezlerine başvuran ve çatışma yaşayan çiftleri içermemektedir. Kliniğe başvurmuş çatışmalı çiftler ve boşanma aşamasındaki çiftleri de dahil edilerek karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir.

3. Ülkemizde son yıllarda kadınların giderek iş hayatında daha çok yer edinmeye başlaması sebebi ile erkeklerin yanı sıra kadınların da maddi kazançları olmaktadır. Bu durum kadının gelir düzeyinin evlilik ilişkisi niteliğini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu araştırmada kadın ve erkek eşin ayrı ayrı gelirleri sorulmamış

olup ailenin aylık gelir bilgisi alınmıştır. Bundan sonraki araştırmalar için kadınların aylık gelir düzeyleri ve evlilik çatışmalarının değerlendirilmesi önerilmektedir.

4. Bu araştırmadan yola çıkılarak evli çiftler ile yürütülecek bundan sonraki araştırmalarda eşlerin kişilerarası ilişki kurma tarzları arasındaki uyum ve var olan uyumun ya da uyumsuzluğun evlilik çatışması üzerine etkisi araştırılabilir.

5. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda çiftlerin birbirlerinin biliş sistemleri, öfke düzeyleri, kişilerarası tarzı ve çatışma düzeylerini değerlendirdikleri ölçme araçlarını geliştirme ve bu araştırmaya karşılaştırmalı şekilde bu ölçme araçları ile yeni araştırmalar yapmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

5. BÖLÜM

KAYNAKLAR

Abalı, S. (2006). Boşanmak için başvuran kadınların evlilikteki cinsel yaşamlarını boşanma nedeni olarak görme durumları. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Addis, J. & Bernard, M.E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 3-13.

Akgün, R. & Uluocak, G. P. (2010). Evlilikte etkili iletişim ve problem çözme: Bir toplum merkezindeki kadınlarla gerçekleştirilen grup çalışması. *Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi*, 6(23), 9-22.

Alkan, E. (2008). *Cinsel işlev bozuklukları ve kişilerarası tarz, öfke, kendilik algısı.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Anant, S. & Raguram, A. (2005). Marital conflict among parents: Implications for family therapy with adolescent conduct disorder. *Contemporary Family Therapy*, 27(4), 473-482.

Argyle, M. & Furnham, A. (1983). Sources of satisfaction and conflict in long-term relationships. *Journal of Marriage and Family*, 45(3), 481-493.

Arslan, C. (2005). *Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yükleme karmaşıklığı açısından incelenmesi.* Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri,* 10 (1), 7-43.

Balkaya, F. & Şahin, H.N. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.

Baron, K. G., Smith, T. W., Butner, J., Moore, J. N., Hawkins, M. W. & Uchino, B. N. (2007). Hostility, anger, and marital adjustment: Concurrent and prospective associations with psychosocial vulnerability. *Journal of Behavioral Medicine,* 30 (1), 1-10.

Batıgün, A. D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: Öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12(2), 49-61.

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

Beck, A. T. (1995b). Cognitive Therapy: Past, Present and Future. M. J. Mahoney (Ed.), Cognitive and Costructive Psychotherapies: *Theory, research and practice* içinde (pp: 29-40). New York: Springer.

Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (Çev. Aysun, Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: The Guildford Press.

Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi* (Çev. Nesrin Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Bennun, I. (1991). Evlilik çatışmasında bilişsel öğeler (Çev. Seher Aydemir Sevim). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 24(1), 251-258.

Beştepe, E., Erbek, E., Saatçioğlu, Ö., Özmen, H. A. & Eradamlar, N. (2010). Psikiyatrik yardım talebi olan, olmayan ve boşanma aşamasındaki çiftler arasında cinsiyet yönünden uyum, problem çözme becerisi, boyun eğici davranış ve öfke tutumunun karşılaştırılması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 15-22.

Blackburn, R. & Renwick, S. J. (1996). Rating scales for measuring the interpersonal circle in forensic psychiatric patients. *Psychological Assessment*, 8(1), 76-84.

Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. & Özen, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14 (3), 9-18.

Bowman, M. L. (1990). Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 463-474.

Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3-33.

Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1992a). Attributions and behavior in marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (4), 631-628.

Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1992b). Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (3), 457-468.

Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1993). Assessing dysfuctional cognition in marriage: A reconsideration of the relationship belief inventory. *Psychological Assessment*, 5(1), 92-101.

Bradbury, T. N., Beach, S. R. H., Fincham, F. D. & Nelson, G. M. (1996). Attributions and behavior in functional and dsyfunctional marriages. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (3), 569-576.

Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964–980.

Budak, S. (2001). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim Sanat Yayınları.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Buss, D. M. (1991). Conflict in married couples: Personality predictors of anger and upset. *Journal of Personality*, 59(4), 663-703.

Calhoun, C. & Solomon, R. C. (1984). What is an emotion? – Classical readings in pshilosophical philosophical psychology. New York: Oxford University Press.

Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(4), 153-167.

Chang, E. C. (1997). Irrasyonel beliefs and negative life stress: Testing a diathesis-stres model of depressive symptoms. *Personality and Individual Differences,* 22(1), 115-117.

Christensen, A. & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (1),73-81.

Christensen, A. & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 458-463.

Christian, J. L., O'Leary, D.K. & Vivian, D. (1994). Depressive symptomatology in maritally discordant women and men: The role of individual and relationship variables. *Journal of Family Psychology*, Vol 8(1), 32-42. (özet).

Clark, L. (2000). *SOS: Duygulara yardım bulantı, öfke ve depresyonun yönetilmesi* (Çev. Gültekin Yazgan). İstanbul: Evrim Yayıncılık.

Cohan, C. L. & Bradbury, T. N. (1997). Negative life events**,** marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage**.** *Journal of Personality & Social Psychology*, 73 (1), 114-128.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev. Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Coyne, J., Thomson, R. & Palmer, S. (2002). Marital quality, coping with conflict, marital complaints, and affection in couples with a depressed wife. *Journal of Family Psychology*, 16 (1), 26-37.

Curran, M., Ogolsky, B., Hazen, N. & Bosch, L. (2011). Understanding marital conflict 7 years later from prenatal representations of marriage. *Family Process*, 50(2), 221-234.

Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.

Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çetin, B. T. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çimen, Ş. E. (2007). *Görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çolakoğlu, E. T. (2012). *Genç yetişkinlerde kendilik algısı, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Daffern, M., Thomas, S., Ferguson, M., Podubinski, T., Hollander, Y., Kulkhani, J., & ark. (2010). The impact of psychiatric symptoms, interpersonal style, and coercion on aggression and self-harm during psychiatric hospitalization. *Psychiatry*, 73(4), 365- 381.

Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke, öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Entitüsü.

Dattilio, F. M. & Bevilacqua, L. J. (2000). *Comparative treatments for relationship dysfunciton.* New York: Springer Publishing Company.

Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*. USA: The Guilford Press.

Davey, A., Fincham, F. D., Beach, S. R., Brody G. H. (2001). Attributions in marriage: Examining the entailment model in dyadic context. *Journal of Family Psychology*, 15 (4), 721-734.

Davison, G. C. & Neale, J. M. (2004). *Anormal psikolojisi* (Çev. Ed. İhsan Dağ). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

DeBoard, J., Romans, J. C., & Krieshok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *The Journal of Psychology*, 130(3), 263-280.

Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 295-309.

Demirkan, S. Y., Ersöz, A. G., Turgut, A. M., Ertekin, E., Şehitoğlu, N., Sezgin, Ö., Şen, R. B. (2009). *Boşanma nedenleri araştırması*. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, Ankara.

Doğan, H. (2010). *Evli bireylerin sosyotropik-otonomik kişilik özellikleriyle evliliklerinde çatışma yaşama durumları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dökmen, Ü. (1998). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayınları.

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

D'Zurilla, T. J. & Chang, E. C. (1995). The relations between social problem solving and coping. *Cognitive Therapy & Research*, 19(5), 547-562.

Ebrahimi, A., Zeinodini, S. S. & Merasi, M. R. (2012). The assosiation between psychopathology of family relationship and cognitive vulnerability (Dysfuncional attitude and interpersonal cognitive distortion). *Journal of Isfahan Medical School*, 29 (167), 1-10.

Eidelson, R. J. & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715-720.

Ellis, A. (1995). Reflections on rational-emotive therapy. M. J. Mahoney (Ed.), Cognitive and Costructive Psychotherapies: *Theory, research and practice* içinde (pp: 69-73). New York: Springer.

Emery, R. E. & O'Leary, K. D. (1982). Children's perceptions of marital discord and behavior problems of boys and girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 10, 11-24.

Epstein, N., Baucom, D. H. & Rankin, L. A. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive–behavioral approach. *Clinical Psychology Rewiev*, 13(1), 45-57.

Esmaeilpour, K., Mahdavi, N. & Khajeh, V. (2009). *The role of relationship beliefs and relationship skills in predicting marital satisfaction*. Tabriz, Iran: Tabriz University, Depertment of Psychology.

Evans, F. (1996). *Harry Stack Sullivan: Interpersonal theory and psychotherapy*. London: Routledge.

Fair, S.E. (1986). *Cognitive content and distortion associated with mood-induced depressive and anxious states*. Arizona State University, Arizona.

Faulker, R., Davey, M. & Davey, A. (2005). Gender-related predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 33, 61–83.

Feng, D., Giarrusso, R., Bengston, V. L. & Frye, N. (1999). Intergenerational transmission of marital quality and marital instability. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 451-463.

Feyzioğlu, S. E. (2008). *Bağlanma stilleri, problem çözme becerileri ve hükümlülük özellikleri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ficthen, C. S. & Wright, J. (1983). Problem-solving skills happy and distressed couples: effects of videotape and verbal feedback. *Clinical Psychology*, 39(3), 340-352.

Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki ve diğer sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Fincham, F. D. & Beach, S. R. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review Psychology*, 50, 47-77.

Fincham, F. D. & Bradbury, T. N. (1990a). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3–33.

Fincham, F. D., Bradbury, T. N. (1990b) *The psychology of marriage*. New York: The Guilford Press.

Fincham, F. D. & Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (3), 457-468

Freeman, A. & Dattilio, F.M. (1992). *Comprehensive casebook of cognitive therapy*. New York: Plenum Press.

Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gençtanırım, D. & Acar, N. V. (2007). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım ve Sezen Aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32(143), 27-40.

Goodwin, R., & Gaines, S. (2004). Relationships beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relationship quality in three former communist societies. *Personal Relationships*, 11, 267-280.

Gordon, K. C., Friedman M. A., Ivan W. & Lowell G. (2005). Marital attributions as moderators of the marital discord-depression Link. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 876-893.

Gottman, J. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-97.

Gottman, J., Levenson, R., & Woodin, E. (2001). Facial expressions during marital conflict. *Journal of Family Communication*, 1(1), 37-57.

Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

Güven, N., & Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordam gücü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3* (28), 49-61.

Hackney, H. & Cormier, S. (2005). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* (Çev.) Tuncay Ergene & Sevim Aydemir) Ankara: Mentis Yayıncılık.

Haferkamp, C. J. (1994). Dysfunctional beliefs, self monitoring and marital conflict. *Current Psychology*, 13(3), 1-12.

Hamamcı, Z. (2005a) Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 23(3), 245-261.

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

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

Harrel, W. A. (1990). Husband's masculinity, wifes power and marital conflict. *Social Behavior & Personality*, 18 (2), 207-216.

Hatipoğlu, Z. (1993). *The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Heppner, P. P. & Baker, C. E. (1997). Applications of the problem solving inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 29 (4), 229-241.

Heppner, P. P., Peterson, C. H. (1982). The Development and Implications of a Personal-Problem Solving Inventory. Journal Of Counseling Psychology, 29, 66-75.

Horhaçsu, N. (2007). Family-versus couple-initiated marriages in Turkey: Similarities and differences over the family life cycle. *Asian Journal of Social Psychology*, 10, 103–116.

Hünler, O. S. (2002). *The effects of religious on marital satisfaction and the mediator role of perceived marital problem solving abilities between religiousness and marital satisfaction relationship*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

Ingram, R. E., Trenary, L., Odom, M., Berry, L., Nelson, T. (2007). Cognitive, affective and social mechanisms in depression risk: Cognition, hostility, and coping style. *Cognition and Emotion, 21,* 78-94.

İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi.* Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

James, S., Hunsley, J. & Hemsworth, D. (2002). Factor structure of the relationship belief inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 729-744.

Jackman, C. S., Dobson, K. S. & Martin, R. (2006). Marital problem solving behavior in depression and marital distress. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(2), 380-384. (özet).

Jacobson, N. S. & Anderson, E. A. (1994). The effects of behavior rehearsal and feedback on the acquisition of problem-solving skills in distressed and nondistressed couples. *Behaviour Research and Therapy*, 18, 25-36.

Jenkins, J.M., Rasbach, J. & Connor, T.G. (2003). The role of the shared family context in differential parenting. *Developmental Psychology*, 39(1), 99-113. (özet).

Jose, O. ve Alfons, V. (2007). Do Demographics Affect Marital Satisfaction? *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33, 73-85.

Kalmijn, M. (1999). Father involvement in childrearing and the perceived stability of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 409-421

Kalkan, M. (2006). İlişkilerde inanç envanterinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25(3), 45-51.

Kalkan, M. & Ersanlı E. (2008). The effects of the marriage enrichment program based on the cognitive-behavioral approach on the marital adjustment of couples. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 977-986.

Karahan, T. (2007). The effects of a couple communication program on passive conflict tendency among married couples. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(2), 845-858.

Karahan, T. (2009). The effects of a couple communication program on the conflict resolution skills and active conflict tendencies of Turkish couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 35, 220–229.

Karslı, E. (2008). *Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve psikosomatik bozukluklar.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kayser, K. & Himle, D. P. (1994). Dysfunctional beliefs about intimacy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 8, 127-139.

Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kiesler, D. & Schmidt, J. (2006). *The Impact Message Inventory Circumplex (IMI-C) Manual*. Maunal, Instrument, Scoring Guide and Worksheets, Virginia Commonwealth University ve Western Illinois University, Mindgarden, Inc.

Kilmann, P., Finch, H., Parnell, M. & Downer, J. (2013). Partner attachment and interpersonal characteristics. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 39, 144–159.

Koç V. (2008). *Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köroğlu, E. & Türkçapar, M. H. (Ed.) (2009). *Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri*. Ankara: Hyb Yayınları.

Kurdek, L. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology*, 35(5), 1283-1296.

Leary, T. F. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. New York, NY: Ronald Press Company.

Lehrer, E. L. (2008). *Age at marriage and marital instability: Revisiting the Becker-landes-Michael Hypothesis*. Discussion Paper Serries, 2116. Institute for the Study of Labor (IZA).

Lench, H. C. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 4,. 512-531.

Londahi, E. A., Tverskoy, A. & D'Zurilla, J. D. (2005). The relations of internalizing symptoms to conflict and interpersonal problem solving in close relationship. Cognitive Therapy and Research, 29(4), 445-462.

Marchand, J. (2004). Husbands' and wives' marital quality: The role of adult attachment orientations, depressive symptoms, and conflict resolution behaviors. *Attachment & Human Development*, 6(1), 99-112.

Martin, R. & Watson, D. (1997). Style of anger expression and its relation to daily experience. Personality & Social Psychology Bulletin, 23: 285-294.

Metts, S. & 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.

Miller, G. E. & Bradbury, G. N. (1995). Refining the association between attributions and behavior in marital interaction. Journal of Family Psychology, 9(2), 196-208.

Möller, A. T. & Van Zyl, P. D. (1991). Relationship beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47(1), 28-33.

Möller, A. T., Rabe, H. M. & Nortje, C. (2001). Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and nondistressed married individuals. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 4(19), 259-270. (özet).

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

Nelson, J. R. (2000). Six Key Approaches to Counseling and Therapy. New York: Continuum.

Nezu, A. M., Nezu, C. M . & Perri, M. G. (1989). Problem Solving Therapy for depression: Theory, Research, and Clinical Guidelines. New York: John Wiley and Sons (özet).

Ovalı, H. (2010). *Farklı coğrafi bölgelerde yaşayan bireylerin evlilik çatışmalarının çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özgüven, İ.E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: Pdrem Yayınları.

Özgüven, İ. E. (2005). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.

Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.

Peksaygılı, M. (2005). *Annelerin ve çocukların eşler arasındaki çatışmayı algılamaları ile çocukların uyum davranışları arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Peterson, J. L. & Zill, N. (1986). Marital disruption, parent-child relationships, and behavior problems in children. *Journal of Marriage and the Family*, 48 (2), 295-7.

Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Potter, B., O'Leary, K. D. (1980). Marital discord and childhood behavior problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 8(3), 287-289.

Rait, S., Monsen, J. J. & Squires, G. (2010). Cognitive Behaviour Therapies and their implications for applied educational psychology practice. *Educational Psychology in Practice*, 26(2), 105-122.

Rogers, S.J. & Amato, P.R. (1997). Is marital quality declining? The evidence from two generations. *Social Forces*, 75 (3), 1089-1100.

Sadler, P. & Woody, E. (2003). Is Who You Are Who You're Talking to? Interpersonal Style and Complementarity in Mixed-Sex Interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 80–96.

Safran, J. D. & Segal, Z. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.

Safran, J. D. (1990b). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: II. Practice. *Clinical Psychology Review*, 10, 107-121.

Sanford, K. (2003). Problem solving conversations in marriage: Does it matter what topics couples discuss? Personal Relationship, 10, 97-112.

Sanford, K. (2006). Communication during marital conflict: when couples alter their appraisal, they change their behavior. *Journal of Family Psychology*, (2), 256-265. (özet).

Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Savaşır, I., Soygüt, G. & Barışkın, E. (2009). (Ed.). *Bilişsel davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Saymaz, İ. (2003). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Schutte, N., Malouff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., Jedlicka, C. & arkadaşları (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141 (4), 523-536.

Segrin, C. & Flora J. (2005). *Family communication*. London: Lawrence Erlbaum Associates.

Segrin, C., Hanzal, A. & Domschke T. J. (2009). Accuracy and bias in newlywed couples' perceptions of conflict styles and the association with marital satisfaction. *Communication Monographs*, 76(2), 207-233.

Sharf, S. R. (2000). *Theories of psychotherapy and counseling*. Concept and Cases. USA: Brooks\Cole.

Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Simon, V. & Furman, W. (2010). Interparental conflict and adolescents' romantic relationship conflict. *Journal of Research on Adolescence*, 20(1), 188–209.

Slavinskiene, J. & Lithuania, K. (2012). The relations between socia-demographical factors, irrational beliefs, adult insecure attachment style and marital satisfaction of Lithuanian married couples. *Advanced Research in Scientific Areas*, 3, 1042-1047.

Smith, T. W., Berg, C. A., Florsheim, P., Uchino, B. N., Pearce, G., Hawkins, M. & ark. (2009). Conflict and collaboration in middle-aged and older couples: I. age differences in agency and communion during marital interaction. *Psychology and Aging*, 24 (2), 259–273.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.

Stackert, R. A. & Bursik, K. (2003). Why am ı unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.

Strickland, B. (2001). (Ed.). *The gale encyclopedia of psychology*. New York: Gale Group.

Sullivan, B. F. & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305. (özet).

Sullivan, H. S. (2001) *The interpersonal theory of psychiatry* (2.Baskı). London: Routledge.

Sullivan, H. S. (2002). *Psikiyatrinin temel kavramları* (Çev. Tufan Göbekçi). Ankara: Yeryüzü Yayınevi.

Sullivan, K.T., Pasch, L. A., Johnson, M. D. & Bradbury, T.N. (2010). Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 631-644.

Süataç, A. Ö. (2010). *Evlilik uyumunun kişilerarası tarz ve öfke açısından araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Szentagotai, A., Schnur, J., Digiuseppe, R., Macavei, B., Kallay, E. & David, D. (2005). The organization and the nature of irrational beliefs: Schemas or appraisal? *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 5(2), 139-158.

Szentagotai, A. & Freeman, A. (2007). An analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 1-9.

Şahin, N. H., Basım, H. N. & Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 20(2):153-163.

Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10, 1-22.

Şendil, G. (1999). *Çocukların anne babanın evlilik çatışmasını algılayışları*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şendil, G. & Kızıldağ, Ö. (2003). Çocuk ve ergenlerde ebeveyn evlilik çatışması algısı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 10(2), 58-66.

Şendil, G. & Korkut, Y. (2008). *Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 28 (1), 15-34.

Tezer, E. (1986). *Eşlerin evlilik çatışmaları düzeylerine göre ilişkiye dair inançlarında farklılık var mıdır?* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tülek, N. (2011). *Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türkiye İstatistik Kurumu (2013). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2012*. http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13469 adresinden, 20 Haziran 2013 tarihinde elde edildi.

Uebelacker, L. & Whisman, M. (2005). Relationship beliefs, attributions, and partner behaviors among depressed married women. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 143-154.

Uzun, C. (2008). *Kişilerarası ilişkiler, öfke, benlik algısı ve anksiyete*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ülker, G. (2011). *Evlilik çatışmasının sıklık ve yaygınlığının bazı değişkenlere göre yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Üncü, S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. (özet).

Weingarten, H. & Leas, S. (1986). *Levels of marital conflict model: a guide to assessment and intervention in troubled marriages*. The Program on Conflict Management Alternatives (PCMA) Working Paper 4, University of Michigan.

Whisman, M. A., Friedman, M. A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive therapy and research*, 22(2), 149-160.

Winemiller, D. R. & Mitchell, M. E. (1994). Development of a coding system for marital problem solving efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 32(1), 159-164.

Yavuzer, H. (2002). *Çocuk eğitimi el kitabı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yılmaz, H. (2004). *Evli bireylerin problem çözme becerileri ve evlilik uyumları arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ziegler, D. J. (2003). The concept of psychological health in rational emotive behavior therapy. *Journal of Rational Emotive and Behavior Therapy*, 21, 21-36.

Zurawski, R. M. & Smith, T. W. (1987). Assessing irrational beliefs and emotional distress: Evidence and implications of limited discriminant validity. *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 224-227.

Zwemer, W. A., Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of counseling psychology*, 31 (3), 381-393.

6. BÖLÜM

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Size verilen bu ölçekler, evli çiftlerin evlilikle ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını ortaya koymak için hazırlanmıştır ve araştırmacı tarafından yüksek lisans tezi için kullanılacaktır. Yapılmakta olan araştırma kapsamında sizden bütün ölçekleri ve bu formu doldurmanız istenmektedir. **Vereceğiniz bütün bilgiler kesinlikle gizli tutulacak, kimlik bilgilerinizi belirtmeniz istenmeyecek ve araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır.** Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın sonuçları açısından lütfen size yöneltilen her soruya samimi cevap veriniz.

Katıldığınız için teşekkür ederim.

Psk. Melike EROK

T.C. Maltepe Üniversitesi

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Cinsiyet : Kadın ❑ Erkek ❑

Yaş:

Eğitim düzeyi: İlkokul-ortaokul (ilköğretim) ❑ Lise ❑ Üniversite ve üstü ❑

Ailenin yaklaşık aylık geliri:

Evlenme biçiminiz: Görücü usulü ❑ Flört ❑ Görücü+ Flört ❑ Diğer …….....

Evlenme yaşı (Kaç yaşında evlendiniz?) :

Evlilik süresi (Kaç yıldır evlisiniz?) :

Çocuk sayısı:

Evde kimlerle birlikte yaşıyorsunuz? ……

Ek 2: EVLİLİK ÇATIŞMASI ÖLÇEĞİ (EÇÖ)

Bu anket evli eşler arasındaki anlaşmazlık konularını saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Sizden istenen, ankette yer alan konuların her biri için eşinizle aranızda bu konuda bir anlaşmazlık olup olmadığına karar vermeniz ve eşinizle aranızda böyle bir durum yok ise "böyle bir durum yok" seçeneğini, var ama bu durum aranızda gerginlik yaratmıyor ise "var ama hiç gerginlik yaratmıyor" seçeneğini, var ve bu durum eşinizle aranızda bir gerginlik yaratıyor ise, ne sıklıkta gerginlik yarattığını "yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor", "ayda 1-2 kez gerginlik yaratıyor", "haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor" ve "günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor" seçeneklerinden sizin için en uygun olanına çarpı işareti (x) koyarak belirtmenizdir.

KONULAR	**Böyle bir durum yok**	**Var ama hiç gerginlik yaratmıyor**	**Yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor**	**Ayda 1-2 kez gerginlik yaratıya**	**Haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor**	**Günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor**
1) Bir yere giderken geç hazırlanma						
2) Buluşma saatlerine geç kalma						
3) Özel günleri (doğum günü, evlilik yıl dönümü vb.) unutma						
4) Giyim biçimine ve saç şekline karışma						
5) Verdiği sözü Tutmama						
6) Yapılan bir işi veya davranışı beğendiğini söylememe						
7) İsteklere ve ihtiyaçlara karşı duyarsız olma ve aldırmama						
8) Sürekli olarak alaycı bir tonda konuşma ve alay etme						
9) Davranışları yönetmeye ve düzenlemeye çalışma						
10) Eşe hükmetmeye Çalışma						
11) Kendi isteklerini hep ön plana çıkarma						
12) Tartışmalarda davranışlarını ve söylediklerini kontrol edememe						

	Böyle bir durum yok	**Var ama hiç gerginlik yaratmıyor**	**Yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor**	**Ayda 1-2 kez gerginlik yaratıya**	**Haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor**	**Günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor**
13) Dövme, tartaklama, küfretme vb. girişimlerde bulunma						
14) Yakın ve sıcak davranmama						
15) Zor anlarda duygusal destek sağlamama						
16) Sigara içme.						
17) Alkol kullanma						
18) Uyuşturucu Kullanma						
19) Kumar oynama						
20) Farklı politik görüşü benimseme						
21) Dinsel inanç konularında anlaşamama						
22) Sadakatinden şüphe etme						
23) Birlikte sinema, tiyatro veya arkadaş toplantısı gibi yerlere gitmeyi reddetme						
24) Temiz ve düzenli Olmama						
25) Evde üstüne düşen görevleri yerine getirmeme						
26) Ufak tefek konuları bile abartarak sürekli olarak tartışma çıkarmaya çalışma						
27) Boş zamanları tek başına değerlendirmeyi isteme						
28) Evde başka bir şeyle ilgilenmeyip, sürekli kitap, gazete vb. şeyleri okuma, tv seyretme veya uyuma						
29) Anlatılan konuya ilgisiz kalma ve dinlememe						

	Böyle bir durum yok	**Var ama hiç gerginlik yaratmıyor**	**Yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor**	**Ayda 1-2 kez gerginlik yaratıya**	**Haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor**	**Günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor**
30) Evlilik ilişkisinin aksayan yönlerini konuşamama						
31) Evlilik ilişkisinde yeterince açık ve dürüst olmama						
32) Sürekli olarak eşini olumsuz yönde eleştirme						
33) Aile mahremiyetinde kalması gereken olayları başkasına anlatma						
34) Toplantılarda, davetlerde vb. yerlerde karşı cinsten kişilerle fazla ilgilenme, sohbet etme						
35) Diğer kişilere daha ilgili ve sıcak Davranma						
36)Kayınvalide,kayınpeder vb. yakınlar ile sık görüşmeyi isteme						
37) Başka bir kişiyle eşi aldatma						
38) Çocuk sahibi olmayı istememe						
39) Çocukların okul hayatı ile ilgilenmeme						
40) Çocukların ihtiyaçları ile ilgilenmeme						
41) Çok sayıda çocuk sahibi olmayı isteme						
42) Çocuklarla herhangi bir konuyu tartışamama						
43) Çocuklara sevgi ve şefkat göstermeme						
44) Çocukları Şımartma						
45) Çocuklara gerçekleştirilemeyecek sözler verme						

	Böyle bir durum yok	**Var ama hiç gerginlik yaratmıyor**	**Yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor**	**Ayda 1-2 kez gerginlik yaratıya**	**Haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor**	**Günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor**
46) Kız veya erkek çocuk isteme						
47) Çocuklardan birini kayırma						
48) Çocukları dövme, tartaklama vb. girişimlerde bulunma						
49) İş hayatında eşinin kazandığı başarıyı kıskanma						
50) Eşinin işinde terfi edememesi						
51) İşe daha çok zaman ayırma						
52) Çok sık iş seyahatlerine çıkma						
53) İş problemlerini eve taşıma						
54) İş saatlerinin belirli olmaması						
55) Paranın kullanımını elde tutma ve eşe para vermeme						
56) Fazla ya da gereksiz harcama yapmayı isteme						
57) Aşırı cimri olma						
58) Sürekli parasal sorunları dile getirme						
59) Düzenli bir gelire sahip olmama						
60) Kayınvalide kayınpeder vb. akrabalardan maddi destek alma veya verme						
61) Cinsel bilgisizlik ve yanlış bilgi sahibi olma						
62) Cinsel soğukluk, İktidarsızlık						
63) Cinsel ilişkiden zevk alamama						
64) Çok sık cinsel ilişki İsteği						

	Böyle bir durum yok	**Var ama hiç gerginlik yaratmıyor**	**Yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor**	**Ayda 1-2 kez gerginlik yaratıya**	**Haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor**	**Günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor**
66) Farklı cinsel isteklerde bulunma						
67) Doğum kontrolü yöntemi konusunda anlaşamama						
68) Doğum kontrolü yöntemine dikkat etmeme						
69) Kısırlık						
70) Cinsel konularda konuşmadan kaçınma						

EK 3: İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR 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 edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum					
4 Bu hayatta gerçek dost yoktur					
5 İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim					
6 Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım					

	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
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					
13Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var					
14 Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün veririm					

	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
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 Karşılamalıdırlar					
19 İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır					

Ek 4: İLİŞKİLERDE İNANÇ ENVANTERİ

Aşağıda romantik ilişkilere yönelik bazı düşünceler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her cümlede ele alınan düşüncenin sizi anlatma derecesine göre "Hiç Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum" veya "Tamamen Katılıyorum" seçeneklerinden birini seçerek, ilgili kutucuğu işaretleyiniz.

	Hiç katılmıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Partnerimle aynı yönde düşünmediğimiz zamanlar, ilişkimizin başarısız olduğunu düşünürüm					
2. Partnerimin saygı duyacağı hiçbir özelliğe sahip değilim					
3. Partnerim benim ihtiyaçlarımı, ben söylemeden de fark edebilmeli.					
4. İlişkimde yolunda gitmeyen durumlar ortaya çıktığında, suçu kendimde ararım					
5. İlişkimde zorluklar yaşasam da, daima güçlü görünmeliyim					
6. Partnerime ihtiyacım var, onsuz yaşamımı sürdüremem					
7. Mutlu bir ilişkide partnerler, sanki zihin okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını hissederler					

	Hiç katılmıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
8. Partnerim beni sevmediği sürece ben bir hiçim					
9. Kadınlara / erkeklere güvenilmeyeceğini biliyorum					
10. Cinsel performanstaki bazı güçlükler, kişisel yetersizlik anlamına gelir					
11. Sevilmeye layık değilim					
12. Mutluluğum kendimden çok partnerimin sevgisine bağlıdır					
13. Mutlu bir ilişkide kadın ve erkeğin birbirlerinden sakladıkları şeyler yoktur					
14. Partnerimin bana olan sevgisinin biteceğini ve terk edileceğimi Düşünüyorum					
15. Mutlu olmam için partnerimin gözünde değerimin hep yüksek olması Gereklidir					
16. Partnerimin beni sevmesi, hiç hata yapmamama bağlıdır					
17. Mutlu olmam için partnerimin benim yaptıklarımı onaylaması gereklidir					

	Hiç katılmıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
18. Her zaman partnerimin desteğine ihtiyacım var					
19. Partnerimin benim hakkıımdaki düşünceleri, benim kendimle ilgili düşüncelerimden daha önemlidir					

Ek 5: KİŞİLERARASI TARZ ÖLÇEĞİ

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, sizi ne kadar tanımladığını sağ tarafındaki seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen bos bırakmayınız

	0%	**25%**	**50%**	**75%**	**100%**
1.İnsanlarla konuşurken iğneleyici sözler söylemekten çekinmem					
2. Problemini anlatan bir kişinin, duygularından bahsetmesinden rahatsız olurum					
3. Problem yasadığım bireyin ne hissettiğiyle ilgilenmem					
4. Karsımdaki insanı, yapmasını istediğim davranış konusunda Zorlarım					
5. İnsanlara emir vererek bir işi daha çabuk yaptırabileceğimi Düşünürüm					
6. Kendi çıkarım için başkalarına hoş sözler söylemekten Kaçınmam					
7. Eleştirilmemek ya da reddedilmemek için kendi doğrularımı kendime saklarım					
8.İstediklerimi yapmaları için gerektiğinde insanlara gözdağı veririm					
9. Karsımdaki bireyle konuşurken onu küçük düşürücü ifadeler kullandığım olur					
10. Sorduğum sorularla karsımdakini sıkıştırmaktan hoşlanırım					

	0%	**25%**	**50%**	**75%**	**100%**
11. İnsanları dinlerken, sık sık sıkılıp konuyu değiştirmeye çalışırım					
12.Birilerini dinlerken genelde elimde bir şeylerle oynuyor olurum					
13.Birini dinlerken oturduğum yerde kıpırdanmadan duramam					
14. Haksız olsam da karsımdaki kişi ne derse desin, kendimi savunurum					
15.Karsımdaki kişiye açıklama yapmaktansa, doğrudan ne yapması gerektiğini söylemeyi tercih ederim					
16.Sohbet sırasında birini dinlemek istemesem de dinliyormuş gibi görünürüm					
17.İnsanlarla çatışmaktan ve aramızda var olan problemleri tartışmaktan kaçınırım					
18.İnsanlarla sorunlarımı çözerken, kendi ihtiyaçlarımı ön planda tutarım					
19.İnsanlara istediğim bir şeyi yaptırmak için onları pohpohlarım					
20.Sinirlendiğimde sonradan pişman olacağım sözler söylerim					
21.Biri beni eleştiriyorsa “asıl sen kendine bak” derim					

	0%	25%	50%	75%	100%
22.Arkadaşlarıma kendi taktığım isimlerle seslenirim					
23. Dertlerini anlatan arkadaşıma, bunları boş vermesini Söylerim					
24.Genellikle karsımdakileri dinlerken hiç soru sormam					
25.Karşımdakileri eleştirmekten kaçınmam					
26.İnsanlarla konuşurken duygularımı gizlemeye çalışırım					
27.Başkalarının hatalarını görürsem yüzlerine vururum					
28.Karşımdakilerin sorunlarını dinlemekten kaçınırım					
29. Başka insanların beğendiğim özelliklerini övmekten Çekinirim					
30.Birini dinlerken anlamadığım ya da kaçırdığım bir yer olduğunda, sözünü kesip anlayamadığımı ya da kaçırdığımı söyleyemem					
31.Söylediklerimin aynen yapılmasını beklerim					
32.İnsanların çoğunun aptal olduğuna inanırım					
33.Öfkelendiğimde genellikle bağırıp çağırırım					
34.Eğer bir kişiye kızmışsam öfkemi başkalarından çıkarırım					

	0%	25%	50%	75%	100%
35.Birisiyle konuşurken göz teması kurmaktan rahatsız olurum					
36.Birini dinlemek istemezsem ilgisiz sorularla geçiştirmeye Çalışırım					
37.Sıkıcı konular açıldığında; konuyu hemen değiştiririm					
38. Sıklıkla konuşulan konu sonlanmadan başka bir konuya geçtiğimi fark ettiğim olmuştur					
39. Kişilerarası sorunumu çözerken, karsımdakini anlamak zorunda olmadığımı düşünürüm					
40. Genelde, almak istediğim cevabı alacağım türden sorular Sorarım					
41.İnsanlar yaptığım övgüleri hak etmeseler de onları överim					
42.Biriyle tartışırken, tek amacım o tartışmayı kazanmaktır					
43.Karşımdakilerle içten içe alay etmekten hoşlanırım					
44.İnsanlara nasihat vermeyi severim					
45.İnsanların dış görünüşleri, onlara karşı davranışlarımı/konuşma biçimimi/ilişkilerimi belirler					
46. İnsanlar, istediklerimi yapmazlarsa onlara küseceğimi Bilirler					
47. Arkadaşlarıma isim takmaktan hoşlanırım					

	0%	**25%**	**50%**	**75%**	**100%**
48.Karşımdakini sorguya çekiyormuşum gibi sorular sorarım					
49.Çoğu zaman isteklerimi yaptırmak için insanlara karşı tehditkar olurum					
50. Karşımdaki kişi ile aynı düşünceleri paylaşmadığımda söylediklerini sonuna kadar dinleyemem					
51.Çevremdeki insanları kendi istek ve gereksinimlerime göre Yönlendiririm					
52.Başkalarına emirler vermekten hoşlanırım					
53.Karşımdakini dinlerken aklımda başka düşünceler olsa da onu anlıyormuş gibi görünmeye devam ederim					
54. Çok öfkeli olduğum zaman gözüm hiç kimseyi görmez					
55.Başkasıyla konuşurken, cevabını pek önemsemediğim halde sorular sorarım					
56.Birileri benimle tartışırsa sonunda kırılabileceklerini bilirler					
57. İnsanların çoğunun riyakar olduğuna inanırım					
58.Birisi bana sorunlarını anlatmaya başladığında içimden “umarım fazla uzatmaz” diye geçiririm					

	0%	**25%**	**50%**	**75%**	**100%**
59. İsteklerimi soru seklinde (yapar mısın, eder misin gibi) yöneltmek yerine doğrudan (yap, et gibi) ifade etmeyi tercih ederim					
60.Kendi düşüncelerimi savunmak için gerekirse karşımdakini kırarım					

Ek 6: ÇOK BOYUTLU ÖFKE ENVANTERİ

(Kisilerarası Öfke Alt Ölçegi)

Sizi öfkelendiren bir insan karsısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?

	Hiç	**Nadiren**	**Arada Sırada**	**Sıklıkla**	**Her zaman**
1. Kendini suçlu hissetmesi için uğraşırım					
2. Beni bu şekilde sinirlendirmeye hakkı yok diye düşünürüm					
3. Onu mahvetmek isterim.					
4. Onu hiç önemsemediğimi gösteren bir davranış yaparım					
5. Anında parlarım					
6. Sonuna kadar götüremeyeceğim tehditleri sıkça savururum					
7. Hakaret ederim					
8. Karsımdakini cezalandırmak isterim					
9. Dedikodusunu yaparım					
10. Hakkında düşündüklerimi ona söylerim					
11. Burnunun ortasına bir yumruk hak ediyor diye düşünürüm					
12. Bunu kasıtlı yapıyor diye düşünürüm					
13. Beni sevmediğini düşünürüm					
14. Beni önemsemediğini düşünürüm					

	Hiç	**Nadiren**	**Arada Sırada**	**Sıklıkla**	**Her zaman**
15.Karsımdakinden intikam almak isterim					
16. Ona her türlü kötülüğü yapmak isterim					
17. O anda öcümü almak isterim.					
18. Onu aşağılamak isterim					
19. Bana böyle acı çektirmemeliydi diye düşünürüm					
20. İstediklerinin tam tersini yaparım					
21. Gerekmedikçe konuşmam, ilgi göstermem					
22. Saatlerce öfkeli kalırım					
23. Beni hayal kırıklığına uğrattı diye düşünürüm					
24. Bana patronluk taslıyor diye düşünürüm.					
25. Kendimi savunarak konuşurum					
26. Onu yaptığına pişman ettirmek isterim.					
27. Kendini ne sanıyor diye düşünürüm					
28. Yüksek sesle bağırırım					
29. Aklımdan neyi yanlış yaptım diye geçer					
30. Nasıl tepkiler vereceğimi düşünürüm					
31. Sakin olmaya çalışırım					

	Hiç	**Nadiren**	**Arada Sırada**	**Sıklıkla**	**Her zaman**
32. Kendimi kontrol etmem gerektiğini düşünürüm					
33. Onu yenmeye çalışırım					
34. Ona, neye yol açtığını iyice göstermeye çalışırım					
35. İçimden onun ne kadar aşağılık biri olduğu geçer					
36. Benden istediklerini yapmam					
37. Ona mutlaka bir şeyler söylemem gerektiğini düşünürüm					
38. Kim olduğumu ona gösteririm.					
39. Benimle alay ettiğini düşünürüm					
40. Ona gününü göstermek isterim					
41. Canı kavga istiyor diye düşünürüm					
42. İçime kapanırım					
43. Gülerim					
44. Hiç aldırmam					
45. Görmezden gelirim					
46. Suçu kendimde ararım					
47. Ben ondan bunun acısını çıkarırım diye düşünürüm					

Ek 7: EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME ÖLÇEĞİ

Aşağıda evlilikte karşılaştığınız problemleri (sorunları çözme) konusunda kendinizi nasıl gördüğünüze dair 9 soru bulunmaktadır. Bu soruların her birinin karşısında 12 den 5' e kadar sayılar yer almaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve evlilikte karşılaştığınız problemleri (sorunları) çözme becerinizi nasıl algılıyorsunuz buna en uygun seçeneği çarpı 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. Çözümleriniz 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. İlişkide 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 sorunlarını 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 değil 1( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) Çok memnun

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

7. BÖLÜM

ÖZGEÇMİŞ

Melike Erok

e-mail adresi: erokmelike@hotmail.com

Kişisel Bilgiler

Uyruğu: T.C.

Doğum Yeri: Bakırköy/ İstanbul

Doğum Tarihi: 05.12.1989

Eğitim Bilgileri

2011-2013 Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı

2007-2011 İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü

2003-2007 Ahmet Rasim Lisesi (Yabancı Dil Ağırlıklı Lise)

İş Deneyimi

- Nisan 2013-halen: İstanbul Aydın Üniversitesi, psikolog
- Haziran 2012-Ocak 2013: Mediplus Tıp Merkezi, psikolog

Stajlar

- Şubat 2013- Mayıs 2013: INCA (İstanbul Nörocerrahi ve Ağrı Merkezi) stajyer psikolog

- 15.03.2011-24.05.2011 Çapa Tıp Fakültesi Sosyal Psikiyatri Anabilim Dalı Cinsel İşlev Bozuklukları Polikliniği stajı

- 28.02.2011- 25.03.2011 Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi stajı

- 31.01.2011-25.02.2011 Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Polikliniği ve Anksiyete Polikliniği stajı

- 10.06.2010- 10.07.2010 Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Psikiyatri Servisi (Yetişkin) stajı

Eğitim ve Projeler

- 28. 01. 2012: Türkiye Psikiyatri Derneği Cinsel İşlev Bozuklukları eğitimi

- Ekim 2009-Haziran 2010: Psikoatölye Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Gönüllü Rehabilitasyon Projesi

- Ekim 2009-Haziran 2010: Yeniden Derneği Madde Bağımlılığı Önleme Projesi

Bilgisayar ve Yabancı Dil Bilgileri

MS Office Programları: İyi düzey

İngilizce: Orta düzey