



**ONDOKUZMAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**EVLİLİK İLİŞKİLERİNDE EŞLERİN AKILCI OLMAYAN
İNANÇLARIYLA BAŞETMELERİNE BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI
YAKLAŞIMA DAYALI EVLİLİK İLİŞKİSİNİ GELİŞTİRME
PROGRAMININ ETKİSİ**

Hazırlayan

Ercümend ERSANLI

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Melek KALKAN

Doktora Tezi

Samsun, 2007

**ONDOKUZMAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**EVLİLİK İLİŞKİLERİNDE EŞLERİN AKILCI OLMAYAN
İNANÇLARIYLA BAŞETMELERİNE BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI
YAKLAŞIMA DAYALI EVLİLİK İLİŞKİSİNİ GELİŞTİRME
PROGRAMININ ETKİSİ**

Hazırlayan
Ercümend ERSANLI

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Melek KALKAN

Doktora Tezi

Samsun, 2007

KABUL VE ONAY

Ercümen ERSANLI tarafından hazırlanan “Evlilik İlişkilerinde Eşlerin Akılcı Olmayan İnançlarıyla Başetmelerine Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Etkisi” başlıklı bu çalışma, 23.02.2007 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Mustafa KILIÇ

Üye: Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN

Üye: Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT

Üye: Yrd. Doç. Dr. Zerrin EREN

Üye: Yrd. Doç. Dr. Melek KALKAN (DANIŞMAN)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya, kullandığım başka yazarlara ait her özgün fikre kaynak gösterdiğimi bildiririm.

23.02.2007

Ercümend ERSANLI



ÖNSÖZ

Canlıların yaşamalarını sürdürmeleri için çevresi ve kendisiyle iletişim ve etkileşimde bulunmak zorundadır. Davranış, bu zorunluluk sonucu ortaya çıkan eylemlerden ibarettir. Davranışların kökeninde geçmişin izleri ve gelecekte beklenenler vardır. Özellikle günü yaşama ve geleceği planlamada geçmişin izleri oldukça etkilidir. Bu izler, bireyin olayları algılama ve onlara anlam yükleme biçiminde kendini ortaya koyduğundan bireyin düşünce yapısını ve davranışlarını etkiler. Davranışlarımızı biçimlendiren gücün düşüncelerimiz olduğunu söyleyebilmemizin temelinde yatan ilke de bu olsa gerek. Düşüncelerimiz davranışlarımızı, davranışlarımız da düşüncelerimizi etkilemektedir. Özellikle akılcı olmayan, olumsuz otomatik düşüncelerimiz, davranışlarımızı olumsuz yönde etkilemekte, kendimizle ve çevremizle ilişkilerimizi bozmaktadır. Bunda en çok etkilenen de aile içi ilişkiler olmaktadır.

Toplumun temel taşı aile olduğundan; toplumun mutluluğu, verimliliği, bireylerinin geleceğe güvenle bakması her şeyden önce aile içi ilişkilerin sağlıklı ve zengin olmasına bağlıdır. Bu araştırmada birey ve toplum için böylesi önemli olan evlilik ilişkilerini, akılcı olmayan inançların etkisinden kurtarma ve zenginleştirmede hazırlanan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının etkililiğinin test edilmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışma sonunda evlilik ilişkilerini, akılcı olmayan inançların etkilediğini ve geliştirilen evlilik ilişkisini geliştirme programının bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak verilmesi halinde eşlerin bu inançlarla başa çıkabildiği ve evlilik ilişkilerinin geliştiği ve zenginleştiği anlaşılmıştır.

Araştırmanın her aşamasında önerileri, katkıları ve yönlendirmeleriyle çalışmamı bilimsel bir anlam ve içerik kazandıran ve her konuda desteğini esirgemeyen saygıdeğer hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Melek KALKAN'a teşekkür ederim.

Araştırma süresince bana yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT'a, lisans ve lisansüstü eğitimim süresince emeği geçen

tüm değerli hocalarıma ve önerinin hazırlanmasından bugüne kadar her aşamada tezimin gelişimine katkı veren hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Zerrin EREN'e teşekkür ederim.

Bugüne kadar varlığında varlık bulduğum sevgili annem Hüriyet ERSANLI'ya ve sevgili babam Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya teşekkür ederim. Ayrıca, sevgi ve anlayışını beraberliğimizden hiç eksiltmeyen, bütün çalışmalarımnda desteğini hep yanımda bulduğum, sevgili eşim Ceylan Yangın ERSANLI'ya teşekkür ederim. Doğduğum andan itibaren bana en güzel şekilde kardeşlik yapan sevgili ağabeylerim Dr. Ali Alparslan ERSANLI'ya ve Yrd. Doç. Dr. Cem Cüneyt ERSANLI'ya teşekkür ederim.

Ercümend ERSANLI

ÖZ

Hazırlayan: Ercümend ERSANLI

Tezin Adı : Evlilik İlişkilerinde Eşlerin Akılcı Olmayan İnançlarıyla Başetmelerine Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Etkisi

Türü : Doktora Tezi

Samsun–2007

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilen bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı, çiftlere akılcı olmayan inançlarıyla başetme becerileri kazandırmak amacıyla deney grubuna uygulanmıştır. Araştırmanın başında ve sonunda onar çiftten (20 kişi) oluşan deney ve kontrol gruplarına Kalkan (2006) tarafından geliştirilen “İlişkilerde İnanç Envanteri” uygulanmış ve deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yapılan kovaryans analiz sonucunda ön ve son-test puan ortalamaları arasındaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı evlilerin evlilik ilişkilerinde çaresizlik ve sevimlilik inançlarıyla başetmelerini anlamlı olarak yükseltmektedir.

Anahtar Sözcükler: Evlilik İlişkisini Geliştirme Programı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım, Akılcı Olmayan İnançlar, Evlilik Eğitimi, Evli Çiftler.

ABSTRACT

Prepared by : Ercümend ERSANLI

Title of Thesis : The Effects of A Marital Enrichment Programme Based on Cognitive-Behavioral Approach on Married Couples' Coping with Their Irrational Beliefs

Type : Doctorial Dissertation

Samsun-2007

In this study, a Marital Enrichment Program based on the Cognitive-Behavioral Approach, developed by the researcher has been applied to the couples in the experimental group in order to enable them to gain the necessary skills to cope with their irrational beliefs. At the beginning and at the end of the study, "Belief Inventory in Relationships" developed by Kalkan (2006) has been applied to the experimental and the control groups consisting of ten couples (twenty persons) and there is not a significant difference between the pre-test scores of the experimental and the control groups.

The results of the covariance analysis revealed that the difference between the mean scores of pre and post test is significant at the level of .05.

The Marital Enrichment Program based on Cognitive-Behavioral Approach significantly increases the couples' levels of coping with helplessness and lovelessness beliefs in their marital relationships.

Key Words: Marital Enrichment Program, Cognitive-Behavioral Approach, Irrational Beliefs, Marriage Education, Couples.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK.....	
KABUL VE ONAY.....	
BİLDİRİM.....	
ÖNSÖZ.....	i
ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
GRAFİKLER LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
SİMGELER.....	x
 BÖLÜM 1. GİRİŞ.....	 1
1. 1. Problem Cümlesi.....	4
1. 2. Alt Problemler.....	4
1. 3. Denenceler.....	5
1. 4. Tanımlar.....	5
1. 5. Sayıtlılar.....	6
1. 6. Sınırlılıklar.....	6
1. 7. Araştırmanın Gereği ve Önemi.....	6
 BÖLÜM 2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	 8
2. 1. Evlilik İlişkisini Geliştirme Programları.....	8
2. 1. 1. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Evlilik İlişkisini Geliştirme Programı.....	13
2. 1. 1. 1. Evlilik İlişkisini Geliştirme Programı ile İlgili Türkiye Dışında Yapılan Araştırmalar.....	20
2. 1. 1. 2. Evlilik İlişkisini Geliştirme Programı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....	24

	Sayfa
2. 2. Akılcı Olmayan İnançlar.....	25
2. 2. 1. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Türkiye Dışında Yapılan Araştırmalar.....	31
2. 2. 2. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....	32
BÖLÜM 3. YÖNTEM.....	36
3. 1. Çalışma Grubu.....	36
3. 2. Araştırma Deseni.....	37
3. 3. Veri Toplama Araçları.....	37
3. 3. 1. İlişkilerde İnanç Envanteri.....	37
3. 3. 2. Kişisel Bilgi Anketi.....	38
3. 4. Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Uygulanması.....	38
3. 5. İşlem Yolu.....	39
3. 6. Verilerin Analizi.....	42
BÖLÜM 4. BULGULAR.....	43
4. 1. Denence 1.....	43
4. 1. 1. Denence 1a.....	44
4. 1. 2. Denence 1b.....	45
BÖLÜM 5. TARTIŞMA VE YORUM.....	48
BÖLÜM 6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	50
KAYNAKÇA.....	52
EKLER.....	63
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	63
Ek 2. İlişkilerde İnanç Envanteri.....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	65

TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1 Örneklemeye Giren Bireylerin Genel Dağılımı.....	36
Tablo 2 Deney ve Kontrol Gruplarının İlişkilerde İnanç Envanteri Ön-test Puanlarına Ait Sayısal Bilgiler ve Mann-Whitney U testi Sonuçları.....	37
Tablo 3 Araştırma Deseni.....	37
Tablo 4 Deney ve Kontrol Grubunun İlişkilerde İnanç Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	43
Tablo 5 Deney ve Kontrol Grubunun İlişkilerde İnanç Puanlarına Ait Kovaryans Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 6 Deney ve Kontrol Grubunun Çaresizlik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	44
Tablo 7 Deney ve Kontrol Grubunun Çaresizlik Puanlarına Ait Kovaryans Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 8 Deney ve Kontrol Grubunun Sevilemezlik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	46
Tablo 9 Deney ve Kontrol Grubunun Sevilemezlik Puanlarına Ait Kovaryans Analizi Sonuçları.....	47

GRAFİKLER LİSTESİ

	Sayfa
Grafik 1 Deney ve Kontrol Grubunun İlişkilerde İnanç Puanlarına Ait Ön-test ve Son-test Aritmetik Ortalamaları.....	43
Grafik 2 Deney ve Kontrol Grubunun Çaresizlik Puanlarına Ait Ön-test ve Son-test Aritmetik Ortalamaları.....	45
Grafik 3 Deney ve Kontrol Grubu Sevilemezlik Puanlarına Ait Ön-test ve Son-test Aritmetik Ortalamaları.....	46



KISALTMALAR

PREPARE/ENRICH	Evlilik Öncesi Hazırlık ve İlişki Geliştirme Programı
A.C.M.E	Association for Couples in Marriage Enrichment (Evlilik Öncesi Hazırlık ve İlişki Geliştirme Programı)
ME	Marriage Encounter (Evlilik Karşılaşması)
RE	Relationship Enhancement (İlişki Zenginleştirme)
SE	Structured Enrichment (Yapılandırılmış Geliştirme)
CC	Couple Communication (Çift İletişimi)
TIME	Time for a Better Marriage (Daha İyi Evlilik İçin Zaman)
IRT	Imago Relationship Therapy (Imago İlişki Terapisi)
PAIRS	Practical Application of Intimate Relationship Skills (Yakın İlişki Becerileri Uygulaması)
SYMBIS	Saving Your Marriage Before It Starts (Evlilik Öncesi İlişki Kurtarma)
PREP	Prevention and Relationship Enhancement Program (İlişki Geliştirme ve Önleme Programı)
SPSS	Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi)

SİMGELER

X	Aritmetik Ortalama
n	Kişi Sayısı
S	Standart Sapma
Z	Z hesap
Sd	Serbestlik Derecesi
KT	Kareler Toplamı
ÇT	Çarpımlar Toplamı
KO	Kareler Ortalaması
F	F hesap
Ga	Gruplararası
Gi	Grupiçi
Gn	Genel

BÖLÜM 1. GİRİŞ

İnsanlığın doğuşuyla başlayan kadın-erkek ilişkisi, yaşamın varolabilmesinin ön koşullarından biridir. Bu ilişkinin temelinde, yaşama ilişkin istekler ve doyum gereksinmesi yatmaktadır. Bu gereksinme-doyum ikileminin biçimlenişi, aile içinde gerçekleşir (Tolan ve Yılmaz 1993: 36–38). Toplumun çekirdeğini oluşturan ailenin devamı bir takım yasal ya da sosyo-kültürel değişkenlerce düzenlenir (Budak 1990: 196). Evlilik, ailenin oluşumundaki temel değişkenlerden biridir. İnsan ve insanlık tarihi kadar uzun ve eski bir geçmişi olan en yaygın sosyal ve kişisel davranış olan evlenme, insan yaşamının önemli dönüm noktalarındandır.

Yalnızca içgüdüsel bir dürtünün değil, karmaşık kültürel isteklendirmenin de sonucu oluşan evlilik, bir erkekle bir kadının cinsel, ekonomik ve toplumsal birlikteliklerini içeren kendine özgü bir ilişki bütünüdür. Bu birliktelikte, karşılıklı dayanışma, toplumsal onaylanma ve toplumsal yasaklamalar dışında cinsel gereksinmelerin karşılıklı olarak doyuma ulaşması söz konusudur (Özuğurlu 1990: 167). Son yıllarda, özellikle bazı batı toplumlarında görülen evlilik dışı birlikte yaşamaların yaygınlaşması yönündeki artış eğilimlerine rağmen evlilik, halen toplumların hemen tümünde önemini korumakta ve devlet tarafından teşvik edilmektedir (DPT 1998: 102). Her ne kadar modası geçmiş bir kurum olarak düşünenler var ise de bugün hala evlilik popülerliğini korumaktadır.

Evliliğin ilk döneminin en önemli görevi, her iki kişiyi de mutlu edecek ortak bir yaşam biçimi bulmaktır. Ortak kararlar alma, aile sorumluklarını paylaşma, çatışma çözme yollarını öğrenme görevleri yeni evli çift için önemlidir. İlk yıllarda çiftlerin evlilikte gerçekçi olmayan beklentileri, düş kırıklıkları ve çatışmalara yol açmakta, hatta evliliğin çoğu kez boşanma ile sonuçlanmasına bile neden olabilmektedir (Onur 1991: 83). Eşlerin birbirlerine karşı olumlu davranışları evliliği geliştiren nitelikler olarak düşünülürken, cezalandırıcı veya olumsuz davranışların ve eşler arasındaki iletişim yetersizliğinin evliliğe zarar verdiği ve ilişkilerde sorunlara yol açtığı kabul edilmektedir (Pasch ve Bradbury 1998: 219). Evlilik sorunları yaşayan eşler üç aşamalı bir süreçten geçmektedir:

Sorun yaşayan eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde yaşanan sürecin ilk aşamasında, öfke ve incinme duygularına, beklentilerin karşılanmamasından doğan hayal kırıklığı eşlik etmektedir. Eşler birbirlerini ve ilişkilerini olumsuz olarak değerlendirmekle birlikte, evliliklerinin geleceği hakkında iyimserlikleri, eşini hoşnut etme ve sorunları çözme gayreti devam etmektedir. İkinci aşamada, eşler evliliğin getirdiği kazanç ve kayıpları değerlendirmekte; ayrılma ve ilişkiyi sürdürme düşünceleri arasında tereddüt yaşamaktadırlar. Evliliğe ilişkin umutlar devam ederken, aynı zamanda da şüpheler de yaşanmaktadır. Son aşamada ise evliliğin sona erebileceği düşüncesiyle birlikte sorunları çözme çabaları anlamlı düzeyde azalmaktadır (Kertsen 1990: 257–262).

Evlilik kadar önemli bir diğer sosyal olgu olan boşanma, eşler arasındaki bağların kopması demek olup, başarı sağlayamamış olmanın doğurduğu çeşitli üzüntüler ve pişmanlıkların yaşandığı bir durumdur (Şahinkaya 1979: 210). Her ne kadar evliliğin sürdürülmesi arzu edilse de, sorunlar, çatışmalar, uyumsuzluk ve iletişimde yetersizlik dayanılmaz bir hal aldığı anda, boşanma kaçınılmaz bir sonuç olmaktadır.

Türkiye’deki boşanma oranlarına bakıldığında, yıllara göre artış gösterdiği ve 1980 yılında %36 olan boşanma oranının, 1991’de %46’ya, 1998’de %51’e, 2002 de ise %73’e yükseldiği de gözlenmektedir (DİE 1923–1998: 29). Bu durum, önleyici tedbirlerin alınması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırmalar eşlerin evliliğe ilişkin gerçekçi olmayan beklentilerinin, evlilik ilişkilerine yönelik inançlarının ve akılcı olmayan düşüncelerinin evlilikteki uyumsuzlukların ve boşanmaların önemli sebeplerinden olduğunu göstermektedir (Mangum ve Wells 2001: 185–190). Eşlerin gerçekçi olmayan beklentileri ve inançlarının, evliliği etkileyişiyle ilgili bilgileri Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ortaya koymaktadır. Bu yaklaşımda, evlilikteki işlevselliği etkileyen beş bilişsel süreçten bahsedilmektedir:

1. **Seçici dikkat:** Eşler, ilişkiyle ilgili her olayı değil, sadece bir kısmını dikkate alırlar ve hangilerini seçip ilgilendikleri ilişki hakkındaki düşüncelerini etkiler.
2. **Atıflar:** Bazı olayların nedenleri ile ilgili olarak eşler atıfta bulunurlar; özellikle olumsuz olaylarda, kimin sorumlu olduğu ve kimin suçlanabileceğine yönelik fikirleri vardır.
3. **Beklentiler:** Eşler genellikle, ilişkilerinin geleceği ile ilgili tahminler yapmaya çalışırlar.
4. **Varsayımlar:** Bireylerin ilişkileri, eşleri ve kendileri ile ilgili inançları evliliğin işlevselliğini belirler.
5. **Standartlar:** Eşlerin, genel olarak evliliklerin ve eşlerin nasıl olması gerektiği ile ilgili inançları ve değer yargılarıdır (Christensen ve Shenk 1991: 458–463).

Bilişsel çarpıtmalar, sorumlu tutmaya ve suçlamaya yol açabildiğinden eşler arasındaki iletişimi de azaltmakta ve eşleri boşanmaya götürebilmektedir (Christensen ve Shenk 1991: 458–463). Boşanma oranlarındaki artış nedeniyle daha da önemli hale gelen, evlilik ilişkilerinin anlaşılması ve sorunların ortaya çıkmadan önlenmesi, evli çiftlerin desteklenmeye ihtiyacı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle eşlerin akılcı olmayan inançlarının akılcı inançlarla değiştirilmesi, sorunlar artış göstermeden önleminin alınması ilişkinin sürmesine ve geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu durum, önleme programlarının önemini ortaya çıkarmaktadır.

Beceri eğitimini temel alan psikolojik yaklaşımlar şeklinde olan, ilişkilerinde henüz ciddi düzeyde sorunlar yaşamamış çiftlere uygulanan önleyici yaklaşımların amacı yaygın bozuklukların önlenmesi ve düzeltilmesi için temel bilgileri ve müdahale stratejilerini eşlere göstermektir (Markman ve Hahlweg 1993: 30).

Önleme programlarından uzun yıllar farklı isimlerle söz edilmiştir. “Aile yaşam eğitimi”, “evlilik geliştirme”, “ilişki geliştirme”, “beceri eğitimi” olarak isimlendirilmiştir. Bu programlar arasında bazı farklılıklar olmakla birlikte, ortak bir noktada buluşmaktadırlar: Bunlar, tedavi edici olmaktan çok önleyici programlardır (Berger ve Hannah 1999: 2). Eşlerin ilişkilerini zenginleştirmelerine ve sorunların önlenmesine yardımcı olacak becerileri öğretmek amacıyla düzenlenmiş bu programlar evlilik kalitesini artırmaya yardım

eder (Kalkan 2002: 7). Bu durum, evlilik ilişkilerini geliştirme yolunda atılan temel bir adımdır.

Araştırmalar, bilişsel yeniden yapılandırmaya odaklanan evlilik ilişkisini geliştirme programlarına katılan eşlerin evlilik uyumlarının arttığını göstermektedir (Baucom, Epstein, Sayers ve Sher 1989: 31; Haferkamp 1994: 248). Evlilik ilişkilerinin geliştirilmesini hedefleyen bu çalışmalar, evli çiftlerin düşünce, davranış ve inanç sistemleri üzerinde odaklanılarak, eşlerin evlilik ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar ve çatışmaların giderilmesini ve ilişkilerdeki uyum ve doyumun artırılmasını hedeflemektedir. Bu nedenle, bu araştırmada da evli bireylerin akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerini sağlayarak, ilişkilerini geliştirmek amaçlanmış ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme Programı”nın evli bireylerin akılcı olmayan inançlarıyla başetmeleri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

1. 1. Problem Cümlesi

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının, programa katılan eşlerin ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerine etkisi nedir?

1. 2. Alt Problemler

1. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerine anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.a. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik ilişkilerinde çaresizlik inançlarıyla başetmelerine anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.b. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik ilişkilerinde sevilmezlik inançlarıyla başetmelerine anlamlı bir etkisi var mıdır?

1. 3. Denenceler

1. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı evlilerin evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerini anlamlı olarak yükseltmektedir.

1.a. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı evlilerin evlilik ilişkilerinde çaresizlik inançlarıyla başetmelerini anlamlı olarak yükseltmektedir.

1.b. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı evlilerin evlilik ilişkilerinde sevilemezlik inançlarıyla başetmelerini anlamlı olarak yükseltmektedir.

1. 4. Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan temel kavramlar aşağıda tanımlanmıştır:

Evlilik: Toplumsal kural ve yasaların öngördüğü biçimde, karşı cinsten iki kişinin yaşantılarını birleştirdikleri kendine özgü ilişkiler bütünü olup, hukuken kabul edilen veya toplumca onaylanan, taraflara çeşitli hak ve hükümlülükler veren ve cinselliği de içeren bir ilişkidir (Ersanlı 2005: 184; Budak 2000: 283).

Evlilik İlişkisini Geliştirme Programı: Evliliğinde şiddetli sorunlar yaşamayan eşlere yönelik olarak oluşturulmuş, iletişim, uzlaşma, problem çözme, düşünce ve davranışların değiştirilmesi gibi alanlara odaklanan, psikolojik yardım ilke ve anlayışı içinde verilen öğretici, yaşantısal, dinamik ve yapılandırılmış bir eğitim biçimidir (L'Abate ve Sloan 1984: 245).

Akılcı Olmayan İnanç: Bireylerin mutluluğunu ve temel hedeflerine ulaşmalarını engelleyen, hafif düzeyde iletişim çatışmalarından ciddi ruhsal bozukluklara uzanan güçlüklerle aracılık eden düşünme yanlışlıklarıdır. Ellis'in Akılcı-Duygusal Yaklaşımında akılcı olmayan inanç (irrational beliefs) olarak isimlendirilen bu

düşünme yanlışlıkları, Beck'in Bilişsel Terapisinde bilişsel çarpıtmalar (cognitive distortions) olarak isimlendirilmektedir (Türküm 2003: 41).

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım: Duyguların, gözlenebilen davranışlara bakılarak incelenebileceğini ve duygular hakkında bilimsel vardamalarda bulunulabileceğini savunan, bireyin dünya hakkındaki düşüncesinin değiştirilmesini amaçlayan, uygulayıcıları için hem eğitim amaçlı, hem de terapi amaçlı kullanılabilen işlevsel bir yaklaşımdır (Bilge 1996: 24; Uçak-Şimşek 2003: 57).

1. 5. Sayıtlar

1. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin, uygulanan ölçme araçlarındaki soruları içtenlikle cevapladıkları kabul edilmiştir.

1. 6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma evli çiftler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu sebeple elde edilen bulgular aynı özellikleri taşıyan bireylere genellenebilir.
2. Deney ve kontrol gruplarının eşleştirilmesi, grup üyelerinin envanterden aldıkları puanların ortalamalarına göre yapılandırılmıştır.
3. Evli çiftlerin akılcı olmayan inançları, “İlişkilerde İnanç Envanterinden” aldıkları puanlar ile sınırlıdır.

1. 7. Araştırmanın Gereği ve Önemi

Toplumsal uyumun temelini oluşturan ön koşullardan biri evlilik ilişkilerinin uyumlu ve dengeli bir biçimde sürdürülmesidir. İlişkileri başlangıcından itibaren düzene sokmak gayretleri, bazı tehlikeleri tamamen ortadan kaldırmaya bile, en düşük düzeye indirmeye yardımcı olur (Bilen Tarihsiz: 118). Bu çabalardan biri, eşlerin akılcı ve gerçekçi düşünce ve inançlara sahip olmalarına ve akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerine yardımcı olmaktır.

Evlilik ve aile araştırmacıları, evlilik anlaşmazlıkları ve çözümlerine yol açabilecek evlilik öncesi güçlüklerle dikkat çekerek, bireylerin evlilik ilişkilerine yönelik inançlarının ve işlevsel olmayan düşüncelerinin gelecekteki uyumsuzlukların işaretleri olduğunu göstermektedirler (Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli 1988: 210; Larsen ve Olson 1989:311; Sharp ve Ganong 2000: 71). Bu nedenle sorun oluşmadan önce, onu önlemeye odaklanılmalıdır. Evlilik sorunlarını önleme programları iletişim, çatışma çözme ve problem çözme becerileri, ilişkiye yönelik gerçekçi düşünceler ve akılcı inançların geliştirilmesini içermektedir (Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli 1988: 210). Bu konuda verilecek sistematik eğitimlerin evlilik ilişkilerinin geliştirilmesi ve sorunların önlenmesinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple, eşler arasındaki uyumu azaltan akılcı olmayan inançlarla başetme gerekliliği, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı bir evlilik ilişkisini geliştirme programının hazırlanmasını zorunlu kılmıştır.

Türkiye’de Aydemir-Sevim (1996) ve Kalkan (2002) tarafından hazırlanan evlilik ilişkisini geliştirme programları bulunmaktadır. Aydemir’in hazırladığı program Transaksiyonel Analize dayalıyken, Kalkan’ın iletişim ve çatışma çözme becerilerine dayalı bir program geliştirdiği görülmektedir. Türkiye’de evlilik ilişkilerindeki akılcı olmayan inançlarla başetmeyi temel alan Bilişsel-Davranışçı evlilik ilişkisini geliştirme programı bulunmamaktadır. Bu amaçla, bu çalışmada temelde bilişsel yeniden yapılandırmaya dayanan bir eğitim programı geliştirmek ve bu programın evli çiftlerin akılcı olmayan inançlarıyla başetmesine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla geliştirilen evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM 2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde evlilik ilişkisini geliştirme programları ve akılcı olmayan inançlarla ilgili bilgilere yer verilmekte, bu konuda yapılan Türkiye’de ve Türkiye dışındaki araştırmalar incelenmektedir.

2. 1. Evlilik İlişkisini Geliştirme Programları

İletişim ve ulaşım teknolojisinde meydana gelen hızlı değişimin, başta aile içi ilişkiler olmak üzere toplumların sosyokültürel yapılarını etkilediği bilinen bir gerçektir. Bu etkileme olumlu yönde olduğu kadar, çoğu sorunların yönünü değiştirmiş ve sorunların yoğunlaşmasına neden olmuştur. Boşanma oranlarındaki artış ve şiddetin yaygınlaşması bunun kanıtı olarak söylenebilir. Bugüne kadar geleneksel olarak ruh sağlığı kuruluşları, evlilik sorunlarıyla ilgili terapileri yaygın olarak sürdürmesine rağmen, bu sorunlarla başetmede beklenen sonuçlara yeterince ulaşamaması nedeniyle, evlilikle ilgili sorunların oluşmadan giderilmesiyle ilgili yeni önlemlerin alınması ve eğitim çalışmalarının yapılmasının yerinde olacağı kanaatine varılmıştır. Bu nedenle, evlilikte eşler arası ilişkileri geliştirmek ve sorunlar ortaya çıkmadan önlemek amacına yönelik, öğretici, yaşantısal, dinamik, yapılandırılmış, zaman sınırlı, evlilik ilişkisinin olumlu yönlerine odaklanan, gelişim yönelimli, ekonomik ve grup yönelimli evlilik ilişkisini geliştirme programlarına ihtiyaç olduğu anlaşılmıştır (Mace 1987: 182–184; Berger ve Hannah 1999: 3–8).

Evlilerin evlilikle ilgili sorunlarının çözümünün, evliliğin uyum ve doyum düzeyini etkileyeceği düşüncesinden yola çıkan İspanya’lı rahip Calvo, evliliği geliştirme çalışmalarının öncüsüdür. İlk olarak Calvo, Ocak 1962’de 28 çift ile, hafta sonları kilisede bir araya gelmiştir ve evlilik sorunları ile ilgilenmiştir. Vera ve David Mace de Ekim 1962’de 28 evli çiftle hafta sonu grubu oluşturarak evlilik ilişkisini geliştirme çalışmalarına başlamışlardır. Bunu Mace ve Mace’in, Amerikan Evlilik Danışmanları Birliğinin yöneticisi olarak yaptığı hizmetler izlemiştir. Önleyici ve gelişimsel nitelikli evliliği geliştirme programlarının bir diğer öncüsü Carl Clarke’dır. Clarke, evlilik ilişkisinde iletişimi ve farkındalığı

artırmak amacı ile 2–2.5 saatlik altı oturumdan oluşan yapılanmış grup çalışmalarında bulunmuştur. Sauber'in 1970'te Florida State Üniversitesinde ilk olarak uygulamaya koyduğu evlilik ilişkisini geliştirme programı oldukça başarılı olmuş ve üniversite ortamlarındaki evlilik ilişkisini geliştirme programlarının sürekliliğini önemli ölçüde desteklemiştir. Daha sonra Miller, Nunnally ve Wackman 1979'da temel iletişim becerilerinde odaklaşan programlar geliştirirken, L'Abate 1981 yılında Georgia State Üniversitesinde evlilik ve ilişki geliştirme programını hazırlamıştır (Dinkmeyer ve Carlson 1986: 140). 1960'lı yıllarda farklı psikolojik danışma yaklaşımlarına dayalı olarak başlayan evlilik ilişkisini geliştirme program çalışmaları, günümüze kadar yaygınlaşarak gelmiştir.

Programlar genellikle evlilikte yaşanan sorunlara odaklanırken zaman içinde iletişim, uzlaşma ve problem çözme becerileri, benlik gelişimi ve eşler arası yakınlığın artırılması gibi temel konulara odaklanma yönüne gidilmiştir (L'Abate ve Sloan 2002: 245). Programlarda özellikle iki öge üzerinde durulmaktadır: Programların bazıları bilgi vermeye, bazıları önceden belirlenmiş konuları eşlerin grup içinde tartışmasına, bazıları ise hem yapılanmış bilgi vermeye, hem de eşlerle aldıkları bilgiyi tartışmaya odaklanmaktadır (Worthington, Buston ve Hammonds 1989: 555). Aşağıda bu programlar hakkında bilgi verilmiştir:

Evlilikte eşlerin kendine ve eşine ilişkin farkındalığın artırılmasına yönelik olarak Mace ve Mace'in hazırladığı ACME (Association for Couples in Marriage Enrichment) evliliği zenginleştirme programı, yaşantısal öğrenmeyi içeren pek çok model alma, eş diyalogları, grup tartışması ve yapılanmış alıştırmalar gibi teknik ve alıştırmanın kullanıldığı bir grup sürecidir. Bu programda etkili iletişim, problem çözme ve çatışma çözme becerileri öğretilmekte, karşılıklı yakınlık ve empatinin artırılması amaçlanmaktadır. Beş oturumdan oluşan programda zorlama yapılmaz; çiftler diğer çiftleri engellemediği sürece istemediği alıştırmalara katılmayabilir. Grupta yaşantılar paylaşılır, teşhis etme, analiz etme ve öğüt vermeden kaçınılır, düşünceler değiştirilmeye çalışılmaz. Her birey kendisi hakkında konuşur. “Ben” dilini kullanma çalışmalarına yer verilir. Gruptaki her birey kendi düşünce, duygu ve isteklerinin sorumluluğunu alır (Dyer ve Dyer

1999: 36–39). Bu paylaşımlara bağlı olarak bireylerin kendilerine, eşlerine ve evliliklerine ilişkin farkındalık geliştirmeleri sağlanır.

İletişim, çatışma çözme, tartışma, duygularının farkında olma, alışkanlıklarını değiştirme ve empati kurma becerilerinin kazandırılması amacıyla Guerney, Rogers'ın danışandan hız alan danışma yaklaşımını ve sosyal öğrenme ilkelerini temel alarak RE (Relationship Enhancement) programını geliştirmiştir. Bu program bir iki gün süren maraton grup veya dört saat süren mini-maraton grupta uygulanmaktadır (Cavedo ve Guerney 1999: 73–78). Video kullanılarak uygulanan programda, kazandırılmak istenen beceriler model alma, rol oynama, olumlu pekiştireç, davranışsal anlaşma ve rehberlik etme yoluyla öğretilmektedir. Bu becerileri geliştirerek kişilerin tutum, algı, duygu ve davranışlarının olumlu yönde değiştirilmesi amaçlanmaktadır (Snyder 1992: 20).

Miller, Wackman ve Nunnally tarafından geliştirilen, 1960'ların sonlarında Minnesota Üniversitesi Aile Araştırma Merkezinde başlayan çalışmalara dayanan eş iletişim programı, iletişim ve sistem teorisinin kavramları, becerileri ve süreçlerini temel almaktadır. Bu programda farkındalık kazandırılması, dinleme, konuşma ve çatışma çözme becerilerinin öğretilmesi üzerinde durulmaktadır (Miller ve Sherrard 1999: 125–129). 1990'larda bu program yeniden gözden geçirilmiş ve güncelleştirilerek, ilişkiyi anlama, problem çözme, konuşma, dinleme ve öfkeyi kontrol etme, eşinin öfkesine tepkide bulunma becerileri üzerinde odaklanılmakta ve beş oturumdan oluşmaktadır (<http://www.couplecommunication.com>).

Olson tarafından 1978'de geliştirilen ve eklettik yaklaşıma dayanan Evlilik Öncesi Hazırlık ve İlişki Geliştirme Programı (PREPARE/ENRICH Program) 1982, 1986, 1996 ve 2000'de yeniden gözden geçirilmiştir. Kişinin kendini ve eşini değerlendirdiği bir programdır. Altı oturumdan oluşan programda eşler, ilişkilerinin güçlü ve sorunlu olduğunu düşündüğü alanları seçmek, birbirlerinin daha fazla yapmasını istediği durumları belirlemek, çatışma çözme becerilerini öğrenmek, eş ve aile haritasını kullanmak, maddi planlar yapmak ve bütçeyi

oluşturmak, kişisel amaçları belirlemek gibi konularda eğitilmektedir (Olson ve Olson 1999: 197–202).

Gordon tarafından geliştirilen ilişki becerilerini geliştirme (PAIRS-Practical Application of Intimate Relationship Skills) programı, eklektik, insancıl, sosyal öğrenme ve bilişsel-davranışsal yaklaşımlara dayanmakta ve farkındalığın artırılmasını amaçlamaktadır. İletişim becerilerinin öğrenilmesi, evlilik beklentilerinin belirlenmesi ve cinsel eğitim üzerinde de durulmaktadır (Gordon ve Durana 1999: 220–225). Farklı psikolojik danışma yaklaşımlarının tekniklerinden yararlanılan programda bireyler hem kendilerini, hem de eşlerini değerlendirmektedir.

Adler'in bireysel psikoloji kuramına ve insan ilişkilerindeki sosyo-psikolojik yaklaşımlara dayanan, öğretici ve yaşantısal TIME (time for a better marriage) programında iletişim, çatışma çözme, karar verme becerilerini geliştirmeye odaklanılmıştır. On oturumdan oluşan programın amacı, eşlerin evlilik ilişkilerine ait düşünce ve becerilerini bütünleştirmelerine ve geliştirmelerine yardım etmektir (Carlson ve Dinkmeyer 1999: 151–152). Bu oturumlarda eşler; kendi davranışlarının sorumluluğunu alma, amaçları belirleme ve ayırma, birbirini destekleme, evlilik ilişkisini etkileyen faktörleri belirleme ve istenen ilişkileri yaratmadaki sorumluluğunu anlama, dürüst ve tutarlı bir iletişime girme, evliliği destekleyen seçimler yapma, çatışma çözme sürecini öğrenme, çatışma çözme sürecini uygulama ve kendine yardım süreçlerini kullanma becerilerini öğrenmekte ve uygulamaktadırlar (Dinkmeyer ve Carlson 1986: 142).

Hendrix ve Hunt tarafından geliştirilen Imago İlişki Terapisi (IRT Imago Relationship Therapy) eklektik, insancıl ve bilişsel-davranışsal yaklaşımlara dayanan bir programdır. Programda iletişim becerileri öğretilmekte ve farkındalığın geliştirilmesine çalışılmaktadır. Bu amaçla teyp ve video kullanılarak bilgi verilmekte, davranış provası yapılmakta ve eşlerden söz alınmaktadır (Hendrix ve Hunt 1999: 177–181).

Seattle Pacific Üniversitesi İlişki Geliştirme Merkezi yöneticileri tarafından psikoloji bölümü öğrencilerine önce sağlıklı ilişkiler geliştirmenin yolları uygulamalı olarak öğretilmiş, sonra da evlilik ve aile ilişkileri için daha ileri düzeyde uygulamalı çalışmalar sunan dersler verilmiştir. Bu derslere ek olarak İlişki Geliştirme Merkezi tarafından Bowen'ın aile-sistem yaklaşımına ve bilişsel-davranışsal yaklaşıma dayanan SYMBIS (Saving Your Marriage Before It Starts) programı geliştirilmiştir. Program öğretici ve yaşantısal on oturumdan oluşmaktadır. SYMBIS, henüz evlenmemiş, evliliğe hazırlık yapan çiftlere uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Oturumlarda evlilik yaşamına ilişkin sağlıklı beklentiler geliştirme, gerçekçi bir sevgi anlayışı kurma, suçlama ve dargınlıktan uzak bir şekilde evliliğe destek olacak bir yaşam şekli geliştirmenin yanında, temel iletişim ve çatışma çözme becerilerini öğrenme, ilişkinin güçlü yönlerini ve geliştirilecek alanlarını belirlemek gibi konular ele alınmaktadır (Parrott ve Parrott 1999: 237–241).

Markman, Floyd, Stanley ve Lewis'in geliştirdiği Evlilik İlişisini Geliştirme ve Önleme Programı (PREP-Prevention and Relationship Enhancement Program) sosyal öğrenme yaklaşımı ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. Programın amacı, eşlerin iletişim ve çatışma çözme becerilerini geliştirmek veya değiştirmektir. Oturumlarda iletişim ve çatışma çözme becerileri, evlilik beklentilerinin açıklanması, sorumluluk alma, cinsel eğitim ve ilişki geliştirme eğitimi verilmektedir. İki saatlik altı oturumdan oluşan program, hafta sonu veya bir günlük çalışma grupları şeklinde de düzenlenebilmektedir (Stanley, Blumberg ve Markman 1999: 279–286).

Gottman ve Gottman tarafından henüz evliliklerinde sorun yaşamamış çiftlere uygulanmak üzere geliştirilen program eklektik, sosyal öğrenme ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. Programda iki günlük çalışma grubuna ve ardından üç ayda bir kez yapılan altı aylık izleme çalışmaları içinde çiftlere iletişim, çatışma çözme ve problem çözme becerileri öğretilmektedir. Programa katılanların sorunsuz çiftler olması ve evlilik sorunları yaşayan mutsuz çiftlere

uygulanmamış olması bu programın sınırlı yanıdır (Gottman ve Gottman 1999: 321–328).

Açıklamalara bakıldığında, evlilik ilişkisini geliştirme programlarının farklı psikolojik danışma yaklaşımlarını temel aldığı görülmektedir. Bu çalışmada, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım dayalı bir evlilik ilişkisini geliştirme programı geliştirildiğinden, aşağıda bu yaklaşımla ilgili ayrıntılı açıklamaya gidilmiştir.

2. 1. 1. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Evlilik İlişkisini Geliştirme Programı

Bilişsel-davranışçı yaklaşım, davranışçı terapinin ortaya çıkışı, bilişsel terapidaki gelişmeler, eklettik ve sosyal öğrenme kuramlarından hız alan bilişsel-davranışçı kuramın ortaya çıkışı ile gelişmiştir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, bilişsel aktivitelerin davranışı etkilediği, bilişsel süreçlerin değiştirilebileceği ve amaçlanan davranış değişikliğinin gerçekleşmesi ile bilişsel değişimin de ortaya çıkabileceği varsayımını paylaşmaktadır (Yazıcı 2002: 9–19). Bu varsayımı paylaşan bilişsel-davranışçı yaklaşım içinde pek çok model bulunmaktadır.

Günümüzde bilişsel-davranışçı yaklaşım denildiğinde genellikle Ellis’in akılcı duygusal terapisi ve Beck’in bilişsel terapisi anlaşılmaktadır. Oysa bilişsel-davranışçı yaklaşım 1960’lı yıllardan beri gelişen pek çok modele verilen ortak bir isimdir. Bu yaklaşımda şu modellerin adı geçmektedir: Ellis’in “Akılcı Duygusal Terapisi”, Beck’in “Bilişsel Terapisi”, Meichenbaum’un “Kendini Eğitim Terapisi”, Maultsby’in “Akılcı Davranış Terapisi”, Guidano ve Liotti’nin “Yapısal Terapisi”, Suinn ve Richardson’ın “Kaygıyla Başa Çıkma Eğitimi”, Goldfied’in “Sistemik Akılcı Yapılandırması”, Meichenbaum’un “Stres Aşılama Terapisi”, D’Zurilla ve Goldfied’in “Problem Çözme Terapisi”, Rehm’in “Benlik Kontrol Terapisi”dir (Hamamcı 2002: 23–25). Birçok açıdan birbiriyle benzeşik bir yapıya sahip olan bu modeller, dört temel tedavi yöntemini kullanırlar. Bunlar, başa çıkma becerileri (coping skills), problem çözme (problem-solving), bilişsel yeniden yapılandırma (cognitive restructuring) ve yapısal-bilişsel terapidir (structural cognitive therapy) (Yazıcı 2002: 19).

Bilişsel terapi, kişinin duygu ve davranışlarının, genellikle zihinsel işleyişine göre belirlendiğini savunan, problem odaklı, yapılandırılmış ve kısa süreli müdahaleleri içeren, psikoeğitimsel bir psikoterapi türüdür. Bu terapi yaklaşımında danışanlara, düşüncelerin içeriğinin ve zihinlerinin işleyiş biçiminin, yaşamakta oldukları duygusal sıkıntılarda oynadığı belirleyici rol gösterilir. Bu düşüncelerinin, inançlarının ve bilgi işleme tarzlarının sistematik bir biçimde gözden geçirilip değerlendirilebileceği yöntemler ve teknikler öğretilir. Dünyayı algılayışlarında daha nesnel olabilecekleri, duygularında ve davranışlarında olumlu yönde değişimler sağlanabileceğinin fark ettirildiği (Backs ve Dobson 1998: 47–65) bu yaklaşımın temel özellikleri şöyle sıralanabilir:

1. Bilişsel değişkenler önemli nedensel mekanizmalar sayılır. Bu durum başka özelliklerin göz ardı edilebileceği anlamına gelmez. Fakat bilişsel değişkenler sorunun ortaya çıkarılması ve tanımlanmasıyla ilgili sürecin yapılandırılmasında son derece önemlidir.
2. Görüşmede kullanılan metot ve tekniklerle bilişsel hedeflerin belirlenmesi amaçlanır.
3. Sorunların sürdürülmesine neden olan bilişsel değişkenlerin işlevsel bir analizi yapılır.
4. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlarda hem bilişsel, hem de davranışçı teknikler kullanılır.
5. Bilişsel-davranışçı süreçte deneysel yaşantılara önem verilir.
6. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar zaman açısından sınırlıdır. Klasik anlamda bilindiği şekliyle uzun süreli terapiler olarak da adlandırılırlar.
7. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar işbirliğine dayalı yaşantılar üzerinde durur. Terapist ve danışan, işbirliği yaparak işlevsel olmayan düşünce ve davranışların düzeltilmesi üzerinde çalışır.
8. Bilişsel-davranışçı terapist etkin ve yönlendiricidir.
9. Bilişsel-davranışçı terapilerin doğasında eğitime vardır. Danışanlar işlevsel olmayan düşünce ve davranışlarını değiştirmeye dönük olarak düzenlenen bilişsel-davranışçı modellerle eğitilirler (Ingram ve Scott 1990: 56–57).

Düşüncelerin ve davranışların eğitildiği bu yaklaşımda problem çözme sürecinde birey, kendisini, diğer insanlarla olan ilişkilerini ve içinde yaşadığı dünyayı daha nesnel bir bakış açısıyla değerlendirme fırsatı bulmaktadır. Bu gözlemler ve sorgulamalar bireyin düşüncelerini yeniden değerlendirmesi ve uyumlu olan alternatif düşünceler üreterek uygulamaya koymasına olanak tanımaktadır. Bilişsel yaklaşım, değişimin gerçekleşmesi için yeniden değerlendirmenin gerekli ama yeterli olmadığı düşüncesindedir. Bu nedenle birey, düşünce ve davranış

örüntülerini değiştirmekten hoşlanmalı ve bunu kabul etmelidir (Türküm 1996: 10).

Gerçekçi ve işlevsel olmayan inançların öğrenilmiş oldukları kabul edildiğinden, gerçekçi temellere dayanan ve işlevsel olan yeni inançların da öğrenilebileceği düşünülmektedir (Hamamcı 2002: 54). Bu çalışmada da, eşlerin akılcı olmayan inançlarını, akılcı olanlarla nasıl değiştirecekleri yönünde bir eğitim programı uygulanmaktadır. Bu amaçla, hem akılcı-duygusal terapinin, hem de bilişsel terapinin tekniklerinden faydalanılmıştır. Aşağıda her iki terapi yaklaşımında kullanılan teknikler açıklanmaktadır.

Akılcı-duygusal terapilerde kullanılan teknikler üç grup altında gösterilebilir (Karahana ve Sardoğan 2004: 252–259):

1. *Bilişsel teknikler:* Akılcı-duygusal terapinin en yaygın kullanılan tekniği “akılcı olmayan inançların tartışılması”dır. Tartışma süreci üç adımda gerçekleşmektedir. Bunlar, akılcı olmayan inançların belirlenmesi, bu inançların mantığının tartışılması ve akılcı olan inançlarla akılcı olmayan inançları ayırt etmeyi öğrenmektir.

Akılcı-duygusal terapi bir psikoeğitimsel müdahale biçimi olduğundan “didaktik teknikler”de danışanlara duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişki, akılcı olan ve olmayan düşünceler arasındaki farklılıklar, bu düşüncelerin nasıl oluştuğu ve duygular üzerindeki etkilerinin neler olduğu açık bir biçimde öğretilmektedir.

“Sokratik sorgulama” tekniğinde, danışana akılcı olmayan inançlarının gerçeklerle olan tutarsızlığı, mantıksızlığı ve inançlarının işlevsel olmayan yönü ile ilgili sorular sorulmaktadır.

Danışanlara yaşadıkları güçlüklerle karşı gösterdikleri abartılı tepkilerini göstermek ve işlevsel olmayan düşünceleriyle başa çıkmak için “nükte” de teknik olarak kullanılır.

Akılcı olmayan inançlara meydan okumak ve yeni akılcı inançları pekiştirmek için tartışma becerilerini uygulamak ve bunları pekiştirmek için “bilişsel ev ödevi” tekniğinden yararlanılır. Bunlar, oturumların kasetleri, kendine yardım formları, hatırlatıcı kartlar, dezavantajları listelemek ve biblioterapi gibi tekniklerdir.

2. Duygusal Teknikler: Terapi sürecinde duyguların farkında olma, duygudüşünce ve davranış arasındaki farkı görebilme ve uygun olmayan duyguları ayırt edebilme için duygu odaklı teknikler kullanılır. “Akılcı duygusal imgeleme” tekniğinde, danışanlardan sıkıntı yaşadıkları olayları hayal etmeleri, o sırada kendilerini nasıl hissettiklerinin farkına varmaları ve uygun olmayan duygularını bulmaları istenir. Danışanlar uygun olmayan duygularını fark ettikten sonra, bu duygu ile ilişkili akılcı olmayan düşüncelerini bulmaya ve onları akılcı olanlar ile değiştirmeye çalışırlar.

“Duygunun üzerine gitme alıştırmalarında” uygun olmayan duygudan kurtulmak için danışanlardan kaçındığı davranışı sergilemeleri ve kurtulmak istedikleri duyguları yaşamaları istenir.

3. Davranışsal Teknikler: Danışanların gerçek yaşam olaylarıyla karşı karşıya bırakıldığı “davranışsal ev ödevleri”nden yararlanılır. Bu amaçla danışanlardan, kendilerini rahatsız eden bir durumda uzun süre kalmaları istenerek, kronik olan sıkıntılarını tolere etmeyi öğrenebilecekleri düşünülmektedir. Ya da danışanlar akılcı düşünüyorlarmış gibi davranmaya teşvik edilerek, değişimin olası olduğunu görmelerine yardım edilmektedir.

“Olumlu ve olumsuz pekiştireç kullanma” da sıklıkla kullanılan davranışsal tekniktir. Danışanın özelliklerine uygun olarak maddi veya sosyal pekiştireçler kullanılabilirken, istenmeyen davranışın azaltılması veya ortadan kaldırılması için de olumsuz pekiştireçlerden yararlanılmaktadır.

Bilişsel terapilerde kullanılan teknikler iki grup altında gösterilebilir (Beck 2001: 217–255; Duy 2003: 68–71):

1. Bilişsel Teknikler: “Sokratik sorgulama” tekniği ile danışanın hem gitmesi istenilen noktaya ilerlemesi sağlanırken, hem de serbest çağrışımında bulunması sağlanır. Danışman danışanlara sahip oldukları inançlarla ilgili olarak, “senin için anlamı ne?”, “diyelim ki doğru olabilecek en kötü şey ne?” gibi sorular sorarak onları düşünmeye ve temel inançlarını destekleyen ve desteklemeyen delilleri incelemeye yönlendirmektedir.

“Yeniden yükleme” otomatik düşünceleri test etmenin en güçlü tekniklerindendir. Bu teknikle danışanın yaptığı yükleme yanlışlığını fark etmesi ve daha gerçekçi yüklemeler yapmayı öğrenmesi amaçlanmaktadır.

“Aşağı doğru oklar” tekniği ile danışanı rahatsız edici olay üzerinde çalışılır. Bir dizi soru (örn; olay gerçek olsaydı, bu ne anlama gelirdi?) ile danışanın olaya ilişkin sahip olduğu inançlarının farkına varmasına ve böylece olayın niçin kendisini rahatsız ettiğini anlamasına yardımcı olunur.

“İşlevsel olmayan düşüncenin kaydı” pek çok sorunda kullanılan bir tekniktir. Kayıt formu şu bölümlerden oluşmaktadır: Olayın geçtiği tarih, olayın içeriği, olaya verilen duygusal tepkiler, olaya ilişkin düşünceler, inançlar, alternatif düşünceler ve sonuç bölümleridir. Danışandan gün içinde yaşadığı olayları bu forma kaydetmesi istenir.

“Bilişsel çarpıtmaları etiketleme ve meydan okuma” tekniğinde danışan, danışman tarafından bilişsel hatalar konusunda eğitilir. Daha sonra yaşadığı olaylara ilişkin bilişsel hataları bulma ve geçerliklerini sorgulama konusunda cesaretlendirilir.

“Bilişsel doğru” tekniğinde danışandan kendisi için önemli bir özellik bağlamında, kendisini bir doğru üzerinde sıfırla yüz arasında derecelemesi istenir.

Daha sonra belirlediği noktanın ne kadar gerçekçi olduğu, bu düşünme şeklinin olumsuz yönleri sorgulanır.

“İmgelem” tekniği, bir olaya ilişkin otomatik düşüncelerin ortaya çıkarılmasında, yeni davranışların zihinsel provasının yapılmasında, olumsuz uyarıcıya karşı danışanın zihinsel olarak duyarsızlık kazanmasında ya da sorunlu duygusal tepkilerin azaltılmasında kullanılmaktadır.

2. *Davranışsal Teknikler*: “Faaliyetlerin planlanması” özellikle depresyon tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir tekniktir. Danışanın yapmaktan çekindiği etkinlikleri yapma olasılığını sağlamak ve bir etkinliğe başlamadan önce olası karar verme sorununu ortadan kaldırmak amacı taşımaktadır.

“Sosyal beceri eğitimi”, kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayan danışanların yetersiz sosyal beceri sorununu ortadan kaldırmak için verilen bir eğitimidir.

“Atılganlık eğitimi”, yeterli sosyal becerilere sahip olmalarına rağmen, atılgan olamayan veya kendisini nasıl ifade edeceğini bilemeyen kişilere verilen bir eğitimidir.

“Davranış alıştırmaları” bilişsel değişimi sağlamanın en güçlü tekniklerindendir. Otomatik düşüncelerde olduğu gibi, danışan davranışsal denemeler yaparak belli bir inancın geçerliliğini sorgular.

“Maruz bırakma”, özellikle kaygı ve fobik bozukluklarda yaygın olarak kullanılan bir tekniktir. Maruz bırakma tekniği aşamalı bir şekilde gerçekleştirilir.

“Gevşeme teknikleri”, özellikle kaygı ile başetmede kullanılır. Nefes alıp verme, kademeli bedensel gevşeme ve imgesel gevşeme gibi çeşitleri bulunmaktadır.

“Biblioterapi”, terapiye alternatif olarak kullanılmamalıdır. Terapiye ek olarak uygun kitapları okumak yoluyla, sürece katkı sağlamaya çalışılır.

Yukarıda açıklanan tekniklere, bilişsel-davranışçı evlilik terapileri ve danışmalarında da yer verilmektedir. Evlilik sorunları yaşayan çiftlere yapılacak psikolojik yardım bireyin düşünce örüntüsünü değiştirme çabalarını içermelidir. Bilişsel-davranışçı çift terapisi, çiftlerin yıkıcı etkileşim yapılarını değiştirmeye yönelik geleneksel davranışçı evlilik terapisi prosedürleri, ilişkide çatışmaya sebep olan otomatik düşünceleri değiştirmeye yönelik bilişsel terapi prosedürleri ile ikili ve daha geniş aile gruplarının işleyişine yönelik aile sistemleri kavramlarının bir birleşimidir (Leahy 2004: 284).

Biliş ve davranışa eşit derecede vurgu yapan bilişsel-davranışçı yaklaşım, ailedeki karşılıklı etkileşim modellerine daha derinlemesine odaklanarak ve sistemler perspektifinden elde edilen verilerle tutarlı kalarak, daha geniş ve işlemci bir yol benimser. Bu çerçevede, aile ilişkileri, bilişleri, duyguları ve davranışlarının birbirleri üzerinde karşılıklı bir etkileşim kurdukları kabul edilir. Bu sayede bir bilişsel çıkarım duygu ve davranış uyarabilir; duygu ve davranış da benzer şekilde bilişi etkileyebilir (Leahy 2004: 462). Teichman, karşılıklı aile etkileşimi modelini detaylı bir şekilde tarif ederken, bilişlerin, duyguların, davranışların ve çevresel tepkilerin kendi aralarında sabit bir karşılıklı süreç içerisinde bulunduklarını ve bazen aile biriminin işlevsizliğini sürdürmeye hizmet ettiklerini öne sürüyor (Teichman 1992: 331–346).

Evlilik problemlerinden dolayı terapiye gelen çiftlerin, genelde sözel iletişimde bir problemi vardır. Çift arasındaki iletişim ya kesilmiştir, ya da tartışmaya, engellemeye ve geçmiş tartışmaların tekrarlanan provasına indirgenmiştir. Seçenek yaratmada ve var olan seçeneklerin farkına varılmasında sıkıntı yaşanmaktadır. Seçeneklerin farkına varmayı öğretme bilişsel bir süreçtir. İnsanların hemen her durumda seçenek yaratma yetisine sahip oldukları teorisine dayanır. İnsanların karar-verme yöntemini akılcı bir şekilde kullanabilen olduğu fikri, yöntemin özünü oluşturur. İlişkilerinde sıkılmaktan ve yön eksikliğinden şikâyet eden çiftler, bunu birlikte hayatlarını zenginleştirmek için bir araç olarak kullanmayı öğrenebilirler. Çiftin söyledikleri ve yaptıkları şeyin seçeneğe dayandığını, düşüncelerinin davranışlarını biçimlendirdiğini anlaması sağlanabilir.

Böylece düşünebildikleri için söyledikleri ve yaptıkları şeyi kontrol edebilecekleri onlara öğretilir. Bilişsel-davranışçı çift terapistlerinin odaklandığı iletişim becerileri çoğunlukla şunlardır: (1) Düşünce ve duyguları açıkça ve yapıcı bir şekilde ifade etme becerileri, (2) Empatik dinleme becerileri, (3) Sorun giderme becerileri. Çiftlere anlamlı ve empatik dinleme becerilerini öğretmek için kullanılan en yaygın model Guerney'in eşlerden birinin açıklayıcı diğeri de dinleyici rolünü alarak kendilerine özgü iletişimin ana hatlarını nasıl uyguladıklarına odaklanan 'İlişki Artırımı' yaklaşımıdır. Örneğin, açıklayıcı düşünce ve duygularını özlü bir şekilde anlatmak ve bu görüşlerini mutlak değil, sübjektif doğrular olarak ifade etmekle yükümlüdür. Buna karşılık, dinleyici ise anlatıcının tanımladığı sübjektif deneyimi anlamaya çalışmaya odaklanacak ve anladığını anlatıcıya kendi fikirlerini katmadan anlatıcının ifadelerini değiştirerek iletecektir (Leahy 2004: 291).

Bu yaklaşımda ayrıca aile üyelerinin birbirlerini yorumlama ve değerlendirmede sahip oldukları varsayımlara ve bu bilişlere tepki olarak üretilen davranışlara odaklanılır. Bilişsel-davranışçı teori, bilişsel süreçlerin aile davranışının tümüne neden olduğunu öne sürmese de, bilişsel takdirin; olaylar, bilişler, duygular ve davranışlar arasında var olan karşılıklı ilişkilerde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Wright ve Beck 1993: 176–190). Ailenin kökeninden gelen inançlar hem bilinçli, hem de bilinç dışı olabilirler ve mevcut aile şemasının gelişimine yol açan ortak veya karma bir şemanın oluşmasına katkıda bulunabilirler. Bu sebeple çarpık inançlar tekrar yapılandırılarak işlevsiz davranışlar değiştirilmeye çalışılmaktadır (Leahy 2004: 464–465).

2. 1. 1. 1. Evlilik İlişisini Geliştirme Programı İle İlgili Türkiye Dışında Yapılan Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde evlilik ilişkisini geliştirme programları ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programları ile ilgili Türkiye dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Gorland'ın (1981: 297–303) yaptığı araştırma, evli çiftlerde etkili dinleme becerileri eğitiminin bir değerlendirmesidir. 19 çift üzerinde yapılan bu çalışmada, çiftler rastlantısal olarak üç gruba bölünmüştür. İki deney grubu ve bir kontrol grubunun yer aldığı araştırmada, deney gruplarında aynı program kullanılmış, ancak yalnızca bir oturumda deney gruplarından birine etkili dinleme becerileri öğretilmiştir. Etkili dinleme becerilerinin öğretildiği gruptaki bireyler, eşlerinin tutumlarını ve duygularını anlamada kontrol grubundakilerden ve diğer deney grubundaki bireylerden anlamlı bir şekilde daha yeterli duruma gelmişlerdir. Ancak bu gelişmenin, evlilik uyumuna anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Cleaver (1987: 49–53)'ın araştırmasında en az bir yıllık evli ve daha önceden bir evlilik ilişkisini geliştirme programına katılmamış 22 çift yer almıştır. Bilgi vermenin etkisinin incelendiği çalışmada bir gruba video kullanılarak bilgi verilmiş, diğer gruba ise sadece ders şeklinde bilgi verilmiştir. Videoteyp programı üç bölümden oluşmuştur: Birinci bölüm dinleme becerilerini, ikinci bölüm konuşma becerilerini, üçüncü bölüm ise problem çözme becerilerini içermiştir. Araştırmanın sonunda, her iki yöntemin de iletişim eğitiminde etkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte videoteybin kullanıldığı deneysel yöntemin daha etkili olduğu, erkeklerin dinleme ve problem çözme, kadınların da konuşma becerilerinin geliştiği gözlenmiştir.

Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli (1988: 210), evlilik sorunlarını çözmek, boşanmaları önlemek, evlilik ve cinsel doyum düzeyini yükseltmek amacıyla geliştirilen bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayanan bir önleme programının, kısa (bir buçuk yıl) ve uzun (üç yıl) dönemlik etkisini incelemiştir. 42 çiftin katıldığı program, iletişim ve problem çözme becerisi, beklentilerin paylaşılması ve duygusal/cinsel gelişim üzerinde odaklanılan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. Ön-test son-test modelli bu deneysel çalışmada; son-test sonuçları eşlerin, programda öğretilen becerileri kazandıklarını göstermesine rağmen, ilişkinin niteliği açısından grupların puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bir buçuk yıl sonra yapılan izleme değerlendirmesinde, deney grubundaki çiftlerin evlilik doyumlarının kontrol grubundan daha yüksek olduğu;

üç yıl sonraki değerlendirmede ise evlilik ve cinsel doyumlarının arttığı, problem yoğunluklarının azaldığı görülmüştür.

Worthington, Buston ve Hammonds (1989: 555–556), evlilik ilişkisini geliştirmede bilgi verme, tartışma, hem bilgi verme, hem tartışma yöntemlerinin etkisini incelemiştir. Araştırmaya katılan birinci gruba videoteyp aracılığıyla evlilik ilişkisi geliştirme hakkında bilgi verilmiştir. İkinci grup yakınlık, evlilik doyumu, çatışma çözme ve iletişimi geliştirme konularını tartışmıştır. Üçüncü gruba ise her hafta ilk olarak videoteyp aracılığıyla bilgi verilmiş, ardından teypte sunulan bilgileri grupta tartışırken kontrol grubundaki çiftler ise eğitim verilmeden değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmanın sonunda, tartışma grubu ve hem bilgi, hem de grup tartışması yapılan gruptaki eşlerin cinsel yakınlık, zihinsel yakınlık ve evlilik doyum düzeylerinde anlamlı bir artışın olduğu, bilgi verilen gruptaki eşlerin bilgi almayan gruptakilere göre çatışma çözme becerilerinde gelişme olduğu görülmüştür.

Baucom, Sayers ve Sher (1990: 636–642)'in yaptığı araştırmada davranışsal evlilik terapisi, yeniden bilişsel yapılandırma ve duyguların açılması eğitimi ile birleştirilerek evlilik uyumu düşük çiftlere uygulanmıştır. Baucom, Sayers ve Sher çalışmalarını, çiftlerin etkileşiminde empatik dinleme, duygu ve düşüncelerini uygun tarzda iletme üzerinde yoğunlaştırmışlardır. Çalışma grubu her biri 15 çiftin yer aldığı dört gruptan (toplam 60 çift) oluşmaktadır. Eğitimin sonunda, dört grubun tümünde de bayanların evlilik uyum düzeylerinin anlamlı bir şekilde arttığı görülürken, erkeklerde sadece bilişsel yapılandırma ve duyguların açılması gruplarında evlilik uyumlarının yükselme gösterdiği bulunmuştur.

Mattson, Christensen ve England (1990: 90–91), TIME programının evli çiftlerin evlilik uyumu, evlilik iletişimi ve ilişki niteliğindeki değişme üzerine etkisini incelemiştir. 19 çiftin katıldığı program sekiz hafta sürmüştür. Program sonunda deney grubundaki çiftlerin kontrol grubundakilere göre evlilik uyumunda artış görülürken, evlilik iletişimi ve ilişki niteliğinde de olumlu yönde değişmeler meydana gelmiştir.

James (1991: 271–272)’in yaptığı araştırmada sekiz oturumluk “duygu odaklı evlilik terapisi” modeline, dört oturumluk iletişim becerileri eğitimi eklenmiştir. Her iki model de evli çiftlerin evlilik uyumlarının artmasında etkili olurken, psikososyal yakınlık ve sevgi düzeylerinde anlamlı bir değişme görülmemiştir. Duygu odaklı evlilik terapisine, iletişim becerileri eğitimin eklenmesiyle oluşan modelin, evlilerin iletişim düzeylerinin artmasında iletişim becerileri eğitimine göre daha etkili olduğu saptanmıştır.

Dandeneau ve Johnson (1994: 17–22)’ın 72 çift üzerinde yaptığı araştırmada Duygu Odaklı Terapi ve Bilişsel Evlilik Terapisinin eşlerin yakınlık, güven ve uyum düzeylerine etkisi incelenmiştir. Eşler seçkisiz seçim (random) yöntemiyle üç gruba ayrılmıştır: duygu odaklı terapi grubu, bilişsel evlilik terapisi grubu ve kontrol grubu. Her iki deney grubuna altı hafta boyunca yaklaşık bir buçuk saatlik bir eğitim verilmiştir. Program sonunda ve on haftalık izleme dönemi sonunda eşler tekrar değerlendirmeye alınmışlardır. Her iki grubun yakınlık son test puanlarında kontrol grubuna göre farklılık bulunurken, gözleme dayalı yapılan ölçümlerde duygusal odaklı terapi grubundaki bireylerin daha çok gelişme gösterdikleri belirlenmiştir. On haftalık izleme çalışmasında da duygusal odaklı grubun yakınlık ve uyum puanlarının diğer gruplardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Sullivan ve Bradbury (1997: 25), evlilik öncesi bir önleme programına katılan yeni evli çiftlerin evlilik problemleri açısından risk düzeylerini karşılaştırmışlardır. Evlilik öncesi programa katılan çiftler evlilik bozulması açısından, programa katılmayanlara göre daha az risk altındadırlar. Gruplar arasında kadınlar açısından anlamlı bir fark görülmezken, programa katılan erkeklerin diğerlerinden daha az saldırganlık ve nörotizm gösterdikleri bulunmuştur. Bir buçuk yıl sonra yapılan izleme çalışmasında da evlilik uyumları düşük olan yedi çiftin boşandığı görülmüştür.

Worthington, Hight, Ripley ve arkadaşları (1997: 381–382), araştırmalarında evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilik doyumu ve ilişki niteliği üzerindeki

etkisini incelemişlerdir. Stratejik Umut-Odaklı İlişki Geliştirme Programı, araştırma-temelli kısa süreli, eklektik bir yaklaşımdır. Beş oturumdan oluşan programda çözüm-odaklı müdahaleler, farkındalık, yakınlık ve dinleme becerilerini geliştirme üzerinde durulmaktadır. Araştırmaya 16 evli, 24 birlikte yaşayan ve 11 nişanlı olmak üzere 51 çift katılmıştır. Programa katılan çiftlerin evlilik doyumu ve ilişki niteliğinin son-testte ve üç haftalık izleme çalışması sonunda kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Denton, Burleson, Clark, Rodriguez ve Hobbs (2000: 65)'un yaptığı araştırmada 40'ar evli çiftten oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuş, bu gruplara İkili Uyum Ölçeği, İlişkilerde Yakınlık Ölçeği ve Olumlu Duygular Ölçeği uygulanmıştır. Ölçülen değişkenler açısından deney grubundaki çiftlerin ön ve son test puanları açısından anlamlı bir fark gözlenmiştir.

Ripley, Everett ve Worthington (2002: 452–462), araştırmalarında evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilik doyumu ve iletişimin niteliği üzerindeki etkisini 48 çiftle yaptıkları çalışmayla incelemişlerdir. Araştırmanın sonunda hem ümit-odaklı evlilik geliştirme, hem de empati-merkezli eğitim programına katılanların, kontrol grubundakilere göre daha olumlu bir şekilde iletişim kurdukları görülmüştür.

2. 1. 1. 2. Evlilik İlişisini Geliştirme Programları İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de evlilik ilişkisini geliştirme programları ile ilgili yapılan araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Sevim (1996: 83–84)'in yaptığı araştırmada, evlilik ilişkisini geliştirmek amacıyla hazırlanan transaksyonel analize dayalı bir eğitim programının, eşlerin çatışma düzeyleri, evlilik doyumu ve ego durumları üzerine etkisi incelenmiştir. Deney grubu altı çift, kontrol grubu ise beş çiftten oluşmaktadır. Yedi hafta süren çalışma sonunda evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmanın evli bireylerin, evlilik doyumu ve ego durumları üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmadığı

bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin sadece yetişkin ego durumunda olumlu yönde değişiklik belirlenmiştir.

Kalkan (2002: 85)'ın yaptığı çalışmada, evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın deney ve kontrol grubu toplam 28 evli kişiden oluşmaktadır. Araştırmada eşlerin evlilik uyum düzeylerini belirlemek amacıyla Evlilikte Uyum Ölçeği kullanılmıştır. On hafta süren oturumların sonunda deney ve kontrol gruplarına uygulanan Evlilikte Uyum Ölçeği ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan kovaryans analizi sonunda evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmanın evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu bulunmuştur. Araştırmada deney ve kontrol grubundaki çiftlerin evlilik uyumlarına ilişkin ön-test ve son-test sonuçlarının cinsiyete göre anlamlı değişme göstermediği bulunmuştur.

Ersanlı ve Kalkan (2003: 219–226)'ın yaptığı çalışmanın amacı, evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine etkisini araştırmaktır. Ön-test ve son-test kontrol gruplu desenin uygulandığı araştırmada, deney ve kontrol gruplarına, Birtchnell Eş Değerlendirme Ölçeği ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test puanları ortalamaları arasındaki farklılığın önemli olup olmadığını saptama amacı ile kovaryans analizi tekniği kullanılmıştır. Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine olumlu yönde etkileri olduğu saptanmıştır.

2. 2. Akılcı Olmayan İnançlar

Ellis'e göre insan hem akılcı ve doğru düşünme, hem de akılcı olmayan bir biçimde, çarpık düşünmeye ilişkin gizil bir güçle dünyaya gelir. Kendisini koruma, mutlu olma, düşünme, açıklama-ifade etme, sevme, diğer insanlarla iletişim kurma, kendini gerçekleştirmeye ilişkin eğilimlere sahip olan insan, aynı zamanda kendini yok etmeye, düşünmekten kaçınmaya, ertelemeye, hatalarını

sürekli tekrarlamaya, kendini suçlamaya, batıl inançlar, toleranssızlık ve mükemmeliyetçilik geliştirmeye ve gizil güçlerini gerçekleştirmekten kaçınmaya ilişkin eğilimlere de sahiptir (Aydın 1997: 16–17). Bu eğilimler kişiyi gerçekçi düşünmekten alıkoyan akılcı olmayan düşüncelerdir.

Akılcı olmayan düşünceler, aniden ortaya çıkan, formüle edilmiş somut düşünceler olarak ifade edilebilir. Mantıksız olup, duruma göre değişme özelliği gösteren, nesnel gerçeğe uymayan akıl dışı bu düşünceler, herhangi bir çaba gösterilmeden kendiliğinden oluşur ve durdurulması güçtür (Kalafat 1996: 20–22). Akılcı olmayan düşüncelerin psikolojik rahatsızlığa yatkınlığı arttırdığı, hatta psikolojik rahatsızlıkların nedeni olabildiği ve bireylerin psikolojik zorlanmalarla etkili bir biçimde başedebilmeye yönelik gücünün olumsuz otomatik düşünce düzeyleri ile yakından ilgili olduğu anlaşılmaktadır (Tanrıkulu 2002: 5). Psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyen bu düşünceler, kişinin hem kendisine hem de çevresine olan uyumunu azaltmaktadır.

İnsanların akılcı olmayan düşünme eğilimleri genellikle aile ve içinde bulunduğu kültür tarafından aktarılır. Erken çocukluk döneminde daha çok çaresizlik içinde bulunan çocuğun aileden ve sosyal çevreden etkilenmesi kaçınılmazdır. Bu durum akılcı olmayan düşünme eğilimlerinin gelişmesine yardımcı olmaktadır (Dinç-Yurtal 1999: 14).

Ellis başlangıçta akılcı olmayan inançları 11 madde altında toplamıştır:

1. Bir insanın kendini değerli görebilmesi için her açıdan başarılı, yeterli ve tam olması gerekir.
2. Birey içinde bulunduğu toplumun bütün üyeleri tarafından sevilmesi ve kabul görmelidir.
3. Bazı insanlar kötüdür, günahkârdır; bu nedenle onlar kınanmalı ve cezalanmalıdır.
4. Kişinin istediği şeyler olmadığı zaman, bu korkunç bir felakettir.
5. Mutsuzluğun kaynağı çevresel koşullardır ve birey bu çevre koşullarını denetim altına alma gücünden yoksundur.
6. Bazı güçlüklerden ve sorumluluklardan kaçmak, onlarla yüz yüze gelmekten daha kolaydır.
7. İnsan başkalarına bağımlı olmalı ve güveneceği daha güçlü birisi bulunmalıdır.
8. Bugünkü davranışların belirleyicileri, geçmişteki yaşantılar ve olaylardır.

9. Her sorunun daima bir tek doğru ve kusursuz bir çözümü vardır ve bu çözüm bulunmalıdır.
10. Bir kimse başkalarının sorunları ve rahatsızlıkları yüzünden içten üzüntü duymalıdır.
11. Tehlikeli ve korku verici şeyler kaygı kaynağıdır ve devamlı olarak onların ortaya çıkma ihtimali üzerinde durulmalıdır (Patterson 1973: 52).

Ellis yukarıda verilen on bir akılcı olmayan inancı, daha sonra gözden geçirerek; (1) kişinin kendisiyle ilgili talepkarlığı, (2) diğer insanlarla ilgili talepkarlığı ve (3) içinde yaşanan dünyayla ilgili talepkarlığı olmak üzere üç temel madde altında toplamıştır (Türküm 2003: 41).

Jones'e (1982: 53–54) göre ise bireyde psikolojik problemlere yol açan akılcı olmayan düşünceler şu özellikleri taşımaktadır.

Talepkarlık: Arzu ve isteklerim her zaman ve hemen doyurulmalıdır düşüncesi. Bunlar açık veya örtük olarak “-meli, -malı” gibi ifadeler içerir. Ayrıca mükemmellik, olağanüstülük, hoşgörüsüzlük kelimeleri de bu özelliği yansıtmaktadır.

Aşırı Genelleştirme: Tek bir gözlemden yola çıkarak bu gözlemde meydana gelmiş veya gelecek bütün yaşantılar için geçerli bir kural belirlemek.

Kendini Dereceleme: Bireyin kendini sürekli olarak değerlendirme davranışı içinde olması, kendini başkaları ile kıyaslamasıdır.

Durumu Kötüleştirme: Stres yapan olayı olduğundan daha kötü algılama, duygusallığı ön plana çıkarma.

Yükleme Hataları: Kendini veya başkalarını haksız yere suçlama gibi yükleme hataları.

Verilere Karşı Olma: Mantıksız bir inancın test edilmemesi veya çürütülmemesi gibi.

Ellis'in Akılcı-Duygusal Yaklaşımında akılcı olmayan inanç (irrational beliefs) olarak isimlendirilen bu düşünme yanlışlıkları, Beck'in Bilişsel Terapisinde bilişsel çarpıtmalar veya bilişsel hatalar olarak isimlendirilmektedir (Türküm 2003: 41).

Beck kuramını geliştirdiği ilk yıllarda bilişsel modeli açıklamak için birbirleri ile ilişkili olan üç kavram öne sürmüştür. Bunlar bilişsel üçgen (cognitive triad), bilişsel şema (cognitive schema) ve bilişsel hata (cognitive distortions) kavramlarıdır. Bilişsel üçgen bireyin kendisi, geleceği ve yaşantılarıyla ilgili bilişsel örüntülerini içermektedir (Hamamcı 2002: 43).

Şemalar zihindeki bilişsel yapılardır ve bu yapıların içeriği “temel inançlardan (core beliefs)” oluşmaktadır. Birçok birey yaşamının büyük bir bölümünde olumlu temel inançlara sahipken, olumsuz temel inançlar psikolojik zorlanmalar karşısında açığa çıkar. Olumsuz temel inançlar çoğunlukla geneldir, aşırı genellemelerden oluşur ve kesinlik içerirler (Duy 2003: 56).

Beck, temel inançları “çaresizlik” ve “sevilemezlik” olmak üzere iki sınıfta gruplamıştır. Bireyin sahip olduğu bu inançlar, bu iki gruptan birine girebileceği gibi her iki kategoriye de girebilir. *Çaresizlik* temel inancının temaları çaresizlik, güçsüzlük, kontrolü yitirmişlik, zayıflık, incinebilirlik, ihtiyaç içindelik, tuzağa düşürülmüş gibi hissetmek, yetersizlik, etkisizlik, beceriksizlik, başarısızlık, saygınlığın yok olduğunu düşünmek, eksiklik duymak, başarı için gereken özelliklere sahip olmadığını düşünmektir. Temaların kaynağı temelde olan yetersizlik duygusudur. *Sevilemezlik* temel inancının teması ise sevilemeyecek, hoşlanılmayacak, arzu edilmeyecek, ilgi gösterilmeyecek gibi çekici olmadığının, istenmediğinin, kötü, değersiz, farklı, reddedilecek, terk edilecek, yalnız kalacak, eksik ve yetersiz olduğunun düşünülmesidir. Bütün bu temalar, sevilemeyecek olmasına ilişkindir (Beck 2001: 191).

Temel inançların altında, otomatik düşüncelerde ifade bulan, ancak değişmeye daha dirençli olan “ara inançlar” bulunmaktadır. Bu ara inançlar kurallar, emirler,

talepler ve olmalılar şeklinde oluşan katı inanç sistemleridir. Daha çok bireyin kendisine, diğerlerine ve dünyaya ilişkin varsayımlarından ve kurallarından oluşmaktadır. Çoğu zaman koşul cümleleri ile ifade edilen ara inançların, otomatik düşüncelere göre tanımlanması ve değişmesi daha zor olmasına rağmen, temel inançlar kadar güçlü değildir (Beck 2001: 155).

Otomatik düşünceler, kişinin kendisi ve çevresiyle ilgili ifadeleri ve iç konuşmalarıdır. Otomatik düşünceler, akılcı ve sistematik bir düşünce sisteminden geçmezler. Bunlar kişilerin zihinlerinde belirli durumlarda hızla akış halindedir. Gerçek düşünceye yapışarak kendiliğinden doğar. Kişi bu düşüncelerin çoğunlukla farkında değildir. Sadece düşüncenin doğurduğu duygu ön plandadır. Bu otomatik düşünceler sözel veya imgesel biçimde olabilir. Bu düşünceler incelemeksizin doğru olarak kabul edilir. Otomatik düşünceler üzerlerinde çalışınca diğer düşüncelerden ayırt edilebilir. Bu düşünceler oluştuğunda verilecek akılcı bir tepki duygusal durumda da bir değişmeye yol açar (Beck 2001: 119).

Gerçekliği konusunda yeterince veri olmayan bu kalıcı şemalar giderek bilişsel çarpıtmalar veya bilişsel hataları oluştururlar. Bu hatalar, seçici soyutlama, hatalı çıkarsama, aşırı genelleme, büyütme veya küçültme, kişiselleştirme ve kutuplaştırmayı içermektedir (Uçak-Şimşek 2003: 65). Bu hatalar, kişinin hem kendine hem de çevresine uyumunu güçleştiren ve çeşitli sorunlar ve psikolojik rahatsızlıklara yol açan düşüncelerdir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşımda değiştirilmesi amaçlanan inançlar ya da düşünceler olduğundan, akılcı-duygusal yaklaşımın ABC modeli danışana öğretilmektedir. İnsanın düşünceleri ve davranışları arasındaki ilişkiyi ABC modeli ile açıklamaya çalışan Ellis, 'A'yı harekete geçirici olaylar, 'B'yi inançlar ve 'C'yi ise duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlar olarak ifade etmektedir. D, inançların çürütülmesine ilişkin müdahale; E yapılan müdahalenin etkisi, F ise müdahale yapıldıktan sonraki yeni duygu ve davranışlardır (Ellis 1977: 21-22).

Ellis'in, sorunlu evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan beklentilerin ve inançların rolünü vurgulamasıyla bilişsel yaklaşımlar dikkatini evlilik uyumu ve terapisine çevirmişler ve bireylerin ilişki gerçeğini nasıl yorumladıklarına odaklanmışlardır. Bu yaklaşıma göre, akılcı ve fonksiyonel düşünme, ilişkilerde uyumu artırmaktadır (Ellis 1986: 4).

Evli çiftlerin ilişkilerinde çatışma ve sıkıntıyı etkileyen beş tür otomatik düşünce vardır: (1) Her bireyin, eşiyle olan ilişkilerinde olayların bazı yönlerine dikkat edip diğerlerini görmezden geldiği seçici dikkat; (2) Her bireyin, ilişkilerindeki olumlu ve olumsuz olayların nedenlerine yönelik yaptığı çıkarımlar veya yorumlar; (3) İlişkinin geleceğine yönelik tahminler veya beklentiler; (4) İlişkinin genel veya kişiye özgü niteliklerine yönelik inançları ve bunların nasıl işlediğini içeren varsayımlar ve (5) İlişkilerin sahip "olması gereken" niteliklerine yönelik her bireyin kabul ettiği inançlar veya standartlar (Bradbury ve Fincham 1990: 3–33).

Bilişsel-davranışçı terapistler bireylerin kendileri, eşleri veya ilişkileri hakkında yaygın akılcı olmayan inançlar belirtmişlerdir. Bu tarz inançları fazla olan eşler, aralarındaki anlaşmazlıkları zayıf bir ilişkinin göstergesi olarak görürler. Birbirlerinin zihnini okuyormuşçasına duygu ve ihtiyaçlarına duyarlı olmaları gerektiğini düşünürler. Bu bireylere göre cinsel ilişkiler daima doyum verici olmalıdır (Huber ve Milstein 1985: 18; Sharp ve Ganong 2000: 71).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın çiftlerle çalışırken odak noktası, çiftlerin ilişkilerinde işlevsel olmayan ve çatışmaya yol açan düşüncelerinden ve gerçekçi olmayan beklentilerinden haberdar olmalarına yardımcı olmayı içerir. Çiftlerin biri ya da her ikisinde de kendileri ve ilişki hakkında akılcı olmayan inançlar veya gerçekçi olmayan beklentiler oluştuğunda, çatışmalar ve sorunlar baş gösterir. Zamanla, çiftler birbirlerinin davranışlarına olumsuz bir bakış açısı ile bakarlar. Olumlu davranışları fark etmeden daha çok birbirlerinin olumsuz davranışlarına odaklanırlar. Bu da ev ortamında döngüsel bir çatışma ortamı meydana getirir (Dattilio ve Padesky 1990: 40).

Romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar ve gerçekçi olmayan beklentiler, bireylerin ilişkilerinde bu beklentilerin gerçekleşmemesinden kaynaklanan hayal kırıklıklarına sebep olduğundan, ilişkilerden sağlanan doyumu artırmak için, bu inançların sayısını azaltmak uygun görülmektedir (Sharp ve Ganong 2000: 71).

2. 2. 1. Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Türkiye Dışında Yapılan Araştırmalar

Aşağıda evlilik ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Eidelson ve Epstein (1982:717)'in 200 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada, ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile benliğe ilişkin akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişki bulunurken, evlilik uyum puanları arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Huber ve Milstein (1985: 18–24), eşlerin sahip olduğu gerçekdışı inançları değiştirmek için bir program düzenlemişlerdir. 17 çiftin katıldığı program altı hafta boyunca yaklaşık 45 dakikalık oturumlar şeklinde sürmüştür. Çalışma sonucunda programa katılan eşlerin terapötik yardım konusunda olumlu beklentilerinin, ilişkilerini geliştirme isteklerinin ve evlilik doyum düzeylerinin arttığı gözlenmiştir.

Bradbury ve Fincham'ın (1990: 3–33) yaptığı çalışma, eşlerin evliliklerinde yaşanan olaylarla ilgili yaptıkları atıfların evlilik doyumlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Mutlu bir evliliği olan eşlerle karşılaştırıldıklarında evliliklerinde sorun yaşayan eşlerin, olumsuz olayların etkisini artıran ve olumlu olayların etkisini azaltan atıflarda bulundukları gözlenmiştir. Araştırmada, ilişkiye yönelik yapılan atıfların evlilik doyumunu etkilediği bulunmuştur.

Möller ve Zyı (1991: 28) ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar ve evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarını 46 evli çift üzerinde

gerçekleştirmişlerdir. Bulgular, ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar ve evlilik doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Haferkamp (1994: 251) 74 evli çift üzerinde yaptığı araştırmada, ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile kendini ayarlama ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgular, ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koyarken, kendini ayarlama ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Möller ve Merwe (1997: 277–278)'in çoğunluğu orta sınıftan 50 evli çift üzerinde yaptıkları araştırmada, akılcı olmayan inançların, kişilerarası ilişkinin algılanmasına ve evlilik uyumuna etkisi açıklanmaya çalışılmıştır. Bulgular, evlilik uyumu ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Addis ve Bernard (2002: 3–12)'in çalışmalarında eşlerin duygusal özelliklerinin ve akılcı olmayan inanışlarının evlilik uyumunda ve doyumsuzluğunda oldukça etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Uebelacker ve Whisman'ın (2005: 143–154) 48 çift üzerinde yaptığı araştırmada depresyonlu olan ve depresyonlu olmayan çiftler karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda, evlilik sorununun depresyonla ilişkili olduğu görülmektedir. Depresyonlu kadınların akılcı olmayan inançlarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

2. 2. 2. Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de akılcı olmayan inançlarla doğrudan ilgili çok az çalışmaya ulaşılabildiğinden, benzer araştırmalara da yer verilmiştir.

Hatipoğlu (1993: 5–6), evlilik çatışmasının yaygınlığı ve sıklığının kadın ve erkek eşlerin evlilik doyumundaki rolünü araştırmıştır. 77 evli çiftin katıldığı araştırma sonunda, evlilik çatışmasının yaygınlığı erkek eşlerin evlilik doyumunu açıklayan

bir değişken olarak gör÷lmektedir. Buna karşılık, evlilik çatışmasının yaygınlığı ve eğitim düzeyi kadın eşlerin evlilik doyumunu açıklayan değişkenler olarak ortaya çıkmıştır.

Tezer (1994a: 1)'in araştırmasında, iş ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki, amirle ve eşle çıkan çatışmaların sıklığı ve yarattığı gerginlik ile bazı demografik değişkenlerle birlikte araştırılmıştır. Araştırmaya 111 çalışan evli birey katılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları, evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin, eşle çatışmanın sıklığı, çatışmanın yarattığı gerginlik, iş doyumunu ve yaş olduğunu göstermiştir.

Tezer (1994b: 209), eşler arasında çıkan çatışmaların sıklığı, yarattığı gerginlik ve çatışmanın nedenini eşine veya kendine yükleme eğilimi ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumunu üzerine etkisini, tüm grupta ve kadın eşin çalıştığı ve çalışmadığı eş gruplarında araştırmıştır. Çalışma, 103 evli eş üzerinde yürüt÷lm÷ştür. Çoklu regresyon analizi sonuçları, hem tüm grupta, hem de her bir alt grupta çatışmanın nedenini eşine yükleme eğiliminin regresyon eşitliğine ilk giren değişken olduğunu göstermiştir. Bu değişkenin dışında, regresyon eşitliğine giren diğer değişkenler, tüm grupta, kadınlarda, bir işte çalışıp çalışmama ve çatışmanın nedenini kendine yükleme; erkeklerde ise aile yaşam siklusudur. Kadının çalışıp çalışmamasına göre oluşturulan alt gruplarda evlilik doyumunu, çalışan kadınlarda gerginlik değişkeninin; çalışmayan kadınlarda çatışmanın nedenini kendine yükleme ile eğitim düzeyi değişkenlerinin yordadığı gözlenmiştir.

Kışlak (1995: 178–179), eşleriyle uyumlu olan ve olmayan kadın ve erkeklerin, eşlerinin olumsuz davranışlarına yaptıkları, hem nedensel, hem de sorumluluk yüklemeleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, eşleriyle uyumsuz olanlar, olumsuz eş davranışlarına karşı, uyumlulardan daha fazla yükleme yapmaktadırlar. Eşleriyle uyumsuz veya depresif kişilerin, sorumluluk yüklemelerini nedensel yüklemelerden daha fazla kullandıkları da belirlenmiştir. Uyum puanı arttıkça ve depresyon puanı düştükçe,

eş olumsuz davranışa bile, buna olumlu tepki verildiği ve gerilimin sürdürülmediği görülmüştür.

Akfırat-Önalın (1995: 1), çalışan ve çalışmayan kadınlarla eşlerinin nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumlarını araştırmıştır. Bulgular, kadının evlilik doyumunun nedensellik ve sorumluluk yüklemelerini etkilediğini göstermektedir. Kadının doyumsuz olduğu çiftler, olumsuz eş davranışının nedenini eşe yüklemekte ve nedeni istikrarlı ve genel olarak algılamaktadırlar. Bu denekler aynı zamanda davranışı kasıtlı, bencilce ve suçlanmaya değer görmektedirler. Doyumsuz kadınlar eşlerine göre olumsuz eş davranışını daha çok suçlanmaya değer olarak algılamaktadırlar. Kadının çalışma durumu ise temel etki olarak anlamlı bulunmamıştır.

Kalafat (1996: 66–92), depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolünü betimsel bir çalışma ile incelemiştir. Bu çalışmada, olumlu düşüncelerin mutluluk düzeyini artırırken, olumsuz otomatik düşüncelerin mutluluk düzeyini düşürdüğü ve depresyona sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dinç-Yurtal'ın (1999: 101) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ana-baba tutumlarına göre değişme gösterip göstermediği incelenmiştir. Bulgular, akılcı olmayan inançların ana-baba tutumlarına göre değiştiğini göstermektedir. Otoriter ana-baba tutumlarına göre yetiştirildiklerini belirten öğrencilerin akılcı olmayan inançları, demokratik ana-baba tutumları ile yetiştirildiklerini belirten öğrencilerden daha fazla bulunmuştur.

Hamamcı (2002: 197), bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ve olumsuz temel inançlarının azaltılmasındaki etkisini araştırmıştır. 24 kişinin katıldığı deney ve kontrol gruplu çalışma, 12 oturumdan oluşmuştur. Yapılan analizler sonucunda, deney grubunda yer alan bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve gerçekçi olmayan ilişki tahmini boyutlarındaki bilişsel çarpıtmalarının ve bağımlılık,

mükemmeliyetçilik ve güvensizlik boyutlarındaki olumsuz temel inançlarının azaldığı bulunmuştur.

Duy (2003: 122), bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmadaki etkililiğini sorgulamayı amaçlamıştır. Deney grubuna 12 oturumdan oluşan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması yapılırken, plasebo grubuna ise terapötik etkisi olmayan etkinlikler düzenlenmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Bulgular, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlığı ve fonksiyonel olmayan tutumları azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Uçak-Şimşek (2003: 113), bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş film terapisi ve rol değiştirme uygulamasının üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan düşüncelerinin azalmasında ve iyimserliklerinin artmasındaki etkililiğini araştırmıştır. 36 kişinin katıldığı çalışma ön-test ve son-test kontrol gruplu desene dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Bulgular, deney grubunda yer alan bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerinde anlamlı bir azalma, iyimserliklerinde ise anlamlı bir artış olduğunu göstermiştir.

Hamamcı'nın (2005: 313) evlilik doyumu ve uyumu ile fonksiyonel olmayan ilişki inançları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya 190 evli birey katılmıştır. Bulgular, fonksiyonel olmayan inançlara sahip bireylerin evlilik uyumlarının daha düşük olduğunu gösterirken, fonksiyonel olmayan inançlara sahip olmanın yaş ve cinsiyete göre değişme göstermediğini ortaya koymaktadır. Eğitim düzeyine göre fonksiyonel olmayan inançlara sahip olma açısından fark bulunmuştur. Buna göre, üniversite mezunu bireyler diğerlerine göre daha az fonksiyonel olmayan inançlara sahiptirler.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubu, araştırma deseni, kullanılan ölçme araçları, işlem yolu ve verilerin çözümleme tekniklerine yer verilmektedir.

3. 1. Çalışma Grubu

Samsun ilinde çeşitli resmi ve özel kuruluşlara yapılan ilanlarla Ondokuz Mayıs Üniversitesinde “Evlilik İlişkisini Geliştirme Eğitimi” verileceği duyurulmuştur. Bu duyuruya müracaat eden kişilere “İlişkilerde İnanç Envanteri” ve “Kişisel Bilgi Anketi” uygulanmıştır. Çiftlerin “İlişkilerde İnanç Envanteri” ve “Kişisel Bilgi Anketi”ne verdikleri cevaplar dikkate alınarak araştırmanın çalışma grubu oluşturulmuştur. Bir deney ve bir kontrol grubu bulunan araştırmanın bu gruplarını oluşturmak için, çiftlerin bu ölçekten aldıkları puanlar dikkate alınarak birebir eşleme yöntemi ile on çiftten (20 kişi) oluşan deney ve on çiftten (20 kişi) oluşan kontrol grubu olmak üzere iki grup kurulmuştur. Örneklem giren bireylerin dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Örneklem Giren Bireylerin Genel Dağılımı

		ÖRNEKLEM			
		Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		n	%	n	%
Cinsiyet	Kadın	10	50	10	50
	Erkek	10	50	10	50
Evlilik Süresi	0–5 yıl	4	20	5	25
	6–10 yıl	6	30	5	25
	11–15 yıl	2	10	2	10
	16 yıl ve üstü	8	40	8	40
Öğrenim Durumu	İlkokul	-	-	-	-
	Ortaokul-lise	2	10	2	10
	Üniversite ve üstü	18	90	18	90

Deney ve kontrol gruplarına İlişkilerde İnanç Envanteri uygulandıktan sonra, aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığı bağımsız gruplar arası t testi ile kontrol edilmiştir. Sonuçlar, deney ve kontrol grupları ön-test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını yani grupların ön-test puanları açısından birbirine benzer olduğunu göstermektedir. Buna ait istatistiksel bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının İlişkilerde İnanç Envanteri Ön-test Puanlarına Ait Sayısal Bilgiler ve Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	n	X	S	Mertebe Ortalaması	Z	Önem Düzeyi
Deney Grubu	20	66.60	12.61	19.80	-.379	önemsiz
Kontrol Grubu	20	67.40	12.15	21.20		

*p>.05

3. 2. Araştırma Deseni

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına dayalı olarak geliştirilmiş bir eğitim programının evli çiftlerin ilişkilerinde akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerine etkisini belirlemeye yönelik yapılan bu deneysel araştırmada, “Ön-test Son-test Kontrol Grup Deseni” kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni evlilik ilişkisini geliştirme programı, bağımlı değişkeni ise ilişkilerde akılcı olmayan inançlardır. Araştırma deseni Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Araştırma Deseni

Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test
Deney Grubu	İlişkilerde İnanç Envanterinin uygulanması	Evlilik İlişkisini Geliştirme Programı	İlişkilerde İnanç Envanterinin Uygulanması
Kontrol Grubu	İlişkilerde İnanç Envanterinin Uygulanması	-----	İlişkilerde İnanç Envanterinin Uygulanması

Evlilik İlişkisini Geliştirme Programı dokuz hafta boyunca yaklaşık 2,5–3 saatlik oturumlar şeklinde gerçekleşmiştir. Dokuz oturumluk Evlilik İlişkisini Geliştirme Programı sonunda deney ve kontrol gruplarına İlişkilerde İnanç Envanteri uygulanmış, ancak dokuz hafta içerisinde kontrol grubuna hiçbir müdahalede bulunulmamıştır.

3. 3. Veri Toplama Araçları

Hazırlanan programın etkisini incelemek için gerekli bilgiler “İlişkilerde İnanç Envanteri” ve “Kişisel Bilgi Anketi” ile toplanmıştır.

3. 3. 1. İlişkilerde İnanç Envanteri

Romantik ilişkilerde bireylerin akılcı olmayan inançlarını ölçmek amacıyla Kalkan tarafından geliştirilen İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE) 20 maddeden oluşmaktadır. İİE’nin geçerlik çalışmasında yapı geçerliği ve benzer ölçekler

geçerliği kullanılmıştır. Envanterin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan faktör analizi sonuçları, varyansın %35.84'ünü açıklayan “çaresizlik” ve “sevilemezlik” isimli iki faktör olduğunu ortaya koymuştur. Envanterin benzer ölçekler geçerliğinin hesaplanmasında, Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği (AOİÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) kullanılmıştır. Bulgular, İİE ve AOİÖ’den alınan puanlar arasındaki korelasyonun .24 ($p < .05$), İİE ve FOTÖ ile ise .32 ($p < .01$) olduğunu göstermektedir. Envanterin bütününe ilişkin iç tutarlık katsayısı .87 bulunurken, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. “Çaresizlik” alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .78, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .69; “Sevilemezlik” alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .80, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .71’dir. Bulunan bu değerler, İİE’nin güvenirliği için yeterli sayılabilecek düzeydedir (Kalkan 2006: 45–49).

3. 3. 2. Kişisel Bilgi Anketi

Örnekleme giren bireylerin demografik özelliklerine ait bilgileri toplamak amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Anketinde, bireylerin cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı ve öğrenim durumlarını ortaya koyacak sorular yer almıştır.

3. 4. Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Uygulanması

Araştırmada kullanılan eğitim programını geliştirmek amacıyla öncelikle evlilik ilişkisini geliştirme programları, bu programlarda kullanılan teknikler ve bu konuda yapılan araştırmalara ilişkin bilgi toplanmıştır. Freeman (1983), Sherman ve Fredman (1986), Dattilio ve Padesky (1990), Berger ve Hannah (1999)’ın kitapları temel alınmış; bu konuda yapılmış diğer deneysel araştırmalar da dikkate alınarak dokuz oturumluk program hazırlanmıştır.

Oturumlarda uygulanacak kurallar olarak şunlar belirtilmiştir:

1. Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, yaklaşık iki buçuk üç saat ve haftada bir oturum olmak üzere dokuz hafta sürmesi,
2. Çiftlerin oturumlara düzenli olarak katılmaları gerektiği,
3. Grup üyelerinin birbirlerini dikkatle ve saygıyla dinlemeye özen göstermeleri,

4. Tüm üyelerin duygu ve düşüncelerini rahat bir biçimde anlatmaları,
5. Grupta paylaşılan duygu ve düşüncelerin gizliliğine özen gösterilmesi gerektiği belirtilmiştir.

3. 5. İşlem Yolu

Evlilik İlişkisini Geliştirme Programı dokuz oturumdan oluşmaktadır. Her oturuma ilişkin işlemler aşağıda verilmiştir.

I. Oturum

- Grup üyelerinin tanışması,
- Grupta uyulacak kuralların açıklanması,
- Grup üyelerinin gruptan beklentilerinin paylaşılması,
- Evlilikten beklentilerinin ve evliliklerinin olumlu ve olumsuz özelliklerinin paylaşılması,
- Oturumun özetlenmesi,
- Ev ödevi (Evlilik ilişkilerinde yaşanan olumsuz duyguların sebebini sorgulama).

II. Oturum

- Bir önceki oturuma ilişkin geri bildirimin alınması,
- Ev ödevinin paylaşılması,
- Otomatik düşünceler hakkında bilgi verilmesi,
- Otomatik düşüncelerin evlilik ilişkileri bağlamında örneklenip paylaşılması,
- Oturumun özetlenmesi,
- Ev ödevi (Bir sonraki oturuma kadar geçen hafta içerisinde, evlilik ilişkileri çerçevesinde yaşanan olumsuz yaşantıların düşünce kayıt formunun ilk haline kayıt edilmesi).

III. Oturum

- Bir önceki oturuma ilişkin geri bildirimin alınması,
- Ev ödevinin paylaşılması,

- Bilişsel hatalar hakkında bilgi verilmesi,
- Bilişsel hataların evlilik ilişkileri bağlamında örneklenip paylaşılması,
- Düşünce kayıt formunun gelişmiş şekli hakkında bilgi verilmesi ve örneklerin paylaşılması,
- Oturumun özetlenmesi,
- Ev ödevi (Bir sonraki oturuma kadar geçen hafta içerisinde, evlilik ilişkileri çerçevesinde bilişsel hataların kayıt edilmesi; evlilik ilişkileri çerçevesinde yaşanan olumsuz yaşantıların düşünce kayıt formunun gelişmiş şekline kayıt edilmesi).

IV. Oturum

- Bir önceki oturuma ilişkin geri bildirimin alınması,
- Ev ödevinin paylaşılması,
- A-B-C modeli hakkında bilgi verilmesi. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin gösterilip tartışılması,
- A-B-C modelinin evlilik ilişkileri bağlamında örneklenip paylaşılması,
- Oturumun özetlenmesi,
- Ev ödevi (Bir sonraki oturuma kadar geçen hafta içerisinde, evlilik ilişkileri çerçevesinde yaşananların A-B-C modeline uygun olarak kayıt edilmesi).

V. Oturum

- Bir önceki oturuma ilişkin geri bildirimin alınması,
- Ev ödevinin paylaşılması,
- Akılcı olmayan inançlar hakkında bilgi verilmesi,
- Ellis'in 11 akılcı olmayan inancının yazılı bulunduğu listenin grup üyelerine dağıtılması ve birlikte okunması,
- Evlilikteki mutsuzluk ve akılcı olmayan ilişki inançları arasındaki ilişkinin tartışılması,

- Ev ödevi (Bir sonraki oturuma kadar geçen hafta içerisinde, evlilik ilişkileri çerçevesinde “meli” ve “malı” şeklinde biten düşünce kalıplarının, bu listeyi göz önüne alarak kayıt edilmesi).

VI. Oturum

- Bir önceki oturuma ilişkin geri bildirimin alınması,
- Ev ödevinin paylaşılması,
- İlişkilerde akılcı olmayan inançları değiştirmek amacıyla A-B-C modeli içinde D ve E hakkında bilgi verilmesi,
- A-B-C modeli çerçevesinde oluşturulmuş kendi kendine yardım formu hakkında bilgi verilmesi,
- A-B-C modeline D ve E eklenerek sağlanan tartışmanın evlilik ilişkileri bağlamında örneklenip paylaşılması,
- Ev ödevi (İlişkiler hakkında akılcı olmayan inançları içeren bir liste verilmesi ve A-B-C-D-E formatının bu inançlara uygulanması; bir sonraki oturuma kadar geçen hafta içerisinde, evlilik ilişkileri çerçevesinde karşılaşılabilecek en az iki sorun açısından kendi kendine yardım formunun doldurulması).

VII. Oturum

- Bir önceki oturuma ilişkin geri bildirimin alınması,
- Ev ödevinin paylaşılması,
- Ben-dili ve sen-dili hakkında bilgi verilmesi,
- Ben-dili ve sen-dilinin evlilik ilişkileri bağlamında örneklenip paylaşılması,
- Ev ödevi (Bir sonraki oturuma kadar geçen hafta içerisinde, evlilik ilişkileri çerçevesinde, ben-dili ve sen-diline ilişkin gözlemlerin kayıt edilmesi).

VIII. Oturum

- Bir önceki oturuma ilişkin geri bildirimin alınması,
- Ev ödevinin paylaşılması,

- Öfke kontrolü hakkında bilgi verilmesi,
- Gevşeme alıştırmalarının yapılması,
- Öfkeye yol açan akılcı olmayan inançların tartışılması ve evlilik ilişkileri bağlamında örneklenip paylaşılması,
- Evlilik ilişkilerinde öfkeye yol açan akılcı olmayan inançların A-B-C modelinde tartışılması,
- Ev ödevi (Bir sonraki oturuma kadar geçen hafta içerisinde, evlilik ilişkileri çerçevesinde öfke uyandıran bir olayın kendi kendine yardım formuna kayıt edilmesi; gevşeme alıştırmalarının yapılması).

IX. Oturum

- Bir önceki oturuma ilişkin geri bildirimin alınması,
- Ev ödevinin paylaşılması,
- Grup üyelerinin süreci ve kendilerini değerlendirmesi,
- Sonlandırmaya ilişkin duygu ve düşüncelerin paylaşılması,
- Oturumun ve sürecin sonlandırılması.

3. 6. Verilerin Analizi

Deney ve kontrol grubunun İlişkilerde İnanç Envanterinden aldıkları ön ve son test puanları araştırmanın denencelerini test edecek şekilde düzenlenmiştir. Araştırmanın denencelerini test etmede Kovaryans Analizi ve bağımsız gruplar arası t-testi kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan desen ön-test son-test kontrol grup deseni olduğundan, bu desende tercih edilen istatistikî ölçü kovaryans analizi olmalıdır. Bir ya da daha çok bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini kontrol eden kovaryans analizi tekniği, gruplar arasındaki başlangıç farklarını kontrol için kullanılır (Balcı 1997: 260–265).

Deney ve kontrol gruplarına ait ön-test puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı da bağımsız gruplar arası t testi ile kontrol edilmiştir. Bu test, iki ilişkisiz ortalamaların birbirinden anlamlı şekilde farklılaşmasını kararlaştırmada kullanılır. istatistiksel analizler Excel ve SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Bu bölümde denenceleri test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4. 1. Denence 1: *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı evlilerin evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerini anlamlı olarak yükseltmektedir.*

Deney ve kontrol grubunda yer alan deneklerin ilişkilerde inanç puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 4’te verilmiştir.

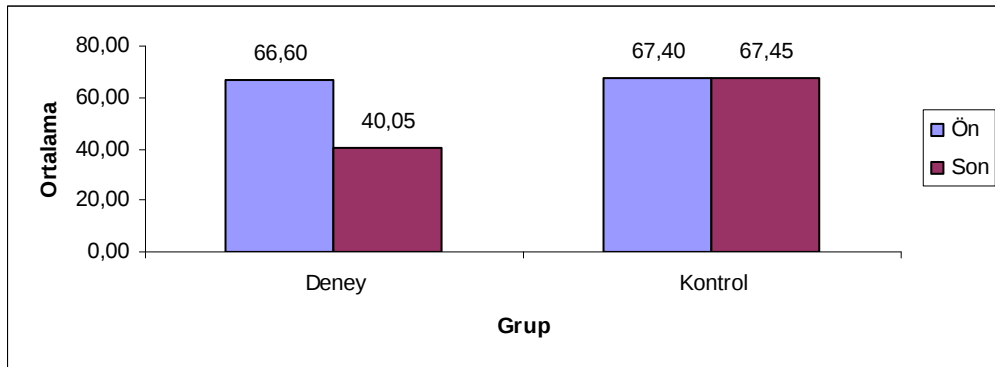
Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubunun İlişkilerde İnanç Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

DENEY GRUBU n=20				KONTROL GRUBU n=20			
Ön-test		Son-test		Ön-test		Son-test	
X	S	X	S	X	S	X	S
66.60	12.61	40.05	10.31	67.40	12.15	67.45	12.17

Tablo 4’teki sonuçlara baktığımızda deney grubunun ilişkilerde inanç puanlarının ön-test ortalaması 66.60, kontrol grubunun 67.40 olduğu görülmektedir. Son-test puanları ortalaması ise deney grubunun 40.05, kontrol grubunun 67.45’dir.

Deney ve kontrol grubunun ilişkilerde inanç düzeylerine ilişkin ön-test ve son-test puan ortalamalarını gösteren grafik aşağıda verilmiştir.

Grafik 1. Deney ve Kontrol Grubu İlişkilerde İnanç Puanlarına Ait Ön-test ve Son-test Aritmetik Ortalamaları



Deneklerin İlişkilerde İnanç Envanterinden aldıkları puanlara kovaryans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubunun İlişkilerde İnanç Puanlarına Ait Kovaryans Analizi Sonuçları

					Düzeltilmiş			
	Sd	KT _x	ÇT	KT _y	KT _y	Sd	KO	F
GA	1	6.40	219.20	7507.60	7168.456	1	7168.46	185.001*
Gi	38	5829.60	4454.80	4837.90	1433.68	37	38.7481	
Gn	39	5836.00	4674.00	12345.50	8602.135	38		

*p< .05

Tablo 5’te yer alan kovaryans analizi sonuçları deney ve kontrol grubundaki deneklerin ilişkilerde inanç puanlarına ilişkin ön ve son-test puanları arasındaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu sonuç araştırmanın birinci denencesini desteklemektedir.

4. 1. 1. Denence 1a: *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı evlilerin evlilik ilişkilerinde çaresizlik inançlarıyla başetmelerini anlamlı olarak yükseltmektedir.*

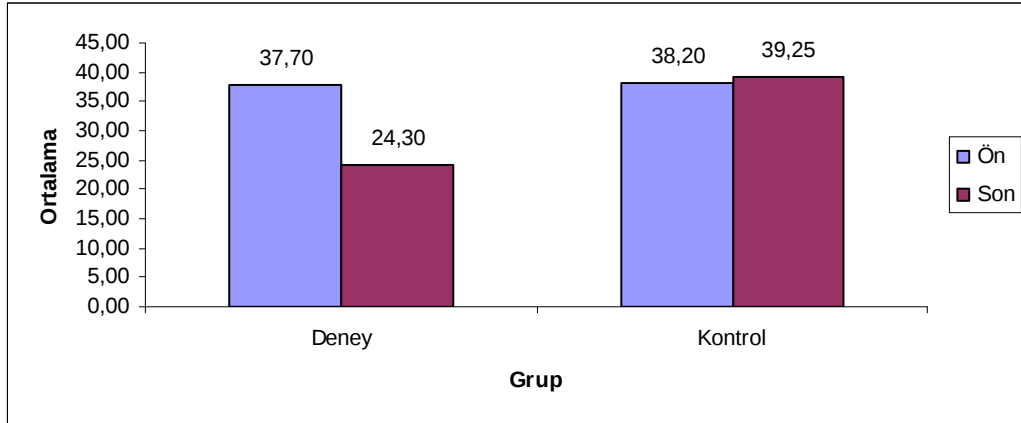
Deney ve kontrol grubunda yer alan deneklerin “çaresizlik” puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubunun Çaresizlik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

DENEY GRUBU n=20				KONTROL GRUBU n=20			
Ön-test		Son-test		Ön-test		Son-test	
X	S	X	S	X	S	X	S
37.70	7.73	24.30	6.95	38.20	5.52	39.25	6.78

Deney ve kontrol grubunun “çaresizlik” puanlarına ilişkin ön-test ve son-test puan ortalamalarını gösteren grafik aşağıda verilmiştir.

Grafik 2. Deney ve Kontrol Grubu Çaresizlik Puanlarına Ait Ön-test ve Son-test Aritmetik Ortalamaları



Tablo 6'daki sonuçlara baktığımızda deney grubunun çaresizlik puanlarının ön-test ortalaması 37.70, kontrol grubunun 38.20 olduğu görülmektedir. Son-test puanları ortalaması ise deney grubunun 24.30, kontrol grubunun 39.25'dir.

Deneklerin çaresizlik alt ölçeğinden aldıkları puanlara kovaryans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubunun Çaresizlik Puanlarına Ait Kovaryans Analizi Sonuçları

					Düzeltilmiş			
	Sd	KTx	ÇT	KTy	KTy	Sd	KO	F
Ga	1	2.50	74.75	2235.03	2126.157	1	2126.158	86.135*
Gi	38	1717.40	1229.80	1793.95	913.311	37	24.684	
Gn	39	1719.90	1304.55	4028.98	3039.469	38		

*p< .05

Tablo 7'de yer alan kovaryans analizi sonuçları deney ve kontrol grubundaki deneklerin çaresizlik puanlarına ilişkin ön ve son-test puanları arasındaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu sonuç araştırmanın 1a denencesini desteklemektedir.

4. 1. 2. Denence 1b: *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı evlilerin evlilik ilişkilerinde sevimlilik inançlarıyla başetmelerini anlamlı olarak yükseltmektedir.*

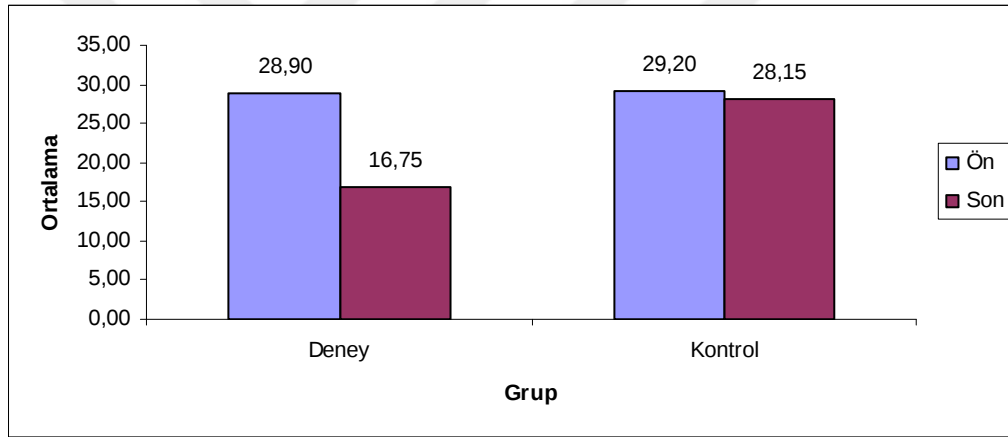
Deney ve kontrol grubunda yer alan deneklerin “sevilemezlik” puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubunun Sevilemezlik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

DENEY GRUBU n=20				KONTROL GRUBU n=20			
Ön-test		Son-test		Ön-test		Son-test	
X	S	X	S	X	S	X	S
28.90	7.62	16.75	4.56	29.20	7.33	28.15	7.02

Deney ve kontrol grubunun “sevilemezlik” puanlarına ilişkin ön-test ve son-test puan ortalamalarını gösteren grafik aşağıda verilmiştir.

Grafik 3. Deney ve Kontrol Grubu Sevilemezlik Puanlarına Ait Ön-test ve Son-test Aritmetik Ortalamaları



Tablo 8’deki sonuçlara baktığımızda deney grubunun çaresizlik puanlarının ön-test ortalaması 28.90, kontrol grubunun 29.20 olduğu görülmektedir. Son-test puanları ortalaması ise deney grubunun 16.75, kontrol grubunun 28.15’dir.

Deneklerin sevilemezlik alt ölçeğinden aldıkları puanlara kovaryans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubunun Sevilemezlik Puanlarına Ait Kovaryans Analizi Sonuçları

					Düzeltilmiş			
	Sd	KT _x	ÇT	KT _y	KT _y	Sd	KO	F
Ga	1	0.90	34.20	1299.60	1266.630	1	1266.631	55.296*
Gi	38	2129.00	1015.90	1332.30	847.5405	37	22.9065	
Gn	39	2129.90	1050.10	2631.90	2114.171	38		

*p<.05

Tablo 9’da yer alan kovaryans analizi sonuçları deney ve kontrol grubundaki deneklerin sevilemezlik puanlarına ilişkin ön ve son-test puanları arasındaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu sonuç araştırmanın 1b denencesini desteklemektedir.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerine etkisine ilişkin bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

Bulgular, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının, evli çiftlerin akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerini anlamlı olarak etkilediğini ortaya koymaktadır. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılan bireylerin akılcı olmayan inançlarıyla başetme düzeylerinde anlamlı bir yükselme görülmüştür. Bu konuyla ilgili literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır. Huber ve Milstein (1985: 18–24), Baucom, Sayers ve Sher (1990: 636–642), Dandeneau ve Johnson (1994: 17–22), Sevim (1996: 83–84), Ripley, Everett ve Worthington (2002: 27), Ersanlı ve Kalkan (2003: 219–226), Möller ve Merwe’nin (1997: 277–278) araştırma sonuçları da, araştırmanın denencesini destekler niteliktedir. Oturumlarda grup üyelerinin bilişsel hatalarının ve akılcı olmayan inançlarının değiştirilmesi yönünde yapılan bilişsel ve davranışsal müdahalelerin, bireylerin daha akılcı ve gerçekçi inançlar ve düşünceler geliştirmelerinde etkili olduğu düşünülebilir. Literatürdeki bulgular da temel alındığında, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının, evli çiftlerin akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bulguları, geliştirilen “bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı”nın, evli çiftlerin ilişkilerine yönelik çaresizlik inançlarıyla başetme düzeylerini anlamlı olarak yükselttiğini göstermektedir. Çaresizlik inançlarının değişimini, uygulanan bilişsel tekniklerin yanı sıra, grup ortamının güvene dayalı, bireylerin kendilerini yalnız hissetmediği ve benzer sorunların başkalarında da yaşanabileceğinin görüldüğü bir ortam olmasının da etkilediği düşünülmektedir. Grup içinde duygu, düşünce ve sorunların paylaşılması ile bireylerin, başka insanların da zayıf ve yetersiz olabileceklerini, eksiklik duyup ihtiyaç içinde hissedebileceklerini görmeleri, sahip olduğu

çaresizlik inançlarının gerçekçi olup olmadığını test etmelerine olanak tanımış olabilir.

Evliliğin sevgi ve kabul üzerine kurulduğu ve sürdürüldüğü varsayımından hareketle, sevilemezlik inançları evlilik ilişkilerini bozan oldukça önemli bir etmendir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında, geliştirilen “bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı”nın, evlilerin evlilik ilişkilerinde sevilemezlik inançlarıyla başetme düzeylerini anlamlı olarak yükselttiği görülmektedir. Oturumlarda bilişsel hataların ve akılcı olmayan inançların evlilik ilişkileri bağlamında ele alınıp tartışılmasının yanı sıra, “duygu ve düşüncelerin rahatlıkla paylaşılması” ve “grup üyelerinin birbirlerine saygı çerçevesinde geribildirimde bulunmaları” kuralının, bireylerin sahip oldukları sevilemezlik inançlarının azalmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Denekler, grup oturumlarına ilk geldiklerinde “onay gördüğüm zaman sevildiğimi düşünürüm”, “mutluluğum başkalarına bağlı” gibi cümlelerinin program sonunda değiştiği görülmüş; üyeler onay görmedikleri zaman da sevebileceklerini, reddedilmiş olmalarının terk edilecekleri veya değersiz oldukları şeklinde yorumlanmaması gerektiğini ifade etmişlerdir.

BÖLÜM 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

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

Araştırmada, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin ilişkilerde akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerine etkisi incelenmiştir. Dokuz oturumdan oluşan uygulama sonrasında evlilerin, ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançları, çaresizlik ve sevimlilik inançlarının azaldığı bulunmuştur. Buna göre, bilişsel-davranışçı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki öneriler yapılmıştır:

1. Araştırmada etkililiği ortaya koyulan program, psikolojik danışma merkezlerinde ve diğer sağlık birimlerinde çalışan uygulamacılar tarafından benzer sorunlar yaşayan evlilere yardım etmede kullanılabilir.
2. Evlilik ilişkisini geliştirme programlarının etkililiği ortaya koyulmuş olmakla birlikte, evliliğe hazırlık programlarıyla ilgili bir çalışma görülmemektedir. Evliliğe ilişkin inançların ve gerçekçi olmayan beklentilerin evlilik öncesi dönemden getirildiği düşünüldüğünde, evlilik öncesi hazırlık programlarının önemi ortaya çıkmaktadır. Bu amaca yönelik evliliğe hazırlık programları geliştirilebilir.
3. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programlarının uzun süreli etkilerini ortaya koymak için izleme çalışmaları yapılabilir.
4. Bu çalışmada, herhangi bir klinik tanı almamış bireylerin sahip olduğu akılcı olmayan inançların, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini

geliştirme programı ile azaltılması yoluna gidilmiştir. Benzer çalışma, klinik tanı almış bireylerle de gerçekleştirilebilir.

5. Bu araştırma, Türkiye’de yapılan ilk araştırma olması nedeniyle, kullanılan programın etkililiği, yeni çalışmalarla sorgulanabilir ve elde edilen bulguların kararlılığı test edilebilir.



KAYNAKÇA

Addis, Jane, Michael, E., Bernard. 2002. “Marital Adjustment and Irrational Beliefs”, **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**. Cilt. 20, No. 1, ss. 3–12.

Akfırat, (Önalın) Fatma. 1995. “Çalışan ve Çalışmayan Kadınlarla Eşlerinin Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri ve Evlilik Doyumları”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.

Aydemir-Sevim. 1996. “Transaksiyonel Analize Dayalı Bir Eğitim Programının Evli Çiftlerin Ego Durumları ve Evlilik Yaşamlarına İlişkin Bazı Değişkenlere Etkisi”. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.

Aydın, Davut. 1997. “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin İletişim Çatışmalarını Önlemedeki Etkisi”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

Backs, B., J., K., S., Dobson. 1998. “Cognitive Therapy for Depression”. **Türk Psikoloji Dergisi**. Cilt. 13, No. 41, ss. 47–65.

Baucom, Donald, H., Sayers, L., Steven, Tamara, G., Sher. 1990. “Supplementing Behavioral Marital Therapy With Cognitive Restructuring and Emotional Expressiveness Training: An Outcome Investigation”. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. Cilt. 58, No. 5, ss. 636–642.

Balcı, Ali. 1997. **Sosyal Bilimlerde Araştırma**. Ankara: 72TDFO Bilgisayar-Yayıncılık,

Baucom, D., H., Epstein, N., Sayers, S., L. ve Sher, T., G. 1989. “The Role of Cognitions in Marital Relationships: Definitional, Methodological, and Conceptual

Issues”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. Cilt. 57, No. 1, ss. 31-38.

Beck, A., T. 1983. “Cognitive Models of Depression”, **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly**. Cilt. 1, No: 1, ss. 5–37.

Beck, S., Judith. 2001. **Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi**. Çeviren: Nesrin Hisli Şahin. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Berger, Rony, Therese, Mo Hannah. 1999. **Preventive Approaches in Couples Therapy**, Lillington. N. C: Edward Brothers.

Bilen, Mürüvvet. Tarihsiz. **Sağlıklı İnsan İlişkileri**. Ankara: Sistem Ofset.

Bilge, Filiz. 1996. “Danışandan Hız Alan ve Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerindeki Etkileri”. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Bradbury, N., Thomas, Frank, D., Fincham. 1990. “Attributions in Marriage: Review and Critique”. **Psychological Bulletin**. Cilt. 107, No. 1, ss. 3–33.

Budak, Gönül. 1990. “Endüstrileşme Süreci İçinde Ailenin Yeri ve Önemi”. **T. C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu I. Aile Şurası Bildirileri**. Ankara: Reyhan Basım Yayın Tanıtım Limited Şirketi. ss. 195–199.

Budak, Selçuk. 2000. **Psikoloji Sözlüğü**. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Cann, A., J., L., Mangum, M., Wells. 2001. “Distress in Response to Relationship Infidelity: The Roles of Gender and Attitudes About Relationships”. **Journal of Sex Research**. Cilt. 38, No. 3, ss. 185–190.

Carlson, John, Don, Dinkmeyer. 1999. "TIME for a Better Marriage", **Preventive Approaches in Couples Therapy**, Ed. R. Berger ve M. Hannah. Edwards Brothers, Lillington, N. C.

Cavedo, Clay, Bernard, G., Guernsey. 1999. "Relationship Enhancement Enrichment and Problem-Prevention Programs: Therapy-Derived, Powerful, Versatile". **Preventive Approaches in Couples Therapy**, Ed. R. Berger ve M. Hannah. Edwards Brothers, Lillington, N. C.

Christensen, A., J., L., Shenk. 1991. "Communication, Conflict, and Psychological Distance in Nondistressed, Clinic, Divorcing Couples". **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. Cilt. 39, No. 3, ss. 458–463.

Cleaver, Glenda. 1987. "Marriage Enrichment by Means of a Structured Communication Programme". **Family Relations**. Cilt. 36, ss. 49–53.

Couple Communication Program: Skills for Strengthening Your Relationship. 24 Şubat 2005 tarihinde <http://www.couplecommunication.com> adresinden alınmıştır.

Dandeneau, Michel, L., Susan, M., Johnson. 1994. "Facilitating Intimacy: Interventions and Effects". **Journal of Marital and Family Therapy**. Cilt. 20, No. 1, ss. 17–22.

Dattilio, M., Frank, Christine, Padesky, A. 1990. **Cognitive Therapy with Couples**. Sarasota: Professional Resource Exchange Inc.

Denton, W., H., Burleson, B., R., Clark, T., E., Rodriguez, C., P., Hobbs, B., V. 2000. "A Randomized Trial of Emotion-Focused Therapy for Couples in a Training Clinic". **Journal of Marital and Family Therapy**. Cilt. 26, No. 1, ss. 65–68.

Dinç (Yurtal), Filiz. 1999. “Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Dinkmeyer, Don, John, Carlson. 1986. “A Systematic Approach to Marital Enrichment”. **The American Journal of Family Therapy**. Cilt. 14, No. 2, ss.139–144.

Duy, Baki. 2003. “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi”. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Dyer, Preston, M., Genie, H., Dyer. 1999. “Marriage Enrichment, A. C. M. E. Style”. **Preventive Approaches in Couples Therapy**, Ed. R. Berger ve M. Hannah. Edwards Brothers, Lillington, N. C., 1999.

D. İ. E., **İstatistik Göstergeler (Demografik İstatistikler)**. 1923–1998. s. 29.

D. P. T., Sosyal Planlama Genel Müdürlüğü. 1989. **Türk Aile Yapısı Araştırmaları**. Ankara: T. C. Başbakanlık Yayın ve Temsil Dairesi Başkanlığı.

Eidelson, R. J. ve Epstein, N. 1982. “Cognition and Relationship Maladjustment: Development of a Measure of Dysfunctional Relationship Beliefs”. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. Cilt. 50, No. 5, ss. 715-720.

Ellis, Albert. 1977. **The Basic Clinical Theory of Rational-Emotive Therapy**. New York: Springer Publishing.

Ellis, Albert. 1977. “Rational-Emotive Therapy: Research Data That Supports the Clinical and Personality Hypothesis of RET and Other Modes of Cognitive-Behavior Therapy”. **The Counseling Psychologist**. Cilt. 7, ss. 21–22.

Ellis, A. 1986. "Rational-Emotive Therapy Applied to Relationship Therapy". **Journal of Rational-Emotive Therapy**, No.4, ss. 4-12.

Ersanlı, Kurtman. 2005. **Davranışlarımız**. Samsun: Eser Matbaası.

Ersanlı, Kurtman, Melek, Kalkan. 2003. "Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evli Çiftlerin Evlilik İlişkilerini Değerlendirmelerine Etkisi". **Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi**. Cilt. 11, No. 3, ss. 219–226.

Freeman, Arthur. 1983. **Cognitive Therapy with Couples and Groups**. London: Plenum Press.

Gordon, L., H. ve Durana, C. 1999. "The PAIRS Program", **Preventive Approaches in Couples Therapy**, Ed. R. Berger ve M. Hannah. Edwards Brothers, Lillington, N. C.

Gorland, R., Diana. 1981. "Training Married Couples in Listening Skills: Effects on Behavior, Perceptual Accuracy and Marital Adjustment". **Family Relations**, Cilt.30, No.2, ss. 297–306.

Gottman, M., John, Julie, S., Gottman. 1999. "The Marriage A Research-Based Marital Therapy". **Preventive Approaches in Couples Therapy**, Ed. R. Berger ve M. Hannah. Edwards Brothers, Lillington, N. C.

Haferkamp, C.J. 1994. "Dysfunctional Beliefs, Self-Monitoring, and Marital Conflict". **Current Psychology**, Cilt.13, No.3, ss. 248-262.

Hamamcı, Zeynep. 2002. "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psikodrama Uygulamasının Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Temel İnançlar Üzerine Etkisi". Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Hamamcı, Zeynep. 2005. "Dysfunctional Relationship Beliefs in Marital Satisfaction and Adjustment". **Social Behavior and Personality**, Cilt. 33, No.4, ss. 313–328.

Hatipoğlu, Zeynep. 1993. "The Role of Certain Demographic Variables and Marital Conflict in Marital Satisfaction of Husbands and Wives". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Hendrix, Harville, Helen, Hunt. 1999. "Imago Relationship Therapy: Creating a Conscious Marriage or Relationship". **Preventive Approaches in Couples Therapy**, Ed. R. Berger ve M. Hannah. Edwards Brothers, Lillington, N. C.

Huber, H., Charles, Barbara, Milstein. 1985. "Cognitive Restructuring and a Collaborative Set in Couples' Work". **The American Journal of Family Therapy**. Cilt. 13, No. 2, ss. 18–24.

Ingram, R., E., W., D., Scott. 1990. **Cognitive Behavior Therapy International Handbook of Behavior Modification and Therapy**. New York: Plenum Press.

James, S., Paul. 1991. "Effects of a Communication Training Component Added to an Emotionally Focused Couples Therapy". **Journal of Marital and Family Therapy**. Cilt. 17, No. 3, ss. 271–272.

Jones, R., N. 1982. **Danışma Psikolojisi Kuramları**. Editör: Füsün Akkoyun, Cassel Educational Limited.

Kalafat, Sezai. 1996. "Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Kalkan, Melek. 2002. "Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, Programa Katılan Eşlerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisi". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi.

Kalkan, Melek. 2006. “İlişkilerde İnanç Envanterinin (İİE) Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması”. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. Cilt: 3, No. 25, ss. 45–49.

Karahan, T. Fikret ve Sardoğan, Mehmet. E. 2004. **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar**. Samsun: Deniz Kültür.

Kertsen, Karen, Kayser. 1990. “The Process of Marital Disaffection: Interventions at Various Stages”. **Family Relations**. 39, ss. 257–262.

Kışlak-Tutarel, Şennur. 1995. “Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arası İlişkiler Üzerine Bir Araştırma”. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

L’Abate, L. ve Sloan, S. 1984. “A Workshop Format to Facilitate Intimacy in Married Couples”, **Family Relations**, No. 33, ss. 245–250.

Larsen, A., S. ve Olson, D., H. 1989. “Predicting Marital Satisfaction Using Prepare: A Replication Study”, **Journal of Marital and Family Therapy**, Cilt.15, No.3, ss. 311–322.

Leahy, L., Robert. 2004. **Bilişsel Terapi ve Uygulamaları**. Editör: Tahir Özakkaş ve arkadaşları,. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Mace, David. 1987. “Three Ways of Helping Married Couples”. **Journal of Marital and Family Therapy**. Cilt. 13, No. 2, ss. 182–184.

Markman, J., H., Kurt, Hahlweg. 1993. “The Prediction and Prevention of Marital Distress: An International Perspective”. **Clinical Psychology Review**. 13, ss. 29–43.

Markman, H., J., F., J., Floyd, S., M., Stanley, R., D., Storaasli. 1988. "Prevention of Marital Distress: A Longitudinal Investigation". **Journal of Counseling and Clinical Psychology**. Cilt. 56, No. 2, ss. 210–217.

Mattson, L., Donald, O., J., Christensen, J., T., England. 1990. "The Effectiveness of a Specific Marital Enrichment Program: TIME". **Individual Psychology**. 46, ss. 90–91.

Möller, T., A., Van Der Merwe, J., D. 1997. "**Irrational Beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment**". Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. Cilt.15, No.4, ss. 269-279.

Möller, A., T. ve Zyl, P., D., V. 1991. "Relationship Beliefs, Interpersonal Perception, and Marital Adjustment". **Journal of Clinical Psychology**, Sayı. 47, ss. 28-33.

Olson, H., David, Amy, K., Olson. 1999. "Prepare/Enrich Program: Version, 2000". **Preventive Approaches in Couples Therapy**. Ed. R. Berger ve M. Hannah, Edwards Brothers, Lillington, N. C.

Onur, Bekir. 1991. **Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm**. Ankara: V Yayınları, 2. Basım.

Özügürlü, Kurban. 1990. **Evlilik Raporu**. İstanbul: Altın Kitaplar Matbaası.

Parrott, Leslie, Parrott, Les. 1999. "Preparing Couples for Marriage: The SYMBIS Model". **Preventive Approaches in Couples Therapy**, Ed. R. Berger ve M. Hannah. Edwards Brothers, Lillington, N. C.

Pasch, A., Lauri, Thomas, N., Bradbury. 1998. "Social Support, Conflict and the Development of Marital Dysfunction". **Journal of Counseling and Clinical Psychology**. Cilt. 66, No. 2, ss. 219–230.

Ripley, S., Jennifer, L., Everett, Jr., Worthington. 2002. “**Hope-Focused and Forgiveness-Based Group Interventions to promote Marital Enrichment**”. *Journal of Counseling and Development*. No. 80, ss. 452–462.

Sharp, E., A. ve Ganong, L., H. 2000. “Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching?”. **Family Relations**, Sayı. 49, ss. 71-76.

Sherman, Robert, Noman, Fredman. 1986. **Handbook of Structured Techniques in Mariage and Family Therapy**. New York: Brunner/Mazel.

Sherod, Miller, Peter, A., D., Sherrard. 1999. “Couple Communication: A System for Equipping Partners to Talk, Listen and Resolve Conflicts Effectively”. **Preventive Approaches in Couples Therapy**, Ed. R. Berger ve M. Hannah. Edwards Brothers, Lillington, N. C.

Snyder, Maryhelen. 1992. “A Gender-Informed Model of Couple and Family Therapy: Relationship Enhancement Therapy”. **Contemporary Family Therapy**. Cilt.14, No. 1, ss. 15–31.

Stanley, M., Scott, Susan, L., Blumberg, Howard, J., Markman. 1999. “Helping Couples Fight for Their Marriages: The PREP Approach”. **Preventive Approaches in Couples Therapy**, Ed. R. Berger ve M. Hannah. Edwards Brothers, Lillington, N. C.

Sullivan, T., Kieran, Thomas, N., Bradbury. 1997. “Are Premarital Prevention Programs Reaching Couples at Risk for Marital Dysfunction?”. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 65, ss. 24–30.

Şahinkaya, Rezzan. 1979. **Psikososyal Yönleriyle Aile**. Ankara: Kardeş Basımevi 3. Basım.

Şimşek, Esin, Uçak. 2003, “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Ve Rol Değiştirmeyele Bütünleştirilmiş Film Terapisi Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin İşlevsel Olmayan Düşüncelerin Azalmasına ve İyimserliklerin Artmasına Etkisi”. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Tanrıkulu Taşkın. 2002. “Yetiştirme Yurtlarında ve Aile Ortamında Yaşayan Ergenlerin Bilişsel Yapıları (Olumsuz Otomatik Düşünceler) ve Problem Çözme Becerileri Açısından İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Teichman, Y., 1992. **Family Treatment with an Acting-Out: Adolescent In Comprehensive Casebook of Cognitive Therapy**, New York: Plenum.

Tezer, Esin. 1994a. “Evlilik ve İş Doyumu İlişkisi: İkili Çatışmalar ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü”. **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. Cilt. 2, No. 1, ss. 1–12.

Tezer, Esin. 1994b. “Evli Eşler Arasındaki Çatışmalar ile Çeşitli Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumuna Etkisi: Kadın Eşin Bir İşte Çalıştığı ve Çalışmadığı Eşler Üzerinde Bir Araştırma”. **Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi**, Cilt. 2, No. 3, ss. 209–217.

Tolan, B., Yıldız, S. 1993. “**Geri Dönüş Sürecinde İki Kuşak**”. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları, B–36, ss. 36–38.

Türküm, Sibel. 1996. “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerine Etkisi”. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Türküm, Sibel. 2003. “Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltma Çalışmaları”. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Cilt.2, Sayı.19, s. 41.

Uebelacker, A., Lisa, Mark, A., Whisman. 2005. Relationship Beliefs, Attributions, and Partner Behaviors Among Depressed Married Women. **Cognitive Therapy and Research**. Nisan, Cilt. 29, No. 2, ss. 143–154.

Worthington, Everett, L., B., G., Buston, T., M., Hammonds. 1989. “A Component Analysis of Marriage Enrichment: Information and Treatment Modality”. **Journal of Counseling and Development**. 67. ss. 555–560.

Worthington, Everett, L., Terry, L., Hight, Jennifer, S., Ripley ve diğerleri. 1997. “Strategic Hope-Focused Relationship-Enrichment Counseling with Individual Couples”. **Journal of Counseling Psychology**. Cilt. 44, No. 4, ss. 381–382.

Wright, J. H., Beck, A., T. 1993. Family Cognitive Therapy with Inpatients. In J. H., Wright, M., E., Thase, A., T., Beck, & J., W., Ludgate (Eds.), **Cognitive herapy with Inpatients** (ss. 176–190). New York: Guilford Press

Yazıcı, Hikmet. 2002. “Bilişsel-Davranışçı Sigara İçmeyi Bırakma Programının Depresyonlu Sosyal Anksiyeteli ve Normal İçicilerden Oluşan Gruplardaki Etkililiğinin Araştırılması”. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.

EKLER

EK- 1 KİŞİSEL BİLGİ ANKETİ

Adı ve Soyadı :

Cinsiyeti : () Bayan () Bay

Eğitim Durumu : () Okur-Yazar

() İlkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite (Ön lisans)

() Üniversite (Lisans)

() Lisansüstü

Mesleği : () Ev hanımı

() İşçi (veya işçi emeklisi)

() Memur (veya memur emeklisi)

() Esnaf (veya esnaf emeklisi)

(.....)Diğer

Evlilik süresi : (.....)

Çocuk sayınız : () Yok () Bir () İki () Üç () Dört ve daha fazla

Sizce ekonomik düzeyiniz : () Düşük () Orta () İyi

Sizce evlilikte mutluluk düzeyiniz : () Düşük () Orta () İyi

Evlilik ilişkisini geliştirme programına katılır mısınız? : () Evet () Hayır

Cevabınız “evet” ise; hangi gün katılırsınız? : () Hafta içi () Cumartesi () Pazar

Cevabınız “evet” ise; hangi programa katılırsınız? : () Hafta içi (18–20) saatler arası

() Hafta sonu (14–16) saatler arası

() Hafta sonu (16–18) saatler arası

Arş. Gör. Ercümen ERSANLI

Uzman Psikolojik Danışman

İletişim adresi: Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Kurupelit/SAMSUN

Tel (Cep) :(0 505) 319 23 76 **(İş) :**(0 362) 312 19 19 / 5527 **e-mail:**eersanli@omu.edu.tr

EK- 2 İLİŞKİLERDE İNANÇ ENVANTERİ

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

Yrd. Doç. Dr. Melek KALKAN

①Hiç katılmıyorum②Katılmıyorum③Kararsızım④Katılıyorum⑤Tamamen katılıyorum

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

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Ercümen ERSANLI
Doğum Yeri ve Tarihi	Samsun-25.02.1978
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Yüksek Lisans Öğrenimi	Ondokuzmayıs Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
Bilimsel Etkinlikleri	
İş Deneyimi	Araştırma Görevlisi
Uygulamalar	
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi
İletişim	
E-Posta Adresi	eersanli@omu.edu.tr
İş Tel:	0 362 312 19 19
Cep Tel:	0 505 319 23 76
Tarih:	23.02.2007