



T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Ana Bilim Dalı

Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalı

**EVLİLİK UYUM DURUMUNA GÖRE ÇİFTLERİN
DEPRESİF DURUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK
DÜŞÜNCELERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI**

Melike GÜVENER

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Özlem ALTUNSU SÖNMEZ

Konya-2018



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Bilimsel Etik Sayfası

Adı Soyadı	Melike GÜVENER
Numarası	154211002001
Ana Bilim / Bilim Dalı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi
Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐
Tezin Adı	Evlilik Uyum Durumuna Göre Çiftlerin Depresif Durumları ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Açısından Karşılaştırılması

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Melike GÜVENER



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu

Öğrencinin	Adı Soyadı	Melike GÜVENER
	Numarası	154211002001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐
	Tez Danışmanı	Dr.Öğr.Üye.Özlem ALTUNSU SÖNMEZ
Tezin Adı	Evlilik Uyum Durumuna Göre Çiftlerin Depresif Durumları ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Açısından Karşılaştırılması	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan evlilik uyum durumuna göre çiftlerin depresif durumları ve olumsuz otomatik düşünceleri açısından karşılaştırılması başlıklı bu çalışma 12/06.2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Danışman ve Üyeler

İmza

Dr.Öğr.Üye.Özlem ALTUNSU SÖNMEZ

Danışman

Dr.Öğr.Üye.Gamze AKSAN

Jüri Üyesi

Dr.Öğr.Üye.İbrahim NACAK

Jüri Üyesi



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin

Adı Soyadı	MELİKE GÜVENER
Numarası	154211002001
Ana Bilim / Bilim Dalı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi
Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐
Tez Danışmanı	Dr. Özlem ALTUNSU SÖNMEZ
Tezin Adı	Evlilik Uyum Durumuna Göre Çiftlerin Depresif Durumları ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Açısından Karşılaştırılması

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, evlilik uyum durumuna göre olan çiftlerin depresif durumları ve olumsuz otomatik düşünceleri açısından fark olup olmadığına bakmak amacıyla gerçekleştirilecektir. Ayrıca, cinsiyet, ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, evlilikte eşten beklenen sevgi dili gibi faktörlerin evlilik uyumuyla ilişkilerinin belirlenmesidir. 201 gönüllü evli katılımcı ile yapılan bu araştırma da 108 evli kadın ve 93 evli erkek yer almıştır. Katılımcıların tümü Samsun ilinde yaşamaktadır. Araştırmada yer alan kişilerin tamamı ilk evlilikleri içindedirler ve birbirleriyle evli olan katılımcılar bulunmaktadır. Katılımcıların yaşları 19-71 arasındadır. Araştırmanın verileri, Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) kullanılarak toplanmıştır. Yapılan araştırma, demografik faktörler (ekonomik durum, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, evlilikte eşten beklenen sevgi dili, cinsiyet, eşlerin destek düzeyi) ve otomatik düşünce, depresyon, evlilik uyumu arasındaki ilişkilere bakmak için ki-kare yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca otomatik

düşünce, depresyon , evlilik uyumu ile e e saygı, güven ve destek konusunda i i ki bulunmuştur. Araştırmada, evlilik uyumu ile depresyon, otomatik düşünce arasındaki i i kilere T- test istatistiği ile bakılmıştır. Ayrıca korelasyon yöntemi olan Pearson tekniği ile çalışma desteklenmiştir. Analiz sonucunda otomatik düşünce ve depresyon ile evlilik uyumu arasındaki i i ki anlamlı çıkmıştır. Ayrıca uyumlu ve uyumsuz evlilik durumunda olan kişilerin, depresyon ve otomatik düşünceден aldıkları puanlar açısından anlamlılık olup olmadığı tanımlayıcı istatistiklerle de bakılmıştır. Araştırma neticesinde uyumlu ve uyumsuz evlilik durumuna sahip olan katılımcıların depresyon ve otomatik düşünce puanları açısından farklılaşmaktadır. Uyumlu evlilik durumuna sahip evli bireylerin depresyon ve otomatik düşünce oranı, uyumsuz evlilik durumuna sahip evli bireylere kıyasla daha düşüktür.

Anahtar Sözcükler: Evlilik, Evlilik Uyumu, Depresyon, Otomatik Düşünce



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin

Adı Soyadı	MELİKE GÜVENER
Numarası	154211002001
Ana Bilim / Bilim Dalı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi
Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐
Tez Danışmanı	Dr. Özlem ALTUNSU SÖNMEZ
Tezin Adı	Comparision of Couples According to Marital Adjustment in terms of Depressive Situations Negative Automatic Thoughts.

SUMMARY

The purpose of this study will be to look at whether couples according to marital adjustment status are different in terms of depressive situations and negative automatic thinking. It is also necessary to determine the relationships of factors such as gender, economic status, level of spouse support, level of peer trust, level of spouse respect, and love signs expected from spouse to marriage. This research was conducted with a total of 201 volunteer participants, consisting of 108 married women and 93 married men. All of the people in the research reside in Samsun. Participants are all in their first marriage and there are participants who are married to each other. Participants have ages between 19 and 71 years.

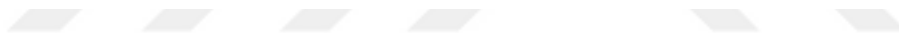
The data of the study were collected using the Marriage Compliance Inventory, Beck Depression Inventory, Automatic Thinking Scale. In the study, the relationship between automatic thinking, depression, marital adjustment and demographic factors (economic status , level of peer trust , level of spousal respect , expectation of spouses in marriage , gender, level of spousal support,) was examined using chi-square method.

According to the analysis result, there was a relationship between marital adjustment and age and love language. In addition, there was a moderate relationship between marital adjustment and respect for husbands, trust and support. In the study, the relationship between marital adjustment, depression and automatic thought was examined by T -test statistic. In addition, Pearson technique, which is a correlation method test supported.

According to the analysis result, there is a significant relationship between marital adjustment and depression, automatic thinking. Furthermore, descriptive statistics were also examined to determine whether there is a significant difference between depressed and automatic thought scores of those who are in a harmonious and incompatible marriage situation. According to the results obtained from the study, participants with compatible and incompatible marital status differ in terms of depression and automatic thought scores.

Married individuals with cohesive marital status are less likely to have depression and automatic thinking than married individuals with incompatible marital status.

Key Words: Marriage, Marital Adjustment, Depression, Automatic Thinking



ÖNSÖZ

Uyumsuz evliliklerin neden olduğu sıkıntılı, bunalımlı hayatta bazı evli kişilerin durumu değiştirme konusunda girişken, etkin olmayıp pasif hareket ettikleri görölmektedir. Bu tarzda evlilikler ne tamamen kopmakta ne de sürdürölebilmektedir. Kişiler böyle bir evlilikten daha olumsuz etkilenmektedir. Bu kişilerin hem kendi sağlıkları hem de çocuklarının psikolojisi bozulmaktadır. Başarılı bir evliliğin temel dayanağı paylaşım saygı ve sevgidir. İnsan başka bir insanla yakınlaşmak ve sevilmek ister. Evlilik, bu yakınlık ve sevgi ihtiyacını sağlıklı yollardan karşılamak amacıyla tasarlanmıştır. Uyumlu evliliklerin mutlu aileler, mutlu ailelerin de sağlıklı toplum oluşturduğu görölerek evlilik eğitimleri topluma sunulmalı uyumlu evlilikler çoğaltılmalıdır. Böylelikle evlilikteki uyum çiftlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucu olarak evlilik hayatında mutluluk ve memnuniyeti artırmaktadır.

KONYA – 2018

TEŞEKKÜR

Tezimin ilk aşamasından itibaren geldiğim son noktaya kadarki süreç içerisinde gösterdiği ilgi ve verdiği emekler için sevgili hocam; Dr. Öğretim Üyesi Özlem ALTUNSU SÖNMEZ’e teşekkürlerimi sunuyorum. Her zaman yanımda olan, aldığım her kararı destekleyen, bana sonsuz güvendiğini hep hissettiren ve bana olan inancını asla kaybetmeyen annem Müzeyyen GÜVENER’e çok teşekkür ederim.

KONYA – 2018

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL FORMU	ii
ÖZET.....	iii
SUMMARY.....	iii
ÖNSÖZ.....	viiv
TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii

BİRİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE

GİRİŞ.....	1
ARAŞTIRMANIN KONUSU VE AMACI.....	3
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	5
1.1.EVLİLİK UYUMU	6
1.1.1.Evlilik Uyumunun Tanımlanması	6
1.1.2.Evlilik Uyumunun Değerlendirilmesi	10
1.1.3.Evlilik Uyumuna İle İlgili Yapılan Çalışmalar	11
1.1.3.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	11
1.1.3.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	14
1.2.DEPRESYON	19
1.2.1. Depresyonun Tanımı ve Tedavisi	19
1.2.2. Depresyonu Açıklayan Bilişsel Yaklaşımlar	25
1.2.2.1. Ellis’in Düşünsel Duygulanımcı Terapi Yaklaşımı	26
1.2.2.2. Beck’in Bilişsel Çarpıtmalar Modeli	27
1.2.2.3. Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli	29
1.3. EVLİLİK UYUMU, DEPRESYON VE BİLİŞSEL YAKLAŞIMLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLER.....	29
1.4.OTOMATİK DÜŞÜNCELER KAVRAMI.....	35
1.4.1. Otomatik Düşünceler Kavramının Tanımlanması	35

1.4.2. Otomatik Düşünceler İle İlgili Yapılan Çalışmalar	36
1.4.3. Evlilik Uyumu ve Otomatik Düşünce Arasındaki İlişkiler	39

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	42
2.1.Araştırmanın Modeli	42
2.1.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi	42
2.1.3.Araştırmanın Problemi	43
2.1.4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	43
2.1.5. Sayıtlılar	44
2.1.6.Verİ Toplama Araçları	44
2.1.6.1. Kişisel Bilgi Formu	44
2.1.6.2. Evlilik Uyum Ölçeği	44
2.1.6.3 Beck Depresyon Ölçeği.....	45
2.1.6.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	46
2.1.7.Verilerin Analizi.....	47
2.6.TANIMLAR.....	48

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI VE DEĞERLENDİRME

3.1. Araştırmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Bulguları...	50
3.2. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki Test İstatistiği Sonuçları....	54
3.2.1. Evlilik Uyumu, Depresyon, Otomatik Düşünce, Mutluluk İle Demografik Faktörler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular.....	58
3.2.2.Evlilik Uyumu İle Depresyon,Otomatik Düşünce Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular.....	72
3.3. Uyumlu ve Uyumsuz Evlilik Durumuna Sahip Katılımcılara İlişkin Bulgular.....	73
3.3.1. Uyumlu ve Uyumsuz Evlilik Durumuna Sahip Kişilerin Depresyon, Otomatik Düşünce Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular.....	74
3.3.2. Uyumlu ve Uyumsuz Evlilik Durumuna Sahip Kişilerin Depresyon, Otomatik Düşünce Düzeyi Puanları Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	75

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1.Sonuç.....	77
4.1.1 Evlilik Uyumu, Depresyon, Otomatik Düşünce, Mutluluk İle Demografik Faktörler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	77
4.1.2.Evlilik Uyumu İle Depresyon,Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	80
4.1.3. Uyumlu ve Uyumsuz Evlilik Durumuna Sahip Kişiler Arasındaki Farkların Değerlendirilmesi	82
4.2.Öneriler	84
KAYNAKÇA.....	86
EKLER.....	101
EK 1 - KİŞİSEL BİLGİ FORMU	101
EK 2-OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ.....	102
EK 3-BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ	103
EK 4 - EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ	105
ÖZGEÇMİŞ..	106

TABLolar LİSTESİ

Tablo.3.1. Evlilik Uyum Ölçeği Güvenilirlik Analizi	45
Tablo.3.2. Beck Depresyon Ölçeği Güvenilirlik Analizi.....	46
Tablo.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği Güvenilirlik Analizi.....	47
Tablo.3.5.Katılımcılardan Elde Edilen Genel Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular.....	53
Tablo.3.6. Katılımcılara Ait Evlilik Uyumu İle Demografik Faktörler Arasındaki Bağımlılığa İlişkin İstatistik Bulguları	58
Tablo.3.7. Evlilik Uyumu ve Saygı Arasındaki Bağımlılık.....	59
Tablo.3.8. Evlilik Uyumu ve Destek Arasındaki Bağımlılık.....	59
Tablo.3.9. Evlilik Uyumu ve Güven Arasındaki Bağımlılık	61
Tablo.3.10. Katılımcılara Ait Depresyon İle Demografik Faktörler Arasındaki Bağımlılığa İlişkin İstatistik Bulguları	62
Tablo.3.11. Depresyon ve Saygı Arasındaki Bağımlılık	63
Tablo.3.12. Depresyon ve Ekonomik Durum Arasındaki Bağımlılık	64
Tablo.3.13. Depresyon ve Güven Arasındaki Bağımlılık.....	65
Tablo.3.14. Depresyon ve Destek Arasındaki Bağımlılık	66
Tablo.3.15. Katılımcılara Ait Otomatik Düşünce İle Demografik Faktörler Arasındaki Bağımlılığa İlişkin İstatistik Bulguları	66
Tablo.3.16. Otomatik Düşünce ve Saygı Arasındaki Bağımlılık	67
Tablo.3.17. Otomatik Düşünce ve Cinsiyet Arasındaki Bağımlılık . Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
Tablo.3.18. Otomatik Düşünce ve Güven Arasındaki Bağımlılık Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
Tablo.3.19. Otomatik Düşünce ve Destek Arasındaki Bağımlılık	69
Tablo.3.20. Katılımcıların Kendi Evliliklerinin Mutluluğu İle Bazı Demografik Faktörler Arasındaki Bağımlılığa İlişkin İstatistik Bulguları.....	69
Tablo.3.21. Mutluluk ve Saygı Arasındaki Bağımlılık.....	70
Tablo.3.22. Mutluluk ve Güven Arasındaki Bağımlılık	71
Tablo.3.23. Mutluluk ve Destek Arasındaki Bağımlılık.....	72
Tablo.3.24. Evlilik Uyumu İle Depresyon, Otomatik Düşünce Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	73

Tablo.3.25. Evlilik Uyumu İle Depresyon, Otomatik Düşünce Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular (Ortalama $\pm$ Std.Sapma,Min-Max))	74
Tablo. 3.26. Uyumlu - Uyumsuz Evlilik Durumuna Göre Depresyon, Otomatik Düşünce Düzeyi Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	75



GİRİŞ

Evlilik bireyin doğası gereği ihtiyaç ve beklentilerini karşılayacağı bir kurumdur. Kişi içinde bulunduğu yalnızlıktan ancak başka birinin hayatına dahil olması ile kurtulur ve hayatın iyilik ve kötülüklerini beraber geçirebileceği birini yanında ister. Evlilik, toplum tarafından kabul gören karşı cinslerin birliktelik biçimi; cinsiyete sahip iki bireyin sosyal, hukuki, ahlaki olarak hukuksal yollardan birleşimlerini sağlayan hukuki bir kurumdur (Öztan, 2000).

Evlilik, iki kişi arasındaki yoğun duygusal alış-veriş ve yüksek düzeyde bağlılık gerektiren bir kurumdur. Evlilik ile birlikte eşlerin psikolojik, biyolojik, duygusal ihtiyaçları karşılanır. Bunun sonucunda evlilik uyumu bu durumdan etkilenir. Evlilik yaşantısında eşler beraber güven içerisinde hissetme, birbirlerine karşı saygı göstermekte ve sevgi dili oluşturmaktadırlar. Sevgi diline baktığımızda genellikle evlilikten beklenen sevgi dillerinin onaylacıyı kelimeler ve kaliteli zaman geçirme olduğu görülmektedir. Geçmişe yönelik kaynaklara baktığımızda da dil iletişimde çok önemli bir iletişim aracı olmuştur, hem insanı öldürebilmekte hem de yaşatabilmektedir. Bu sebeple dilin yaşam ve ölüm gücüne sahip olduğunu göz önüne alarak onaylayıcı kelimelerin öneminden bahsedilebilmektedir.

Evlilikte, eşlerin kaliteli zaman geçirdiklerinde evliliklerine olumlu katkısı olduğu düşünülmektedir (Yeniçeri, 1995: 65-89). Kaliteli zaman geçirmek birliktelik anlamına gelir. Bu birliktelik fiziksel yakınlık değil; karşılıklı ilginin odaklanması demektir, tüm dikkatinizi ve ilginizi yanınızdaki kişiye odaklamanız anlamına gelmektedir. Kaliteli zaman çiftlerin sevgisini, uyumunu, birlikteliğini sağlamaktadır (Boran, 2003: 48-49). Çiftlerin beraber vakit geçirerek, bütünlük içinde kaybolmadan yaşadıkça mutlu, sağlıklı ve uyum içinde bir ilişki kurması demektir.

İskender (2014: 9-12), yaptığı araştırmasında sosyal destek ve değerlerin de evlilik uyumunu arttırmada etkili olduğunu, bu etkinin artarak devam ettiğini ortaya koymuştur. Evlilikte uyum, gündelik yaşantıda çiftlerin koşullara göre şekil alması, esnek olabilmesi, aralarında bir iletişim olması, her iki tarafında yaşadıkları hayattan zevk almasıdır. Bunlar sağlanırsa evliliklerin depresyon ve otomatik düşüncesiz ilerleyebileceğini, çiftlerin uyum içinde biyolojik ve psikolojik iyilik halinde olabileceklerini söylemek mümkündür.

Haldford, Kelly ve Markman ise evlilikte uyumu, çiftlerin birbirleri hakkında olumlu duygu ve düşüncelere sahip olması, olumlu bir ilişki şemasına sahip olması, iletişimlerinin iyi olması, eşlerin beraber zevk alabilecekleri aktiviteler yapabilmeleri ve oluşabilecek problemleri beraber çözebilmeleri olarak tanımlar (Yalçın, 2014: 250-261).

Evlilik insanların varoluşuyla birlikte süregelmektedir. İki cinsin birbirleriyle yaptığı bu bağ psikolojik, sosyal, duygusal uyum içinde devam ettiği sürece evliliklerinde uyum görülmektedir. Eşler birbirlerini tanıdığı, uygun eş seçtiği, kaliteli sevgi dili oluşturdukları takdirde bunu uyumlu bir şekilde devam ettirmeleri tesadüf olmayacaktır.

ARAŞTIRMANIN KONUSU VE AMACI

Bu araştırmada, birçok evlilik için önemli olan evlilik uyumu ve evlilik uyumu ile ilgili olduğu düşünülen depresif belirtiler ile otomatik düşünceler araştırmanın konusu olarak belirlenmiştir. Bu araştırmanın amacı, evlilik uyum durumuna göre olan çiftlerin depresif durumları ve olumsuz otomatik düşünceleri açısından fark olup olmadığına bakmak olarak belirlenmiştir. Daha önceki araştırmalarda kişide depresiflik ve otomatik düşünce varlığından yola çıkarak evlilik uyumuna bakılmıştır. Bu araştırma da ise öncelikle evlilik uyum durumuna bakılmış, sonrasında depresiflik ve otomatik düşünce varlığı incelenmiştir. Bu araştırmanın diğer araştırmalardan farkı; öncelikle katılımcıların evlilik uyumuna bakılıp diğer değişkenlerle (depresyon, otomatik düşünce ve bazı demografik faktörler) ilişkisi incelenmiştir. Diğer bir farkı ise depresyon, otomatik düşünce ve evlilik uyumuyla ilgili bir araştırma olmamasıdır. Üç değişkenin de birlikte olduğu bir araştırma olmamakla birlikte hiçbir araştırmacı evlilik uyum durumu kriterine bakıp diğer değişkenlerin ona bağlı olduğunu incelememiştir. Ayrıca, cinsiyet, ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, evlilikte eşten beklenen sevgi dili gibi faktörlerin evlilik uyumuyla ilişkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Birbirleriyle psikolojik, biyolojik ve sosyal ilişkileri olan ve sorumlulukları bulunan kişilere aile denir. Kültürlerin hepsinde aile, toplumun en küçük, en temel birimidir (Kışlak, 2012: 28). Evlilik, kişinin hayatını birçok açıdan etkileyen önemli bir kurumdur. Evlilik ilişkisinin araştırılması hem kuramsal olarak hem de terapötik (sağaltıcı) amaçlar yönünden son derece önemlidir (Çelik, 2006: 1). Evliliğin kişinin, psikolojik ve beden sağlığını koruduğu, mutluluğunu artırdığı ve kişinin yaşam süresini artırdığı belirtilmektedir (Glen, 1990: 818-831).

Yapılan araştırmalara bakıldığında evlilik uyumu ile depresyon arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre depresyon ile evlilik uyumu arasında ilişki olarak anlamlılık görülmüştür. Yapılan araştırmada evlilik uyumu azaldıkça depresyon puanlarında artış olduğu görülmüştür. Evlilikte yaşanan sıkıntıların, çatışmaların psikolojik problemlere yol açtığı tespit edilmiştir. Düzgün'de (2009: 79) depresyon ile evlilik uyumunun ikili etkisine ve ilişkiselliklerinin oranına bakmayı amaçlamıştır ve sonuçta aralarında bir ilişkisellik olduğunu görmüştür.

Evlilik uyumunda mantıklı düşünce ve işlevsel bilişler evlilik uyumunu arttırmaktadır. Mantıksız düşünce ve işlevsiz olan bilişlerin ise evlilik uyumunu azalttığı belirtilmiştir (Ellis, 1962: 270). Yapılan çalışmalarda eşi ile uyumsuz olan kişilerin olumsuz yüklemeler yapıp olumsuz bir şekilde davrandığı ve bunun sonucunda evlilik doyumlarının daha düşük olduğu görülmektedir (Tutarel-Kışlak, 1997: 55-64).

Bu çalışmanın amacı, evlilik uyumu ile olumsuz otomatik düşünce arasındaki ilişkiyi değerlendirmek ve birbirlerini yordama düzeylerini belirlemektir. Ayrıca literatürde evlilik uyumu, depresyon, olumsuz otomatik düşünce değişkenlerinin bir arada incelendiği başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Son olarak kişisel bilgi formu bilgileri, depresiflik oranları, otomatik düşünce puanları ve evlilik uyumuna bakılarak bunların düzeylerini belirlemek amaçlanmaktadır.

Elde edilen verilerle araştırma çerçevesinde aşağıda yer alan soruların yanıtları açıklanmak istenmektedir:

- 1.Katılımcıların evlilik uyumu, depresyon, otomatik düşünce, mutluluk ile demografik faktörler (ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, cinsiyet, evlilikte eşten beklenen sevgi dili) arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 2.Evli kişilerin evlilik uyum durumları ile depresyon ve olumsuz otomatik düşünce arasında anlamlı istatistiksel fark var mıdır?
- 3.Uyumlu ve uyumsuz evliliği olan kişiler arasında ölçek puanları (depresyon, otomatik düşünce) açısından fark var mıdır?

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Evlilik, kişinin hayatını birçok yerlerden etkileyen önemli bir kurumdur. Evlilik ilişkisinin araştırılması hem kuramsal olarak hem de terapötik amaçlar yönünden son derece önemlidir (Çelik, 2006: 1). Evliliğin kişinin, psikolojik ve beden sağlığını koruduğu, mutluluğunu artırdığı ve kişinin yaşam süresini artırdığı belirtilmektedir (Glen, 1990: 818-831). İki cinsin birbirleriyle yaptığı bu bağ psikolojik, sosyal, duygusal uyum içinde devam ettiği sürece evliliklerinde uyum görülmektedir. Eşler birbirlerini tanıdığı, uygun eş seçtiği, kaliteli sevgi dili

oluşturdukları takdirde evliliği uyumlu bir şekilde devam ettirmeleri tesadüf olmayacaktır. Bu sebeplerden dolayı bu araştırmanın, evlilik uyumu ile depresyon, otomatik düşünce arasında bir ilişki olup olmadığını göstermek ve eş seçiminde uyuma dikkat ederek kişinin kendi ve evliliği açısından psikolojik, duygusal ve beden sağlığı noktasında topluma yardımcı olabilmek adına bir önem taşıdığını söylemek mümkündür.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Evlilik uyumunu farklı açılardan tespit etmeyi amaçlayan, bu araştırmada, bu amaca yönelik evlilik uyumu, depresyon, otomatik düşünce ve bazı demografik özellikleri içeren bilgi formu ölçüm araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar Evlilik Uyum Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'nun ölçtükleri ile sınırlıdır. Farklı açılardan değerlendirmeler, araştırmanın amacı olsada, katılımcılar formları doldururken sıkılmalarına neden olmuş olabilir. Ayrıca ölçeklerdeki bazı soruların evlilik ilişkisi ile ilgili mahrem bir konuyu sorgulamaya yönelik olmaları katılımcıların objektif, samimi ve doğru yanıt vermekte zorlanmalarına ve evliliklerini olduğundan daha az uyumsuz ve daha az sıkıntılı gösterme eğilimiyle hareket edebileceklerini düşündürmüştür. Bu sebeple katılımcılardan elde edilen bulguların bu sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmesi gerekmektedir.

Araştırmaya katılan evli kişiler Samsun ilinde ikamet etmektedir. Bu sebeple araştırmanın diğer bir sınırlılığı örnekleme dair bulguların evrene genellenebilirliği üzerinedir. Farklı yerlerden (yurtiçi/yurtdışı olabilir) daha fazla evli kişi ile yapılacak bir araştırmanın genellenebilirliğinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Araştırma Samsun ilindeki bazı evli kişiler katılmış olup yurtiçi veya yurtdışı başka yerlerde yaşayan evli kişilerin de dahil olduğu, daha geniş bir örneklem grubu ile paralel bir araştırma yapılabilir. Yapılan bu çalışma ilişkisel tarama modelinde nicel bir araştırmadır. Evli kişilerin uyum, depresyon, otomatik düşünce değerleri, ön test-son test kullanılabilecek bir eğitim programıyla geliştirilerek deneysel bir çalışma yapılabilir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde evlilik uyumu, depresyon, otomatik düşünceler ölçeği değişkenleri üzerine literatür bilgilerine yer verilecektir. Depresyonun ve otomatik düşüncenin evlilik uyumuna etkisi göz ardı edilemeyecek düzeydedir, literatüre baktığımız zaman depresyon ve otomatik düşünce ile ilgili araştırmalar bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar depresyon ve otomatik düşüncenin uyuma etkisi olduğunu göstermektedir. Literatürde daha çok bu yönde çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan araştırma ise evlilik uyumunun depresyon ve otomatik düşünce üzerinde etkisine bakmak amacıyla yapılmıştır, kişilerin uyum durumuna bakarak depresyon ve otomatik düşüncelerinin etkililiğine bakmak amaçlanmıştır.

1.1.EVLİLİK UYUMU

Bu bölümde, Yurt dışında ve Türkiye’de evlilik uyumu konusunda yapılan çalışmalara ve evlilik uyumu kavramını açıklamakta kullanılan tanımlara yer verilmektedir. Evlilik uyumunun farklı tanımlamaları yer almaktadır. Uyumun biyolojik, psikolojik, manevi, kurumsal olarak tanımlarını yansıtan literatür bilgileri verilmiştir. Evlilik uyumunun farklı değişkenler arasındaki ilişkisine yer verilmektedir.

1.1.1.Evlilik Uyumunun Tanımlanması

Evlilik bir etkileşim ve iletişim sistemidir. Eşlerin, ruhsal, psikolojik ve toplumsal beklentilerini ve isteklerini dile getirebilmeleri için karşılıklı iletişim içerisinde olmaları gerekir, eşler arasındaki iletişimin kalitesi aynı zamanda evliliğin de kalitesini belirler. Böylelikle, sağlıklı iletişim ve uyumlu bir evlilik paralellik gösterir. İletişimin sağlıklı olması durumunda evlilik zarar görür ve uyumlu bir evliliğin yaşanması oldukça zorlaşır (Özgüven, 2000; Akt. Ersanlı ve Kalkan, 2008: 219-226). İletişim gibi evlilik uyumu çeşitli etkenlerden etkilenir, farklı etkenlerle uyumun tanımı yapılmaktadır.

Literatürde evlilik uyumu kavramının evrensel kabul görmüş bir tanımı olmamasına rağmen evlilik uyumu çeşitli şekillerde tanımlanmaya çalışılmıştır. Evlilik uyumu karmaşanın olmadığı partnerler arası olumlu hislerin görüldüğü, beraber etkinliklerin yapıldığı, karşılıklı düşünce alış-verişlerinin düzgün şekilde kapsandığı bir evliliktir. Evli kişilerin, ailevi durumlarda eşit olarak hareket eden, problemlerini pozitif bir şekilde ele alan kişilerin evliliği uyumlu evlilik olarak tanımlanmaktadır.

Evlilik uyumunu, Howkins (1968) ise evli kişilerin hayatlarına genel bir çerçeveden baktıklarında kişisel olarak elde ettikleri mutluluk olarak açıklamaktadır (Kahraman, 2011: 129-145). Tezer (1986) ise “kişilerin karşılıklı birbirlerine karşı tavrı” olarak ifade ederken; Russell (1983) ise evlilik uyumunu, “ partnerlerin aynı oranda hislerinin olması, bedensel yakınlıklarının olması, manevi yakınlıklarının olması” yönüyle tanımlar. Burgess ve Cotrell (1988) ise birbirinden ayrı özelliğe sahip partnerlerin mesut olmaları, aynı amaca yönelmeleri, birbirlerini tamamlaması olarak uyumu tanımlamıştır (Öner, 2013: 28).

Haldford, Kelly ve Markman (1997:3-12) ise evlilik uyumunu, “partnerlerin karşılıklı olumlu his ve fikirlere göre, aralarında anlaşabilme problemlerini halledebilme, birlikte zaman geçirme ve böylelikle eğlenmeleri” olarak ele almıştır. Çetin (2010: 1) ise evlilik uyumunu, “evli bireylerin uyumlu beraberliklerinin neticesinde evliliklerinden memnun olma, iyi hissetme” olarak tanımlamıştır. Şener ve Terzioğlu (2008: 7-20) ise evli kişilerin aralarındaki anlaşma durumu, karşılıklı maddi-manevi olumlu ilişki tarzları ve aile durumlarındaki farklılıkların uyumunu içerisine alan bir sistem olarak tanımlamaktadır.

Evlilik bazı kişiler için olumlu bazı kişiler için olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Teknoloji çağının getirdiği maddi manevi sıkıntılar, çiftlerin birbirinden farklı yaşam biçiminden gelmeleri ve ortak hayatı sürdürmedeki zorluklar bunlardan bazılarıdır. Yaşanan pek çok psikososyal kriz, boşanma oranlarında artışlara yol açmaktadır. Bu durum evlilik uyumu üzerinde daha fazla durulmasına yol açmıştır. Bu konuda 1938’te Terman, Butterweiser, Ferguson, Johnson ve Wilson, psikolojideki evlilikle ilgili ilk çalışmayı yayınlamışlar. Çalışmalarında “Mutlu ve mutsuz

evlilikleri birbirinden ayıran temel farklılıklar nelerdir?” sorusuna yanıt aramışlardır (Gottman ve Notarius, 2002: 159-197).

Bunun sonucunda, mutlu evliliklerde eşlerin;

- *Birbirlerine destek olmalarıyla,
- *Karşılıklı iletişim halinde olmalarıyla,
- *Tartışmalarının yapıcı olmasıyla,
- *Karşılıklı anlayış ve prensip sahibi olarak,
- *Birbirlerine bakım-onarım çalışmaları yaparak,

*Katı ve sert iletişim tarzı yerine esnek, yumuşak bir iletişim tarzı benimseyerek evlilik ilişkilerini mutlu bir evliliğe dönüştürmelerinin mümkün olduğunu söylemiştir.

Spainer (1976: 15-28) ise evlilik uyumuna aşağıdaki maddelerin etken olduğunu söylemektedir;

- *Çiftin karşılıklı mutlu olması,
- *Çiftin birbirlerine karşı bağlılığı ve ortak aldıkları kararlar,
- *Çiftlerin duygularını karşılıklı ifade edebilmeleri.

Eşlerin mutluluğu için; iletişim biçimi, değer sistemleri, ortak amaçları ve ev ile, serbest zamanların değerlendirilmesi gelirin idare edilmesi konularında karar verme biçimleri aynı yönde olması gerekmektedir (Şener, 2002: 100-101).

Locke (1968), evli kişiler evlilik içinde olmayan sebeplerden etkilenecek uyumsuzluk yaşayabilmektedirler. Buna hem bireysel hem de evlilik içinde olmayan faktörler etki edebilmektedir. Evlilikte evli kişiler arasında yaşayan sözlü ve fiziki karmaşaların yoğunluğu problemlere sebep olmaktadır (Beach ve ark., 2005: 276-285). Evli kişilerin yaşadığı sıkıntılar, aralarındaki kırgınlıklar, birbirleriyle konuşmama, farklı davranım ve özgür hareket edip ilaç kullanma gibi kendilerine özgü yaşam tarzları olması evlilik içinde sıkıntı oluşturmaktadır (Yılmaz, 2001b: 49-58).

Gottman ve Levenson (1992: 221-233), evli kişilerden oluşan 73 katılımcı ile yaptıkları çalışmada; çiftler arasında yaşanan çekişmezlik durumlarını evlilik süresince göstermişlerdir. Çekişmezlik sonucunda evlilik boyunca olumsuz duyguların olduğu, uyumsuzluk olduğu, birbirlerine karşı ters davranışlarda

bulundukları, ilişkilerini bitirmek istedikleri görülmüştür. Bu çalışmada, eşler arasında anlaşmazlığın bulunduğu durumda, evli kalındığı süre boyunca yaşananları belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın sonucunda, evlilikten doyumun alınmadığı ve uyumun bittiği noktada, eşler arasındaki etkileşimin azaldığı, daha fazla negatif duygu ifadelerinin yer aldığı, ilişkide daha fazla geri çekilme ve inatçılığın olduğu, daha çok savunma kullandıkları, eşlerin ayrılma isteklerinin daha kararlı olduğu gözlenmiştir. Çiftler arasındaki ayrışmazlıklar aralarındaki uyuma ters etki etmektedir (Fincham ve Beach, 1999: 663-668).

Çiftlerin yaşadıkları problemler, eşlerin ruhsal durumunu, genel sağlık durumunu negatif şekilde etkilemektedir. Gottman (1998), farklı sebepler nedeniyle evlilik içinde olmayan ve kişisel sebeplerden çiftler ayrılır ve bu ayrılmayla kişilerin genel sağlık durumu, bilişsel süreçleri kötü etkilenir. Eşlerin aşkın anlamına dair farklı görüşleri, geçim sıkıntısı, cinsel rollerle ilgili problemler, cinsellikle ilgili fikir ayrılıkları, eşlerin ailelerinden kaynaklı sebepler, evli çiftlerin kişilik bozuklukları, iletişim sorunları, zararlı alışkanlıkları, çocuk sahibi olunamaması, geçim sıkıntısı yaşamaları, aldatmalar, evli çiftlerin birbirlerini tamamlamalarında ve etkileşimlerinde uyumsuzluklara ve huzurlarının bozulmasına sebep olmaktadır (Özgüven, 2000). Eşlerin evliliklerinde yaşadıkları uyumsuzluklar sebebiyle, kişilerin psikolojik rahatsızlıkları olduğu bu rahatsızlıklarından kurtulmak için psikolojik destek talebinde bulundukları görülmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999: 50-57).

Araştırmalarda cinsiyete dair farklılıklar evlilik uyumunda belirgin olarak görülmektedir. Erkekler yaşadıkları evlilikten doyum aldıklarını fakat kadınların daha az doyum yaşadığını, uyum noktasında kadınlar ve erkekler arasında belirgin farklar olduğu tespit edilmiştir (Halloran, 1998: 3-14).

Evli çiftlerin uyum noktasında karşılıklı duygularını paylaştıklarında, yaşadıkları problemleri sağlıklı iletişim yollarıyla konuşabildiklerinde, birbirlerine sevgi ve şefkat gösterdiklerinde, alınan kararları ve sorumlulukları paylaştıklarında, sosyal ilişkilerini ihmal etmediklerinde, cinsel yaşamlarını bitirmediklerinde uyumlu bir evliliğe sahip olacaklarını savunmaktadır (Özgüven, 2001).

Evli kişilerin hayatlarını uyumlu olarak devam ettirebilmesi için; desteğin, iletişimin, sevginin, şefkatin, saygının, sosyal ve psikolojik süreçlerin etkisi büyüktür. Evlilikte uyumu azaltan sebeplere baktığımızda ise; bireysel farklılıklar, cinsel sorunlar, geçim sıkıntısı, aldatmalar, çocuk sahibi olamama, farklı ilişki tarzları uyumsuzluğa neden olmaktadır. Bu anlamda yukarıdaki birçok araştırmada da iletişimin, şefkatin, sevginin, desteğin, psikolojik ve sosyal süreçlerin uyum noktasında önemli olduğu görülmektedir.

1.1.2.Evlilik Uyumunun Değerlendirilmesi

Sosyal bilimciler uzun zamandır evlilik olgusu ile ilgilenmektedirler. Evliliğin keyfiyeti için; evlilik hayatındaki uyum, kalite, doyum tarzı gibi terimlere bakmışlardır (Erbek ve ark., 2005; Johnson ve ark., 1992; Locke ve Wallace, 1959; Spanier, 1976: 39-47). Bunlardan evlilik kalitesi ile ilgili ne tarz açıklamalar yapılacağı üzerine farklı görüşlere sahip olunsu da, evliliğin ilişkiselliğine bakılırken evlilikte doyum, mutluluk, kalite ve uyum birbirlerine yakın kavramlar olduklarından birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Fakat bu kavramların birbirlerinden ayrı kategorilerde ele alınıp ayrı tanımlamalarla birbirlerinden ayrılmasının bu alandaki araştırmalar açısından faydalı olacağı belirtilmektedir (Erbek ve ark., 2005, Mahoney, 2006). Genellikle uygun görülen bir kavram olmasa da evliliğin niteliğini “uyum” kavramı en iyi şekilde temsil ettiği ön görülerek benzer konulu araştırmalarda uyumla ilgili etmenlere sıklıkla yer verilmekte ve evliliğin niteliğini saptamak için genellikle çift uyumu ile ilgili ölçekler tercih edilmektedir (Erbek ve ark., 2005: 39-47).

Bu ölçeklerden bazıları şunlardır:

- Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ), evlilik ile ilgili niteliksel durumları ve eşler arasındaki uyumu ölçmektedir. Araştırmalarda en çok kullanılanlardan biridir. Locke ve Wallace tarafından geliştirilmiştir (Tutarel-Kışlak, 1999). İlk sorusunda mutluluğa bakmaktadır. Geri kalan sorularda eşler arası duruma bakılarak, evlilikte iyi geçinme durumlarını göstermektedir. Ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır.
- Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ), Spanier (1976) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 32 maddeden oluşmaktadır. Eşlerin arasındaki tatmin boyutu, eşler arası birliktelik

boyutu, fikir birliği boyutu, duygulanım ifadesi boyutu yer almaktadır. Evli çiftler arasındaki sinirlenme, kıskançlık, anlaşmazlık, savurgan davranışlar, boşanma gibi evlilik problemleri incelenerek evlilik uyumunu değerlendirmeye dair bir ölçek geliştirmiştir.

Evlilikte uyumun değerlendirilmesinde şu farklı yollar üzerinde çalışıldığı görölmüştür:

- Evlilik yaşamının gözlemlenmesi (live observation)
- Oluşturulmuş klinik ortamdaki görüşmeler
- Davranışsal rol yapma yöntemleri (behavioral role playing)
- Alternatif görüşme teknikleri, kullanılan materyaller
- Aile görüşmeleri ve ailesel etken çalışmaları

Evlilik uyumunun değerlendirilmesinde kullanılan bazı teknikler dışında; eşler arasındaki empati, evliliğe dair düşünceleri, problem çözme tarzları, sosyal etkinlik anlayışları, duygusal yönden paralellik gibi faktörlerin de uyuma etkisinin olduğu ve katkı sağladığı görölmektedir.

1.1.3.Evlilik Uyumuna İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Evlilik uyumu ile ilgili hem dünya genelinde hem de ölkemizde yapılmış bir çok araştırmaya rastlanmıştır. Evlilik uyumuyla ilgili çalışmalar 1960'lı yıllara dayanmaktadır. Evlilik uyumu geçmişten günümüze kadar çeşitli araştırmacılar tarafından ele alınarak farklı değişkenlerle arasındaki bağlantılar araştırılmıştır. Evlilik uyumu ile ilgili görüş ayrılıkları olan çalışmalar ile aynı görüşte olan çalışmalar bulunmakla beraber aynı zamanda araştırmacılar farklı ve aynı tarzlarda da çalışmalar yapmışlardır. Evlilik uyumuyla ilgili yapılan çalışmalar bu kısımda yer almaktadır.

1.1.3.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Evlilik uyumu ile ilgili Türkiye dışında bir çok araştırmaya rastlanmıştır. Bunlardan bazıları aşağıda verilmiştir.

Szinovacz (1979: 67-94) Pensilvanya şehrinde 52 evli kişi üzerinde uyguladığı çalışmasında, evli kişilerin farklı konularda belirli zamanlarda evlilikte uyum ve

davranış tarzlarındaki ilişki durumlarına bakmayı amaçlamıştır. Evli kişilerin karar verme zamanlarındaki memnun olmalarının, erkek eşlerin uyum noktasında belirginliği, çiftin en iyi kararı seçmesinin evliliğe olumlu şekilde etki ettiğini saptamıştır.

Chen, Tanaka, Uii, Hiramura ve Shikai (2007: 561-572) evlilik uyumu ve kişilik arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarını 66 Japon evli çift üzerinde yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, erkeklerin öfke, depresyon vb. olumsuz duygularıyla; kadınların dışadönüklüğü görülmüştür. Eşlerinin evlilik uyumuna bakılarak kadınların eşlerinin olumsuz duygularıyla kadınların düşük evlilik uyumu arasında ilişki bulunmuştur. Bu durumda eşlerin evlilik uyumlarının birbirine bağlı olduğu, ayrıca evlilik uyumuna kişilik özelliklerinde etki ettiği ortaya çıkmıştır.

Bouchard, Lussier ve Sabourin'in (1999: 651-660) 446 çift üzerinde yaptığı araştırmada kişilik özelliklerinin evlilik uyumuna katkısı araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu etkilediği, ayrıca nörotizm üzerinde de etkili olduğu ortaya koyulmuştur. Isaac ve Shah (2004: 129-141), yaptıkları araştırma ile cinsiyetin uyuma olan etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya 40 hintli çift katılmıştır. Araştırma sonucunda birey hem kadın hem erkek rollerine sahipse, evlilik uyumunun daha iyi olduğu saptanmıştır.

Koerner ve Fitzpatrick (2002: 33-51), olumlu ve olumsuz duyguların sözel olmayıp farklı yollarla ifade etme ve çözmenin evlilik uyumu ile ilgisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda kişinin değil, karşı cinsin evlilik doyumunun, sözel olmayan duygu ifadelerinin doğru bir şekilde ifade etmesine bağlı olduğu görülmüştür. Erkeklerin eşlerinin depresif duygularını tanıyıp buna göre davranmaları evlilikte ilişkiyi pozitif yönde etkilemektedir. Yaşamımızda olan maddiyatla ilgili problemler, evlilikte sorun olabileceği ve evlilik uyumunu etkileyeceğini ve bunun sonucunda depresif belirtileri getireceği varsayılmıştır. Maddiyatla ilgili problemlerin psikolojik sıkıntılara sebep olduğu saptanmıştır. Evlilikte yaşanan ekonomik ve psikolojik sıkıntıların evlilik uyumuna kısmen etki ettiği ortaya koyulmuştur (Kinnunen ve Feldt 2004: 519-532).

Lauer ve Lauer (1986: 382-390), 351 çift üzerinde çalışmıştır. Bu çiftler 15 yıl ya da daha fazla evli kalmış çiftlerden oluşmaktadır. Mutlu ya da mutsuz çiftlerin

evliliklerinin uzun ömürlü olmasıyla ilgili bazı faktörleri araştırmışlardır. Çiftlerin eşlerine bağlılığın en önemli nokta olduğunu fakat mutlu olan çiftlerde bunun yanında, eşini kişilik olarak beğenme, en yakın arkadaşı olarak görme, mizahı sürdürmek, ortak hedeflere yönelme ve uyuşmazlıkları iyi bir şekilde idare edebilmek olduğunu saptamışlardır.

Noller (1981: 375-384), iletişim ve evlilik uyumu noktasında evli kişilerin farklı cinsiyette olmalarının etkisini belirtmesi üzerine yaptığı araştırmada, mutlu evliliklerde mesajları anlamada erkeklerin daha başarısız olduğunu, kadınların ise daha başarılı olduğunu görmüştür. Mesajları anlama noktasında kadın ve erkek arasındaki bu farklılığın evliliklerinin mutsuz olmasına neden olduğunu saptamıştır. Aynı yönlü iletişimin mutlu evliliklerde etkisini görmemiz açısından önemlidir. Aynı zamanda mutsuz bir evliliğin ortaya çıkmasında iletişimin uyum noktasında etkisinin büyük olduğu görülmektedir. Evlilik ilişkisinde pozitif veya negatif yönde belirli oranda bireylerin kişisellikleri yoğunudur. Bireylerin evlilikte yumuşak başlı olma, anlaşılabilir ve hassas yapıda olmaları ile çiftler arasındaki benzerlik uyumunda etkilidir.

Burley (1995: 483-497), iş-aile çatışmaları ve kariyer sahibi evli kadın ve erkeklerin evlilik uyumu arasındaki ilişkide, sosyal ve psikolojik süreçlerin ailedeki rolünü araştırmıştır. Çalışma sonucunda, ev işleri paylaşımı ve eşin sosyal desteğinin, az da olsa evlilik uyumuna olumlu yönde etki ettiği görülmüştür. Harris ve arkadaşları (2006: 1-21), çiftlerin ilişkilerinde birbirlerine sağladıkları desteğin önemli olduğunu ve evlilik uyumuna etki ettiğini belirtmiştir. Cramer (2004: 532-542) de çiftlerin eşinden aldığı desteğin evlilik uyumuyla anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğunu dile getirmiştir.

Evli kişilerin hayatlarını, olumlu yönde ikame etme noktasında desteğin iletişimin, sosyal ve psikolojik süreçlerin etkisi büyüktür. Kişilerin evliliklerinde uyumun mutluluğa, desteğe, karşılıklı iletişime bağlı olduğu ve bunlarsız uyumun olmayacağı görülmektedir. Bu anlamda yukarıdaki birçok araştırmada da iletişimin, desteğin, sosyal süreçlerin yer aldığı görülmektedir.

1.1.3.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Son dönemlerde evlilik uyumuna dair çalışmalar ülkemizde de dikkat çeken bir alan olmuştur. Sosyal bilimlerin bir çok alanında evlilik uyumu araştırılmıştır. Başlıca bu alanlar sosyoloji, psikoloji, hukuk, suç bilimi ve insanı temel alan diğer disiplinlerdir. Bu anlamda evlilik uyumunu etkileyen birçok faktörle ilgili araştırma görmek mümkündür.

Kocadere (1995: 131-132), tarafından yapılan araştırmada iyi ve kötü evliliklerin özelliklerini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmada; yaşam, duygular, iletişim, cinsel yaşam, boş zaman etkinlikleri, maddi durum, iş sahası, kişi nitelikleri, aile içi ilişki, ayrılma fikri, eşlik etme, ağırlık, problem halletme, maddiyat, farklı ilişki tarzı, şiddet türleri, ev işi ve çocuk ile alakalı iyi ve kötü durumdaki evliliklerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre bu on yedi alanda iyi evliliklerin kötü evliliklere göre olumlu özelliklerinin fazla olduğu, kötü evliliklerin olumsuz özelliklerinin fazla olduğu görülmüştür. İyi ve kötü evliliklerin aralarındaki en belirgin farklar; yakınlık, güven, boşanma ile ilgili düşüncelerdir. İyi evliliği olanlar daha az sorunla karşılaşırken, kötü evliliği olanlar iyi evliliği olanlara oranla daha fazla sorunla karşılaşılıyorlar. Bazı alanlarda ortaya çıkan sorunların çözülmemesi, evliliğin tamamen negatif olarak algılayıp değerlendirilmesi, çiftlerin birbirleri hakkında ve evliliğe dair genel olumsuz tutum oluşturmaları kötü evliliklerde görülmüştür. Olumsuz duygular tarafından şekillenen genel bir tutum, olumsuz algı ve değerlendirmeye yol açmaktadır. Böylelikle eşlerin birbirleri hakkındaki olumsuz algı ve çıkarsamaları ilişkilerini olumsuz etkilemekte, evliliklerini kötü evlilik kategorisine sokmaktadır.

Tutarel-Kışlak (1995: 150-151), yaptıkları araştırmada evli çiftlerin eşleriyle uyumlu yada uyumsuz olmalarına göre; evli kişilerin negatif durumlarına uyguladıkları sebepsel yüklemeler ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Eşinden daha depresif ve uyumsuz olan kişilerin üzerlerine düşen görevlerde olumsuz tavır sergiledikleri, bu tavrı içinde bulundukları durumda fazlaca ortaya koydukları, daha fazla yüklem yaptıklarını belirlemiştir. Evliliği uyumsuz olan bireylerin, uyumlu evliliği olan bireylere göre daha depresif ve olumsuz yüklemelerinin olduğu belirlenmiştir. Böylelikle kişinin depresyon puanı düşüp, uyum puanı arttıkça,

olumsuz tavır sergilendiği takdirde bile gerilimin sürdürülmediği ve kişinin olumlu tavır sergilediği görülmüştür.

Demir ve Fışiloğlu (1999: 230-240), yaptıkları çalışmada yalnızlık ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Cinsiyet, yaş gibi demografik değişkenlerin, evlilik uyumu ve yalnızlık üzerinde etkili olmadığı görülmüştür. Evlilik uyumu ve yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kendi seçimi ile evliliğini gerçekleştirenlerin evlilik uyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür.

Günay (2000), araştırmasında bireysel tarzda fikirleri ve evlilik uyumu arasındaki etkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda uyumsuz ve uyumlu olarak evliliklerini tanımlayanlar arasında farklılık olduğunu bulmuştur. Uyumlu olan çiftlerin ortak yönleri, fikir birliği düzeyleri, birliktelik düzeyleri, duygularını ifade etme düzeylerinin uyumsuz olan çiftlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Uyumlu evlilikleri olan kişilerin fikir ve duygularının aynı yönde olduğu fakat uyumsuz evliliği olan kişilerin fikir ayrılıkları yaşadıkları, duygularının tamamen birbirlerinden farklı olduğu görülmektedir.

Fışiloğlu (2001: 215-222), yaptığı çalışmada evlilik uyumu ve akraba ilişkileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya 150 çift katılmıştır. Araştırma sonucunda akraba evliliği yapmayanların evlilik uyumu, akraba evliliği yapanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Akraba evliliklerinin problem ve sıkıntıları beraberinde getirdiği, çifti çıkmaza soktuğu, evliliklerine negatif etkisinin olduğu görülerek, bu tarz evliliklerin uyumsuz bir evliliğe sebep olduğu görülmektedir.

Şener ve Terzioğlu (2002: 29), evlilik uyumu ve arkadaş ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre kadın ve erkeklerin kendi arkadaşları ve eşlerinin arkadaşları ile olan ilişkilerinden memnun olma, ilişkilerini yeterli bulma düzeyleri ile evlilik uyum durumları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Evli çiftlerin hem kendi hem eşlerinin arkadaşlarıyla olan ilişkilerinden memnun olması, bunun yanında bu ilişkiyi yeterli bulma oranının artmasıyla evlilik uyum puanlarının arttığı fakat eşlerinin arkadaşları ve kendi arkadaşları arasında anlaşmazlıklara düştüklerinde, evlilik uyum puanlarının azaldığı görülmüştür.

Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002: 35-42), evli olan kişilerde empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumuna etkisini araştırmışlardır. Anlamli olarak bu araştırma kapsamında evlilik uyumunu etkileyen değişkenin empati olduğu görölmüştür.

Gürsoy (2004: 51), yaptığı araştırmada evlilik biçimleri, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, evlilik öncesi flört evresi ve kaygının evlilik uyumu üzerinde etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmasını 50 evli kadın ve 50 evli erkek olmak üzere toplam 100 evli çift ile yapmıştır. Yapılan analizlerde kadınlarda kaygı düzeyi ve eğitimin evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu, kadınlarda eğitim düzeyi arttıkça evlilik uyumunun arttığı, erkeklerde ise bir işte çalışıp çalışmama durumu ve kaygının evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu görölmüştür. Diğer değişkenlerin cinsiyetler açısından yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

Özen (2006: 1), yaptığı araştırmada evli çiftlerin çatışma çözüm stillerinin ve değer uyumlarının, evlilik uyumu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bireylerin evliliklerinde problem çözücü durumlarda olumlu ve olumsuzluğu olmaları evlilik uyumunda etkilidir. Evli kişiler problem yaşadıklarında buldukları çözüm stilleri kayda değer ve olumlu ise uyumu beraberinde getirdiği görölmüştür. Fakat buldukları çözümler olumsuz ve işe yaramayan türde çözümler ise bunların uyumlu olmayan evliliklere sebep olduğu görölmektedir.

Fidanoğlu (2006: 160-161), evli kişilerin kaygı düzeyi, mizah tarzı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma katılımcıları 225 evli çiftten oluşmaktadır. Evli çiftler 1 ile 10 yıl arasında evlidir. Evlilik uyumuna anlamlı etkisi olan değişkenler; erkeğin kaygı durumu, erkeğin yaşı, evlilikte ayrı kalınan süre, çiftin mizahi özellikleri olarak görölmüştür. Evlilik uyumu üzerinde evlilik süresi ve kadının yaşının anlamlı etkisi bulunmamıştır. Kadının kaygı düzeyinin yüksek olmasının evlilik uyumunu olumsuz etkilediği görölmüştür. Olumlu mizahın ileri derecede yoğun olduğu evliliklerde uyumun yüksek olduğu görölmüştür. Evlilik yılı, çocuk sahibi olmak, kadının kaygı durumu, yaş gruplarının evlilik uyumuna etkisi bulunmamıştır. Kadının evlilik uyumunu etkileyen değişkenlerin mizah tarzı ve evlilik süresince ayrı kalınan süre olduğu saptanmıştır.

Demiray (2006: 46), evli çiftler arasındaki kişisel bilgi ve uyuma bakmıştır. Araştırmasına 51 evli çift katılmıştır. Eşlerin evlilik zamanı, akrabalık ilişkileri, eşlerin yaşlarının uyumla ilişkisi paraleldir. Uyumlu evlilik özelliklerine bakıldığında akrabalık ilişkilerinin, evlilik zamanının, çiftlerin yaşıt olmalarının uyuma etkisinin büyük olduğu görülmüştür.

Polat (2006: 64) araştırmasında, aldatma eğilimi ve çatışma eğilimi ile evlilik uyumu değişkenlerini kullanmıştır. Çatışma eğilimi düşük olanların evlilik uyumlarının yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların sosyo-ekonomik düzeyi yükseldikçe çatışma eğilimlerinin düştüğü, evlilik uyumlarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Uyumu yüksek olan evli çiftlerin aldatma eğilimlerinin daha düşük olduğu ve erkeklerin daha çok aldatma eğiliminde oldukları ortaya çıkmıştır.

Tuncay (2006: 74-75), ilk evliliğini sürdüren katılımcıların yer aldığı araştırmasında evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin kişilerarası bağlamdaki ilişkisini araştırmıştır. Kişilerin depresyon, sürekli kaygı ölçümleri ve başkalarının belirlenen mükemmeliyetçilik boyutundan aldıkları yüksek puanlar, evlilik uyumundaki düşük puanlar ile ilişkilidir. Çiftlerin depresif duygu halinde olmaları, kaygı oranlarının yüksek olması, esnek olmayıp katı mükemmeliyetçilik bakış açısının olmasının evliliklerini uyumsuz olarak etkileyerek, bu özelliklerin uyumu aşağıya çektiği görülmektedir.

Erdoğan (2007: 84-85), eşlerin bağlanma özellikleri, mizaç ve karakter özellikleri, demografik veriler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Evlilik sorunları olan grupta, evde çekirdek aile üyeleri dışında yaşayan aile büyüklerinin olmasının bu gruptaki evlilik sorunları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Erkeklerin kaçınma boyutundan yüksek puanlar alması ve kadınların kaygı boyutlarının öne çıktığı ve bağlanma stillerinin farklı olduğu evliliklerde sorun yaşayan çiftler olduğu görülmüştür. Erkekler kadınları bağımlı olarak, kadınlar ise erkekleri kontrolcü ve ilişki içinde kopuk olarak nitelendirmişlerdir. Psikiyatrik değerlendirmeler sonucunda, evlilik sorunları yaşayan gruptaki kadınların depresyon oranı yüzde 48 olarak tespit edilmiştir. Evlilik ilişkisinde pozitif veya negatif yönde belirli oranda bireylerin kişisellikleri yoğundur. Kadınların problemler karşısında erkeklere oranla daha fazla problem yaşadığı ve kadınlarda yoğun semptomlar olduğu görülmüştür. Bu sebeple

çiftlerin paralel özelliklerde olmasının evlilik uyumunda etkili olabileceği görülmektedir.

Şener ve Terzioğlu (2008: 7-20), evli çiftlerin genel evlilik uyumlarıyla sosyo-demografik değişkenlerin etkilerini incelemişlerdir. Hem kadınlar hem erkeklerde; sağlıklı iletişim düzeyi, gelir düzeyi, öğrenim düzeyi ve iletişimden memnuniyet düzeyleri arttıkça evlilik uyum puan ortalamalarının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyete göre erkeklerin evlilik puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadın ve erkek arasındaki yaş değişkeninin de evlilik uyumuna etkililiği bilinmektedir. Ayrıca yaşın paralelliğine bağlı olarak uyumun da bundan etkileneceği görülmüştür. Yaş ve uyum arasında birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalarda yaş ile evlilik uyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. (Demiray, 2006: 49; Özaydınlık, 2014: 83)

Duman'ın (2012: 127) 200 evli kişi ile yaptığı çalışmasında temel amaç karakter ve mizaç özelliklerini, cinsiyet ve evlilik uyumu açısından incelemektir. Katılımcılar çalışmayan en az bir yıldır evli olan kişilerden seçilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre evlilik uyumunun pozitif yönde anlamlı olması, karakter alt boyutlarıyla işbirliği yapma ve kendini yönetme ile mümkün olacağı gibi evlilik uyumunun negatif yönde anlamlı olması ise mizaç alt boyutlarından zarardan kaçınma ile anlamlı olmaktadır.

Tutarel Kışlak ve Çavuşoğlu (2006: 61-68) ise güvenli bağlanmaya sahip evli kişilerin evliliklerinde uyum olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmalarında güvenli bağlanma puanı ile evlilik uyum puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Özaydınlık (2014: 91) ise evli bireylerde eşlerin birbirlerine karşı güvenirliliği ve dürüstlüğü'nün önemli olduğunu söylemiştir. İletişimsizlik yaşayan kişilerin evliliklerinde iletişim sıkıntıları olabileceğini fakat kişilerin sorumluluk alt puanları ne kadar yüksek ise evlilikte uyumun yakalanabileceğini söylemiştir.

Süataç (2010: 1-3) ise evlilikte beraberliğin sürekli oluşundan duyulan haz ve güven duygusunun evliliğin en önemli psikolojik işlevlerinden olduğunu söylemiştir. İskender (2014: 9-12) ise yaptığı araştırmasında sosyal destek ve değerlerin evlilik uyumunu arttırmada etkili olduğunu, bu etkinin artarak devam ettiğini ortaya koymuştur.

Çiftlerin evlilik hayatlarını etkileyen birçok faktörün olduğu görülmüştür. Bu faktörlere baktığımızda karakterin, iletişimin, cinsiyet farklılıklarının, ailevi problemlerin, ekonomik durumun, yaştan, esnek olmayan davranış şekillerinin etkisinin büyük olduğu görülmüştür. Bunların çiftin evliliğine uyumlu veya uyumsuz olarak yansıdığı belirlenmiştir. Birçok araştırmacı da evlilik uyumuyla bu değişkenlerin etkisinin önemine vurgu yapmıştır.

1.2.DEPRESYON

Bu bölümde DSM-V-TR (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kriterlerine uygun olarak depresyonun tanımı ve belirtileri ifade edilmekte ve depresyonda yaygın olarak görülen semptomlar tanımlanmaktadır. Ayrıca depresyon tanısında kullanılan tedavi yöntemlerine değinilmektedir.

1.2.1. Depresyonun Tanımı ve Tedavisi

Kişinin, özel hayatında ve iş hayatında başarılı olabilmesinin şartı yaşamdan zevk almasına bağlıdır. Ruh sağlığı insanın başarısını ve verimliliğini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Bu nedenle kişinin belli bir yaşam amacının olması, gündelik yaşamından zevk alması ve kişinin problemler karşısında verdiği mücadele, somut ve soyut durumlarda kendini değerli hissettiren temeller olmaktadır (Kelleci, 2007). Depresyon, kişinin uyarıcılara karşı isteğinin azalması, ilgi ve etkenliliğinin azalması, kişinin kendine olan güvenini yitirmesi, ajite olması, umutsuzluk ve kederlilik durumunu içeren ruhsal bir bozukluktur. Latince “depressus” sözcüğü depresyon manasına gelmektedir. Durgunlaştırma, kederlenme, gamlı olma, bitkinleştirme, aşağı çekme, donuklaştırma, cesaretin kırılması anlamlarına da gelmektedir. Türkçe karşılığı ise çökkünlük, ruhsal çöküntüdür (Köknel, 2005).

Psikolojik bozukluklar içerisinde en önemlilerinden biri depresyondur. Çünkü depresyon tedavi maliyetinin fazlalığı, yinelemesi, yaygınlığı ve kişiyi ölüme (intihar) götürebilmektedir (Zalaquett ve Stens, 2006: 192-201). Kişi bu olumsuz durumdan biran önce kurtulmak için yaşamına son vermeyi kurgulamakta ve bu durumdan kurtulma isteği olmaktadır.

Yaygın olarak depresyonda somatik yakınmalar, hüzün, motivasyon kaybı, konsantrasyon güçlüğü, dikkatin bozulması, düşük benlik değeri görülmektedir (Nolen Hoeksama, 1987: 259-282). Kişi kendini olduğundan daha aşağı bir seviyede görme eğiliminde olup, hayatında olumlu durumları bile olumsuz olarak algılama potansiyeline sahiptir. Gündelik yaşamdaki basit işlerde bile alt motivasyonla hareket etmesi, hüzünlü olması, sürekli yakınması öz-bakımını bile yapamaz duruma gelmesi bakımından oldukça önemli bir ruhsal bozukluktur.

Depresyon duygu, davranış ve düşüncelerimizi olumsuz etkiler. Beynin ön alanlarında ortaya çıkan bir beyin bozukluğudur. Depresyonunun birçok açıklaması, tanımı olmakla birlikte, John Keats ‘Öyle bir haleti ruhiye içindeyim ki, suya batmış olsam yukarı çıkmak için kılımı kıpırdatmam.’ sözü depresyonu çok güzel ifade etmiştir (Miller, 2002). Bu sözden anlaşıldığı üzere depresyon kişiyi olduğundan daha kötü etkilemekte, kişiyi günlük işlerinden alıkoymakta hatta çok olumsuz bir durum karşısında bile atağa geçmesine, kendini savunmasına, koruma altına almasına engel olmaktadır.

Depresyon bozuklukları, DSM-V-TR’e göre altıya ayrılmaktadır:

- 1.Yıkıcı duygudurum düzensizliği bozukluğu
- 2.Yeğin (Majör) depresyon bozukluğu
- 3.Süregiden depresyon bozukluğu (Distimi)
- 4.Aybaşı öncesi (Premenstrüel) disfori bozukluğu
- 5.Maddenin/İlacın yol açtığı depresyon bozukluğu
- 6.Başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon bozukluğudur.

Yıkıcı Duygudurumu Düzenleyememe Bozukluğu:

- * Sözel ve davranışsal olarak kendini gösterir.
- * Kişinin öfkeden kudurması gibi insanlara, eşyalara karşı saldırgan bir tutum olarak kendini gösterir.

*Kişide içinde bulunulan ya da kışkırtan duruma göre yoğunluk ya da süre açısından büyük ölçüde orantısız olan, yineleyici, ağır öfke patlamaları olur.

Majör Depresyon Bozukluğu:

İki haftalık süre boyunca aşağıdaki belirtilerden beşi (yada daha fazla çoğu) bulunmuştur ve önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olmuştur; bu belirtilerden en az biri ya (1) çökkün duygudurum ya da (2) ilgisini yitirme ya da zevk almamadır.

1.Çökkün duygudurum, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur.

-Bu durumu kişinin kendisi bildirir. Kişi kendini boşlukta hisseder, üzüntülüdür, umutsuzdur.

-Bu durum başkalarınca gözlenir. Kişi ağlamaklı görünür.

2. Bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı;

-İlgide belirgin azalma vardır.

-Etkinliklerden zevk almama durumu olmaktadır.

-Her gün, günün büyük bir bölümünde bulunarak, anlatım veya gözlemle belirlenir.

3. Kilo vermeye çalışmıyorken, bazı diyetler yapmıyorken;

-Çok kilo verme ya da çok kilo alma. Ağırlığının % 5'inden daha çok olan bir değişiklik olmaktadır.

-Kişinin yeme isteğinde azalma ya da artma olabilir.

-Çocuklarda ise beklenen kilo alımını sağlayamama göz önünde bulundurulmalıdır.

4. Neredeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.

5. Neredeyse her gün, psikodevinsel kışkırtma (ajitasyon) ya da yavaşlama görülebilir.

- Başkalarınca gözlenir.

-Öznel, dinginlik sağlayamama, kişinin yavaşladığı duygusu taşınması başkalarının gözlenemez.

6. Neredeyse her gün, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü).

7. Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşırı ya da uygunsuz suçluluk duyguları olabilir. Bu duygular sanrısız olabilir.

-Bu duygular kişinin hasta olduğundan ötürü kendini kınayıcı olarak ya da suçluluk duyma olarak görülmez.

8. Neredeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme görülür.

-Kişi kararsızlık yaşayabilir. Yaşanan kararsızlık hem öznel anlatıma göre hem de başkalarının da gözlenir.

9.Yineleyici ölüm düşünceleri olup ölüm korkusu olmamaktadır.

-Yineleyici kendini öldürme düşünceleri, intihara meyilliyetinin olması.

-Kişinin kendini öldürme girişimlerinin olması, kendini öldürmek üzere bir planının olması ve bunu kurgulaması.

Distimi bozukluğu:

En az iki yıl süreyle, çoğu gün, günün büyük bir bölümünde, kişinin söylediği ya da başkalarının gözlendiği üzere, çökkün duygudurum vardır.

Depresyondayken aşağıdakilerden ikisinin ya da çoğunun varlığı:

1. Yeme isteğinde azalma ya da aşırı yemek yeme.
2. Uykusuzluk çekme ya da aşırı uyku uyuma.
3. İçsel güçte (enerji düzeyinde) azalma ya da bitkinlik.
4. Benlik saygısında azalma.
5. Odaklanamama ya da karar vermekte güçlük çekme.

6. Umutsuzluk duyguları.

Aybaşı öncesi disfori bozukluğu:

Aybaşı (menstrüasyon, adet) döngülerinin büyük bir çoğunluğunda, aybaşlarının başlamasından önceki son hafta, en az beş belirti bulunmalıdır. Bu belirtiler aybaşlarının başlamasından sonraki birkaç gün içinde iyileşmeye başlar ve aybaşlarından sonraki hafta çok azalır ya da yok olur.

Aşağıdaki belirtilerden biri ya da daha çoğu bulunmalıdır:

1. Belirgin duygusal değişkenlik (örn. duygudurum dalgalanmaları; birden kendini üzüntülü ya da ağlamaklı hissetme ya da kabul görmeye karşı artmış duyarlılık).
2. Belirgin bir biçimde kolay kızma, öfkelenme ya da kişilerarası çatışmalarda artma.
3. Belirgin bir çökkün duygudurum, umutsuzluk duyguları ya da kendini küçümseyen düşünceler.
4. Belirgin bir bunalı, gerginlik ve/veya diken üzerinde sinirli olma.

B tanı ölçütündeki belirtilerle birleştirilince toplam beş belirtiye çıkmak üzere, ayrıca, aşağıdaki belirtilerden biri (ya da daha çoğu) daha bulunmalıdır.

1. Olağan etkinliklere karşı ilgide azalma (örn. iş, okul, arkadaşlar, eğlence uğraşları).
2. Odaklanmakta öznel güçlük çekme.
3. Uyuşukluk, kolay yorulma ya da içsel güçte belirgin bir düşüklük.
4. Belirgin bir yeme isteği değişikliği; aşırı yemek yeme ya da özel birtakım yiyecekleri yemek için aşırı istek duyma.
5. Aşırı uyku uyuma ya da uykusuzluk çekme.
6. Bunalmışlık ya da denetimini yitirmişlik durumu.
7. Göğüslerde duyarlılık ya da şişme, eklem ya da kas ağrısı, ‘davul gibi şişme’ durumu ya da kilo alma gibi bedensel belirtiler.

Depresyon yaşam süresince başka zamanlarda tekrarlayabilir. Bazen kısa sürer, bazen altı aydan iki yıl müddetince sürebilir. Kişiyi çevredeki olaylar anlamsız gelir. Kendini kederli, karamsar ve umutsuz hisseder. Suçluluk, kızgınlık, yaşama karşı kayıtsızlık gibi duyguların baskın olduğu ruhsal bir durum yaşayabilir. Depresyon sosyo-ekonomik sınıf, ırklar arasında fark gözetmez. Genci, yaşlıyı, kadını, erkeği aynı şekilde etkiler. En sık karşılaşılan psikolojik rahatsızlıktır, fakat tedavi olasılığı yüksek bir hastalıktır (Çakır, 2008). Kadınların erkeklere oranla depresyona yakalanma oranının yüksekliği; hormonal ya da kalıtsal değişiklikleridir (Nolen-Hoeksama, 1987: 259-282).

Depresyon, iş gücü kaybı oluşturması, ruhsal ve fiziksel yetilerin kaybolma riskinin yüksekliği, önemli olarak intihar riski bulunması, kronikleşme riskinin yüksekliği, yaygın görülmesi, yinleme oranının fazlalığı sosyal oranda önemli bir sıkıntıdır (Kaya, 2007:2). Çoğu intihar isteği ve girişimi depresyonun ileri boyutlarında görülmektedir. Sadece yüz bin kişiden 16'sının intihar ettiği İngiltere'de ölümler fazla olmaktadır. İntiharların ölüme yol açtığı vakaların sayısında elli kişinin ölmeyi istediği görülmektedir. Kayıtlara reel sayıların gerçek sayılardan farklı olduğu göz önüne alındığında gerçek sayıya ulaşabilmek imkânsız olmaktadır. (Aktaran: Kahveci, 2016: 40)

Depresyon, dikkat ve konsantrasyon bozulmasına bağlı iş kazaları, boşanma, madde kullanımı, alkolizm, okul veya kariyer başarısızlıkları ve iş kaybına sebeptir (Thayer ve Bruce, 2006: 12-25). Depresyondaki kişi iş ve aile hayatında etkisiz elemandır, etkisizliği dışında iletişim sağladığı kişilere olduğundan farklı olumsuz tarzda davrandığı için aile hayatında çöküşler, iş hayatında başarısızlıklar görmesi kaçınılmaz olacaktır. Kişinin depresyonda olması, dikkat konusunda sıkıntılar yaşamasına, sağlığına zarar verici durumlarda bulanabilmesine, bu durumdan kurtuluş olarak bağımlılık getiren zararlı alışkanlıklar edinmesine sebep olmaktadır.

Tedavi noktasında başvuranlar içerisinde depresif kişilerin sayısı giderek artmaktadır. Kişilerin bu sıkıntıdan kurtulmak için tedavi olma isteği bulunmaktadır. Kişiler eski hallerine dönebilmek için çeşitli tedavi yöntemlerine başvurmaktadır. Depresyon tedavisinde genellikle kullanılan tedavi yöntemleri; psikoterapötik yöntemler, psikososyal yöntemler ve antidepresan tedavisidir. Tedavi gidişatının nasıl

olduğuna 4-6 hafta içerisinde karar verilir (Örsel, 2004: 17-22). Kişi bu süreci düzenli olarak takip ederek tedavi süresini etkileyebilir. Kişi bireysel verdiği çaba ve aldığı destekle eski haline dönebilir.

Genellikle iyileşme sürecinde kullanılan teknikler; klinik görüşme, ilaç tedavisi, problem çözme terapisi, grup terapisi, kısa psikodinamik terapiler, kişilerarası terapiler, evlilik ve aile terapisi teknikleri kullanılmaktadır. (Nezu ve McClure, 1998: 496-512; Zalaquett ve Stens 2006: 192-201).

Depresyonda olan kişiye, kullanılan tedavi teknikleri dışında hayatını ikame edebilmesi ve öz bakımını kendisinin yapabilmesi ile ilgili gündelik hayattaki kabiliyet artırıcı eğitimler verilerek, kişinin depresyondayken daha fazla aşağı düşmesi, dibe vurması engellenebilmektedir.

1.2.2. Depresyonu Açıklayan Bilişsel Yaklaşımlar

Bilişsel yaklaşımcılara göre, yüklemeler ve işlevsiz biliş depresyonun sebepleri arasında gösterilmektedir (Miranda ve ark., 1990: 237-241). Depresyonun devam etmesi ve sebepleri arasında işlevsiz olan düşünce örüntülerinin etkisi önemlidir (Roberts ve ark., 1996: 310-320).

Beck'in bilişsel kuramına göre depresyonun patolojisinin bilişsel kaynaklı olduğu görölmektedir. Bilişsel kuramda depresyona bakıldığında, çocukluk dönemindeki öğrenmelerin ve deneyimlerin kişinin düşünsel şemalarına katkısı görölmektedir. şema biçimleri dünyayı değerlendirme ve algılama yönünden etkilidir. şemaların olumsuz olarak kodlanan durumları daha sonra otomatik düşünceleri meydana getirerek depresyonda ortaya çıkabilecek düşünce şekillerini oluşturabilmektedir (Sungur, 1993: 2).

Bilişsel yaşantılar diğer insanlarla kurulan iletişimlerde ve bir çok alanda önemli bir role sahiptir. Var olduğumuz sürece bilişsel süreçleri kullanmaktayız. Kişilerarası ilişkilerimizde gördüklerimiz, işittiklerimiz, inançlar, bilinç düzeyinde anlamlandırdıklarımız, şemalar önemli bir yere sahiptirler. Birey dış dünyaya uyum sağlama ve dış dünyayı kontrol altına almayı sahip olduğu bu zihinsel model ile yerine getirebilmektedir (Dökmen, 2011: 103-110).

Beck ve Abramson depresyonu açıklayan bilişsel kuramcılarının başında gelmektedir (Smith ve ark., 1994; Tobacyk ve Downs, 1986:213-217). 1960 ve 1970 yıllarında duygulanımcı terapinin yanında bilişsel terapi yaklaşımında artışlar olmuş, bununla birlikte bu yönde görüşme yapanlar çoğalmıştır (Ellis, 2007). Depresyonun bilişsel-davranışçı modelinde Aaron Beck, yaşam olaylarının yanlış olarak yorumlanması neticesinde oluştuğunu belirtmiştir. Bu yaklaşımda depresyon duygusal, bilişsel ve davranışsal yönleriyle tümünden ele alınmaktadır (Beck, 2001).

Bilişsel modelin temelinde kişinin depresif olma sebebi, dünyayı tümünden olumsuz olarak algılayıp, mantığa uygun olmayan düşünce tarzları geliştirip, depresif şemalarla nitelendirip yaşantısını bu sebeplerden dolayı olumsuz olarak değerlendirmesidir. Kişi bu durumdan kurtulmak için bazı görüşme tekniklerinden faydalanabilir. Bu görüşme teknikleri içerisinde depresiflik ve olumsuz otomatik düşünce ile çalışan en yaygın terapi tekniği ise bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı olduğu görülmektedir.

1.2.2.1. Ellis'in Düşünsel Duygulanımcı Terapi Yaklaşımı

Ellis, içimizde hissettiğimiz uyumsuzlukların sebebini akla yatkın olmayan bilişlerin olduğuna dikkat çekmiştir. Bazı insanların duygusal bozukluklarının düşünme yapısıyla kaynaklı olduğunu, bu insanların mantık dışı düşüncelere eğilimli olduklarını belirtmiştir. Bu mantık dışı düşünce ve bilişlerin terapötik süreçlerle değişebileceğini belirtmiştir (Zurawski ve Smith, 1987: 224-227).

Terapi sırasında bireyin realiteden farklı çıkarım ve yüklemelerin hangi yöntemlerle ortadan kaldırılabileceğine dair bireye yardımcı olunmaktadır (Ellis, 1993: 199-201). Terapinin amacı mantık dışı düşünce ve bilişlerin terapötik süreçler yardımıyla değiştirilebileceğini göstermektedir. Ellis, akla uygun olmayan düşünceleri açıklarken A-B-C kuramını geliştirmiştir:

- A. Aktive edici olaylar
- B. Bireyin sahip olduğu inançlar
- C. Duygulara ilişkin sonuçlar (Ellis, 2007: 301-319).

Kurama göre duygusal sıkıntının ortaya çıkma sebebi olarak mantık dışı inançların büyük rolü olduğu görülmektedir. Düşünsel duygulanımcı terapiye göre biliş,

duygusal tepki ve çevresel durum arasındaki bağlantıya aracılık etmektedir (Smith ve ark., 1984: 190-201).

Birçok araştırmada depresyon üzerinde mantık dışı düşüncelerin olduğu belirtilmiştir. Nelson 1977’de yaptığı araştırmasında, Mantıksal Olmayan İnançlar Testi ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) sonuçlarını kıyaslamıştır. Mantık dışı bilişleri değerlendirmek üzere hazırlanmış olan Mantıksal Olmayan İnançlar Testi’nin kullanıldığı bir araştırma sonucuna göre ‘suçlanma beklentisi’ hariç diğer tüm alt testlerin Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Erkeklerde kadınlara göre ‘onaylanma ihtiyacı’nın daha fazla olduğu saptanmıştır. Sadece ‘mükemmelliyetçilik’ ve ‘bağımlılık’ alt testleri Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ile negatif yönde korelasyon göstermiştir. Bu sonuca göre kadınlar onaylanmaya ihtiyaç duymamaktayken, erkekler yüksek oranda onaylanmaya ihtiyaç duymaktadır. Kişilerin mantığa uygun olmayan bilişleri depresyonu doğrudan etkileyebilmektedir. Kişi bu bilişlerin akla uygun olmadığını bilmemekte, kullandığı bilişler onaylanmadığında depresyona girebilmektedir.

1.2.2.2. Beck’in Bilişsel Çarpıtmalar Modeli

Kişinin düşünce tarzları üç’e ayrılır.

1. Temel İnançlar
2. Ara İnançlar
3. Otomatik Düşünceler (Beck , 2001)

Temel inançlar, kişinin dünya ve ve diğer insanlarla yaşadıkları ilk tecrübeleri ile şekillenen ve genellikle hiç sorgulanmamış algıları ve düşünceleridir. En temelde zihnin yapı taşlarını oluşturan soyut bilişsel plan ‘şema’ olarak adlandırılmaktadır. Temel inançlar başkaları, kişinin özü ve kainatla alakalı en basit bilgilerini kapsayan, tarihte kalmış ve gördükleri neticesindeki zihinsel süreçlerdir. Beck temel inançları “çaresizlik” ve “sevilemezlik” olarak ele almıştır (Beck, 2001).

Ara inançlar kişinin sorumluluklarını, tutumlarını kapsamaktadır. Bireyin davranışlarının bileşenlerini ortaya koyar ve esas tutumlardan etkilenirler. Genellikle kişiler otomatik düşüncelerinde sabit bir şekilde yanlış düşünceler geliştirmektedirler.

Depresyon sahip olunan her türlü kötü his, çarpıtılmış olumsuz düşüncelerin sonucudur. Depresif belirtilerin ortaya çıkmasında ve gelişmesinde, mantık dışı kötümser düşünceler başrolü oynar. Depresif durumlarınızın hepsinin değilse bile çoğunun nedeni bilişsel çarpıtmalar en yaygın şu şekilde sınıflandırılmaktadır:

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR:

1. Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi: Herşeyi siyah ya da beyaz görürsünüz. Eğer performansınız mükemmelin altındaysa, kendinizi tamamen başarısız bulursunuz.
2. Aşırı Genelleme: Tek bir olumsuzluğu hiç bitmeyecek bir başarısızlık gibi görürsünüz.
3. Zihinsel Filtre: Tek bir olumsuz detayı bulur onunla uğraşıp durursunuz; gerçeğe bakışınız, bir damla mürekkebin tüm şişedeki suyu bulandırması gibi kararır.
4. Olumluyu Geçersiz Kılmak: Olumlu olayların şu ya da bu nedenlerden “sayılmaz” olmasında ısrar edersiniz. Böylece günlük hayatınızla ters düşen olumsuz bir düşünceye kapılırsınız.
5. Sonuçlara Atlama: Vardığınız sonucu destekleyecek kesin kanıtlar olmamasına rağmen olumsuz bir değerlendirme yaparsınız.
 - a. Akıl okumak: Kendinizce birinin size ters davrandığını düşünür, araştırmaya gerek bile duymazsınız.
 - b. Falcılık: İşlerin kötü gideceğini öngörür, kehanetinizin bir gerçek olduğuna ikna olursunuz.
6. Aşırı Büyütme (Felaketleştirme) Ya Da Küçültme: Olayların önemini abartırsınız (beceriksizliğiniz ya da başkasının başarısı gibi), ya da minicik kalıncaya kadar küçülürsünüz (iyi özellikleriniz ya da başkasının kusurları gibi). Buna “dürbün hilesi” de denir.
7. Duygusal Kararlar: Olumsuz hislerinizin aslında gerçeği yansıttığınıza inanırsınız. “Hissediyorum, o halde gerçek olmalı.”
8. -Meli, -Malı Cümleler: Kendinizi –meli, -malı’larla motive etmeye çalışırsınız.
9. Etiketleme ve Yanlış Etiketleme: Aşırı genellemenin uç halidir. Hatanızı tarif etmek yerine, kendinize olumsuz bir etiket yapıştırırsınız. “Ben beceriksizin tekiyim.” Başka birinin hoşunuza gitmeyen davranışı karşısında “Kahrolası iğrenç herif!” dersiniz. Yanlış etiketleme bir olayı çok renkli ve duygu yüklü bir dille anlatmayı içerir.

10. Kişiselleştirme: Kendinizi, aslında başlıca sorumlusu olmadığınız olumsuz bir olayın nedeni olarak görürsünüz. (Karaosmanoğlu, 2005: 30-35)

1.2.2.3. Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli

Depresyonu açıklarken modelin, kontrol edilemez sonuçlara maruz kalan hayvanların sergilediği performans azalmalarını araştırıp ve onların davranışlarından yola çıkarak bakış açısı kazandırır. Diğer bilişsel modellere kıyasla depresyonu daha iyi açıklayan, araştıran bir yaklaşımdır. Öğrenilmiş çaresizlik modeli Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) tarafından ortaya konmuştur (Hammen, 1988: 77-108).

Kontrol edilemez yaşam olaylarına maruz kalan bireyler ve bunlara karşı gösterdikleri davranışlar birbirinden ayrıdır. Kişiler durumlar karşısında gösterilen davranışlarda sonuç alınmayacağını görmektedir (Alloy ve ark., 1984: 681-687).

Öğrenilen çaresizlik durumu sonucunda motivasyonda, bilişsel ve duygusal alanlarda hasarlar olmaktadır (Abramson ve ark., 1978: 49-74). Depresif bireyler öğrenilmiş çaresizlik modeline göre, kendi yaşamlarındaki önemli olaylar karşısında kontrolü sağlayamadıklarına ilişkin bir genel beklenti oluşturmaktadırlar (Alloy ve Abramson, 1988: 223-265). Depresif bireyin motivasyonu eski durumuna göre çok düşüktür, zihinsel ve bilişsel işlevleri çalışmaz durumdadır. Kişi bu durumdayken en basit işlevlerde bile hata yapmakta kendini olduğundan daha alt seviyelerde görmektedir.

1.3. EVLİLİK UYUMU, DEPRESYON VE BİLİŞSEL YAKLAŞIMLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Eşlerin depresif belirtileri olduğunda, olumsuz davranışlarını ortaya çıkarabileceği, problem çözme konusunda ve çıkan tartışmalarda daha olumsuz davranabileceği görülebilmektedir. Depresif olan eş olmayan eşe göre daha fazla olumsuz düşüncelere sahip olmaktadır. Depresif olan eşin diğer eşe göre sözel ve sözel olmayan davranışlarında daha olumsuz düşüncelere sahip olduğu belirtilmektedir (Cohan ve Bradbury, 1997: 114-128).

Evlilik uyumu ve depresyon arasında geriye dönük çalışmalara bakıldığında aralarında bir bağlantı olduğu görülmektedir. Eşlerden biri depresif olduğunda, eşler

arasındaki iletişimde, duygularını aktarma konusunda, cinsellikle ilgili doyumda ve evlilik içi çatışma çözümlerinde sıkıntılar olduğu görülmüştür. Evlilik uyumu kötü olan kadınların, evlilik uyumu iyi olan kadınlara göre daha depresif oldukları saptanmıştır (Kahn, Coyne ve Margolin, 1985: 447-461).

Depresyon belirtileri ve uyumsuzluk ile ilgili benzer zamanlardaki ilişki ve nedensellik bakımından yeni evlenen çiftler 18 ay incelenmiştir. Araştırma sonucunda depresyon, evlilik uyumu arasında çift yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki erkeklerde fazla, kadınlarda daha az olarak görülmüştür (Osborne, 1997: 351-357).

Depresyon tanısı olmayan fakat biyolojik hastalığı olan 14 hasta, 20 depresyon tanısı olan hasta ve 18 depresif belirtileri olmayan normal kişiden oluşan çalışmada, depresif belirtileri olan kadın ve erkek hastaların davranış ve algıları arasındaki farklara bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre eşleriyle etkileşimde olan depresyonda olan 33 kadın, erkeklere göre daha negatiftir (Gotlib ve Whiffen, 1989: 23-30). Bu da göstermiştir ki evlilikte iletişim ve etkileşimin etkisi büyüktür. Eşler arasında kaliteli bir iletişim biçiminin olması kişiyi depresyona yakalanma riskini azaltması bakımından değerlidir.

Evlilik uyumu ve depresyon arasında bir ilişki olduğunu gösteren pek çok araştırma literatüre bakıldığında görülmektedir. Depresyon ile evlilik uyumuna bakıldığında evlilikte eşlerden birinin depresif özellikler göstermesi evliliklerini uyumsuzluğa sürüklemekte, var olan uyuma yüksek oranda bozucu etkisinin olduğu gözardı edilemeyecek kadar önemlidir. Evlilik uyumunun değerlendirilmesinde depresyonun önemli bir değişkendir (Burns ve ark., 1994: 1033-1035; Heene ve ark., 2005).

Evlilik uyumu ve depresyon arasındaki ilişkiye bakmak için depresif olan ve olmayan hasta kişiler üzerinde çalışma yapılarak depresif grubun diğer kişilere oranla evliliklerinde daha uyumsuz olduğu görülmüştür. Hastaların depresiflik ve evlilik uyumu ile ilgili kendi değerlendirmeleri ve terapist değerlendirmeleri ile ilgili ilişkiye de bakılmıştır. Aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca çalışmada depresif kadınların evliliklerini, depresif erkeklere göre daha uyumsuz olarak değerlendirdikleri görülmüştür (Crowther , 1985: 87-93).

Evlilik uyumuna depresyonun etki ettiğini inceleyen araştırmada, çiftlerin evlilik öncesi ve sonrası depresyon düzeyleri ve ilişki doyumlarına bakılmıştır. Çiftler, evlilikten bir ay önce ve evlendikten 6 ve 18 ay sonra evlilik uyumu açısından değerlendirilmişlerdir. Depresyonu değişkenlik gösteren ve kronik depresyon yaşayan kişilerin evlilik önceki doyumlarında pek bir fark çıkmamış, ama evlilikten 6-16 ay sonraki yapılan değerlendirmede kronik depresyon yaşayan grubun evlilik uyumu, depresif olmayıp depresyonu değişkenlik gösteren gruptan anlamlı düzeyde düşük çıktığı görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre evliliğin ileriki yıllarındaki bozulmanın evlilik öncesi yaşanan depresyonla ilişkili olduğu görülmüştür (Beach ve O’leary , 1993: 355-368).

Evlilik uyumu düşük ve yüksek olan bireylerin, depresyon puanlarının da farklı olduğu görülmüştür. Düşük oranda evliliklerinde uyum olan bireylerin yüksek oranda evliliklerinde uyumlu olan bireylere oranla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Düzgün , 2009: 70-72).

Evlilik içerisinde yaşanan sorunlar, depresyonun olmasında ve devam etmesinde önemli bir etken olmaktadır. Yapılan çalışmalarda da depresyon ve evlilik içerisinde görülen uyumsuzluk arasında güçlü bir bağ olduğu görülmüştür. Depresyon ile evlilik uyumsuzluğu arasındaki bu bağ, depresyon hastası evli çiftlerin tedavisinde evlilik terapisi kullanmanın önemini ortaya çıkarmıştır (Dessaulles ve ark., 2003: 345-353). Depresyonun oluşmasında ve devam etmesinde evlilikte olan sıkıntıların sebebiyet verdiği araştırma sonuçlarında görülmektedir (Batur ve Demir, 2009: 19).

Depresyonda olan evli kadınların ilişkiye dair atıf, inançları ile ilgili partner davranışları incelenmiştir. Araştırma 48 evli çift üzerinde yapılmıştır. Depresyon ve evlilik sorunu arasında bir bağ olduğu görülmüştür. Fonksiyonel olmayan inançların depresyonlu kadınlarda daha fazla oranda olduğu görülmüştür (Uebelacker ve Whisman , 2005: 143-154).

Bilişsel modelde eşlerin bilişleri, duyguları ve davranışları arasındaki ilişkileri anlamaları önemlidir. Biliş, duygular ve davranışlar ayrılmaz bir biçimde birbirlerine karışmışlardır (Baucom, Epstein ve Rankin 1995: 65-90). Kişinin partneri ile olan ilişkisine ait algılarından ilişkisi tek başına etkilenmemekte ayrıca, kişinin ailesi ve

genel olarak evliliğine dair ele alınamayan düşünceleri de etki etmektedir (DeBoard ve ark., 1996: 263-280).

Yapılan bazı çalışmalarda gerçekçi olmayan inanışların, ilişkinin doğası gereği, evlilikte kötü uyumla ilgili olduğu görülmekte ve evlilik sorunlarını beraberinde getiren davranışlarda, bilişsel içeriğin daha önemli olduğu görülmektedir. Evlilik uyumuna etki eden başka faktör olarak da bireyin kişilerarası ilişkilerdeki algısında önemli olduğu görülmektedir (Möller, 1962: 269-270). Mantığa uygun ve etkin bilişlerin evlilik uyumunu artırdığı fakat mantığa uymayan işlevsel olmayan bilişlerin evlilik uyumunu olumsuz olarak etkilediği görülmüştür. Evlilikte mantığa uymayan beklentiler olduğu görüldüğünde evlilik uyumunda ve terapide bilişsel yaklaşımın öne çıktığı görülmektedir (Ellis, 1962: 35-49).

Gerçekliği yansıtan ilişkiye olumlu katkıda bulunan inançlara kıyasla bazı bilişler gerçeği yansıtmamaktadır. Misal olarak bazı kişiler gerçekçi olmayan bir şekilde geleceğe dair iyimser beklentilere sahiptirler. Bu şekildeki inançların kişiyi kişilerarası ilişkilerde çatışma yaşamaya, stres yaşamaya ve hayal kırıklığına sebep olabileceği belirtilmiştir. 122 genç yetişkin üzerinde olumlu ve olumsuz inançlarına göre ilişkileri değerlendirilmiştir. İlişkinin sağlıklı olmasına göre olumlu inançlar olduğu ve ilişkilerinin kötü etkilenmesine göre olumsuz inançlar olduğu görülmüştür (Sullivan ve Schwebel, 1995: 298-305).

Evli kalınan süre boyunca evli çiftler yaşadıkları durumlara neden ararken genellikle uygun olmayan nedensel açıklamalarda bulunarak, evlilik ilişkilerinin doyumunu azaltmakta ve evliliğin kalitesinin olumsuz olarak etkilenmesine sebep olmaktadır (Bradbury et al., 1996: 569-576). Evli çiftler uyum becerisine ve yapmış oldukları yüklemelere göre kıyaslandığında, uyum konusunda sıkıntı yaşayan eşin olumsuz davranışlarının fazla olduğu ve olumlu davranışlarda bulunan eşini de etkilediği görülebilmektedir. Eşlerin yapmış oldukları yüklemeler ve evlilikte yaşanan olaylar uyumsuzluğun başlamasına ve sürmesine sebebiyet vermektedir. Uyumlu ve uyumsuz evliliklerdeki davranış farklarına eşlerin yapmış oldukları yüklemelerin sebep olduğu görülmektedir. Uyumlu ve uyumsuz evli kişiler kıyaslandığında, uyumsuz eşlerin negatif davranışlar gösterme ve karşılıklı olarak olumsuz hareket etme olasılıkları yüksektir (Fincham ve Bradbury, 1988: 713-721).

Evli kişilerin evlilikleri boyunca yaşadıkları durumlar ve aldıkları doyumlara bakılınca bilişsel yüklemelerin etkisi olduğu görölmektedir. Eşlerin evlilik doyumu, ilişkilerine yönelik inanışları, problem çözme becerileri ile evlilikte biliş konusunda çalışmalar yapıldığı görölmektedir (Bradbury ve ark., 2000: 964-980).

Evli çiftlerin evlilik bilişine baktığımızda eş hakkındaki olumsuz beklenti, evliliklerinin geleceği ve eşlerde karşılaşılan depresyon durumları evlilik ilişkisini olumsuz yönde etkilemiştir. Eşler arasındaki anlaşmazlıklarda depresif davranışlar daha çok kendini göstermektedir. Bu tarz gerginliklerde depresif davranış kendini gösterdiği noktada eşlerin yaşadıkları bu depresyon durumunun azalması hatta ortadan kalkması için eşler daha uyumlu olmalı, bu konuda eşlere problem odaklı mücadele davranışı öğretilmelidir (Beach, Fincham ve Katz, 1998: 635-661).

Evli çiftlerin ümitsizlik ve suçlama gibi düşüncelerinin, yaşadıkları problemle bağlantılı olduğu görölmüştür. Bu durum depresyon ve evliliklerinde uyumazlık yaşamalarına ve aralarında iletişim bozukluğu olmasına neden olmaktadır (Sayers ve diğerleri, 2001: 713-732).

Evlilik uyumu, cinsiyet ve depresyon arasındaki ilişkiye bakılarak 164 yeni evli çiftle yapılan çalışmada depresyonun evlilik uyumunu olumsuz etkilediği, depresyonun kadınların evlilik doyumunun üzerinde daha fazla risk oluşturduğu görölmüştür (Davila, Karney, Hall ve Bradbury, 2003: 557-570). Yine yapılan başka bir araştırmada evli çiftlerin bilişleri, evlilikteki çatışmalar ve depresyon arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda depresif eşe çatışıldığı durumlarda depresif olmayan eşe göre suçlayıcı ifadeleri, umutsuz düşünceleri daha fazla olmaktadır. Suçluluk ve umutsuzluk düşüncelerinin, evlilik uyumu ve depresyon arasındaki ilişkide olduğu görölmüştür (Sayers, Kohn, Fresco, Bellack ve Sarwer, 2001: 713-732).

Depresif kişilerin evliliğe dair yaptıkları bilişsel değerlendirmeler, evliliklerinde yaşadıkları sıkıntıların daha da artmasına sebep olmaktadır. Eşlerin evliliklerindeki olumsuz yaşantılarına yaptıkları nedensel yüklemeler, depresyon ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma 312 evli çift üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda depresif eşlerin, kendilerine ve eşlerine daha

olumsuz değerlendirme yaptıkları ve daha az evlilik uyumu gösterdikleri görölmüştür (Senchak ve Leonard, 1993: 397-409).

Tuncay (2006: 75) ise ilk evliliğini sürdüren 105 kadın ve 105 erkek üzerinde yürüttüğü çalışmasında evlilik uyum puanları düşük olan kişilerin depresyon ve sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğunu saptamıştır. Depresyon, eşler arasında yaşanan çatışmalar, evli kişilerin problem çözme yetenekleri gibi faktörler evlilik uyumundan etkilenmektedir (Almas, 2010: 17). Düşük evlilik uyumuna sahip bireyler, yüksek evlilik uyumuna sahip olan kişilerden ruhsal sağlık açısından daha kötü, depresyon ve intihar eğilimi ile de anlamlı ilişkilerinin olduğu görölmüştür (Aktaran: Ersanlı ve Kalkan, 2003: 219-226). Yapılan başka bir çalışmada evlilik uyumsuzluğunda depresyonun etkili olduğu fakat sosyodemografik değişkenlerin etkili olmadığı görölmüştür (Johnson ve Jacob, 2000: 4-12).

Düzgün (2009: 70-72) ise depresyon puanlarının evlilik uyumunu yordadığını, evlilik uyumu ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Katılımcıların evlilik uyum puanları azaldıkça depresyon puanları düşmektedir. Tutarel-Kışlak (2012: 27-46) ise evlilik uyumlarındaki azalışın depresyon puanlarındaki artışa yansıdığını belirtmektedir. Erdoğan (2007: 5) ise evliliğinde sorun olan kadınların %48’inde depresyonun olduğunu belirtmiştir.

Haldford, Kelly ve Markman (1997: 3-14) uyumlu evlilik durumunda olan kişilerin, evlilik uyumunu olumlu ilişki şemasına sahip olma, eşlerin olumlu iletişim şekillerinin olması, eşlerin birbirleri hakkında olumlu duygu ve düşüncelere sahip olması, keyifle birlikte aktivite yapabilmeleri, meydana gelen çatışmaları çözebilme becerilerinin olması olarak belirtmişlerdir. Eidelson ve Epstein (1982: 715-720) ise evlilik ilişkisindeki olumsuz duruma, olumsuz bilişsel süreçlerin etkili olduğu, olumsuz evlilik durumu ile olumsuz bilişsel süreçlerin etkileşimde olduğunu vurgulamışlardır. Hamamcı (2005: 313-328) ise evli kişilerin bireysel çarpıtmaları ile evlilik ilişkilerini incelemiştir. Uyumsuz evlilik durumunda olan kişilerin ya da düşük evlilik uyumu yaşayan evli kişilerin yüksek evlilik durumunda olan kişilere nazaran daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu görmüştür.

Evli kişiler sahip olduğu bilişsel çarpıtma ve depresif durumları evliliklerine olumsuz olarak yansıtmaktadırlar. Bireyler evliliklerini uyumlu olarak devam ettirmek istiyorlarsa bu olumsuz inançlardan ve akla uygun olmayan düşüncelerden

kurtulmalıdırlar. Bu anlamda birçok araştırmacı depresyon ve bilişsel çarpıtmaların evlilikteki etkisine işaret etmiştir. Depresyon ve bu çarpıtmaların evlilikleri olumsuz olarak etkileyeceğini, getirisinin uyumsuz evlilikler olacağını göstermiştir. Depresyon ve çarpıtmalarla ilgili baş etme konusunda terapi teknikleri etkili olmaktadır. Özellikle evlilikte bu tarz mantığa uygun olmayan inanışların bilişsel yaklaşımcı terapiyle giderilebileceği ve bu terapinin evlilik uyumunu artırıcı etkisinin olduğu görülmektedir.

1.4.OTOMATİK DÜŞÜNCELER KAVRAMI

Bu kısımda otomatik düşünceler konusunda açıklamalar yapılacak, sonrasında Türkiye’de ve yurt dışında yapılan araştırmalardan bahsedilecektir. Son olarak otomatik düşünce ve evlilik uyumuyla ilgili örneklerden bahsedilecektir.

1.4.1. Otomatik Düşünceler Kavramının Tanımlanması

Otomatik düşünceler, kişinin zihninden belli bir anda geçen düşünceler, imgelerdir. Kişinin belli bir duruma karşı özelinde yaptığı anlık değerlendirmelerdir (Türkçapar, 2012: 255). Gündelik yaşamda herhangi bir durumla ilgili olarak kişilerin maruz kaldığı aniden ortaya çıkan, kontrol edilemeyen otomatik düşünceler doğruymuş gibi algılanır. Otomatik düşünceler sorgulanmadığı, mantık süzgecinden geçirilmediği için doğruymuş gibi algılanırlar. Otomatik düşünceler başkaları açısından inandırıcı olmasada kişinin kendisi için akla yatkın ve inandırıcıdır (Beck, 2008: 96).

Otomatik düşünceler olumsuz duygudurumumuzla ilgili olan bilinçli olarak spontane gelişen düşüncelerdir (Leahy, 2015: 26). Otomatik düşünceler kişinin bilişsel yapısının (temel inançlar ve ara inançlar) sonucunda yaşanan duruma göre kendiliğinden ortaya çıkar. Yani zihnin doğal akışının ürünüdürler (Türkçapar, 2012: 266). Otomatik düşünceler bireyin zihninde bizzat olup biten şeylerdir. Bu düşünceler güdülenmeden kendiliğinden ortaya çıkmaktadırlar. Zihin akışı içinde yer alan duygusal sıkıntı yaratacak durumlarda ortaya çıkan o duruma özgü bilişlerdir. Bu düşünceler genellikle fark edilmezler, onlarla beraber gelişen duygu fark edilir. Zihin içinde hızlı bir şekilde geçen anlam kümeleridir (Türkçapar, 2012: 83-84). Bu düşünceler, bilinçli olarak gelişen düşünceler ve zihinsel görüntülerdir. Sözel ve

izlenim halinde olup hızlı ve istemsiz bir şekilde zihinde oluşturmaktadırlar (Gökçakan ve Gökçakan, 2005: 91-109).

1.4.2. Otomatik Düşünceler İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Otomatik düşünceler ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalar farklı ve aynı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Bu bölümde otomatik düşünceyle ilgili birçok araştırma yer alacaktır. Otomatik düşünceyle ilgili yapılan bir çalışmada kriz üzerine çalışılmıştır. Yapılan araştırmada kriz vakalarında hatalı otomatik düşüncelerin ve fonksiyonel olmayan tutumlar sıklığının arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kriz durumunda, kişilerdeki bilişsel sınırlılığın etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Kriz durumundaki kişinin kriz durumunda olmayan kişiye göre hatalı otomatik düşünceleri ve bilişsel sınırlılığının daha fazla olduğu görülmüştür. Kriz vakalarına bakılarak intihar girişimi öyküsü bulunan kişilerin kontrol grubuna göre çok daha fazla olması, bu kişilerin problemler karşısında alternatifler üretme becerisinin azlığı, hatalı otomatik düşünceler ve bilişsel sınırlılıklarının olması ile ilgilidir. Kriz vakası yaşayan kişinin hatalı otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar sıklığı, kontrol grubuna oranla istatistiksel bakımdan anlamlı olarak farklıdır. Bu çalışmaya göre kriz vakaları yaşayan kişi, kontrol grubuna nazaran daha anksiyeteli ve daha depresiftir (Özgüven, 1999: 9-16). Depresif duygudurumda olan bireyler, yaşanmış olayla olumsuz otomatik düşünce arasında kıyaslama yaparak mantık hataları yapar. Bu mantık hatalarına büyütme, küçültme, keyfi anlam çıkarma, özelleştirme, seçimli dikkat ,genelleştirme örnek olarak verilebilir (Dilbaz ve Seber, 1993: 134-138).

Aydemir, Temiz ve Göka (2002: 33-39) özkıyım tanısı ve majör depresyon tanısı almış hastalar üzerinde bilişsel ve emosyonel farklılıklarına bakmak amacıyla yapılan araştırmalarında intihar düşüncesi, kendini olumsuz olarak değerlendirme ve özkıyım değerlerinin depresyon değerlerinden farklı olmadığını görmüşlerdir. Otomatik düşünceler puanının özkıyım grubunda belirgin bir şekilde yüksek çıkması, farklı durumlarda otomatik olarak ortaya çıkan olumsuz düşüncelerin kişinin ölümü, bir çözüm yolu olarak görmesini kolaylaştırabildiğini düşündürmektedir. Ergenlik döneminde depresyon ve ümitsizlik durumları ile ilgili yapılan araştırmada bilişsel olarak savunmasız ve olumsuz düşüncelere sahip kişiler umutsuzluk durumlarında

depresyonun alt tip belirtilerine yol açtığı görülmekte daha sonra ise depresyona yol açtığı görülmektedir (Hankin ve Abramson, 2001: 607-632). Olumsuz otomatik düşüncelerin depresif belirtileri gösterdiği, üstbilişin ise anksiyeteye yol açtığı yapılan çalışmada görülmüştür. Olumsuz otomatik düşüncelere bakıldığında üstbiliş gelecekteki depresif belirtileri yordamamaktadır (Hjemdal ve arkadaşları, 2013: 54, 59-65). Depresyon şiddetiyle olumsuz otomatik düşünce arasında paralellik olduğu ve olumsuz otomatik düşüncelerin kişide görülmediği zaman depresyonun da aynı paralellikte iyileştiği görülmüştür (Cerit ve Coşkun, 2012: 250-255).

İki anksiyete bozukluğunun karşılaştırıldığı bir çalışmada, panik bozukluk hastalarının, sosyal fobik ve anksiyetesi olan katılımcılara göre panik bozuklukla ilgili otomatik düşüncelerinin ve geçmişe dönük olayları hatırlamalarının daha hızlı olduğu görülmüştür. Sosyal fobik katılımcıların, anksiyetesi olmayan katılımcılara göre sosyal fobiyle ilgili otomatik düşüncelerinin geçmiş olayları hatırlatmayı daha kolaylaştırdığı görülmüştür. Bu sonuçlardan panik ve sosyal fobik katılımcılarının geçmişe dair genel tehditle ilişkili otobiyografik belleklerinin, otomatik düşüncelerin etkisi olduğu sonucu çıkarılabilir (Wenzel ve Cochran, 2006: 129-137).

Yapılan bir çalışmada kişilerin hayatında pozitif düşüncelerin olup olmadığı ve psikolojik belirtiler ile otomatik düşüncelerin biçimi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda olumsuz otomatik düşüncelerin kaygıya ve şiddet davranışlarına yol açtığı görülmüştür (Calvete ve Smith, 2005: 201217). Aynı zamanda yapılan başka bir çalışmada migren ve gerilim tipi baş ağrıların, sağlıklı gruba göre yüksek düzeyde olumsuz bilişsel içeriklerin ve buna eşlik eden depresif belirtilerin olduğu görülmüştür (Yavuz ve ark., 2013: 12-21).

Ampute edilmiş katılımcılardan oluşan iki grup üzerindeki çalışmada, otomatik düşüncelerin fiziksel engellerinin uyum süreçlerine olan etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda literatürde genellikle kabul edilen baş etme yolları ve yüklemenin kişiden kişiye farklılık göstermesinin farklı role sahip olmayla ya da uyumlu davranışla ilgili olduğu görülmüştür (Basten, 2003: 165).

Karahan ve Arkadaşları (2006: 35-45) ise otomatik düşünce ve sosyal yetkinlik beklentisi ile yaptıkları araştırmada, lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin, öğrencilerin yaşadıkları sosyal alan ve cinsiyete göre değişip

değişmediğini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, olumsuz otomatik düşünce arttıkça sosyal yetkinlik beklentisinin düştüğü görülmüştür. Yurtta kalan öğrencilerin, aile ve akraba yanında kalan öğrencilere göre olumsuz otomatik düşüncelerinin daha fazla; sosyal yetkinlik beklentisinin daha az olduğu görülmüştür.

Şahin (2017: 42) ise evli bireylerin otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisi adlı çalışmasında evli bireylerin evlilik uyumları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Baucom, Sayers ve Sher (1990: 636) ise bireylerin evlilikteki uyumsuzlukları ile kendileri, partnerleri ve ilişkileri hakkında akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Uyum düzeyi daha iyi durumda olan evli kişilerin daha gerçekçi yüklemelerde bulunduklarını belirtmişlerdir. Eşiyle duygu ve düşüncelerini paylaşan evli bireylerin uyum düzeyleri yüksektir. Fakat eşiyle duygu ve düşüncelerini paylaşmayan evli bireylerin uyum düzeyleri düşüktür. Duygu ve düşüncelerini paylaşmada bulunan evli kişiler uyum yönünden daha iyi düzeydedir (Yıldırım, 1992: 97).

Haldford, Kelly ve Markman (1997: 3-14) ise evli kişilerin birbirleri hakkında pozitif duygulara ve düşüncelere sahip olmasını, iyi iletişim kurabilmelerini, olumlu bir ilişki şemasına sahip olabilmelerini, oluşan çatışmayı çözebilme becerilerini, birlikte zevk alarak aktivite yapabilmelerini evlilik uyumu olarak tanımlamaktadırlar. Türkçapar (2012: 88) ise insanın hayatındaki sorun ve çatışmaların kaynağını bilgi işleme hataları ya da bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırmaktadır. Bu çarpıtmalar gerçekte bağdaşmayan algılara, varsayımlara, yüklemelere, standartlara ve beklentilere sebep olurlar. Özellikle evli kişiler arasında gerilim ya da anlaşmazlık olduğu durumlarda eşler peşin hükümlü olmaya yani bilişsel çarpıtma yapmaya yatkındırlar (Dattilo, 2005: 15-30). Küçükçelik (2015: 60) ise evli kişilerden oluşan 240 kişi üzerinde yaptığı çalışmasında evlilik uyumu ile zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma arasında negatif yönde korelasyon gözlemiştir. Sabatelli ve Bartle-Harring (2003: 159-169) ise evlilik uyum ile aile yaşantıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Evlilik uyumu olan kişilerin olumlu algıları olduğunu, evlilik uyumu olmayan kişilerin ise olumsuz algıları olduğunu gözlemlemişlerdir. Hamamcı (2005b: 313-328) ise evli kişilerin bilişsel çarpıtmalarına yönelik yaptığı araştırmasında, yüksek evlilik uyumuna sahip evli bireylerin bilişsel

çarpıtmaları düşük evlilik uyumuna sahip evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarından daha az olduğunu gözlemlemiştir.

Baucom, Sayers ve Sher (1990: 636-645) de evliliklerinde uyumsuz olan evli bireylerin kendileri, partnerleri ve ilişkileri hakkında akılcı olmayan inançları, zihin okumaları ve bilişsel çarpıtmalarının olduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin sahip oldukları katı ve işlevsel olmayan inançların evlilik uyumu, evlilik doyumu, ilişkide çatışma yaşanması üzerinde çok büyük bir etkisinin olduğu belirtilmektedir (Robin, Koepke ve Moye, 1990: 451-459).

Bireylerin hayatını devam ettirme noktasında otomatik düşüncelerinin etkisi büyüktür. Çünkü bireyin mantığa uygun olmayan otomatik düşüncelerinin olması yaşamını olumsuz etkilemesine, depresif olmasına, uyumsuzluğa sebebiyet vermektedir. Birçok araştırmacı da otomatik düşünce konusuna yönelmiş, başka etkenlerle etkisini araştırmışlardır.

1.4.3. Evlilik Uyumu ve Otomatik Düşünce Arasındaki İlişkiler

Haldford, Kelly ve Markman evlilikte uyumu, çiftlerin birbirleri hakkında olumlu duygu ve düşüncelere sahip olması, olumlu bir ilişki şemasına sahip olması, iletişimlerinin iyi olması, eşlerin beraber zevk alabilecekleri aktiviteler yapabilmeleri ve oluşabilecek problemleri beraber çözebilmeleri olarak tanımlar (Yalçın, 2014: 250-261). Evli çiftler uyum noktasında; psiko-sosyal konularda anlaştıklarında, farklı toplumsal ortamlarda farklı insanlarla kurdukları ilişki becerilerinin, evliliklerinde uyumu güçlendirdiği görülmektedir. Aynı zamanda evli çiftlerin birlikte yaşadıkları sıkıntıların evlilik uyumunu içinden çıkılmaz bir hale getirdiği de görülmektedir (Sardoğan ve Karahan, 2005: 89-102).

Evli kişilerin eşlerine yönelik yapmış oldukları bilişsel yüklemeler birçok çalışmada yer almaktadır. Bu konu üzerine yapılan çalışmalarda eşi ile uyumsuz olan eşlerin olumsuz yüklemeler yapıp olumsuz bir şekilde davrandığı ve bunun sonucunda evlilik doyumlarının daha düşük olmasına neden olduğu görülmektedir (Tutarel-Kışlak, 1997: 55-64). Eşlerin doyumu ve ilişkisinin incelendiği konulardan biri biliştir. Evli kişilerin eşlerine ve evliliğe yaptıkları yüklemeler, etkisi olmayan düşünceler, evlilikte problem çözme gibi süreçleri içeren bir yapıdır (Güven ve Sevim, 2007: 49-61).

Evli kişiler evlilikleri süresi boyunca, yaşamış oldukları olaylar ve evlilikleriyle ilgili negatif değerlendirmeler yapmaktadırlar. Bu değerlendirmeler neticesinde sorun çözme ve davranışlarında başarısızlık, evlilikte olumsuz kabul edilebilecek şikayet, öfke, kaygı gibi istenmeyen bazı duyguları daha da arttırmaktadır (Fincham and Beach, 1999: 47-77).

Evli kişiler birbirleriyle anlaşma konusunda sorun yaşayıp, eşleriyle olan ilişkilerinde daha fazla olumsuz özellik yüklemektedirler. Evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları daha fazla olan kişiler, akılcı olmayan inançları daha az yada olmayanlara oranla evlilik ilişkilerini daha fazla olumsuz olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Evli kişiler eşleriyle akılcı ve işlevsel düşünme şekillerinde, evliliklerinde uyum gösterebilmektedirler (Möller and Van Zyl, 1991: 28-33).

Evli çiftlerin işlevsel olmayan ilişki inançları ve evlilik çatışması arasındaki ilişkiye bakılmıştır. İlişkiye dair etkisi olmayan inançlarına göre evliliklerinde çatışma yaşamalarında olumlu olarak etki görülmüştür. Evliliklerinde çatışma yaşayan kadınların akıl okuma bilişsel yansıtmasının evliliklerine negatif olarak etkili olduğu görülmüştür (Hamamcı, 2005a: 245-261).

Evlilik uyumu ve benlik şemaları arasındaki ilişkiye bakmak için 43 çift üzerinde çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda kişinin kendisini olumlu sıfatlar ile tanımlamasının evlilik uyumu ile arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür. Fakat kendisini olumsuz sıfatlar ile tanımlamasıyla birlikte evlilik uyumunun azaldığı görülmüştür (Whisman ve Delinsky, 2002: 617-627).

Evli kişilerin ebeveyn algıları, otomatik düşünce ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi üzerine yapılan çalışma sonucunda, anneye ilişkin algılanan duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimleri ve babaya yönelik kuralcı/kalıplayıcı ve duygusal yönden yoksun bırakıcı ebeveynlik biçimlerinin kişilerin evlilik doyumlarıyla negatif yönde ilişkileri olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada evlilik uyumu ve otomatik düşünce ilişkisinin negatif yönde olduğu görülmüştür (Sarı, 2012: 41-47).

Aile ve evliliğe ilişkin inançlar ve bireylerin otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmada boşanma aşamasındaki kişiler kullanılmıştır. Araştırma

sonucunda otomatik düşüncelerin aile yapısı, en uzun yaşanan yerleşim birimi ve ebeveynleri boşanmış ya da boşanmamış kişilere göre dağılımına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır. Aile ve evliliğe ilişkin inançlar ile otomatik düşüncelerin ilişkilendirebileceği görülmüştür (Sönmez, 2012: 78). Otomatik düşünce ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada otomatik düşünceler ölçeğinin bireyin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu ortalamasının altı ile ortalamanın üstü puan alan kişilerin evlilik uyum ölçeği toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Özden, 2014: 44).

Kişilerin otomatik düşüncelerinin evliliğe etkisi büyük orandadır. Çiftlerin eşine karşı olan olumsuz otomatik düşüncelerinin olması hayatlarını olumsuz olarak etkilemektedir. Çiftlerin işlevsel olmayan ilişki inançlarının olması evlilikte eşler arasında çatışma yaşanmasına, problemlerin çözümsüzlüğüne yol açtığı görülmektedir. Bu konuda birçok araştırmacıda evlilik uyumu ve otomatik düşünce arasındaki ilişkiyi incelemiş, otomatik düşüncenin büyük oranda evlilik uyumunu yordadığını belirtmişlerdir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırma nicel araştırma yöntemleri kullanılarak istatistiki verilerden hareketle veri toplama, analiz, yorumlama yoluyla bilimsel sonuçlara ulaşma hedeflenmektedir. Araştırma evli kişilerin evlilik uyumu ile depresyon, otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla ilişkisel taramayla bakılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen veri toplama araçları toplam 201 katılımcıya verilmiştir. Veri toplama araçları ve katılımcılar ile ilgili bilgiler bu kısımda açıklanmaktadır.

2.1.1.Araştırmanın Modeli

Yapılan bu çalışma ilişkisel tarama modelinde nicel bir araştırmadır. Yapılan araştırmada katılımcılar 201 gönüllü evli kişidir. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Evlilik Uyum Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmada bulunan evli kişiler, gönüllü kişilerden oluşmaktadır. Araştırmacı ilgili ölçekler hakkında bilgilere sahiptir. Katılımcıların sahip oldukları özellikler değiştirilmeden, olduğu gibi alınmaya çalışılmıştır. Bu ölçekler hakkında kişiler aydınlatılmıştır. Uygulaması 15-20 dk. sürmüştür. Sonrasında elden araştırmacıya vermişlerdir.

2.1.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırma Samsun ilinde ikamet eden, 201 evli kişi üzerinde yapılmıştır. Katılımcıların 108'i kadın, 93'ü ise erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Kişilerin tamamı ilk evlilikleri içindedirler ve birbirleriyle evli olan katılımcılar bulunmaktadır. Katılımcıların yaşları 19-71 arasındadır. Örneklem grubunu farklı meslek gruplarında çalışan ya da çalışmayan evli kişiler oluşturmaktadır. Araştırma verileri 'tesadüfi örnekleme' yöntemiyle toplanmıştır.

2.1.3.Araştırmanın Problemi

Bu araştırmada, evlilik uyum durumuna göre olan çiftlerin depresif durumları ve olumsuz otomatik düşünceleri açısından fark olup olmadığı ortaya koyulacaktır. Ayrıca, cinsiyet, ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, evlilikte eşten beklenen sevgi dili gibi faktörlerin depresyon, otomatik düşünce, mutluluk ve evlilik uyumuyla ilişkisinin olup olmadığına bakılacaktır.

Bu bağlamda araştırmanın problem cümlesi şudur: Evli kişilerin evlilik uyumu ile demografik faktörler, depresyon ve olumsuz otomatik düşünce arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

2.1.4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Araştırmaya katılan evli kişiler Samsun ilinde ikamet etmektedir. Bu sebeple araştırma Samsun ilindeki katılımcılar ile sınırlıdır. Farklı yerlerden (yurtiçi/yurtdışı olabilir) daha fazla evli kişi ile yapılacak bir araştırmanın genellenebilirliğinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Araştırma Samsun ilindeki bazı evli kişiler katılmış olup yurtiçi veya yurtdışı başka yerlerde yaşayan evli kişilerin de dahil olduğu, daha geniş bir örneklem grubu ile paralel bir araştırma yapılabilir.

Evlilik uyumunu farklı açılardan amaçlayan araştırmada, bu amaca yönelik evlilik uyumu, depresyon, otomatik düşünce ve bazı demografik özellikleri içeren bilgi formu ölçüm araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar Evlilik Uyum Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'nun ölçtükleri ile sınırlıdır.

2.1.5. Sayıtlar

Araştırma grubunda yer alan katılımcılar kendilerine yöneltlen Demografik Bilgi Formu, Evlilik Uyum Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği'ndeki sorulara içten ve samimi olarak yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

2.1.6. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada 'Kişisel Bilgi Formu', 'Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)', 'Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)', ve 'Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ)' kullanılmıştır.

2.1.6.1. Kişisel Bilgi Formu

Evli kişilere dair evlilik süresi, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, cinsiyet, ekonomik durum, çalışma durumu, anne ve babalarının evliliklerindeki mutluluk düzeyi, evliliklerindeki mutluluk düzeyi, çocuk sayısı, evlilik şekli, aile türü bilgilerinin alınması amaçlanmıştır. Ayrıca evlilikten beklenen sevgi dilinin ne olduğu, eşlerinden aldıkları destek düzeyleri, evlilikte eşten beklenen saygı ve destek düzeyleri gibi özel olarak hazırlanmış sorularda yer almaktadır. Bu kısımdaki araştırma soruları araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. (Bkz Ek. 1)

2.1.6.2. Evlilik Uyum Ölçeği

Evlilik Uyum Ölçeği Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiştir. Tutarel-Kışlak (1999) tarafından dilimize çevrilerek güvenilirlik-geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmaları için yakınları tarafından uyumlu olarak nitelendirilen evli kişilerin ölçekten aldıkları puanlar ile evlilik sorunları yaşayan kişilerin ölçekten aldıkları puanlar karşılaştırılmış. Ölçeğin bu grupları anlamlı olarak birbirinden ayırt edebildiği görülmüştür. Ölçekte bağlılık, çatışma çözme ve iletişimi ölçen 6 soru, 1 genel uyum sorusu ile olası anlaşma alanlarını ölçen 8 soru yer almaktadır. Ölçeğin, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa).84; ölçeğin ilk ve son

yarısının puanlaması birbirinden farklı olduğu için numarası tek olan ve çift olan maddeler karşılaştırılması sonucu iki yarım test güvenilirlik katsayısı .84; test-tekrar test güvenilirlik hesaplaması 36 evli çiftte 15 gün arayla ölçek tekrar uygulanmıştır. Güvenilirlik için saptanan korelasyon katsayısı .57 olarak anlamlı bulunmuştur. Yapı geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi çalışması sonucunda iki faktör (anlaşma/anlaşamama ve ilişki tarzı) elde edilmiştir. Birinci faktör ‘anlaşma ya da anlaşamama durumları’ genel uyum ve duygu, cinsellik ve toplumsal kurallar gibi durumlardaki anlaşmayla ilgili ilk dokuz maddeyi oluştururken; ikinci faktör ‘ilişki tarzı’ boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme ve güven gibi ilişki tarzıyla ilgili son altı maddeyi oluşturmaktadır. EUÖ’den alınabilecek en düşük uyum puanı 1, en yüksek uyum puanı ise 58 olarak belirlenmiştir. Uyumlu ve uyumsuz evli kişilerin ayırt edilmesini sağlayan kesme noktası 43.5 olarak belirlenmiştir (Tutarel-Kışlak, 1999). (Bkz Ek.2)

Tablo.3.1 Evlilik Uyum Ölçeği Güvenilirlik Analizi

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N
,864	,856	15

Evlilik Uyum Ölçeğine göre katılımcılara verilen görüşlerin güvenilirlik analizi araştırmamız için tekrardan yapıldığında Cronbach’s Alpha değeri 0,864 olarak bulunmuştur. Bu yönüyle Evlilik Uyum Ölçeğinin yüksek oranda güvenilir olduğu görülmektedir.

2.1.6.3 Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Beck ve arkadaşları (1978) tarafından geliştirilmiş ve depresyonda görülen somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmesi amaçlanmıştır. 21 maddeden oluşan BDÖ’nün her bir maddesinde

dört seçenek bulunmaktadır. Her madde 0 ile 3 arasında puan alır. Bu puanların toplanmasıyla, depresyon puanı elde edilir. Alınabilecek en yüksek puan 63'tür ve toplam puanın yüksek oluşu, depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğini göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997) BDÖ'nün 1978 formunun Türkçe'ye uyarlanması Hisli (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaların sonucunda, ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin 0.65 ile 0.73 arasında olduğu (Hisli, 1988), iki yarım test güvenirlik katsayısının 0.74 (Hisli, 1989) olduğu bulunmuştur. BDÖ'nün geçerlik bulgularının belirlenmesi amacıyla ölçüt bağıntılı geçerlikten yararlanılmıştır. MMPI-D Skalası ile ölçek puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı 0.63 olarak hesaplanmıştır (Hisli, 1988). Bu çalışmada, BDÖ'nün Hisli (1988) tarafından yapılan uyarlaması kullanılmış

Beck Depresyon Ölçeği'nde 21 soru vardır, her soruda en düşük puan 0, en yüksek puan 3'tür. (Bkz Ek.3)

Tablo.3.2 Beck Depresyon Ölçeği Güvenirlik Analizi

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N
,884	,888	21

Beck Depresyon Ölçeğine göre katılımcılara verilen görüşlerin güvenirlik analizi araştırmamız için tekrardan yapıldığında Cronbach's Alpha değeri 0,884 olarak bulunmuştur. Bu yönüyle Beck Depresyon Ölçeğinin yüksek oranda güvenilir olduğu söylenebilir.

2.1.6.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Otomatik Düşünceler Ölçeği Hollon ve Kendall (1980) tarafından depresyonda sıklıkla görülen düşünce kalıplarını ve kişinin kendine yönelik olumsuz otomatik düşüncelerinin ne sıklıkta ortaya çıktığını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeği

1990 da Aydın ve Aydın, 1992 de Şahin ve Şahin Türkçe'ye uyarlamışlardır. Ergen ve yetişkinlere uygulanabilir. Son bir hafta içinde her madde için ne kadar aklınızdan geçti sorusuna; hiç aklımdan geçmedi, ender olarak aklımdan geçti, sık sık aklımdan geçti, hep aklımdan geçti tepkilerinden birinin zorunlu seçimini gerektiren 30 düşünceyi içeren cümlelerden oluşmaktadır. Verilen cevaplara 1 ve 5 arasında değişen puanlar verilir. Puan ranjı 30-150 dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir (Savaşır ve Şahin, 1997). (Bkz Ek.4)

Tablo.3.3 Otomatik Düşünceler Ölçeği Güvenilirlik Analizi

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N
,963	,964	30

Otomatik Düşünceler Ölçeğine göre katılımcılara verilen görüşlerin güvenilirlik analizi araştırmamız için yeniden yapıldığında Cronbach's Alpha değeri 0,963 olarak bulunmuştur. Bu doğrultuda Otomatik Düşünceler Ölçeğinin yüksek oranda güvenilir olduğu söylenebilir.

2.1.7.Verilerin Analizi

Bu araştırmada 'Kişisel Bilgi Formu', 'Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)', 'Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)', ve Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ) kullanılmıştır. Belirtilen amaçlar doğrultusunda, 201 kişiye ait elde edilen bilgiler, SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

2.6.TANIMLAR

Evlilik: “Evlilik bir etkileşim ve iletişim sistemidir. Toplumsal yapıyı farklı yönlerden etkileyen resmi, duygusal, davranışsal, biyolojik yönleri olan kültürel ve sosyal bir sistemdir.” (Tutarel-Kışlak, 1999: 50-57)

Evlilik Uyumu: “Evli çiftler arasındaki çatışmaların çözümlenebildiği, eşler arası doyumun hissedilebildiği, ortak aktivite ve faaliyetlerin birlikte yapılabilirdiği ve karşılıklı beklentilerin karşılanabildiği bir evlilik olarak tanımlanmıştır.” (Locke, Wallace, 1959: 251-255)

Depresyon: “Olumsuz birtakım düşünceler içine girmeye, çökkünlük duyguları yaşanmasına, davranışlarda yavaşlamaya, yorgunluk ve bitkinliğe ve bedensel birtakım yakınmaların ortaya çıkmasına neden olan bir durumdur. Depresyon duygusal durumla ilgili bellek ve düşünmeyle ilgili bilişsel, davranışsal, bedensel değişiklikler ortaya çıkartır.” (Köroğlu, 2006: 1)

Otomatik Düşünce: “Otomatik düşünceler bireyin zihninde bizzat olup biten şeylerdir. Bu düşünceler güdülenmeden kendiliğinden ortaya çıkmaktadırlar. Zihin akışı içinde yer alan duygusal sıkıntı yaratacak durumlarda ortaya çıkan o duruma özgü bilişlerdir. Bu düşünceler genellikle fark edilmezler, onlarla beraber gelişen duygu fark edilir. Otomatik düşünceler zihin içinde hızlı bir şekilde geçen anlam kümeleridir (Türkçapar, 2012: 83-84). Gündelik yaşamda herhangi bir durumla ilgili olarak kişilerin maruz kaldığı aniden ortaya çıkan, kontrol edilemeyen otomatik düşünceler doğruymuş gibi algılanırlar. Otomatik düşünceler başkaları açısından inandırıcı olmasada kişinin kendisi için akla yatkın ve inandırıcıdır.” (Beck, 2008: 96)

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI VE DEĞERLENDİRME

Bu araştırmanın amacı, evlilik uyum durumuna göre olan çiftlerin depresif durumları ve olumsuz otomatik düşünceleri açısından fark olup olmadığına bakmak amacıyla gerçekleştirilecektir. Daha önceki araştırmalarda kişide depresiflik ve otomatik düşünce varlığından yola çıkarak evlilik uyumuna bakılmıştır. Bu araştırma da ise öncelikle evlilik uyum durumuna bakılmış, sonrasında depresiflik ve otomatik düşünce varlığı incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet, ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, evlilikte eşten beklenen sevgi dili tarzı verilerin ilişkilerinin uyumla, depresyonla, otomatik düşünce, mutluluk ile arasındaki ilişkiselliği ele alınmaktadır. 108 kadın ve 93 erkekten oluşan toplam 201 gönüllü katılımcıya ait bilgilere SPSS paket programı kullanılarak bakılmıştır. Güvenilirlik Analizi ile verilerin güvenilirliğine bakılmıştır. Güvenilirlik Analizleri Alfa Güvenilirlik Modeli kullanılarak yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizleri neticesinde güvenilirlik katsayısı $\alpha > 0.7$ den büyük çıkarak, güvenilir oldukları görülmüştür.

Birinci kısımda kişisel bilgi formu bilgileri ve ölçeklerden alınan skora yönelik sonuçlar gösterilecektir.

Sonraki kısımda bazı değişkenler (ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, cinsiyet, evlilikte eşten beklenen sevgi dili) ile mutluluk, depresyon, evlilik uyumu ve otomatik düşünce skorlarına arasındaki istatistiki sonuçlara yer verilecektir.

En son kısımda ise ‘uyumlu’ ve ‘uyumsuz’ evlilik durumuna sahip bireylerin otomatik düşünce, depresyon düzeyleri açısından karşılaştırılmasını içeren ilişki sonuçları incelenecektir.

3.1. Araştırmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Bulguları

Bu kısımda 201 katılımcıdan alınan verilerin sonuçları bulunmaktadır. Bu bölümde araştırmaya katılan 201 evli kişiye dair betimsel istatistik bulgularına yer verilecektir. Sonuçlar aşağıda gösterilen tablolarda yer almaktadır.

Tablo.3.4 Katılımcılardan Elde Edilen Bazı Değişkenlere ve Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama,Standart Sapma ve Ranj Değerleri

Katılımcının	Erkek			Kadın			Toplam		
	X	S	Ranj	X	S	Ranj	X	S	Ranj
<i>Yaşı</i>	41.47	11.20	22-71	4.80	10.09	19-70	41.11	10.60	19-70
<i>Evlilik Uyumu</i>	44.65	8.73	8-58	42.91	9.18	4-57	43.71	8.99	4-57
<i>Depresyon</i>	7.82	7.83	0-34	9.44	8.43	0-38	8.69	8.17	0-38
<i>Otomatik Düşünce</i>	45.11	16.02	10-32	47.88	21.12	10-40	46.60	18.93	10-40
<i><u>Negatif Düşünce</u></i>	1.39	0.54	1-3.2	1.45	0.64	1-4	1.42	0.59	1-4
<i><u>Uyumsuzluk</u></i>	1.83	0.82	1-4.6	1.89	0.93	1-4.33	1.86	0.88	1-4.33
<i><u>Saşkınlık</u></i>	1.50	0.61	1-3.8	1.62	0.81	1-4.5	1.56	0.73	1-4.5
<i><u>Ümitsizlik</u></i>	1.50	0.64	1-3.5	1.59	0.80	1-4	1.55	0.73	1-4
<i><u>Yalnızlık ve İzolasyon</u></i>	1.51	0.54	0.75-2.75	1.70	0.78	1-4.25	1.61	0.68	0.75-4.25

Katılımcılara ait bazı değişken ve kullanılan ölçeklere dair bilgiler tabloda 3.4’te görülmektedir. Bu bilgiler bazı betimsel istatistiki tekniklerden yararlanarak elde edilmiştir. Ölçeklerdeki skor ve bazı demografik bilgilerin sonuçlarını basit matematiksel işlemlerle de görmek mümkün olduğundan, bu bilgileri matematiksel olarak yansıtmak, hangi kategorilerin katılımcı tarafından daha fazla seçildiği ve ortalamalarının ne düzeyde olduğunu görmek amaçlanmıştır. Aynı zamanda ölçeklerde elde edilen skorun erkek, kadınlar ve totalde ortalamalarının ne düzeyde olduğunu görmek mümkün olmaktadır.

Bu araştırmada katılımcıların cinsiyete göre; yaş, evlilik uyumu, depresyon, otomatik düşünce ve otomatik düşüncenin alt değişkenleri olan negatif düşünme, uyumsuzluk, şaşkınlık, ümitsizlik, yalnızlık ve izolasyon puan ortalamaları ve standart sapmaları tabloda yer almaktadır. Yapılan araştırmada katılımcıların yaşları ortalamaları incelenmiştir. Katılımcıların yaşları ortalaması 41.11, standart sapması 10.60'dır. Yine katılımcıların evlilik uyum ortalamaları ve sapmaları incelenmiştir. Katılımcıların evlilik uyum puanı ortalamaları 43.71 olup, evlilik uyum puanları ise 4-57 puan arasında değişmektedir. Yapılan araştırmada cinsiyete göre depresyon ve evlilik uyum puan ortalamaları incelenmiştir. Erkeklerin (44,65), kadınlara (42.91) göre uyum durumu daha yüksektir. Bu sonuçlara göre erkekler evlilik durumlarını kadınlardan daha uyumlu olarak göstermişlerdir. Yine yapılan araştırmada katılımcıların depresyon değerlerinede bakılmıştır. Kadınlara (9.44) depresyon puanı ortalaması erkeklerden (7.82) daha yüksek olduğu g r lm şt r. Katılımcıların depresyon değerleri 0-38 puan arasında olup, en düşük puan '0' olurken, en yüksek puan '38' olduğu g r lm şt r. Bu sonuçlara göre kadınlara erkeklerden daha depresif oldukları g r lm şt r.

Son olarak yapılan araştırmada katılımcıların otomatik düşünce puan ortalamalarına da bakılmıştır. Kadınlara (47.68) otomatik düşünce puan ortalaması, erkeklerden (45.11) daha yüksek olduğu g r lm şt r. Bu sonuçlara göre kadınlara, erkeklere göre otomatik düşünceleri daha fazla olduğu g r lm şt r.

Bütün bunlara ek olarak yapılan araştırmada katılımcıların otomatik düşüncelerin alt değişkenleri olan negatif düşünme, uyumsuzluk, şaşkınlık, ümitsizlik, yalnızlık ve izolasyon puan ortalamalarına da bakılmıştır. Kadınlara (1.45) negatif düşünme puan ortalaması, erkeklerden (1.39) daha yüksek; kadınlara (1.89) uyumsuzluk puan ortalaması, erkeklerden (1.83) daha yüksek; kadınlara (1.62) şaşkınlık puan ortalaması, erkeklerden (1.50) daha yüksek; kadınlara (1.59)  mitsizlik puan ortalaması, erkeklerden (1.50) daha yüksek; kadınlara (1.70) yalnızlık ve izolasyon puan ortalaması, erkeklerden (1.51) daha yüksek olduğu g r lm şt r. Bu sonuçlara göre kadınlara negatif düşünceli, ümitsiz, yalnızlık hissi yüksek, şaşkın, uyumsuzdurlar. Erkekler kadınlara göre daha az otomatik düşünceye sahiptir. Erkekler kadınlara göre daha  mitlidir. Aynı zamanda kadınlara erkeklerden daha yalnız, daha

ie çekilmiş, daha şaşkın ve daha uyumsuz oldukları grlmştr. Kadınların evlilik uyumunda, otomatik düşüncelerinde ve otomatik düşüncelerin alt maddelerinde belirgin oranda erkeklerden daha negatif oldukları grlmştr. Kadınlar evliliklerinde daha depresif, daha olumsuz otomatik düşünceye sahiptir. Erkekler ise evliliklerini daha uyumlu göstermektedirler. Otomatik düşünceleri daha az ve depresyon oranları da daha düşüktür. Erkeklerin otomatik düşüncelerinin az olmasının yanı sıra, otomatik düşünce alt maddelerinin de kadınlardan daha düşük olduğu grlmştr. Erkeklerin evliliklerini uyumlu olarak göstermesi, depresyon oranı ve otomatik düşüncelerini de spontane bir şekilde düşürdüğünü göstermektedir. Kadınların ise evliliklerini uyumsuz olarak göstermesi, depresyon oranı ve otomatik düşüncelerini de yine spontane bir şekilde yükselttiğini göstermektedir.

Tablo.3.5.Katılımcılardan Elde Edilen Genel Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

	Erkek		Kadın		Toplam	
	(n=93)		(n=108)		(n=201)	
	Frekans	Yüzde(%)	Frekans	Yüzde(%)	Frekans	Yüzde(%)
Eğitim Düzeyi						
Okur-Yazar Değil	-	-	1	0.9	1	0.5
Okur-Yazar	-	-	2	1.9	2	1.0
İlkokul	12	12.9	27	25.0	39	19.7
Ortaokul	6	6.5	11	10.2	17	10.5
Lise	24	25.8	17	15.7	41	26.6
Önlisans	14	15.1	14	13.0	28	10.2
Lisans	25	26.9	21	19.4	46	16.8
Lisansüstü	12	12.9	15	13.9	27	11.8
Ekonomik Durumu						
Çok Düşük	2	2.2	1	0.9	3	1.5
Düşük	5	5.4	4	3.7	9	4.5
Orta	69	74.2	92	85.2	161	80.1
Yüksek	16	17.2	11	10.2	27	13.4
Çok Yüksek	1	1.1	-	-	1	0.5
Çalışma Durumu						
Çalışmıyor	15	16.1	48	44.4	63	31.3
Çalışıyor	78	83.9	60	55.6	138	68.7
Çocuk Sayısı						
0	13	14.0	11	10.2	24	11.9
1	23	24.7	27	25.0	50	24.9
2	39	41.9	44	40.7	83	41.3
3	12	12.9	23	21.3	35	17.4
4	4	4.3	3	2.8	7	3.5
5	2	2.2	-	-	2	1.0
Evlilik Durumu						
Çok Mutlu	33	35.5	30	27.8	63	31.3
Mutlu	43	46.2	56	51.9	99	49.3
Orta	17	18.3	19	17.6	36	17.9
Mutsuz	-	-	2	1.9	2	1.0
Çok Mutsuz	-	-	1	0.9	1	0.5
Evlilik Türü						
Görücü	30	32.3	38	35.2	68	33.8
Arkadaş Aracılığı	21	22.6	21	19.4	42	20.9
Flört	35	37.6	42	38.9	77	38.3
Diğer	7	7.5	7	6.5	14	7.0
Aile Türü						
Çekirdek	74	79.6	87	80.6	161	80.1
Geniş	14	15.1	19	17.6	33	16.4
Tek Ebeveynli	3	3.2	2	1.9	5	2.5
Diğer	2	2.2	-	-	2	1.0

Tablo 3.5'in Devamı					Toplam	
Erkek			Kadın			
(n=93)			(n=108)		(n=201)	
	Frekans	Yüzde(%)	Frekans	Yüzde(%)	Frekans	Yüzde(%)
Çalışma Yılı						
0-3	17	18.2	54	50.0	71	35.3
4-7	20	21.5	5	4.6	25	12.4
8-10	11	11.8	13	12.0	24	11.9
11-15	18	19.3	7	6.4	25	12.4
17-20	5	5.3	2	1.8	7	3.4
21-30	9	9.6	11	10.1	20	9.9
31-55	13	13.9	16	14.8	29	14.4
Yaş						
19-30	10	10.7	22	20.3	32	1.5
31-40	38	40.8	41	37.9	79	39.3
41-50	27	29.0	28	25.9	55	27.3
51-60	11	11.8	13	12.0	24	11.9
61-75	7	7.5	4	3.7	11	11.2
Aylık Gelir						
1300-2000	18	19.3	28	25.9	46	22.8
2400-3.800	29	31.1	34	31.4	63	31.3
4000-6000	25	26.8	26	24.0	51	25.3
7000-9000	16	17.2	17	15.7	33	16.4
10000-20000	5	5.3	3	2.7	8	3.9
Evlilik Yılı						
1-10	34	36.5	49	45.3	83	41.2
11-20	22	23.6	16	14.8	38	18.9
21-30	26	27.9	33	30.5	59	29.3
31-40	5	5.3	4	3.7	9	4.4
41-50	6	6.4	6	5.5	12	5.9
Ebeveyn Evl.Mutluluğu						
Çok Mutlu	19	20.4	14	12.9	33	16.4
Mutlu	36	38.7	50	46.2	86	42.7
Orta Derece Mutlu	33	35.4	36	33.3	69	34.3
Mutsuz	3	3.2	5	4.6	8	3.9
Çok Mutsuz	2	2.1	3	2.7	5	2.4

Sevgi Dili						
Onaylayıcı Kelimeler	74	79.5	87	80.5	161	80.1
Kaliteli Zaman	14	15.0	19	17.5	33	16.4
Hediye Almak	3	3.2	2	1.8	5	2.4
Hizmet Eylemleri	2	2.1	-	-	2	0.9
Fiziksel Temas	-	-	-	-	-	-
Eşin Desteği						
Çok Az	2	2.1	7	6.4	9	4.4
Az	5	5.3	8	7.4	13	6.4
Orta	21	22.5	45	41.6	66	32.8
Fazla	39	41.9	27	25.0	66	32.8
Çok Fazla	26	27.9	21	19.4	47	23.3
Eşe Güven						
Çok Az	1	1.0	4	3.7	5	2.4
Az	-	-	3	2.7	3	1.4
Orta	7	7.6	19	17.5	26	12.9
Fazla	29	31.5	42	38.8	71	35.3
Çok Fazla	56	60.8	40	37.0	96	47.7
Eşin Saygısı						
Çok Az	-	-	3	2.7	3	1.4
Az	2	2.1	6	5.5	8	3.9
Orta	22	23.6	28	25.9	50	24.8
Fazla	36	38.7	40	37.0	76	37.8
Çok Fazla	33	35.4	31	28.7	64	31.8

Bu araştırma ayrıca bazı demografik özelliklerin evlilik uyumu, depresyon ve otomatik düşünce üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya bu amaçla 93 erkek, 108 kadın olmak üzere 201 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumuna baktığımızda katılımcıların 46'sını (%26.8) lisans mezunu kişiler oluşturmaktadır. İlkokul mezunu 39'u (%19.7), ortaokul mezunu 17'si (%10.5), lise mezunu 41'i (%26.6), ön lisans mezunu 28'i (%10.2), lisans mezunu 46'sı (%16.8), lisansüstü mezunu 27'si (%11.8) olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan katılımcıların ekonomik durum dağılımına baktığımızda, %80.1'i (161 kişi) ekonomik olarak orta sınıftadır. Ayrıca katılımcıların çalışma durumları araştırılmıştır. Katılımcıların, (138 kişi) %68.7'si halen çalışmaktadır, %31.3'ü (63 kişi) çalışmamaktadır. Bununla birlikte katılımcıların çocuk sayısı incelenmiştir. Katılımcıların çoğunlukla iki çocuğu bulunmaktadır. (%41.3)

Bu araştırmada katılımcıların evliliklerinin mutluluk düzeyide incelenmiştir. Katılımcıların evlilik durumuna baktığımızda katılımcıların %49.3'ü (99 kişi) evliliğinin 'mutlu' olduğunu belirtmiştir, %31.3 de (63 kişi) evlilik durumlarının 'çok mutlu' olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda bu araştırmada katılımcıların evlilik şekillerine yönelik incelemelerde yapılmıştır. Katılımcıların %38.3'ünün (77 kişi) flört ederek evlendiği görülmekte, % 33.8'i (68 kişi) ise görücü usulü ile, %20.9'u (42 kişi) ise arkadaş aracılığı ile evlenmiştir.

Yine bu araştırmada katılımcıların aile türleri incelenmiştir. Aile türlerinin %80.1'i (161 kişi) çekirdek aile türünden oluşmaktadır. % 16.4'ü (33 kişi) ise geniş aile türündedir. Aynı zamanda katılımcıların çalışma yılları da araştırılmıştır. Çalışma yıllarına baktığımız zaman %35.3'ünün (71 kişi) 0-3 yıl arası çalışma yılı bulunurken, %12.4'nün (25 kişi) 4-7 yıl arası çalışma yılı bulunurken, % 11.9'nun (24 kişi) ise 8-10 yıl arası çalışma yılı bulunmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımlarına baktığımızda, %39.3'ü (79 kişi) 31-40 yaş kategorisinde, %27.3'ü (55 kişi) ise 41-50 yaş kategorisindedir.

Yine yapılan bu araştırmada katılımcıların aylık gelir düzeyide incelenmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin, %31.3'ü (63 kişi) 2400-3800 arası bir aylık gelire sahip

iken, %25.3'ü (51 kişi) 4000-6000 arası bir gelire sahip, %22.8'i (46 kişi) ise 1300-2000 arası aylık gelire, %16.4'ü (33 kişi) ise 7000-9000 arası bir aylık gelire, %3.9'u (8 kişi) ise 10000-20000 arası bir aylık gelire sahiptir. Ayrıca bu araştırmada katılımcıların ebeveyn evliliklerinin mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Katılımcıların, %42.7'si (86 kişi) ebeveynlerinin evliliklerini 'mutlu' olarak değerlendirirken %34.3'ü (69 kişi) ise ebeveynlerinin evliliklerini 'orta derece mutlu' ve %16.4'ü (33 kişi) ise ebeveyn evliliklerini 'çok mutlu' olarak tanımlamaktadır.

Yine yapılan bu araştırmada katılımcıların sevgi dilleri araştırılmıştır. Kişiler, sevgi dili türlerinin %80.1'i (161 kişi) onaylayıcı kelimeler türünden oluştuğunu söylerken, % 16.4'ü (33 kişi) kaliteli zaman türünden olduğunu belirtmişlerdir. Onaylayıcı kelimelerin yakın ilişki için önemli olduğu, karşılıklı isteklerin bu şekilde iletildiği, sevginin elde edilmesinin eşin ne istediğine bağlı olduğu bilinmelidir. Çiftlerin hayatında eş için sevgi dilinin çoğunluğunu onaylayıcı kelimeler oluşturmaktadır.

Yine yapılan bu araştırmada katılımcıların eşin destek düzeyleri araştırılmıştır. Kişilerin %32.8'nin (66 kişi) eş desteği 'orta' düzeyde iken %32.8'inin (66 kişi) ise 'fazla' düzeyde olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların eşe güven düzeyleri incelenmiştir. Katılımcıların %47.7'sinin (96 kişi) eşe güveni 'çok fazla' iken, % 35.3'ünün (71 kişi) 'fazla' olduğu, %12.9'unun (26 kişi) ise eşe güveni 'orta derece' olarak değerlendirmiştir.

Son olarak yapılan bu çalışmada eşin saygı düzeylerini incelenmiştir. Katılımcıların %37.8'i (76 kişi) eşin saygısını 'fazla' olarak değerlendirirken, %31.8'i (56 kişi) 'çok fazla' olarak değerlendirir (Tablo.3.5).

3.2. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki Test İstatistiği Sonuçları

Bu kısımda katılımcılara ait bazı değişkenler (cinsiyet, ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, evlilikte eşten beklenen sevgi dili) ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Sonrasında, depresyon, otomatik düşünce ile evlilik uyumu arasındaki test istatistiği sonuçlarına yer verilmiştir.

3.2.1. Evlilik Uyumu, Depresyon, Otomatik Düşünce, Mutluluk İle Demografik Faktörler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Katılımcılarda, ekonomik durum, eşin destek düzeyi, cinsiyet kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, evlilikte eşten beklenen sevgi dili ile depresyon, otomatik düşünce, mutluluk, evlilik uyumu arasındaki ilişkilere bakılmıştır.

Tablo.3.6. Katılımcılara Ait Evlilik Uyumu İle Demografik Faktörler Arasındaki Bağımlılığa İlişkin İstatistik Bulguları

	Evlilik Uyumu (ki-kare; P)
Cinsiyet	0.003; 0.959
Ekonomik Durum	3.499; 0.478
Sevgi Dili	4.022; 0.403
Saygı Düzeyi	54.703< 0.001
Eşe Güvenme Düzeyi	36.110< 0.001
Eşe Destek Düzeyi	42.659< 0.001

Evlilik uyumunun bazı demografik değişkenlere bağımlılığını incelemek üzere Ki-Kare Bağımsızlık Testi yapılmıştır. Çünkü 2 kategorik değişken grubunun arasındaki ilişkinin belirlenmesinde kullanılabilecek en uygun yöntemlerden biridir. Evlilik uyumu ile cinsiyet, ekonomik durum, sevgi dili arasında bağımlılık olmadığı görülmüştür. Bu değişkenlerin evlilik uyumuna anlamlı bağımlılığı olmadığı için hesaplamaları yapılmamış, tek tabloda değerleri gösterilmiştir. Saygı düzeyi, güvenme ve destek düzeylerinin evlilik uyumu ile anlamlı olarak bağımlılığı olduğu için tam olarak bağımlılığının değerini bulmak için gerekli hesaplamalar yapılmış ve tabloda üç değerinde bağımlılık değerleri gösterilmiştir.

Evlilik uyumunun saygıya bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / \chi^2 + N} = \sqrt{54.703 / 54.703 + 201} = 0.4625$ (%46.25)

Evlilik uyumunun saygıya bağlı olduğu belirlenmiştir. Saygı düzeyinin artması ile evlilik uyumunun arttığı belirlenmiştir. Evlilik uyumunun saygıya bağımlılık düzeyi ise % 46.25 olduğu belirlenmiştir.

Tablo.3.7. Evlilik Uyumu ve Saygı Arasındaki Bağımlılık

		Saygı					Toplam
		Çok az	Az	Orta	Fazla	Çok Fazla	
Evlilik Uyum u	uyuml N	0	2	10	46	54	112
	%	,0%	25,0%	20,0%	60,5%	84,4%	55,7%
Uyum u	uyumsuz N	3	6	40	30	10	89
	%	100,0%	75,0%	80,0%	39,5%	15,6%	44,3%
Toplam	N	3	8	50	76	64	201
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tablo.3.8. Evlilik Uyumu ve Destek Arasındaki Bağımlılık

		Destek					Toplam
		Çok az	Az	Orta	Fazla	Çok Fazla	
Evlilik Uyum	uyum N	2	3	23	43	41	112
	u %	22,2%	23,1%	34,8%	65,2%	87,2%	55,7%
Uyumsuz	uyum N	7	10	43	23	6	89
	u %	77,8%	76,9%	65,2%	34,8%	12,8%	44,3%
Toplam	N	9	13	66	66	47	201
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Evlilik uyumunun destek düzeyine bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / \chi^2 + N} = \sqrt{42.659 / 42.659 + 201} = 0.4184$ (%41.84)

Evlilik uyumunun eşin desteğine bağlı olduğu belirlenmiştir. Destek düzeyinin artması ile evlilikte uyumunun arttığı belirlenmiştir. Evlilik uyumunun eşin destek düzeyine bağımlılığı ise %41.84 olduğu belirlenmiştir.

Evlilik uyumunun güvenme düzeyine bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / (\chi^2 + N)} = \sqrt{36.110 / 36.110 + 201}$

$= 0.3902$ (%39.02) Evlilik uyumu % 39.02 oranında eşe güvenme düzeyine bağlıdır. Güvenme düzeyinin artması ile evlilikte uyumun arttığı belirlenmiştir.

Tablo.3.9. Evlilik Uyumu ve Güven Arasındaki Bağımlılık

		Güven					Toplam
		Çok az	Az	Orta	Fazla	Çok fazla	
Evlilik Uyumu	uyumlu N	0	0	4	40	68	112
	%	,0%	,0%	15,4%	56,3%	70,8%	55,7%
	uyumsuz N	5	3	22	31	28	89
	%	100,0%	100,0%	84,6%	43,7%	29,2%	44,3%
Toplam	N	5	3	26	71	96	201
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tablo.3.10. Katılımcılara Ait Depresyon İle Demografik Faktörler Arasındaki Bağımlılığa İlişkin İstatistik Bulguları

	Depresyon (ki-kare; P)
Cinsiyet	1.289; 0.730
Ekonomik Durum	49.684;< 0.001
Sevgi Dili	14.243; 0.285
Saygı Düzeyi	45.165;< 0.001
Eşe Güvenme Düzeyi	30.453;< 0.001
Eşe Destek Düzeyi	25.987;< 0.001

Depresyonun bazı demografik değişkenlere bağımlılığını incelemek üzere Ki-Kare Bağımsızlık Testi yapılmıştır. Çünkü 2 kategorik değişken grubunun arasındaki ilişkinin belirlenmesinde kullanılabilecek en uygun yöntemlerden biridir. Depresyon ile cinsiyet, sevgi dili arasında bağımlılık olmadığı görülmüştür. Bu değişkenlerin evlilik uyumuna anlamlı bağımlılığı olmadığı için hesaplamaları yapılmamış tek tabloda değerleri gösterilmiştir.

Saygı düzeyi, ekonomik durum, güvenme ve destek düzeylerinin evlilik uyumu ile anlamlı olarak bağımlılığı olduğu için tam olarak bağımlılığının değerini bulmak için gerekli hesaplamalar yapılmış ve tabloda üç değerinde bağımlılık değerleri gösterilmiştir.

Depresyonun saygıya bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / \chi^2 + N} = \sqrt{45.165 / 45.165 + 201}$
 $= 0.4283$ (%42.83)

Depresyonun saygıya bağlı olduğu belirlenmiştir. Saygı düzeyinin artması ile depresyon düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Depresyonun saygıya bağımlılık düzeyi ise % 42.83 olduğu belirlenmiştir.

Tablo.3.11. Depresyon ve Saygı Arasındaki Bağımlılık

			Saygı					Toplam
			Çok Az	Az	Orta	Fazla	Çok Fazla	
Depresyon	Minimal	N	0	5	19	60	49	133
		%	,0%	62,5%	38,0%	78,9%	76,6%	66,2%
	Hafif	N	1	0	17	10	9	37
		%	33,3%	,0%	34,0%	13,2%	14,1%	18,4%
	Orta	N	1	2	11	6	5	25
		%	33,3%	25,0%	22,0%	7,9%	7,8%	12,4%
	Ağır	N	1	1	3	0	1	6
		%	33,3%	12,5%	6,0%	,0%	1,6%	3,0%
Toplam		N	3	8	50	76	64	201
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Depresyonun ekonomik duruma bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / \chi^2 + N} = \sqrt{49.684 / 49.684 + 201} = 0.4452$ (%44.52)

Depresyonun ekonomik duruma bağlı olduğu belirlenmiştir. Ekonomik durumun iyi olması ile depresyon düzeyinin az olduğu görülmüştür. Depresyonun ekonomik duruma bağımlılık düzeyi ise % 44.52 olduğu belirlenmiştir.

Tablo.3.12. Depresyon ve Ekonomik Durum Arasındaki Bağımlılık

			Ekonomik					Toplam
			Çok Düşük	Düşük	Orta	Yüksek	Çok Yüksek	
Depresyon	Minimal	N	1	6	106	19	1	133
		%	33,3%	66,7%	65,8%	70,4%	100,0%	66,2%
	Hafif	N	0	3	27	7	0	37
		%	,0%	33,3%	16,8%	25,9%	,0%	18,4%
	Orta	N	0	0	24	1	0	25
		%	,0%	,0%	14,9%	3,7%	,0%	12,4%
	Ağır	N	2	0	4	0	0	6
		%	66,7%	,0%	2,5%	,0%	,0%	3,0%
Toplam		N	3	9	161	27	1	201
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Depresyonun eşe güven düzeyine bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / (\chi^2 + N)} = \sqrt{30.453 / (30.453 + 201)} = 0.3627$ (%36.27). Depresyonun eşe güvene bağlı olduğu belirlenmiştir. Güven düzeyinin artması ile depresyon düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Depresyonun eşe güvenme bağımlılık düzeyi ise % 36.27 olduğu belirlenmiştir.

Tablo.3.13. Depresyon ve Güven Arasındaki Bağımlılık

			Güven					Toplam
			Çok Az	Az	Orta	Fazla	Çok Fazla	
Depresyon	Minimal	N	1	1	10	53	68	133
		%	20,0%	33,3%	38,5%	74,6%	70,8%	66,2%
	Hafif	N	2	0	8	11	16	37
		%	40,0%	,0%	30,8%	15,5%	16,7%	18,4%
	Orta	N	1	2	6	7	9	25
		%	20,0%	66,7%	23,1%	9,9%	9,4%	12,4%
	Ağır	N	1	0	2	0	3	6
		%	20,0%	,0%	7,7%	,0%	3,1%	3,0%
Toplam		N	5	3	26	71	96	201
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tablo.3.14. Depresyon ve Destek Arasındaki Bağımlılık

			Destek					Toplam
			Çok Az	Az	Orta	Fazla	Çok Fazla	
Depresyon	Minimal	N	3	6	37	54	33	133
		%	33,3%	46,2%	56,1%	81,8%	70,2%	66,2%
	Hafif	N	3	2	16	9	7	37
		%	33,3%	15,4%	24,2%	13,6%	14,9%	18,4%
	Orta	N	2	5	11	2	5	25
		%	22,2%	38,5%	16,7%	3,0%	10,6%	12,4%
	Ağır	N	1	0	2	1	2	6
		%	11,1%	,0%	3,0%	1,5%	4,3%	3,0%
	Toplam	N	9	13	66	66	47	201
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Depresyonun desteğe bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / \chi^2 + N} = \sqrt{25.987 / 25.987 + 201} = 0.3383$ (%33.83) Depresyonun desteğe bağlı olduğu belirlenmiştir. Destek düzeyinin artması ile depresyon düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Depresyonun desteğe bağımlılık düzeyi ise % 33.83 olduğu belirlenmiştir.

Tablo.3.15. Katılımcılara Ait Otomatik Düşünce İle Demografik Faktörler Arasındaki Bağımlılığa İlişkin İstatistik Bulguları

	Otomatik Düşünce (ki-kare; P)
Cinsiyet	5.326; <0.001
Ekonomik Durum	0.456; 0.978
Sevgi Dili	1.709; 0.789
Saygı Düzeyi	50.338; < 0.001
Eşe Güvenme Düzeyi	68.920; < 0.001
Eşe Destek Düzeyi	21.045; < 0.001

Bazı demografik değişkenlerle otomatik düşünceler arasındaki bağımlılığı incelemek üzere Ki-Kare Bağımsızlık Testi yapılmıştır. Çünkü iki kategorik değişken

grubunun arasındaki ilişkinin belirlenmesinde kullanılabilecek en uygun yöntemlerden biridir. Yapılan istatistiği test sonucunda otomatik düşünce ile ekonomik durum, sevgi dili arasında bağımlılık olmadığı görülmüştür. Bu değişkenlerin otomatik düşünceye anlamlı bağımlılığı olmadığı için hesaplamaları yapılmamış tek tabloda değerleri gösterilmiştir.

Saygı düzeyi, cinsiyet, güvenme ve destek düzeylerinin otomatik düşünce ile anlamlı olarak bağımlılığı olduğu için tam olarak bağımlılığının değerini bulmak için gerekli hesaplamalar yapılmış ve tabloda üç değerinde bağımlılık değerleri gösterilmiştir.

Otomatik düşüncenin saygıya bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / \chi^2 + N} = \sqrt{50.338 / 50.338 + 201}$
 $= 0.4475$ (%44.75)

Otomatik düşüncenin saygıya bağlı olduğu belirlenmiştir. Saygı düzeyinin artması ile otomatik düşünce düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Otomatik düşüncenin saygıya bağımlılık düzeyi ise % 44.75 olduğu belirlenmiştir.

Tablo.3.16. Otomatik Düşünce ve Saygı Arasındaki Bağımlılık

			Saygı					Toplam
			Çok Az	Az	Orta	Fazla	Çok Fazla	
Otomatik Düşünce	olumlu	N	1	7	47	76	64	195
		%	33,3%	87,5%	94,0%	100,0%	100,0%	97,0%
olumsuz		N	2	1	3	0	0	6
		%	66,7%	12,5%	6,0%	,0%	,0%	3,0%
Total		N	3	8	50	76	64	201
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Otomatik düşüncenin cinsiyete bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / \chi^2 + N} = \sqrt{5.326 / 5.326 + 201}$
 $= 0.1606$ (%16.06) Otomatik düşünce cinsiyete bağlı olduğu belirlenmiştir.
 Otomatik düşüncenin cinsiyete bağımlılık düzeyi ise % 16.06 olduğu belirlenmiştir.

Tablo.3.17. Otomatik Düşünce ve Cinsiyet Arasındaki Bağımlılık

			cinsiyet		Toplam
			kadın	erkek	
Otomatik Düşünce	olumlu	N	102	93	195
		%	94,4%	100,0%	97,0%
	olumsuz	N	6	0	6
		%	5,6%	,0%	3,0%
Total		N	108	93	201
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Otomatik düşüncenin eşe güven düzeyine bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / \chi^2 + N} = \sqrt{68.920 / 68.920 + 201}$
 $= 0.5053$ (%50.53)

Otomatik düşüncenin eşe güvene bağlı olduğu belirlenmiştir. Güven düzeyinin artması ile otomatik düşüncelerin azaldığı belirlenmiştir. Otomatik düşüncenin eşe güvenme bağımlılık düzeyi ise % 50.53 olduğu belirlenmiştir.

Tablo.3.18. Otomatik Düşünce ve Güven Arasındaki Bağımlılık

			Güven					Toplam
			Çok Az	Az	Orta	Fazla	Çok Fazla	
Otomatik Düşünce	olumlu	N	3	1	26	71	94	195
		%	60,0%	33,3%	100,0%	100,0%	97,9%	97,0%
	olumsuz	N	2	2	0	0	2	6
		%	40,0%	66,7%	,0%	,0%	2,1%	3,0%
Toplam		N	5	3	26	71	96	201
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Otomatik düşüncenin desteğe bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / \chi^2 + N} = \sqrt{21.045 / 21.045 + 201} = 0.3085$ (%30.85)

Otomatik düşüncenin desteğe bağlı olduğu belirlenmiştir. Destek düzeyinin artması ile otomatik düşüncelerin azaldığı belirlenmiştir. Otomatik düşüncelerin desteğe bağımlılık düzeyi ise % 30.85 olduğu belirlenmiştir.

Tablo.3.19. Otomatik Düşünce ve Destek Arasındaki Bağımlılık

			Destek					Toplam
			Çok Az	Az	Orta	Fazla	Çok Fazla	
Otomatik Düşünce	olumlu	N	7	11	65	66	46	195
		%	77,8%	84,6%	98,5%	100,0%	97,9%	97,0%
olumsuz	N		2	2	1	0	1	6
		%	22,2%	15,4%	1,5%	,0%	2,1%	3,0%
Toplam		N	9	13	66	66	47	201
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tablo.3.20. Katılımcıların Kendi Evliliklerinin Mutluluğu İle Bazı Demografik Faktörler Arasındaki Bağımlılığa İlişkin İstatistik Bulguları

	Kendi Evl. Mutluluğu (ki-kare; P)
Cinsiyet	3.863; 0.425
Ekonomik Durum	12.010; 0.743
Sevgi Dili	22.411; 0.130
Saygı Düzeyi	208.168; <0.001
Eşe Güvenme Düzeyi	157.613; <0.001
Eşe Destek Düzeyi	152.361; <0.001

Bazı demografik değişkenlerle mutluluk arasındaki bağımlılığı incelemek üzere Ki-Kare Bağımsızlık Testi yapılmıştır. Çünkü iki kategorik değişken grubunun arasındaki

ilişkinin belirlenmesinde kullanılabilecek en uygun yöntemlerden biridir. Yapılan istatistiği test sonucunda mutluluk ile cinsiyet, ekonomik durum, sevgi dili arasında bağımlılık olmadığı görülmüştür. Bu değişkenlerin mutluluğa anlamlı bağımlılığı olmadığı için hesaplamaları yapılmamış tek tabloda değerleri gösterilmiştir.

Saygı düzeyi, güvenme ve destek düzeylerinin mutluluk ile anlamlı olarak bağımlılığı olduğu için tam olarak bağımlılığının değerini bulmak için gerekli hesaplamalar yapılmış ve tabloda üç değerinde bağımlılık değerleri gösterilmiştir.

$$\text{Mutluluğun saygıya bağımlılığı; } C = \sqrt{\chi^2 / \chi^2 + N} = \sqrt{208.168 / 208.168 + 201} = 0.7132 \text{ (\%71.32)}$$

Kişilerin kendi evliliğinin mutluluğu yüzde 71.32 oranında saygıya bağlı olduğu bulunmuştur. Saygı düzeyinin artması ile mutluluk oranında artma olduğu belirlenmiştir. Böylelikle saygının olduğu evliliklerde mutluluğunda otomatik olarak olabileceği düşünülmektedir.

Tablo.3.21. Mutluluk ve Saygı Arasındaki Bağımlılık

			saygı					Toplam
			Çok Az	Az	Orta	Fazla	Çok Fazla	
Mutluluk	Çok	N	0	0	5	15	43	63
	Mutlu	%	,0%	,0%	10,0%	19,7%	67,2%	31,3%
	Mutlu	N	1	2	22	55	19	99
		%	33,3%	25,0%	44,0%	72,4%	29,7%	49,3%
	Orta	N	1	4	23	6	2	36
		%	33,3%	50,0%	46,0%	7,9%	3,1%	17,9%
	Mutsu	N	0	2	0	0	0	2
z		%	,0%	25,0%	,0%	,0%	,0%	1,0%
	Çok Mutsu	N	1	0	0	0	0	1
z		%	33,3%	,0%	,0%	,0%	,0%	,5%
Toplam		N	3	8	50	76	64	201
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tablo.3.22. Mutluluk ve Güven Arasındaki Bağımlılık

			Güven					Toplam
			Çok Az	Az	Orta	Fazla	Çok Fazla	
Mutluluk	Çok Mutlu	N	0	0	0	16	47	63
		%	,0%	,0%	,0%	22,5%	49,0%	31,3%
	Mutlu	N	0	0	12	49	38	99
		%	,0%	,0%	46,2%	69,0%	39,6%	49,3%
	Orta	N	3	2	14	6	11	36
		%	60,0%	66,7%	53,8%	8,5%	11,5%	17,9%
Mutsuz	Mutsuz	N	1	1	0	0	0	2
		%	20,0%	33,3%	,0%	,0%	,0%	1,0%
Çok Mutsuz	Çok Mutsuz	N	1	0	0	0	0	1
		%	20,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	,5%
Toplam		N	5	3	26	71	96	201
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Mutluluğun güvenme düzeyine bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / \chi^2 + N} = \sqrt{157.613 / 157.613 + 201} = 0.6629$ (%66.29)

Kişilerin eşine güven düzeyi yüzde 66,29 oranında mutluluğu etkilemektedir. Mutluluk % 66.29 oranında eşe güvenme düzeyine bağlıdır. Güvenme düzeyinin artması ile evlilikte mutluluğun arttığı belirlenmiştir. Eşe güvenme oranının yüksek olduğu evliliklerin aynı zamanda mutlu evlilikler olduğu görülmüştür.

Tablo.3.23. Mutluluk ve Destek Arasındaki Bağımlılık

			Destek					Toplam
			Çok Az	Az	Orta	Fazla	Çok Fazla	
Mutluluk	Çok	N	0	1	8	17	37	63
	Mutlu	%	,0%	7,7%	12,1%	25,8%	78,7%	31,3%
	Mutlu	N	2	8	35	44	10	99
		%	22,2%	61,5%	53,0%	66,7%	21,3%	49,3%
	Orta	N	4	4	23	5	0	36
		%	44,4%	30,8%	34,8%	7,6%	,0%	17,9%
Mutsuz	N		2	0	0	0	0	2
	%		22,2%	,0%	,0%	,0%	,0%	1,0%
Çok Mutsuz	N		1	0	0	0	0	1
	%		11,1%	,0%	,0%	,0%	,0%	,5%
Toplam		N	9	13	66	66	47	201
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Evlilik uyumunun destek düzeyine bağımlılığı; $C = \sqrt{\chi^2 / \chi^2 + N} = \sqrt{152.361 / 152.361 + 201} = 0.6566$ (%65.66)

Kişilerin kendi evliliğinin mutluluğu yüzde 65,66 oranında eşin destek düzeyine bağlıdır. Mutluluğun eşin desteğine bağlı olduğu belirlenmiştir. Destek düzeyinin artması ile mutluluğun arttığı görülmüştür. Mutluluğun eşin destek düzeyine bağımlılığı ise %65.66 olduğu görülerek, mutlu evliliklerde diğer bir önemli faktörün eşin desteğinin çok önemli derecede mutluluğu etkilediği görülmüştür.

3.2.2.Evlilik Uyumu İle Depresyon,Otomatik Düşünce Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Kullanılan üç testin birbirleriyle alakalı pozitif ya da negatif yönlü uyum etkilerini gözlemleyebilmek ve ilişkilerini anlayabilmek için korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada evli kişilerde depresyon, otomatik düşünce puanları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye Pearson Correlation Test ile bakılmıştır. Depresyon puanları ile otomatik düşünce puanları ($r=.702$, $p<0.05$) arasında anlamlı ve pozitif

yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre, katılımcıların depresyon puanları arttıkça otomatik düşünce puanları da artmaktadır. Katılımcıların evlilik uyum puanları ile depresyon ($r=-.416, p<0.05$) ve otomatik düşünce ($r=-.498, p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Sonuca göre depresyon ve otomatik düşünce puanları arttıkça, evlilik uyum puanları azalmaktadır. Depresyon puanının artması depresyon skorunu artırdığına, kişilerin daha depresif olarak kabul edildiğini göstermektedir. Artan depresyon puanları ile ilişkili otomatik düşünceler puanının artması beklenmektedir. Bu puanın artması kişilerde olumsuz düşünceye sebep olup, dolaylı olarak depresif davrandıklarını göstermektedir. Evlilik uyumu ile otomatik düşünce arasında negatif bir ilişkinin gözlenmesi beklenen bir durumdur. Kişilerin evlilik uyumunun artması olumlu düşünmeye dolaylı olarak da olumlu düşünme evlilik uyum artışına sebep verdiği düşünülmektedir (Tablo.3.24).

Tablo.3.24 Evlilik Uyumu İle Depresyon, Otomatik Düşünce Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo.3.24		Depresyon	Otomatik Düşünce	Evlilik Uyumu
Depresyon	Pearson Correlation	1	,702	-,416
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	201	201	201
Otomatik Düşünce	Pearson Correlation	,702	1	-,498
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	201	201	201
Evlilik Uyumu	Pearson Correlation	-,416	-,498	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	201	201	201

3.3. Uyumlu ve Uyumsuz Evlilik Durumuna Sahip Katılımcılara İlişkin Bulgular

Bu bölümde katılımcıların evlilik uyum puanlarına bakılarak ‘uyumlu evlilik durumu’ ve ‘uyumsuz evlilik durumu’ olarak iki kısımda incelenmektedir. Bu bölümde ölçek puanları (depresyon, otomatik düşünce) açısından fark olup olmadığına bakılmıştır. Gruplar arasındaki anlamlı ilişkiye bakmak için T testi kullanılmıştır.

3.3.1. Uyumlu ve Uyumsuz Evlilik Durumuna Sahip Kişilerin

Depresyon, Otomatik Düşünce Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Evlilik uyumu, depresyon ve otomatik düşünce arasındaki anlamlılığı istatistiksel olarak kabul edilebiliyor olup olmadığına istatistiksel yöntemlerle bakılmıştır. İstatistikte testler parametrik olan ve olmayan olarak ayrılmıştır. Bu testlerin ayrılmasında homojenlik, normal dağılım, örneklem sayısı gibi etken faktörler bulunmaktadır. Verilerin ışığında testin parametrik olan test olarak seçilmiştir. Veriler kategorik olarak nitelendirilmiştir. 2 kategorik değişkenin karşılaştırılması T testi ile yapılmaktadır. Araştırmada evli kişilerde depresyon, otomatik düşünce puanları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye T testi ile analizleri yapılmıştır. Sonuçların anlamlı olduğu gözlenmiştir. Birbirlerine etkileri istatistiksel olarak kabul edilebilir derecedir. Evlilik uyum puanları ile otomatik düşünce puanları ($p<0.05$) ve depresyon puanları ($p<0.05$) arasında anlamlı fark vardır. Buna göre, katılımcıların evlilik uyum puanları düştükçe depresyon puanları ve otomatik düşünce puanları artmaktadır. Depresyon ve uyum arasında tutarlı bir ilişkisel durumun olması, evlilik uyumları çok az olan evli bireylerin depresiflik durumlarının arttığını göstermektedir. Evlilik uyumu ile otomatik düşünce puanları arasında da anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Katılımcıların evlilik uyum puanlarının azalışı otomatik düşünce puanlarındaki artışa yansımaktadır. Böylelikle, otomatik düşünce puanının artması evlilik uyumunun daha düşük olmasına uyumsuzluğa neden olduğu görülmüştür (Tablo.3.25).

Tablo.3.25.Evlilik Uyumu İle Depresyon, Otomatik Düşünce Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular (Ortalama±Std.Sapma,Min-Max))

	Evlilik	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Otomatik Düşünce	uyumlu	112	39,5089	12,19289	30,00	86,00
	uyumsuz	89	55,5169	21,97215	30,00	124,00
Depresyon	uyumlu	112	5,6607	5,78839	0,00	33,00
	uyumsuz	89	12,4944	9,12679	0,00	38,00

3.3.2. Uyumlu ve Uyumsuz Evlilik Durumuna Sahip Kişilerin Depresyon, Otomatik Düşünce Düzeyi Puanları Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Uyumlu ve uyumsuz evlilik durumunda olan kişilerin, depresyon, otomatik düşünce (negatif düşünce, uyumsuzluk, şaşkınlık, ümitsizlik, yalnızlık ve izolasyon) puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığı tanımlayıcı istatistik tekniğiyle bakılmıştır. İstatistiki işlemler sonucunda depresyon puanları uyumlu ve uyumsuz evlilikleri olan kişilere göre farklılıktadır. Bu sonuçlara göre, uyumlu evlilik durumuna sahip olan bireylerin depresyon puan ortalaması (5.66), uyumsuz evlilik durumuna sahip olan bireylerin depresyon skoru ortalamasına oranla (12.49) düşüktür.

Sonuç olarak uyumlu ve uyumsuz evlilik durumundaki katılımcıların otomatik düşünce puan ortalaması birbirinden anlamlı olarak dikkat çekmiştir. Buna göre, uyumlu evlilik durumuna sahip olan katılımcıların otomatik düşünce puan ortalaması (39.51), uyumsuz evlilik durumuna sahip katılımcıların otomatik düşünce puan ortalamasından (55.52) farklı olduğu görülmüştür.

Tablo.3.26. Uyumlu - Uyumsuz Evlilik Durumuna Göre Depresyon, Otomatik Düşünce Düzeyi Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Uyumlu Evlilik Durumu		Uyumsuz Evlilik Durumu		
	X	S	X	S	X _t
Depresyon	5.66	5.76	12.49	9.08	8.69
OtomatikDüşünceler	39.51	12.14	55.52	21.85	46.6
Negatif duygu ve düşünce	12.38	4.11	16.52	6.96	14.21
Şaşkınlık/kaçma fantazileri	7.86	2.75	11.29	5.16	9.38
Uyumsuzluk ve değişme istekleri	4.63	1.96	6.78	2.87	5.58
Yalnızlık/izolasyon	5.5	1.94	7.64	3.07	6.45
Ümitsizlik	5.0	1.67	7.7	3.38	6.19

Bu değerler dışında, uyumlu ve uyumsuz evlilik durumuna sahip katılımcıların negatif duygu düşünce, şaşkınlık/kaçma fantazileri, uyumsuzluk ve değişme istekleri,

yalnızlık/izolasyon, ümitsizlik puan ortalamalarının birbirinden farklı olduğu görülmüştür. Uyumlu evliliklerde depresyon, otomatik düşünce puanlarının oranının düşük olması, evliliklerin uyumlu olması gerektiğini aksi takdirde kişilerin depresif olabileceğini, aynı zamanda olumsuz otomatik düşüncelere sahip olabileceği düşünülmektedir. Uyumsuz evliliği olan kişilerde negatif duygu düşünce, şaşkınlık/kaçma fantazileri, uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, ümitsizlik gibi alt otomatik düşüncelerinde sıklıkla olabileceği, kişiye sıkıntı oluşturabileceği, kişinin gündelik hayatını ikame etme noktasında problem yaşayacağı düşünülmektedir. Kişilerin depresyon yaşamamak veya çok az depresyon oranına sahip olmak seçeneklerinde yada otomatik düşünceler hiç oluşturmayıp veya çok az otomatik düşüncelere sahip olma seçimlerinin uyumlu bir evlilikle ilişkisinin olduğu, evlilik seçimlerinde uyumu gözardı etmemeleri gerektiği düşünülmektedir (Tablo.3.26).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1.Sonuç

Bu araştırma giriş bölümünde de belirtildiği üzere, evli kişilerde depresyon, otomatik düşünce ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya bu amaçla 93 erkek, 108 kadın olmak üzere 201 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumuna baktığımızda katılımcıların 46'sını (%26.8) lisans mezunu kişiler oluşturmaktadır. İlkokul mezunu 39'u (%19.7), lise mezunu 41'i (%26.6), ön lisans mezunu 46'sı (%16.8) olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların % 80.1'i ekonomik olarak orta sınıftadır. Katılımcıların %41.3'ünün iki çocuğu bulunmaktadır.

Daha önceki araştırmalarda kişide depresiflik ve otomatik düşünce varlığından yola çıkarak evlilik uyumuna bakılmıştır. Ama bu araştırmada öncelikle evlilik uyum durumuna bakılmış, sonrasında depresiflik ve otomatik düşünce varlığı incelenmiştir. Bunun yanında, cinsiyet, ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, evlilikte eşten beklenen sevgi dili gibi değişkenlerin mutluluk, depresyon, otomatik düşünce ve evlilik uyumuyla araştırılması amaçlanmaktadır. Katılımcılardan elde edilen demografik bilgiler, depresyon, otomatik düşünce, evlilik uyumuna dair puanlar ilişkili analizlerle bulgular elde edilmiştir. Araştırmanın amacında da belirtildiği düzende bu bölümde literatürdeki ilgili araştırmalar karşılaştırılarak yorumlanmıştır. Tartışmanın son bölümünde ise sonraki araştırmalar için tavsiyeler yer alacaktır.

4.1.1 Evlilik Uyumu, Depresyon, Otomatik Düşünce, Mutluluk İle Demografik Faktörler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Katılımcılardan alınan bilgiler doğrultusunda, evlilik uyumu ile cinsiyet, ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, evlilikte eşten beklenen sevgi dili gibi değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Literatüre baktığımızda bu değişkenlerin tek başına evlilik

uyumunu göstermeyip, kısmen ya da farklı değişkenlerin etkilediği görülmektedir. Eşe saygı, güven ve destek ile evlilik uyumu arasında ilişki olduğu görülmüştür.

Çalışmanın diğer sonuçlarına göre eşe saygı, destek ve güven oranı yükseldikçe evlilik uyumları artmaktadır. Evlilik uyumunun saygıya bağlı olduğu belirlenmiştir. Saygı düzeyinin artması ile evlilik uyumunun arttığı belirlenmiştir. Saygı düzeyinin yüksek olduğu evlilikler uyumlu evliliklerdir. Saygının yüksek oranda uyuma etkisinin olduğunu, evliliğin olmazsa olmazı olduğunu, saygı olmayan evliliklerin otomatikmen uyumsuz olacağını söylemek mümkündür. Evlilik uyumu eşe güvenme düzeyine de bağlıdır. Güvenme düzeyinin artması ile evlilikte uyumun arttığı belirlenmiştir. Güven düzeyinin evlilik uyumu için önemli bir değere sahiptir. Güven olmayan evliliklerin problemlerle dolu olacağını, uyumsuz evliliklere yol açarak evliliği ikame ettirmenin zor olacağını söylemek mümkündür. Evlilikte destek düzeyine baktığımız zaman çok büyük oranda desteğin de uyuma bağlı olduğunu, uyumlu evliliklerde desteğinde yüksek oranda olduğunu söylemek mümkündür. Desteğin olmadığı evliliklerin ise sıkıntılı süreçlerden geçeceğini, problem çözme noktasında sonuç alamayacaklarını söylemek mümkündür. Destek düzeyinin artması ile evlilikte uyumunun arttığı belirlenmiştir. İlgili literatüre baktığımızda da benzer ya da farklı sonuçlar görülmüştür. Evli kişilerin sosyal destek, olumlu duygu ve yeni beceriler edinmelerinin kişilerin evlilik uyum puanlarını anlamlı bir şekilde öngören faktörler olduğu görülmektedir (Bıykoğlu, 2012). Hawkins ve Booth (2005: 451-471) ise yaptıkları boylamsal araştırmanın sonucunda, mutsuz evliliklere sahip kişilerin özsaygı ve mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Jabamelian (2011: 51-59) da yüksek özsaygıya ve olumlu duygulara sahip olmak evlilik ilişkisinin ve kalitesinin yordayıcılarından olduğunu dile getirmiştir. Yıldırım (1992: 141-142) ise 1100 evli kişi ile yaptığı araştırmasında, 23 değişken içerisinden biri olan sosyal desteğin evlilik uyumunu önemli derecede etkilediğini belirtmiştir.

Araştırma sonuçlarından mutluluk ile bazı demografik faktörler arasındaki bağımlılığa bakıldığında, mutluluğun yüksek oranlarda saygı, destek ve güvene bağlı olduğu görülmüştür. Kişilerin kendi evliliğinin mutluluğu yüksek oranda saygıya bağlı olduğu bulunmuştur. Saygı düzeyinin artması ile mutluluk oranında artma olduğu

belirlenmiştir. Böylelikle saygının olduğu evliliklerde mutluluğunda otomatik olarak olabileceği düşünülmektedir.

Kişilerin eşine güven düzeyi mutluluğu etkilemektedir. Güvenme düzeyinin artması ile evlilikte mutluluğun arttığı belirlenmiştir. Eşe güvenme oranının yüksek olduğu evliliklerin aynı zamanda mutlu evlilikler olduğu görülmüştür. Yine desteğe baktığımızda kişilerin kendi evliliğinin mutluluğu eşin destek düzeyine bağlıdır. Destek düzeyinin artması ile mutluluğun arttığı görülmüştür. Bu sonuçlar göstermiştir ki;

Saygı, evliliklerde hem uyum hem mutluluk için son derece önemlidir. Saygının olmadığı bir evlilikte hem uyum hem mutluluğun olmayacağını söylemek mümkündür.

Güven, evliliklerin diğer bir önemli büyük parçası olmaktadır. Güven olmayan evliliklerin uyumsuz ve mutsuz evlilikler olduğunu söylemek mümkündür. Kişiler uyumlu bir evlilik ve evliliklerinde mutlu olmak istiyorlarsa, güveni gözardı etmeyip etkili olduğunu bilmelidir.

Desteğin, uyuma ve mutluluğa etkisi yine gözardı edilemeyecek kadar yüksektir. Kişilerin eşlerinden aldıkları desteğe göre uyum oranları ve mutluluk oranları değişebilmektedir.

Araştırmanın diğer bir sonucuna göre depresyon ile ekonomik durum, saygı, güven, destek düzeyleri arasında bağımlılık olduğu görülmüştür. Depresyonun ekonomik duruma bağlı olduğu belirlenmiştir. Ekonomik durumun iyi olması depresyon düzeyinin az olduğunu göstermiştir. Saygı, güven ve destek düzeyleri depresyonu etkilemektedir. Bu oranların fazla olmasıyla depresyon oranının düşük olduğu görülmektedir.

Kişilerin eşlerinden aldığı desteğin, saygının, güvenin depresyon üzerinde yadsınamayacak kadar etkisi büyüktür. Kişilerin evliliklerinde bu değerlere sahip olmalarıyla, kişide depresyonun az seyirde olması veya hiç olmaması mümkün olmaktadır.

Araştırmanın bir diğer sonucu da otomatik düşünce, cinsiyet, saygı, destek, güven arasında bağımlılık olduğu görülmüştür. Otomatik düşüncenin cinsiyete bağlı olduğu belirlenmiştir. Otomatik düşüncenin cinsiyete bağımlılığına göre kadınların, erkeklerden daha fazla otomatik düşüncesi olduğu görülmektedir. Destek, saygı,

güven düzeyinin yüksekliği, otomatik düşüncenin düşüklüğüne sebep vermektedir. Otomatik düşüncenin hiç olmaması veya çok az bir değerde olması, destek, saygı ve güven düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Kişilerin eşlerinden aldığı desteğin, güvenin, saygının yine otomatik düşüncelere de etkisi büyüktür. Kişiler hayatlarında olumsuz düşüncelere, mantık dışı düşüncelere sahip olmak istemiyorlarsa bu değişkenlerin evlilikte önemli bir değere sahip olduğunu bilmeleri ve bu değerlere hassasiyet göstermeleri gerekmektedir.

4.1.2.Evlilik Uyumu İle Depresyon, Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Bu araştırmada evlilik uyumunun, bireylerin depresyon düzeyleri ve otomatik düşünceleri ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Evlilik uyumu ile depresyon, otomatik düşünce skorlarına bakılmıştır. Depresyon ve uyum arasında tutarlı bir ilişkisel durumun olması, evlilik uyumları çok az olan evli bireylerin depresiflik durumlarının arttığını göstermektedir. Evlilik uyumu ile otomatik düşünce puanları arasında da anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Katılımcıların evlilik uyum puanlarının azalışı otomatik düşünce puanlarındaki artışa yansımaktadır. Böylelikle, otomatik düşünce puanının artması, evlilik uyumunun daha düşük olmasına neden olduğu görülmüştür. Evlilik uyumu ile otomatik düşünce arasında bir ilişkinin gözlenmesi beklenen bir durumdur. Kişilerin evlilik uyumunun artması olumlu düşünmeye, dolaylı olarak da olumlu düşünme evlilik uyum artışına sebep verdiği düşünülmektedir.

Depresyon ve uyum arasında tutarlı bir ilişki durumu olması, evli bireylerin evlilik uyumlarının çok az olması ya da hiç olmamasıyla evli bireylerin depresif durumlarının arttığını göstermektedir. Evlilik uyum puanları düştükçe depresyon puanları ve otomatik düşünce puanları artmaktadır. Depresyon ve otomatik düşünce puanları arttıkça, evlilik uyum puanları azalmaktadır. Depresyon puanının artması depresyon skorunu artırarak kişilerin daha depresif olarak kabul edildiğini göstermektedir. Artan depresyon puanları ile ilişkili otomatik düşünceler puanının artması beklenmektedir. Bu puanın artması kişilerde olumsuz düşünceye sebep olup, dolaylı olarak depresif davrandıklarını göstermektedir. Bu konuda yapılan çalışmalara

bakıldığında Koenig ve arkadaşlarının (2001) evlilik içi çatışma ve depresyon üzerine yaptıkları araştırmada, evliliklerinde uyumsuzluk yani çatışma yaşayan kişilerin depresyon ve kaygı düzeylerinin yüksek olduğu gösterilmiştir. Yapılan araştırma sonuçları, depresyonun başlaması ve devam etmesine evlilikte yaşanan sıkıntıların neden olduğunu göstermektedir (Batur ve Demir, 2009: 19).

Evlilik uyumu ile otomatik düşünce puanları arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Katılımcıların evlilik uyum puanlarının azalışı otomatik düşünce puanlarındaki artışa yansımaktadır. İlgili literatür incelendiğinde evlilik uyumuna yönelik otomatik düşüncelerin birbiriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmektedir. Sarı (2012: 47) yaptığı araştırmasında otomatik düşünceler ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Buna göre evlilik uyumu puanı azaldıkça, otomatik düşünceler puanı artmaktadır. Özden (2014: 44) ise evlilik uyum puanları arttıkça otomatik düşünceler ölçeği genel puanlarında arttığını, evlilik uyum puanları azaldıkça otomatik düşünceler puanlarının azaldığını belirtmektedir.

Bu sonuçlar göstermiştir ki;

*Evliliği uyumsuz olan kişilerin depresyon oranları yüksektir. Uyumsuz bir evliliğe sahip olmak depresif belirtilere sebep olabileceğini düşündürmesi bakımından son derece önemlidir. Kişiler ruhsal yönden sağlıklı, mutlu, iyi hissetmek istiyorlarsa evlilik yaparken uyuma çok dikkat edilmesi gerektiğini, uyumlu evliliklerin yapılmasının iyilik haline sebep olabileceğini söylemek mümkündür.

*Evliliği uyumsuz olan kişiler otomatik düşünce bakımından da yüksek değerlere sahip olacaklardır. Uyumsuz evliliklerin kişide olumsuz otomatik düşünce geliştirerek eşler arasında problemlere sebep olabileceğini, aynı zamanda kişide depresif belirtilere de neden olabileceğini söylemek mümkündür. Özellikle olumsuz otomatik düşüncelerin evlilik üzerinde yıkıcı etkisinin olduğu, böylelikle eşlerin ister istemez bunu yansıttıkları ve beraberinde evliliklerinin bozulmaya, kişilerin manevi yönden çöküşe sürüklenebileceğini söylemek mümkündür.

Uyumlu evliliği olan kişiler depresif belirtiler göstermemekte, otomatik düşüncelere sahip olmamakta, otomatik düşünceleri olduğu takdirde ise absürd olmayan gerçeğe yatkın düşüncelere sahip olmaktadırlar. Uyumlu evliliğin, kişiyi hem

depresiflikten hem olumsuz otomatik düşünceden sakındırması bakımından önemli olduğu sonucuna varılmıştır.

4.1.3. Uyumlu ve Uyumsuz Evlilik Durumuna Sahip Kişiler Arasındaki Farkların Değerlendirilmesi

Yapılan çalışmada, uyumlu ile uyumsuz evlilikleri olan katılımcılar ile otomatik düşünce ve depresyon puanları arasında fark olup olmadığına bakılmıştır. Bulunan sonuçlara göre uyumlu ve uyumsuz evlilik durumuna sahip kişilerin depresyon ve otomatik düşünce puanlarının farklı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, uyumlu evlilik durumuna sahip olan bireylerin depresyon puanları, uyumsuz evlilik durumuna sahip olan bireylerin depresyon puanlarından anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür. Uyumlu evliliğe sahip kişilerin destek, güven, saygı oranlarının yüksek olması bu değerlerin uyumlu evlilikle ilişkili olduğunu göstermektedir. Kişilerin eşinden aldığı desteğin yüksek oranda olduğu evliliklerin uyumlu evlilikler olduğu görülerek, eşin desteğinin evliliklerde gözardı edilmemesi gerektiği düşünülmektedir. Yine saygı ve güven düzeyine baktığımızda uyumlu evliliklerin bunlarsız da olmayacağı kişilerin uyumlu bir evliliğe sahip olmaları neticesinde saygı ve güven düzeyinin de otomatik olarak uyuma bağlı olduğu düşünülmektedir.

Depresyon, otomatik düşünce puanları oranının düşük olması, evliliklerin uyumlu olması gerektiğini aksi takdirde kişilerin depresif olabileceğini, aynı zamanda olumsuz otomatik düşüncelere sahip olabileceği düşünülmektedir. Uyumsuz evliliği olan kişilerde negatif duygu-düşünce, şaşkınlık/kaçma fantazileri, uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, ümitsizlik gibi alt otomatik düşüncelerin de sıklıkla olabileceği, kişiye sıkıntı oluşturabileceği, kişinin gündelik hayatını ikame etme noktasında problem yaşayacağı düşünülmektedir.

İlgili literatüre baktığımızda benzer araştırmalar olduğu görülmektedir. Heene, Buysse ve Van Oost (2007: 499-514) uyumsuz evliliği olan kişilerin aynı zamanda depresyonda olduklarını ve bu kişilerin eşleriyle olan iletişimlerinde olumsuz algılar oluşturabileceğini belirtmişlerdir. Uyumsuz evlilik durumunda olan kişilerin psikolojik sorunlarının ve depresyonlarının arttığı, benlik saygısı ve yaşam

doyumlarında azalma olduğu gör÷lmektedir. Uyumlu evlilik durumunda olan kişilerin ise psikolojik olarak iyi hissettikleri belirtilmiştir (Hawkins, 2005: 445-465).

Evlilikte yaşanılan sıkıntılar ile depresyon arasında paralelik vardır. Evlilikte var olan uyumsuzluğun depresyona sebebiyet verdiği çalışmalarla kanıtlanmıştır. Evlilikte yaşanan sıkıntı ve olumsuz olayların, depresyonun olmasında ve sürmesinde etkili olduğu gör÷lmektedir. Böylelikle depresyonun evlilik uyum değerlendirmelerinde önemli bir değerşken olduğu belirtilmektedir (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012: 27-46). Scott ve Cordova (2002) tarafından yapılan çalışmada uyumlu evlilik durumunda olan kişilerin depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu dile getirmişlerdir.

Bakılan diğer bir sonuca göre ise, uyumlu evlilik durumuna sahip olan bireylerin otomatik düşünce puanları, uyumsuz evlilik durumuna sahip olan bireylerin otomatik düşünce puanlarından daha düşük olduğu gör÷lmüştür. Sarı (2012: 53) ise uyumsuz evlilik durumunda olan kişilerin otomatik düşüncelerinin çok fazla olduğunu belirtmiştir. İlgili literatüre baktığımızda bu konuda yeterli çalışmanın yapılmamış olduğunu görmekteyiz bu sebeple bu çalışmanın önemli olabileceğini söyleyebiliriz. Bu sonuçlar göstermiştir ki;

*Uyumlu evliliğe sahip olmak, kişinin depresyon yaşama sıklığını düşürmekte ve kişilerin depresif belirtiler yaşamamasında etkili olduğunu söylemek mümkündür.

*Uyumlu evliliğe sahip kişilerin, otomatik düşüncelerinin ya az olduğu ya da hiç olmadığı gör÷lerek; olumsuz otomatik düşüncelere sahip olunmaması, gündelik akışta sıkıntı yaşanmaması, manevi açılardan iyilik halinde olunması bakımından uyumlu evliliklerin önemli olduğu gör÷lmektedir.

*Uyumlu evliliklere sahip kişilerin destek, güven, saygı oranlarının yüksek oranlarda olması uyum bakımından bunların değerli değerşkenler olduklarını göstermektedir. Evliliği uyumlu olan kişilerin otomatik olarak evliliğinde saygı büyük oranda vardır. Saygının olması evlilik uyumunda artırıcı bir etkiye sahiptir. Uyumda önemli bir orana sahip olan diğer bir değerşken güven olmaktadır. Güven oranının yüksek değerlerde olduğu evlilikler otomatik olarak uyumludur. Uyumda önemli oranda olan diğer bir değerşken ise destektir. Eşler destek noktasında doyuruldukları

takdirde uyumun doğrudan ortaya çıkabileceğini, desteğin uyumla paralel ilerlediğini ve uyumlu evlilik için desteğin temel direk olduğunu söylemek mümkündür.

4.2.Öneriler

İnsanın duygusal, bedensel, psikolojik sağlığına yön veren ve sonsuz sevgi iletişimini belirleyen noktaların evlilik yaşadığımız kişide bulmamız önemlidir. Çünkü her insanın sevgi deposu olduğunu ve bunun evlilik uyumuna katkısının büyük olduğunu göz önüne almalı ve canlı tutmalıyız. Ayrıca uyumlu evliliklerde güvenli ilişki, güven duygusu, sevdiği kişinin dünyasına dahil olma gibi belirteçlere dikkat etmeli, evliliğimizi bu yönleriyle ele almalıyız.

Bu çalışmayla ilgili öneriler şunlardır:

1. Bu araştırmaya sadece Samsun ilindeki bazı evli kişiler katılmış olup yurtiçi veya yurtdışı başka yerlerde yaşayan evli kişilerin de dahil olduğu, daha geniş bir örneklem grubu ile paralel bir araştırma yapılabilir.
2. Yapılan bu çalışma ilişkisel tarama modelinde nicel bir araştırmadır. Evli kişilerin uyum, depresyon, otomatik düşünce değerleri, ön test-son test kullanılabilecek bir eğitim programıyla geliştirilerek deneysel bir çalışma yapılabilir.
3. Evlilik uyumunun depresyon ve otomatik düşünceye etkisi konusunda, özellikle yurt içi literatürde yeterince araştırmaya rastlanmamıştır. Daha fazla araştırma yapılmasının alandaki çalışmalara faydalı olacağı düşünülmektedir.
4. Evli kişilerin evlilik uyumunu arttırmaya yönelik danışmanlık alabilecekleri Aile Danışmanlık Merkezleri'ne yönlendirilmeleri önerilmektedir. Ülkemizde bu tarz merkezlerin artırılması için projeler yürütülmeli ve bu merkezler desteklenmelidir.
5. Demografik bilgi formunda sorulan sevgi dilinin evlilik uyumu açısından eşler arasında önemli olduğu, evli bireyin partnerinin sevgi dilini bilmesiyle evlilikte uyumu artırabileceği düşünülmektedir. Evli kişilerin partnerinin sevgi dilini keşfetmesiyle, o dili konuşmayı öğrenmesi gerektiği, böylelikle eşinin sevgi deposunu dolu tutacağı düşünülmektedir.
6. Yapılan önceki çalışmalar genellikle diğer değişkenlerden, evlilik uyumuna gidilmiştir. Fakat bu çalışmada evlilik uyumundan diğer değişkenlere giderek yani evlilikte uyumun ya da uyumsuzluğun depresyona, olumsuz otomatik düşünceye sebep olduğunu göstermesi bakımından değerli olacağı düşünülmektedir.

7. Kişiler evliliklerinin, uyumlu ve uyumsuz evliliğe sahip olduğunu öğrenmek için psikolog polikliniklerine müracaat edebilir, poliklinik şartlarında test materyalları uygulanıp artı görüşme yapılarak ortaya koyulabilir, uyumsuzluk noktaları tespit edilip çiftler 'çift terapisi' olarak evliliklerini uyumlu evliliklere dönüştürülebilirler.
8. Toplum uyumlu evliliğin saygıya, güvene, desteğe bağımlı olduğunu bilmelidir. Bu konularda işin uzmanı kişilerden destek alınarak topluma yönelik eğitimler verilmelidir.
9. Mutlu evliliklerde saygının, güvenin, desteğin önemli oranlarda olduğu görülmüştür. Bu konularda halk eğitim merkezlerinde, okullarda, eğitimler ve seminerler desteklenerek kişiler bilinçlendirilmelidir.
10. Depresyon ve otomatik düşüncenin az olduğu kişilerde saygının, güvenin, desteğin önemli oranlarda olduğu görülmüştür. Bu konularda kişiler bilinçlendirilmeli, eğitimler verilmeli, paneller düzenlenmelidir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1): 49-74.
- Alloy, L.B., & Abramson, L.Y. (1988). Depressive realism: Four theoretical perspective. Alloy, L.B. (Ed.). *Cognitive Processes in Depression* New York: The Guilford Press, 223-265.
- Alloy, L.B., Peterson, C., Abramson, L.Y., & Seligman, M.E.P. (1984). Attributional style and the generality of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3): 681-687.
- Almas, G. (2010). Evlilikte Uyum ve İnanç Gelişimi Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü ,Sivas, S:17
- Boran , F.(2003). Aşk ve Evlilik (s.48-49). İstanbul:Epsilon Yayınları.
- Aydemir, Ç. Temiz,H., Göka,E.(2002) . Majör Depresyon ve Özkıyıda Kognitif ve Emosyonel Faktörler: Türk Psikiyatri Dergisi. 13(1):33-39
- Basten, C. (2003). The Role of Automatic Thoughts in Adjustment to Physical Disability. *Australian Journal of Psychology*, 55- 165.
- Batur, S .& Demir, H. (2009). Bilişsel Davranışçı Terapiler 2.bölüm.Savaşır, I., Soygüt , G., &Barışkın E. (Ed.), (s.19). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Baucom, D. H., Sayers, S. L., & Sher, T. G. (1990). Supplementing Behavioral Marital Therapy With Cognitive Restructuring And Emotional Expressiveness Training: An Outcome Investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58(5), 636.
- Baucom D., Epstein, N.,& Rankin, L. (1995). Cognitive Aspects Of Cognitive Behavioral Marital Therapy.In N.S.Jacobsen& A.S.Gurman(Eds.), *Clinical Handbook Of Couple Therapy* New York Guilford, 65-90.
- Beach, S,R,H., Finchman F.D. ve Katz, J. (1998). Marital therapy in the treatment of depression: toward a third generation of therapy and research. *Clinical Psychology*,

18 (6): 635-661.

Beach, S.R.H., Davey, A., & Fincham, F.D. (1999). The Time Has Come To Talk Of Many Things A commentary on Kurdek 1998 And The Emerging Field Of Marital Processes İn Depression. *Journal of Family Psychology*, 13(4):663-668.

Beach, S.R.H., ve O'leary, K.D. (1993).Dysphoric And Marital Discord: Are Dysphoric İndividuals At Risk For Marital Maladjustment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19(3): 355-368.

Beach, S.R.H., Fincham, F.D., Amir, N., & Leonard, K.E. (2005). The Taxometrics Of Marriage: Is marital discord categorical? *Journal of Family Psychology*, 19(2): 276-285.

Beck, A.T., Freman, A., Devis, D.,& Özakkaş, T. (Ed.). (2008). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi*, İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beck, J.S. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. (Çev. Nesrin Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Yeniçeri , S. (1995). *Beş Sevgi Dili* (s.65-89). İstanbul:Koridor Yayınları.

Bıyıkoglu, E. (2012). *Evlilik Uyumunun Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Stresle Başa çıkma Stratejileri Ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Bouchard, G., Lussier, Y. & Sabourin, S. (1999). Personality and Marital Adjustment: Utility of The Five Factor Model of Personality. *Journal of Marriage and The Family*, 6: 651-660

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

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

Bradbury, TN. ve Fincham, ED. (1988). Individual Difference Variables İn Close Relationships A Contextual Model of Marriage As An İntegrative Framework. Journal of Personality and Social Psychology, 54:713-721.

Burley, K.A. (1995). Family Variables As Mediators of The Relationship Between Work Family Conflict and Marital Adjustment Among Dual Career Men and Women. The Journal of Social Psychology, 135(4): 483-497.

Burns, D.D., Sayers, S.L., & Moras, K. (1994). Intimate Relationship and Depression: Is there a causal connection. Journal of Consulting and Clinical Psychology 62(5): 1033-1035.

Calvete, E. And Smith, C. (2005). Automatic Thoughts And Psychological Symptoms: A Cross - Cultural Comparison Af American And Spanish Student. Cognitive Therapy And Research,201-217

Cerit, C. & Coşkun, B. (2012). Depresyon, Distimi ve İyileşmiş Depresyon Hastaları İle Sağlıklı Kontrol Grubunda Bilişsel Çarpıtmaların Karşılaştırılması. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 13: 250-255.

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

Cohan C.L. &Bradbury T.N. (1997). Negative Life Events, Marital Interaction, and the Longitudinal Course of Newlywed Marriage. Joumay of Personality and Social Psychology, 73(1): 114-128.

Cramer,D.(2004). Emotional Support, Conflict, Depression,and Relationship Satisfaction in a Romantic Partner.The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied 138(6):532-542.

Crowther, J.H. (1985). The Relationship Between Depression and Marital Maladjustment: A descriptive study. The Journal of Marriage and The Family, 52(1): 87-93.

- Çakır, S (2008). Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, M. (2006). Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması , Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. S:1
- Çetin, B. T. (2010). Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Dattilio, F. M. (2005). The Restructuring of Family Schemas: A Cognitive-Behavior Perspective. *Journal of Marital and Family Therapy* January, 31(1):15–30.
- Davila, J., Karney, B. R. , Hall, T. W. ve Bradbury, T. N. (2003). Depressive Symptoms and Marital Satisfaction: Within-Subject Associations and The Moderating Effects of Gender and Neuroticism. *Journal of Family Psychology*, 17 (4):557-570.
- DeBoard, J., Romans, J.C., & Krieshok, T. (1996). Predicting Dyadic Adjustment From General and Relationship-Specific Beliefs. *The Journal of Psychology*, 130(3): 263-280.
- Demir, A., & Fışiloğlu, H. (1999). Loneliness and Marital Adjustment of Turkish Couples. *The Journal of Psychology*, 133(2): 230-240.
- Demiray, Ö. (2006). Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Dessaullles, A., Johnson, S.M., & Denton, W.H. (2003). Emotion Focused Therapy for Couples İn The Treatment of Depression: A Pilot Study. *The American Journal of Family Therapy*, 31:345-353.
- Dilbaz, N. , Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*. 1(3):134-138.
- Dökmen, Ü. (2011) .Sanatta Ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları Ve Empati(s.103-110). İstanbul:Remzi Kitabevi.

Duman, M. (2012). Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Evlilik Uyumu ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Düzgün, G. (2009) Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.70-79

Eidelson, R. J. & Epstein, N. (1982). Cognition and Relationship Maladjustment: Development of a Measure of Dysfunctional Relationship Beliefs. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50(5):715-720.

Ellis, A. (1962). Rational Psychotherapy. Journal of General Psychology, 59: 35-49.

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

Ellis, A. (2007). General Semantics and Rational-Emotive Therapy: 1991 Alfred Korzybski Memorial Lecture. A Review of General, Semantics, Oct, 301-319.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. (2005). Evlilik Uyumu. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 18 (1): 39- 47.

Erdoğan, S. (2007). Evlilik Uyumu İle Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara, S:75

Ersanlı, K. & Kalkan, M. (2003). Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evli Çiftlerin Evlilik İlişkilerini Değerlendirmelerine Etkisi. 3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 11(3):219-226.

Fışıloğlu, H. (2001). Consanguineous Marriage and Marital Adjustment in Turkey. The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 9: 215-222.

Fidanoğlu, O. (2006). Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

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

- Fincham, F.D., Beach, S.R.H., Harold, G.T., & Osborne, L.N. (1997). Marital Satisfaction and Depression: Different Causal Relationships for Men and Women? *Psychological Science*, 8(5): 351-357.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative Research On Marital Quality In The 1980s: A Critical Review. *Journal of Marriage and The Family*, 52: 818-831.
- Gotlib, I.H., & Whiffen, V.E. (1989). Depression and Marital Functioning: An Examination of Specificity and Gender Differences. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1): 23-30
- Gottman, J.M., & Levinson, R.W. (1992). Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2): 221-233.
- Gottman, J.M., & Notarius, C.I. (2002). Marital Research İn The 20th Century and a Research Agenda for the 21st Century. *Family Process*, 41(2):159-197
- Gökçakan, Z., Gökçakan, N. (2005). Depresyonda Bilişsel Terapi, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1): 91- 101.
- Günay, O. (2000). Evlilik Uyumu ile Kişisel Düşünme Modelleri Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.
- Gürsoy, Ç. (2004). Kaygı ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi , Mersin Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Güven, N., Sevim S. A. (2007). İlişkilerle İlgili Bilissel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28): 49-61.
- Halford, W. K., Kelly, A., & Markman, H. L. (1997). The Concept of a Healty Marriage. In W. K. Halford & H. I. Markman (Eds.), *Clinical Handbook of Marriage and Couple İntervention* West Sussex Wiley Son Ltd, 3-14.
- Halloran, E.C. (1998). The role of Marital Power in Depression and Marital Distress. *The American Journal of Family Therapy*, 26:3-14.

- Hamamcı, Z. (2005a). Dysfunctional Relationship Beliefs in Marital Conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 23(3): 245-261.
- Hamamcı, Z. (2005b). Dysfunctional Relationship Belief in Marital Satisfaction and Adjustment. *Social Behavior And Personality*, 33(4): 313-328.
- Hammen, C. (1988). *Depression and Cognitions* New York The Guilford Press, 108.
- Hankin, B. L., Lyn Y. (2001). A Prospective Test Of The Hopelessness Theory Of Depression In Adolescence . *Cognitive Therapy And Research*, 607-632.
- Harris, T.J.R., Pistrang, N., & Barker, C. (2006). Couples' experiences of the Support Process in Depression: A Phenomenological Analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79: 1-21.
- Hawkins, D. N. (2005). Unhappily Ever After: Effects of Long Term, Low Quality Marriages on Well-being. *Social Forces*, 84 (1): 445- 465.
- Hawkins, DN and Booth A (2005). Unhappily Ever After: Effects Of Long-term, Lowquality Marriages On Well-Being. *Social Forces* ,84:451-471.
- Heene, E., Buysse A. ve Van Oost, P. (2007). An İnterpersonal Perspective on Depression: The Role of Marital Adjustment, Conflict Communication, Attributions and Attachment Within a Clinical Sample. *Family Process*, 46 (4): 499-514.
- Heene, E., Buysse, A., & Van Oost, P. (2005). Indirect Pathways Between Depressive Syptoms and Marital Distress: The Role of Conflict, Comminucation, Attributions, and Attachment Style. *Family Process*, 44(4): 413-440.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22): 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği, Güvenirliği, *Psikoloji Dergisi*, 7(23): 3-13.
- Hjemdal, O., Stiles, T., Wells, A. (2013). Automatic Thoughts and Meta-Cognition as Predictors of Depressive or Anxious Symptoms: A Prospective Study of two Trajectories, *Scandinavian Journal of Psychology*, 54: 59–65.

Hurvitz, N. (1960). The Marital Roles Inventory and the Measurement of Marital Adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 16(4): 377-380.

Isaac, R., & Shah, A. (2004). Sex Roles and Marital Adjustment in Indian Couples. *International Journal of Social Psychology*, 50(2): 129-141.

İskender, M.(2014). Sistemik Aile Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Değerler, Algılanan Sosyal Destek ve Çift Uyumuna Etkisi , Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, S:9,10,11,12

Karaosmanoğlu, H.A.(2005). İyi Yeni Duygudurum Tedavisi (s.23-37).
İstanbul:Psikonet Yayınları.

Jabalamelian, S.A .(2011). The Relationship Between Marital Quality and Health Related Quality of Life. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research In Business*, 3 (7): 51-59.

Johnson SL.& Jacob T. (2000). Sequential Interactions in the Marital Communication of Depressed Men and Women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (1), 4-12.

Johnson, D. R., Amaloza, T. O. ve Booth, A. (1992). Stability and Developmental Change in Marital Quality: A Three-wave Panel Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 54 (3): 582-594.

Kahn J, Coyne JC, Margolin G.(1985). Depression and Marital Disagreement: The Social Construction of Despair. *Journal of Personal and Social Relationships*, 2: 447-461.

Kahraman, Z. (2011). Bir Evlilik ve Aile Hayatı Eğitim Programının Evli Kadınlarda Evlilik Uyumuna ve Aile Sistemine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.

Kahveci, G (2016).Evli Çiftlerde Evlilik Uyumunu, Evlilik Çatışma Biçimi ve Depresyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Karahan, T.F. ve Arkadaşları.(2006). Lise Öğrencilerinde Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Otomatik Düşüncelerin, Yaşanılan Sosyal Birim ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 35-45.

Karamustafalıoğlu K.O. Karamustafalıoğlu, N. (2001).Distimik Bozukluk Psikiyatri Dünyası, İstanbul, 5: 30-35.

Kaya, M .(2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler, Türk Psikiyatri Dergisi, 18: 2.

Kazancı, D . (2010). Evliliklerinde Maruz Kaldıkları Şiddet Nedeniyle Kadın Sığınma Evlerinde Barınan Kadınların Kaygı Ve Depresyon Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi,İstanbul.

Kelleci, M . (2007). Fiziksel Hastalıkla Birlikte Depresyonu Olan Hastaların Hemşirelik Bakımı, İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi, 15.

Kışlak,Ş.(2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 27-46.

Kinnunen, U., & Feldt, T. (2004). Economic Stress and Marital Adjustment Among Couples: Analyses at the Dyadic Level. European Journal of Social Psychology, 34: 519-532.

Kocadere, M. (1995). İyi ve Kötü Evliliklerin Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Betimsel Bir Çalışma, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü , İzmir.

Koerner, A.F., & Fitzpatrick, M.A. (2002). Nonverbal Communication and Marital Adjustment and Satisfaction: The Role of Decoding Relationship Relevant and Relationship Irrelevant Affect. National Communication Association, 69(1):33-51.

Köknel, Ö (2005). Ruhsal Çöküntü, Depresyon, İstanbul: Altın Kitaplar

Küçükçelik, Z. M. (2015). İlişkiye Dair İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumuna Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul .S:60

- Laurer, R. H. & Laurer, J. C. (1986). Factors in Long-Term Marriages. *Journal of Family Issues*, 7(4): 382-390.
- Leahy, R.L.(2015). Bilişsel Terapi ve Uygulamaları. (Çeviren:Tahir Özakkaş) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Locke, H. J. ve Wallace, K. M. (1959) Short Marital-Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity. *Marriage and Family Living*, 21: 251-255.
- Mahoney, K. R. (2006). The Relationship of Partner Support and Coping Strategies to marital adjustment Among Women With Diabetes and Their Male Partners. Unpublished master's Thesis, New York University.
- Miller, J.A. (2002). Çocuklarda Depresyon.İstanbul
- Miranda, J., Persons, J.B., & Byers, C.N. (1990). Endorsement of dysfunctional beliefs depends on current mood state. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(3), 237-241.
- Möller, A.T and Zyl PDV.(1962).Relationship beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *University of Stellenbosch*, 269-270.
- Möller, A.T., Van Zyl, P.D. (1991). Relation Beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47 (1):28-33
- Nelson, R.E. (1977). Irrational beliefs in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(6), 1190-1191.
- Nezu, A.M., Nezu, C.M., Trunzo, J.J., & McClure, K.S. (1998). Treatment maintenance for unipolar depression: Relevant issues, literature review and recommendations for research and clinical practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(4), 496-512.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Noller, P. (1981). Gender and Marital Adjustment Level Differences In Decoding Messages From Spouses and Strongers. *Journal Of Personality and Social Research* 53, 375-384.

Öner, D. Ş. (2013). Evli Bireylerin Evlilik Çatışması, Çatışma Çözüm Stilleri ve Evlilik Uyumlarının İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Örsel S.(2004). Depresyonda Tedavi Genel İlkeler ve Kullanılan Antidepresan İlaçlar, Klinik Psikiyatri, 4:17-22.

Özaydınlık,Ş.(2014). Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu İle Kişilik Özellikleri Ve Romantik İlişkilerinde Sosyal İlginin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi ,Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.S:83-91

Özden, Ç. N. (2014). Evlilik Uyumu ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul.S:44

Özen, A. (2006). Evlilik Uyumunun Yordayıcıları Olarak Karı ve Kocaların Değer Uyumları ve Eşlerin Çatışma Çözüm Stilleri, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özgüven, H. D. (1999). Psikiyatrik Kriz Vakalarında Hatalı Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Sıklığı, Kriz Dergisi, 7(2), 9-16.

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

Özgüven, İ.E. (2001). Ailede İletişim ve Yaşam. Ankara: PDREM Yayınları.

Öztan, B. (2000). Aile Hukuku. Ankara: Turan Kitabevi.

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

Roberts, J.E., Gotlib, I.H., & Kassel, J.D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating role of dysfunctional attitudes and low self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 70(2), 310-320.

Robin, A., Koepke, T. and Moye, A. (1990). Multidimensional assesment of parentadolescent relations. Pyshological Assessment. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 2, 451-459.

- Sabatelli, R. M., Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65, 159–169.
- Sardoğan, M.E., Karahan, T.F. (2005). Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102
- Sarı, T. (2012). Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 41-47
- Sarı, T. (2012). Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. S:47,53
- Savaşır, I. Şahin, N.H. (1997). Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. S:9,39,45,86,90
- Sayers, S.L., Kohn, C.S., Fresco, D.M., Bellack, A.S., & Sarwer, D.B. (2001). Marital cognitions and depression in the context of marital discord. *Cognitive Therapy and Research*, 25(6), 713-732.
- Scott, R.L., Cordova, J.V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16(2), 199-208.
- Senchak, M., Leonard, K.E. (1993). The role of spouses' depression and anger in the attribution-marital satisfaction relation. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 397-409.
- Smith, T.W., Christensen, A.J., Peck, J.R., Ward, J.R. (1994). Cognitive distortion, helplessness and depressed mood in rheumatoid arthritis: A four year longitudinal analysis. *Health Psychology*, 13(3), 213-217.
- Smith, T.W., Houston, B.K., & Zurawski, R.M. (1984). Irrational beliefs and the arousal of emotional distress. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 190-201.

Sönmez,D.(2012).Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Otomatik Düşünceleri İle Aile Evliliğe İlişkin İnançlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi,Yüksek Lisans Tezi.,Dokuz Eylül Üniversitesi ,Eğitim Bilimleri Enstitüsü,İzmir.S:78

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38 (1), 15-28.

Sullivan, B. F., ve Schwebel,A. I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners [Abstract]. *Family Journal*, 3(4), 298-305.

Sungur, M. (1993). Depresyon Monografı Serisi Depresyonun Kognitif Teorisi Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilimdalı. Ankara

Süataç, A. Ö. (2010). Evlilik Uyumunun Kişiler Arası Tarz ve Öfke Açısından Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü , İzmir.S:1,3

Szinovacz, M. (1979). Marital Adjustment and Satisfaction With Marital Decision Making. *International Journal of Sociology of The Family*, 67-94.

Şahin,H.(2017).Evli Bireylerin Otomatik Düşünce Kalıplarının Evlilik Uyumuna Üzerindeki Etkisi,Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi ,Sosyal Bilimler Enstitüsü. S:42

Şener, A. Terzioğlu, G. (2002). Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

Şener, A. Terzioğlu, G. (2008). Bazı Sosyo-Ekonomik ve Demografik Değişkenler İle İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması, *Aile ve Toplum Dergisi*, 13(4), 7-20.

Şener, A. (2002). Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması,Doktora Tezi,Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tezer, E. (1986). Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları Algılama ve Doyum Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Thayer, K.M., Bruce, M.L. (2006). Recognition and management of major depression. *The Nurse Practitioner*, 31(5), 12-25.
- Tuncay, E. (2006). Mükemmeliyetçiliğin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. S:75
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon İle Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arası İlişkiler Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü ,Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik Uyumu İle Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler, *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55-64.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, *3P Dergisi* ,7(1), 50–57.
- Tutarel-Kışlak, Ş., Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi. *Aile ve Toplum*, 2(5), 35-42.
- Tutarel-Kışlak, Ş., Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum*, 3(9), 61- 68.
- Tutarel-Kışlak, Ş.(2012).Duygu Dışavurumu,Empati,Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 3(2),27-46.
- Türkçapar , H.(2012). Bilişsel Terapi (s.88,255). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Uebelacker, L. A., and Whisman, M. A. (2005). Relationship beliefs, attributions, and partner behaviours among depressed married women. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 143-154.
- Wenzel, A. ve Cochran, C. K. (2006). Autobiographical Memories Prompted by Automatic Thoughts in Panic Disorder and Social Phobia. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35 (3), 129 –137.
- Whisman, M.A., & Delinsky, S.S. (2002). Marital satisfaction and an information-processing measure of partner-schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 617-627.

Yalçın, H (2014). Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal of Research in Education and Teaching , 250-261.

Yavuz, K. F., Yavuz, N., Ulusoy, S., Alyanak, E., Gökçe Güneş , H. N. (2013). Maladaptive Cognitive Content and Attitudes Accompanying Tension Type Headache and Migraine. Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 26, 12 – 21.

Yıldırım,İ. (1992). Evli Bireylerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler,Doktora Tezi ,Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. S:97,141,142

Zalaquett, C.P., Stens, A.N. (2006). Psychosocial treatments of major depression and dysthymia in older adults: A review of the research literature. Journal of Counseling & Development, 84, 192-201

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

EKLER

EK 1 - KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Elinizdeki form, bireylerin evlilik uyum durumlarına göre depresif durumları ve olumsuz otomatik düşüncelerinin varlığı hakkında bilgi toplamaktır. doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Sizin dürüst ve içten cevaplar vermeniz geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek açısından önemlidir. Çalışmada kimlik belirleyici bilgiler istenmemektedir. Sorulara vereceğiniz yanıtlar saklı tutulacak ve yalnızca çalışma kapsamında değerlendirilecektir.

Gösterdiğiniz ilgi ve yardım için teşekkür ederim.

Psk. Melike Güvener

1. Cinsiyet:

K () E ()

2. Yaşınız.....

3. Eğitim Durumunuz:

Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön lisans () Lisans ()
Lisansüstü ()

4. Ekonomik Durumunuz:

Çok düşük () Düşük () Orta () Yüksek () Çok yüksek ()

5. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?:

Hayır, () Evet () ;ise Part Time () Tam zamanlı ()

6. Kaç yıldır aktif olarak çalışıyorsunuz:.....

7. Ailenin toplam aylık geliri:

8. Kaç yıllık evlisiniz?.....

9. Çocuğunuz var mı?

.....Hayır Evet; sayısı.....

10. Anne ve babanızın evliliğini genel olarak nasıl tanımlarsınız?

1. Çok mutlu () 2. Mutlu () 3. Orta derecede mutlu () 4. Mutsuz () 5. Çok mutsuz ()

11. Evliliğinizi genel olarak nasıl tanımlarsınız?

1. Çok mutlu () 2. Mutlu () 3. Orta derecede mutlu () 4. Mutsuz () 5. Çok mutsuz ()

12. Eşinizle nasıl evlendiniz?

1) Görücü usulü () 2) Arkadaş aracılığı ile () 3) Flört () 4) Diğer ()

13. Aile türünüz:

1) Çekirdek Aile () 2) Geniş Aile () 3) Tek ebeveynli Aile () 4) Diğer ()

14. Evlilikten beklentiniz olan sevgi dilinde hangisinin olmasını istersiniz?

1) Onaylayıcı Kelimeler () 2) Kaliteli Zaman () 3) Hediye Almak ()

4) Hizmet Eylemleri () 5) Fiziksel Temas ()

15. Eşinizin size ne düzeyde destek olduğunu düşünüyorsunuz?

1. Çok az () 2. Az () 3. Orta () 4. Fazla () 5. Çok fazla ()

16. Eşinize genel olarak ne düzeyde güvenirsiniz?

1. Çok az () 2. Az () 3. Orta () 4. Fazla () 5. Çok fazla ()

17. Eşiniz size ne düzeyde saygılı davranır?

1. Çok az () 2. Az () 3. Orta () 4. Fazla () 5. Çok fazla ()

EK 2-OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen herbirini okuyarak, bu düşüncelerin SON BİR HAFTA içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini işaretleyiz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1. Hiç aklımdan geçmedi
2. Ender olarak aklımdan geçti
3. Arada sırada aklımdan geçti
4. Hep aklımdan geçti
5. Sık sık aklımdan geçti

Ne kadar aklınızdan geçti?	Hiç	Ender	Ara-Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	1	2	3	4	5
2. Hiç bir işe yaramıyorum	1	2	3	4	5
3. Neden hiç başarılı olamıyorum	1	2	3	4	5
4. Beni hiç kimse anlamıyor	1	2	3	4	5
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu	1	2	3	4	5
6. Devam edebileceğimi sanmıyorum	1	2	3	4	5
7. Keşke daha iyi bir insan olsaydım	1	2	3	4	5
8. Öyle güçsüzüm ki ...	1	2	3	4	5
9. Hayatım istediğim gibi gitmiyor	1	2	3	4	5
10. Kendimi düş kırıklığına uğrattım	1	2	3	4	5
11. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı	1	2	3	4	5
12. Artık dayanamayacağım	1	2	3	4	5
13. Bir türlü harekete geçemiyorum	1	2	3	4	5
14. Neyim var benim	1	2	3	4	5
15. Keşke başka bir yerde olsaydım	1	2	3	4	5
16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum	1	2	3	4	5
17. Kendimden nefret ediyorum	1	2	3	4	5
18. Değersiz bir insanım	1	2	3	4	5
19. Keşke birden yok olabilseydim	1	2	3	4	5
20. Ne zorum var benim	1	2	3	4	5
21. Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum	1	2	3	4	5
22. Hayatım karmakarışık	1	2	3	4	5
23. Başarısızım	1	2	3	4	5
24. Hiç bir zaman başaramayacağım	1	2	3	4	5
25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
26. Bir şeylerin değişmesi gerek	1	2	3	4	5
27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı	1	2	3	4	5
28. Geleceğim kasvetli	1	2	3	4	5
29. Hiç bir şey için uğraşmaya değmez	1	2	3	4	5
30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum	1	2	3	4	5

EK 3-BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o durumun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size uygun olan ifadeyi işaretleyiniz.

1.
 - a) Kendimi üzgün hissetmiyorum
 - b) Kendimi üzgün hissediyorum
 - c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
 - d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2.
 - a) Gelecekte umutsuz değilim
 - b) Gelecek konusunda umutsuzum
 - c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok
 - d) Benim için gelecek olmadığı gibi bu durum düzelmeyecek
3.
 - a) Kendimi başansız görmüyorum
 - b) Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
 - c) Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum
 - d) Kendimi bir insan olarak tümüyle başansız görüyorum
4.
 - a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum
 - b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum
 - c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum
 - d) Beni doyuran hiçbir şey yok. Her şey çok can sıkıcı.
5.
 - a) Kendimi suçlu hissetmiyorum
 - b) Arada bir suçlu hissettiğim oluyor
 - c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
 - d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum
6.
 - a) Cezalandırılmıyordum gibi duygular içinde değilim
 - b) Sanki, bazı şeyler için cezalandırılabilirdim gibi duygular içindeyim
 - c) Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum.
 - d) Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
7.
 - a) Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım
 - b) Kendimi hayal kırıklığına uğrattım
 - c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum
 - d) Kendimden nefret ediyorum
8.
 - a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum
 - b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum
 - c) Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum
 - d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum
9.
 - a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok
 - b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, ama böyle bir şeyi yapamam
 - c) Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim
 - d) Eğer fırsatım bulursam kendimi öldürürüm
10.
 - a) Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum
 - b) Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum
 - c) Şimdilerde her an ağlıyorum
 - d) Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
- 11.

- a) Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam
b) Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim
c) Çoğu zaman sinirli ve tedirginim
d) Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
12.
a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim
b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim
c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim
d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
13.
a) Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum
b) Eskisine kıyasla, şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum
c) Eskisine göre, karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum
d) Artık hiç karar veremiyorum
14.
a) Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum
b) Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyor ve üzülüyorum
c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum
d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
15.
a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha fazla çaba harcıyorum
c) Ne iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
d) Hiç çalışmıyorum
16.
a) Eskisi kadar rahat ve kolay uyuyabiliyorum
b) Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum
d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
17.
a) Eskisine göre daha çok yorulduğumu sanmıyorum
b) Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum
c) Şimdilerde neredeyse her şeyden kolay ve çabuk yoruluyorum
d) Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yoruluyorum
18.
a) İştahım eskisinden farklı değil
b) İştahım eskisi kadar iyi değil
c) Şimdilerde iştahım epey kötü
d) Artık hiç iştahım yok
19.
a) Son zamanlarda pek kilo kaybettiğimi sanmıyorum
b) Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim
c) Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim
d) Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim
20.
a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var
c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor
d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka şeyleri düşünemiyorum
21.
a) Son zamanlarda cinsel yaşamımda dikkatimi çeken bir şey yok
b) Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum
c) Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim
d) Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı

EK 4 - EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda eşlerin evlilik ilişkileri ile ilgili olarak 15 madde bulunmaktadır her maddeyi dikkatlice okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. İçten ve doğru verdiğiniz yanıtlar için teşekkür ederiz.

1) Ölçeğin birinci maddesinde, **evliliğinizdeki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığını inandığınız noktayı daire içine alınız.** Ortadaki “mutlu” sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliğinde çok büyük bir doyum ve mutluluk duyan küçük bir azınlığı temsil ederek derecelendirilmiş bulunmaktadır.

* * * * *

Çokmutsuz Mutlu Çokmutlu

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

	Her zaman anlaşırsınız	Hemen her zaman anlaşırsınız	Arasıra anlaşamadığınız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen Her zaman	Hiç anlaşamayız
2.Aile bütçesini idareetme						
3. Boş zaman etkinlikleri						
4. Duyguların						
5. Arkadaşlar						
6. Cinsel ilişkiler						
7. Toplumsal kurallara uyuma						
8. Yaşam felsefesi						
9. Eşin akrabaları ile anlaşma						

Lütfen aşağıdaki maddelerde evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabı işaretleyiniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklarenellikle

() Erkeğin susması ile () Kadının susması ile () Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır.

11.Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

() Hepsini () Bazılarını () Çok azını () Hiçbirini

12.Boş zamanlarınızda aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

() Dışarıda birşeyler yapmayı () Evde oturmayı

Eşinizle genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

() Dışarıda birşeyler yapmayı () Evde oturmayı

13.Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olurmu?

() Sık sık () Arada sırada () Çok seyrek () Hiçbir zaman

14.Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

() Aynı kişiyle evlenirdiniz () Farklı kişiyle evlenirdiniz () Hiç evlenmezsiniz

15.Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açarmısınız?

() Hemen hemen hiçbir zaman () Nadiren () Çoğu konularda () Herkonuda



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Eğitim Durumu: Yüksek Lisans

Medeni Durum: Bekar

Toplam Tecrübe: 5 yıl

Çalışma Durumu: Çalışıyor

Uyruk: Türkiye Cumhuriyeti

EĞİTİM BİLGİLERİ

Lisans: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji (2013)

Yabancı Dil : İngilizce, Rusça orta seviyede Azerice iyi seviyede.

İŞ DENEYİMİ

Samsun Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalışmaktayım.

DİĞER BİLGİLER

64 Saatlik Diksiyon Programından Kurs Bitirme Belgesi

İstanbul'da Gerçekleşen 17. Ulusal Psikoloji Kongresi Katılım Belgesi

Çocuklarda Dikkat ve Yönetici İşlev Bozukluğu Belirtilerinin Nöropsikolojik

Testlerle Taranması Başlıklı Çalışma Grubu Katılım Belgesi

İstanbul Üniversitesi Psikoloji Günleri 2. Adım Tedavi Katılım Belgesi

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği Cinsel Terapi Eğitim Serifikası(120 saatlik)