

Evlilik Terapilerinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Cognitive-Behavioral Approach in Marital Therapy

Rojin Yazar¹, Özlem Tolan¹

Öz

Evlilik ilişkisi olumlu ve yaşamı zenginleştiren bir faktör olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, bireylerin yaşamlarını etkileyen ciddi stres faktörlerinin de kaynağı olabilen evlilik yaşantısı içinde anlaşmazlıklar ve çatışmalar görülebilmektedir. Mevcut problemleri etkili yollarla çözebilmek, aile içindeki fonksiyonların işlevsel şekilde devamlılığını sağlamaktadır. Evlilik sorunlarını çözümlenmeye yönelik geliştirilen bilişsel davranışçı terapilerde genel olarak, eşlerin gerçekçi olmayan beklentilerinin değiştirilmesi, hatalı bilişlerin düzenlenmesi ve etkileşimi geliştirmek amacıyla problem çözme, iletişim kurma becerileri gibi doğrudan beceriye dayalı yöntemler kullanılarak olumsuz davranışların değiştirilmesi amaçlanmaktadır. Genellikle eşlerin duyguları, davranışları ve bilişleri üzerinde durulan bilişsel davranışçı evlilik terapilerinde, olumsuz davranışsal etkileşimleri azaltmak, eşlerin karşılıklı duygusal desteğini artırmak öncelikli amaçlar arasında yer almaktadır. Son yıllarda bilişsel davranışçı evlilik terapilerinin çok çeşitli bireysel, psikolojik ve tıbbi sorunları ele alacak şekilde uyarlandığı görülmektedir. Evlilik çatışması ve bireysel psikopatolojiler temelinde uygulanan bilişsel davranışçı evlilik terapisi çalışmalarının, umut verici şekilde hem ilişki uyumu açısından hem de eşlerin sahip olduğu psikopatolojinin belirtilerinin iyileşmesi açısından etkili olduğu dikkat çekici bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anahtar sözcükler: Bilişsel davranışçı terapi, evlilik terapisi, psikoterapi

Abstract

Marital relationship is considered as a positive and life-enriching factor. Nevertheless, there exist disagreements and conflicts in marriage, which could also be serious stressors that affect the lives of the individuals. Effective solutions for prevailing problems ensure the functional continuity of the family. Cognitive-behavioral therapies developed to resolve marital problems were commonly intended to modify the unrealistic expectations, problematic cognitions and behaviors of the spouses and to improve their interaction, using direct skill-based methods such as problem-solving and communication skills. Certain objectives of cognitive-behavioral marital therapy, which focus on the feelings, behaviors and cognitions of spouses, include decreasing problematic behavioral interactions and increasing mutual emotional support between the spouses. In recent years, cognitive-behavioral marital therapy was adapted to address a wide range of individual, psychological, and medical problems. Cognitive-behavioral marital therapy studies based on marital conflict and individual psychopathologies are expected to be effective both for relationship compliance and for the improvement of psychopathological symptoms of the spouses.

Keywords: Cognitive-behavioral therapy, marital therapy, psychotherapy

¹ Dicle Üniversitesi, Diyarbakır, Türkiye

✉ Özlem Tolan, Dicle Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Diyarbakır, Türkiye
ozlemtolan@gmail.com | 0000-0002-8128-6498

Geliş tarihi/Received: 25.03.2020 | Kabul tarihi/Accepted: 22.05.2020 | Çevrimiçi yayın/Published online: 11.01.2021

EVLİLİK duygusal, davranışsal, biyolojik boyutlara sahip olan, karşılıklı olarak cinsel doyumun sağlandığı, dayanışma içinde yoğun duygusal paylaşımların geliştiği bir ilişki biçimidir (Çakır 2008). Hukuki olarak da yasal bir dayanağı olan evlilik kanuni, dini ve toplumsal açılardan da onaylanmaktadır (Akdemir ve ark. 2006). Bu anlamda yakın bir ilişki olarak tanımlanan evlilik, diğer yakın ilişkilerde olduğu gibi geniş bir zaman diliminde var olan, bağımlılığa dayalı bir ilişki olarak tanımlanmaktadır (Kelley 1983). Çocuk sahibi olmak, psikolojik ve fiziksel sağlamlığın artması, ekonomik problemler ile birlikte başa çıkmak gibi durumlar evliliğin sağladığı olumlu ve olumsuz unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Waite ve Lehrer 2003). Evliliğin avantajlı ve dezavantajlı yönleri olması ile birlikte çoğu insan için yaşanması şart olan, zorluklarına rağmen devam ettirilmesi gereken bir ilişki biçimi olarak görülmektedir (Mussatayeva 2018). Seligman (2007), evliliği toplumsal unsurlar içermesinin ötesinde derin bir ilişki olarak değerlendirmiş ve bireylerin birbiriyle anlamlı bağ kurabilmesi olarak tanımlamıştır. Bradbury ve arkadaşları (2000), evliliğin başarılı bir şekilde ilerlemesinin ve eşler açısından olumlu şekilde değerlendirilmesinin, aile yaşantısının huzurlu olmasına, eşlerin fiziksel, psikolojik sağlamlıklarının gelişmesine katkı sağladığını savunmaktadır. Eşler tarafından zaman içinde kurulan bir denge bulunmaktadır. Kurulan dengenin içerisinde ilişkiye etki eden olumlu-olumsuz faktörler yer almaktadır. Bu faktörler evliliğin gidişatı ile ilgili bir gösterge olabilmektedir (Şahin 2017).

İlgili alanyazın incelendiğinde, evlilik ilişkisini etkileyen birçok faktör ve bileşenin bulunduğu görülmektedir. Evlilik uyumu, evlilik doyumunu, evlilik çatışması, iletişim güçlükleri gibi değişkenlerin evlilik ile birlikte ele alınan ve çalışılan konular olduğu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda, evliliğin olumlu bir şekilde ilerlemesini etkileyen faktörlerin incelendiği çalışmalarda; evlilik uyumu, evlilik doyumunu gibi kavramların öne çıktığı ve bu kavramların bir araya gelmesinin ise evliliğin niteliğine yönelik değerlendirmeler yapılmasına olanak sağladığı görülmektedir. Kışlak ve Çabukça'ya (2002) göre, evlilik uyumu birbiriyle iletişim içinde olan eşlerin evlilikleri ile ilgili konularda ortak şekilde uzlaşabilmeleri, görüş ve fikir oluştururken, var olan problemleri çözerken, yapıcı davranabilmeleridir. Evlilik ilişkisi içinde eşlerin birbirini bütünlemesiyle uyumun gerçekleştiği bu durumun da mutlu bir evliliğe katkı sağladığı belirtilmektedir (Kalkan ve Ersanlı 2008, Fincham ve Beach 2010). Eşlerin uyumlu olarak tanımlanmaları, aralarında etkili bir iletişimin var olması, ilişki içerisinde ortak kararların alınması, ortak amaçlara ve değerlere sahip olunması, aile ilişkilerinde gelir-gider idaresi gibi konularda anlaşma halinde olmaları şeklinde ele alınmaktadır (Kocadere 1995, Şener ve Terzioğlu 2002, Kışlak ve Göztepe 2017).

İlgili alanyazında, çocuk sahibi olma (Callan 1984), eşlerin yüklenme yatkınlığı (Tezer 1994), problem çözme becerileri (Winemiller ve Mitcher 1994, Güven ve Sevim 2016), evlilik süresi (Karney ve Bradbury 1997, Rosen-Grandon ve ark. 2004, Lavner ve ark. 2014, Çağ ve Yıldırım 2016), iletişim becerileri (Finkenauer ve Hazam 2000, Noller ve Feeney 2002), eğitim düzeyleri (Erci ve Ergin 2005), kendini açma (Joseph ve Affi 2010, Quek ve Fitzpatrick 2013), kişilik özellikleri, eş desteği (Çiftçi ve ark. 2019) gibi değişkenlerin evlilik doyumunu etkilediği görülmektedir. Evlilik uyumu ile ilgili yapılan çalışmalarda ise bireysel ve sosyo-ekonomik değişkenlerin (Özgüven 2000), evlilik, aile ile ilgili meselelerde fikir

birliği sağlayabilmenin (Yılmaz 2001), duygusal becerilerin (Mirgain ve Cordova 2007), iletişim ve çatışma çözme tarzlarının (Soylu ve Kağnıcı 2015), kişilik özellikleri, çatışma çözüm stilleri ve ilişkiye dair inançların (Çakmak Tolun 2015), eşlerin sahip olduğu otomatik düşüncelerin (Güvener 2018), empati becerilerinin (McDonald ve ark. 2018), çeşitli stres faktörlerinin (Katz ve ark. 2018) evlilik uyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Bir diğer açıdan, çatışma insan ilişkilerinde görülen kaçınılmaz durumlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Yavuzer'e (2002) göre, kişilerarası çatışma, uyumsuz ve üzerinde anlaşılabilen ihtiyaçlar, dürtüler ve beklentilerin oluşturduğu doğal bir süreçtir. Eşler arasında anlaşmazlıkların bulunması çatışmaları artırabilmektedir. Weingarten ve Leas (1987), çatışmanın yalnızca sorunlu ilişkilerde görülmediğini; çatışmanın evlilik ilişkisi içerisindeki gelişme, büyüme gibi unsurlar için gerekli bir durum olduğunu öne sürmektedir. Çatışmanın kaçınılması gereken sorunlu bir durum olarak algılanması yerine, eşlerin ortaklaşa anlaşmasını sağlayan bir durum olarak görülmesi için, çatışma sonrası beliren isteklerin karşılıklı uzlaşma ile gerçekleşmesinin mümkün olabileceği belirtilmektedir (Özgüven 2000). Evlilikte problemi etkili yollarla çözebilmek, ailenin fonksiyonlarının işlevsel olarak devam etmesini sağlar (Epstein ve ark. 1993).

Faulkner ve arkadaşları (2005), çatışma durumunda erkeklerin sözel olmayan; kadınların ise dış vurumcu tarzda çözüm yollarına başvurduklarını bildirmişlerdir. Mahoney (2005) ise eşlerin çatışma durumunda kaçınma, sözel veya fiziksel şiddet içeren davranışlar da sergileyebildiklerini belirtmektedir. Evlilikte var olan beklentilerin konuşulmaması, zaman zaman eşler tarafından inkar edilmesi çatışmalara yol açabilmektedir (Juvva ve Bhatti 2006). Epstein ve arkadaşlarına (1993) göre ise, eşlerin işlevsel olmayan düşünceleri, ilişkilerine yönelik bilişleri evlilik çatışmasına yol açabilmektedir. Bununla birlikte, eşlerin mutluluk beklentilerinin gerçekçi olup olmaması, rol beklentilerinin örtüşmemesi, ekonomik güçlükler, iletişim problemleri, aile ve akraba ilişkileri ile ilgili problemler, cinsel sorunlar, çocuk büyütme, eşlerin farklı ve yeni ilgi alanlarına yönelip yeni sosyal çevre edinmesi gibi unsurlar eşler arasında çatışma yaşanmasına neden olabilmektedir (Canel 2007).

Çatışma durumunda olan eşler, evliliklerinde yer alan iletişim güçlüklerini çözebilmek, problemleri yapıcı bir şekilde ele alarak ilişkilerinin devamlılığını sağlayabilmek amacıyla evlilik terapisine başvurabilmektedirler. Evli çiftler dışında yaşanan, ailenin diğer üyelerini de etkileyen problemlerin, ailenin bütünü içinde ele alınması aile terapisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Rivett 2003). Evlilik terapileri, yalnızca evli çiftlere yönelik terapötik müdahalelerin gerçekleştirilmesi ile aile terapilerinden ayrılmaktadır. Evli olmayan bireyler arasında duygusal bağın kurulması ile gelişen yakın ilişkilerde yaşanan çatışmaların ele alındığı terapiler ise, çift terapileri olarak adlandırılmakta ve evlilik terapilerinden farklılaşmaktadır. Bu bağlamda, mevcut araştırma konusu yalnızca evli bireylere yönelik olacak şekilde ele alınarak, izleyen bölümde eşlerin iletişim ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesini ve var olan problemlerin ele alınmasını amaçlayan evlilik terapisine ilişkin bilgilerin, ilgili alanyazın doğrultusunda derlenerek aktarılması amaçlanmıştır.

Evlilik terapisi

Eşler arasında yaşanan çatışmalar ve hayal kırıklıkları evlilik ilişkisini zedeleyen, bazen de eşlerin boşanmasına neden olan faktörler arasında yer almaktadır (Onur 1986). Evlilikte baş gösteren sorunların yoğunluğu, eşlerin kişilik özellikleri, evlilik süresi gibi etkenlere göre değişkenlik göstermektedir. 1950'li yıllara kadar, psikoanalitik ve davranışçılık ekollerinin terapi sürecinde birden fazla kişinin bulunmasının terapötik ilişkiyi zedeleyeceği yaklaşımından hareketle evlilik terapisini reddettikleri ve psikoterapinin birey odaklı gelişiminin baskın bir görüş olarak karşımıza çıktığı görülmektedir (İkizoğlu 2019). İzleyen dönemde, Ackerman'ın (1958) geliştirdiği sistem perspektifi ve Whitaker'ın (1976) çalışmaları ile birlikte aile terapilerinin 1950'li yıllar itibarıyla gelişmekte olduğu ve zaman içerisinde çeşitli yaklaşımların (davranışçı yaklaşım, sistemik yaklaşım, psikodinamik yaklaşım vb.) öne çıktığı görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, 1980'lerden sonra ailenin bütün üyelerinin yer almadığı şekilde çiftlere yönelik uygulamaların gelişmesi ile evlilik ve çift terapilerinin aile terapilerinden bağımsızlaştığı görülmektedir.

Evlilik terapisi, çatışma durumunda olan eşlerin etkileşimlerini değiştirmeyi ve düzenlemeyi amaçlayan bir psikoterapi türüdür (Akdemir ve ark. 2006). İlgili alanyazında, evlilik terapisi ve evlilik ilişkisi geliştirme programlarının farklı olarak ele alınmadığı görülmektedir (DeMaria 2005). Evlilik terapisinde amaçlardan biri, eşlerin iletişim kurma ve problem çözme becerilerini geliştirmektir. Evlilik ilişkisini geliştirmek amacıyla eşler arası iletişim kurma becerisinin artırılmasının incelendiği çalışmalarda; etkileşim kurma, kendine yönelik farkındalık kazanıp esnek olma gibi becerilerde olumlu yönde sonuçların elde edildiği görülmektedir (Wampler ve Sprenkle 1980, O'leary ve Smith 1991). Buna ek olarak, evlilik ilişkisini geliştirme programına dahil olan eşlerin evlilik sorunlarının azaldığını ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Dunn ve Schwebel 1995, Burchard ve ark. 2003, Stith ve ark. 2003, Dargahi ve ark. 2017, Masoumi ve ark. 2017).

Evlilik ilişkisinde iletişim becerileri, evlilik doyumu açısından oldukça önemlidir (Miller ve ark. 2003, Litzinger ve Gorden 2005). Eşlerin iletişim becerileri, uzlaşma, ortak karar verme ve problem çözme gibi konularda eğitilmeleri evlilik çatışmasını önleyici bir etken olabilmektedir (Worthington ve ark. 1989). Eşlere yaşadıkları çatışmalarla, var olan uyumsuzluklarla nasıl baş edeceklerinin öğretilmesinin, gelecekteki olası sorunların çözümü için gerekli becerileri kazanmalarına ve ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine olumlu şekilde yansıtacağı ileri sürülmektedir. Bu anlamda ilişki geliştirme, evlilik ve aile eğitimi gibi programların iletişim kurma, evlilik uyumu, evlilik doyumu gibi belli başlı alanlarda etkililiğinin önemini kanıtlayan çalışmalar bulunmaktadır (Ripley ve Worthington 2002, Jakubowski ve ark. 2004). Ülkemizde de benzer şekilde evlilik ilişkisini geliştirme programlarının etkililiğinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Bu yönde ilişki geliştirme programlarının uygulandığı çalışmalarda, iletişim ve çatışma çözme becerilerinin geliştiği, eşlerin akılcı olmayan inançlar ile başa çıkma düzeylerinin anlamlı ölçüde yükseldiği görülmüştür (Sevim 1996, Kalkan 2002, Ersanlı 2007, Sevim 2016). Davranışçı ve sosyal öğrenme ilkelerinin kullanıldığı ilişki geliştirme çalışmalarından elde edilen sonuçlar

arasında, eşlerin duygu farkındalığı, empati kurma, problem çözme, uzlaşma, çatışma çözme, alışkanlık değiştirme gibi konularda beceri kazanmaları ve evlilik doyumlarının artması yer almaktadır (Ross ve ark. 1985).

Evlilik terapilerinde en önemli amaçlar arasında, eşlerin yaşadığı problemleri ve çatışmaları terapötik bir bağlamda ele alarak, var olan sorunların çözümlenmesi bulunmaktadır. Buna ek olarak, yasal olan evliliğin yine yasal olarak sona ermesi şeklinde ifade edilen boşanma (Özgülven 2000) kavramının da evlilik terapileri içerisinde ele alınabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, klinik uygulamalarda evlilik terapilerinin, sağlıklı bir boşanma sürecinin gelişmesine zemin hazırlama gibi amaçlarla da kullanılabilirdiği değerlendirilmektedir. Evlilik terapileri arasında duygu odaklı terapi, çözüm odaklı terapi, bütüncül evlilik terapisi, psikodinamik evlilik terapisi, davranışçı terapi ve bilişsel davranışçı terapi gibi farklı terapi yaklaşımları bulunmakta olup; bu makalede bilişsel davranışçı evlilik terapilerinin incelenmesi ve yapılmış olan çalışmaların aktarılması amaçlanmaktadır.

Bilişsel davranışçı terapi

Bilişsel davranışçı terapi, çok çeşitli psikolojik ve psikiyatrik bozuklukların tedavisinde kullanılan etkili ve yapılandırılmış bir psikoterapi ekolüdür (Padesky ve Greenberger 2008). Bilişsel kuram günümüzde halen gelişmeye devam eden ve yaygın bir şekilde kullanılan bir yaklaşımdır (Beck 2001). Özellikle depresyon, anksiyete, fobik bozukluklar gibi psikiyatrik bozuklukların tedavisinde oldukça etkili olduğu bilinmektedir (Hawton ve ark. 1989). Bilişsel davranışçı terapi, 1960'lı yıllarda Beck tarafından depresyon tedavisinde kullanılmak üzere oluşturulmuş olmakla birlikte zamanla psikoterapi alanına öncülük ederek günümüzde depresyonla birlikte anksiyete bozuklukları, kişilik bozuklukları gibi bozuklukların tedavisinde de etkili şekilde kullanıldığı görülmektedir (Süler 2017). Bilişsel davranışçı terapi, etkililiği ve geniş bir alanda kullanılan bir psikoterapi yaklaşımı olması ile öne çıkmaktadır (Butler ve ark. 2006, Hofmann ve ark. 2012). BDT'nin temelleri öğrenme kuramları ile bilişsel psikolojiye dayanmakta ve bilişsel, davranışsal ilkeleri barındırmasıyla birlikte problem çözme becerilerine yönelik yaklaşımları da içermektedir (Özcan ve Çelik 2017). 1960'lı yıllarda etkisi oldukça güçlü olan davranışçılık ekolü, 1970'li yıllarda yerini bilişsel modele bırakmıştır (Bengisoy ve ark. 2019). Bilişsel yaklaşımı düzenli ve sistemli bir psikoterapi yaklaşımı haline getiren Beck ile Ellis çalışmaları ile aynı zamanda bilişsel kuramın alt yapısını da oluşturmuşlardır (Şirin 2013). Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi ve Beck'in Bilişsel Terapi kuramları ile doğan bilişsel davranışçı terapiler zaman içinde özellikle 1980'li yıllar itibarıyla davranışçı ekollerin de bu akımı takip etmesiyle güçlenmiş ve günümüzdeki şeklini almıştır (Türkçapar 2007).

Bilişsel kuram, bireylerin duygu ve davranışları gibi zihinsel süreçlerin yaşamdaki olayları yorumlayış biçiminden etkilendiğini savunur. Olayın kendisinden ziyade kişinin olaylara yüklediği anlamın, duygu ve düşünceleri belirlediği vurgulanmaktadır (Çelebi ve Odacı 2018). Kişinin bir olaya ve duruma karşı geliştirdiği duygusal ve davranışsal tepkiler üzerinde durumu algılama ve yorumlama biçimi oldukça önemlidir (Süler 2017). Bilişsel kuram bireyin zihinsel süreçlerini otomatik düşünceler ile şemalar olarak kavramsallaştırarak

inceler (Özcan ve Çelik 2017). Tanımlanan otomatik düşünceler zihnin akışı içinde aniden beliren düşünceler, sözel veya imgesel parçalardır. Zihnin en yüzeyinde bulunur ve daha çok sözcükler ile görsel imajlar şeklinde var olurlar. Genellikle kanıtlar objektif olarak sunulunca tersi ispat edilebilecek olan bu çarpıtılmış düşünceler gerçeklikten uzaktır.

Bilişsel modelin topolojik modelinde, otomatik düşüncelerin altında yer alan ara inançlar, sayılılar, kurallar ve temel inançlar bulunur. Bazı kaynaklarda şemalar olarak da tanımlanan bu yapı, kişinin kendisine ve dış dünyaya yönelik olarak zihninde yer alan kalıcı kurallar ve beklentiler olarak tanımlanmaktadır. Diğer taraftan, ara inançlar, sayılılar ve kurallar bireylerin olumsuz temel inançlarından korunmak için kullandıkları yapılar olarak ifade edilmektedir. Kişinin deneyimleri ve çocukluk yaşantılarının temellendirdiği temel inançlar ise geneldir ve kesin yargılardan oluşmaktadır (Beck 2001).

Bilişsel modelde açıklanan bir diğer kavram ise bilişsel çarpıtmalardır. Bilişsel çarpıtmalar kişinin algılama sisteminde yer alan, kendisine ve dış dünyaya yönelik gerçekçi olmayan değerlendirmeleri ve otomatik düşüncelerini içermektedir (Fair 1986). Beck'e (2001) göre, keyfi çıkarım yapma, seçici algılama, aşırı genelleme, kutuplaşmış düşünceler, abartma, küçümseme, etiketleme, zihin okuma şeklinde bilişsel çarpıtmalar bulunmaktadır. Yılmaz ve ark. (2011), bilişsel çarpıtmaların kişinin yaşamının büyük bir kısmında yer kapladığını ve kişinin kendisini, bulunduğu anı ve geleceği değerlendirme biçimini etkilediğini öne sürmektedirler. Bilişsel kurama göre, düşünce sistemindeki olumsuz yanlılıklar, hatalı düşünceler, mantıklı olmayan çıkarımlar yapmak bireyler için rahatsız edici duygulara neden olabilmektedir (Hackney ve Cormier 2005).

Özetle bilişsel davranışçı terapi; kişinin otomatik düşüncelerini, varsayımlarını, inançlarını sistematik olarak çalışmayı içerir. Gerçekçi olmayan otomatik düşüncelerin oluşturduğu bilişsel çarpıtmalar; mantıklı, işlevsel ve gerçekçi düşünceler ile yeniden düzenlenirken duygular ve davranışların da olumlu şekilde değişmesi beklenmektedir. Bu bağlamda, terapist danışana duygu ve düşüncelerin birbirleriyle bağlantılı olduğunu fark ettirerek, hangi düşüncelerin hangi duyguları oluşturduğunu göstermek için çeşitli teknikler kullanmaktadır. Evlilik ilişkisi içerisinde var olan problemler, çatışma yaratan durumlar ele alınırken; eşlerin ilişkilerine yönelik inançları, sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları ve otomatik düşünceleri gibi zihinsel süreçler ilişkideki sorunun devam etmesi ile ilişkili olabilmektedir (Bradbury ve ark. 2000, Woodward ve ark. 2001). Bir sonraki bölümde, evlilikte görülen bilişsel süreçler ile ilgili yapılan çalışmalar doğrultusunda bilgiler verilmesi amaçlanmıştır.

Evlilikte görülen bilişsel süreçler

İlgili alanyazın incelendiğinde, 1970'li yıllardan itibaren evliliklerinde güçlük yaşayan eşlerin davranış ve bilişlerinin incelendiği çalışmaların yapılmaya başlandığı görülmektedir. Özellikle 1980'lerden sonra bilişler üzerinde sıkça durulmuş ve yüklemeler, akılcı olmayan inançlar, problem çözme becerileri gibi bileşenleri içeren çalışmalar artmıştır. Bu çerçevede, bireylerin kendileri, eşleri ve evlilikleri ile ilgili sahip oldukları akılcı olmayan inançların evliliklerindeki uyumsuzluk ve çatışmayı anlamlı ölçüde etkilediği görülmüştür (Epstein ve Eidelson 1981, Huber ve Milstein 1985, Sharp ve Ganong 2000). Epstein (1982), problemler

ve yoğun çatışmalı ilişkiler temelinde yanlış algıların, genellenmiş düşüncelerin ve mantıklı olmayan varsayımların olduğunu öne sürmüştür. Kayser ve Himle (1984), eşlerde yakınlık kurma ile ilgili güçlüklerin temelinde akılcı olmayan ve işlevsel olmayan inançların olduğunu tespit etmiştir. Dattilio ve Padesky (1990) ise akılcı olmayan inançların aynı zamanda evlilik uyumunu azalttığını belirtmişlerdir.

Evlilik doyumunun da evlilikte kurulan ilişkiye yönelik geliştirilen inançlardan etkilendiği ileri sürülmüştür (Fincham ve Bradbury 1990). Bilişsel modelde sıklıkla ele alınan konulardan olan problem çözme tarzlarının ve iletişim becerilerinin de evlilik doyumunu etkilediği bilinmektedir (Metis ve Cupach 1990). Debord ve arkadaşları (1996), yaptıkları çalışma ile evliliklerinde kendilerini mutsuz olarak tanımlayan eşlerin diğer bireylere göre, daha fazla gerçekçi olmayan düşüncelere ve bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu belirtmişlerdir. Moller ve ark. (2001) ise eşlerin bilişsel çarpıtmalarının yoğunluğunun evlilikteki çatışma düzeyini yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yurt içinde yapılan benzer çalışmalarda, eşlerin işlevsel olmayan inançlarının evlilikteki çatışma sayısı ve sıklığı ile bağlantılı olduğu (Hamamcı 2005) ve bilişsel çarpıtmaların problem çözme becerilerini ve evlilik doyumunu etkilediği sonucuna ulaşıldığı görülmektedir (Güven 2005).

Bilişsel davranışçı terapi odaklı evlilik terapisi

Gelişimi

Evlilik terapisi, başlangıcı uzun yıllar öncesine dayanan ve günümüze kadar gelişimini devam ettirmiş önemli bir psikoterapi türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Northey 2002). Albert Ellis 1950'lerde Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi odaklı evlilik terapisini geliştirerek, eşlerin mantık dışı inanç ve düşüncelerinin duygusal güçlükler neden olduğunu belirtmiş ve eşlerin terapi sürecinde bunların farkına varmalarını sağlamıştır (Nazlı 2013). Zaman içinde Albert Ellis'in çalışmaları ile işlevsel olmayan davranışların çevresel koşulların değişmesi ile azalacağını savunan davranışçı ekoller -bilişsel faktörleri de önemsemeye başlayarak-bireylerdeki düşünce kalıpları, öz düzenleme gibi zihinsel süreçlere odaklanmaya başlamıştır. Böylece iletişim becerilerinin geliştirilmesi, problem çözme becerilerine odaklanılması ve eşlerin hatalı düşünce örüntülerinin değiştirilmesi, çatışma çözümlenmek için yoğunlaşılacak noktalar haline gelmiştir (Efe ve Türkçapar 2013). 1960'lı yıllarda ise, evlilik ve aile içerisinde var olan sorunları davranışçı kuram çerçevesinde ele alan Patterson (2005), klasik davranışçı kuramda da yer aldığı gibi evlilik sorunlarının bir davranışın sonucuna göre sürdürüldüğünü, ödül, pekiştirme gibi unsurların eşlerin davranışlarını söndürme veya devam ettirme konusunda önemli olduğunu vurgulamıştır.

Bilişsel davranışçı evlilik terapilerinde erken dönem yaklaşımları, davranış değişikliğini teşvik etmeye odaklanmıştır. Buna örnek olarak, Jacobson ve Margolin (1979) ile Liberman'ın (1970) çalışmaları gösterilebilir. Ancak zaman içinde evlilik terapilerinin bilişleri ve duyguları doğrudan ele alan müdahaleleri de (Dattilio 2001, Dattilio 2005, Patterson 2005) içerecek şekilde genişlediği çarpıcı bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kuramsal görüş

Bilişsel davranışçı evlilik terapisi, ilişki problemlerini hafifletmek, ilişki bağlamında bireysel zorlukları ele almak ve evli çiftlere yardımcı olmak için geliştirilen, güçlü ve ampirik temellere sahip olan bir yaklaşımdır (Fischer ve ark. 2016). Bilişsel davranışçı evlilik terapisinde amaç; ilişki doyumunun artmasını sağlamak, ortaya çıkan çatışmaları, iletişim güçlüklerini ve uyumsuzlukları ele alıp çözümlenektir (İkizoğlu 2019). Evlilik terapilerinin davranışçı yönü, bireylerin davranışlarının aile içinde öğrenildiğini belirterek, bu davranışların önceki pekiştiriciler ile devamlılığın sağlanmasına ve davranış değişikliğine odaklanmaktadır (Demirbilek 2016). Evlilik terapilerinin bilişsel yönü ise, eşlerin temel inançları, şemaları, algıları ve tüm bunların duygular üzerinde oluşturduğu etkiye odaklanmakta ve eşlerin çatışmalarının temelinde kişisel şemalar ile bunlara bağlı geliştirilen düşüncelerin yer aldığını vurgulamaktadır (Dattilio 2005). Beck'e (2011) göre, evli çiftlerde sıklıkla var olan bilişsel sistematik hatalar aşağıdaki şekilde örneklendirilebilir.

- **Seçici soyutlama:** İlişkide çatışma yaratan durumun belli detaylarının seçilerek öne çıkarılması ve bunun üzerinden çatışmanın sürdürülmesidir.
- **Keyfi çıkarım yapma:** Eşlerden birinin nesnel bir kanıt bulunmamasına rağmen belli sonuçlara ulaşması ve bunları mutlak doğru sayıp eşini yargılamasıdır.
- **Aşırı genelleme:** Bir veya birkaç olaydan yola çıkıp aşırı ve uçlarda olan genel sonuçlara ulaşılmasıdır.
- **Kutuplaşmış düşünce:** Deneyimlerin, durumların tamamen başarılı, tamamen başarısız veya tamamen iyi-kötü şeklinde algılanmasıdır.
- **Büyütme/değerini azaltma:** Bir durumun uygun görülen şekliyle değil, daha fazla veya daha az boyutunun algılanması olarak açıklanabilir. Eşler birbirlerinin özelliklerini abartarak felaketleştirme eğilimine sahip olabilmektedirler.
- **Olumsuz etiketleme:** Yanlı atıflardan kaynaklanan bu bilişsel hatalara sahip olan eşler birbirlerinin davranışları için olumsuz, eleştirel bir tutum sergilemektedirler.
- **Kişiselleştirme:** Gerçekleşen herhangi bir durumla ilgili sonuçları eşlerden birinin üstüne alınıp bu şekilde yorumlamasıdır. Eşler bazen birbirlerinin davranışlarını kendilerine yönelik olarak algılayabilmektedirler.
- **Zihin okuma:** Eşlerin ne düşündüklerini her zaman anlayabileceklerine dair inançları bulunabilmektedir. Bu inanca bağlı olarak eşler birbirlerine uygun olmayan düşünceler atfetme eğiliminde olabilmektedir.
- **Kişisel akıl yürütme:** Eşlerin, hissettikleri duygunun doğrulanmasının gerektiğine yönelik inançlara sahip olmaları şeklinde açıklanmaktadır. Sorumlulukların büyük bir kısmını üstlenen eşlerden biri haksızlığa uğramış gibi hissedebilmekte, böylece eşinin ona yardımcı olmadığını düşünüp onu suçlama eğiliminde olabilmektedir.

Ellis'e (2003) göre, evlilikte eşler sahip oldukları bilişsel hataları fark edene ve çözümleyene dek örülenmiş evlilik yaşantısı devam edecektir. Epstein ve ark. (2002), ilişki içerisinde bireylerin genellikle eşleri ve ilişkileri hakkındaki bilişlerinin geçerliliğini

değerlendiremedikleri için, kendi düşüncelerini gerçek olarak kabul ettiklerini belirtmektedirler. Bu durumun da eşlerin birbirlerine olan duygusal ve davranışsal tepkilerini etkileyerek ilişki sorunlarının ortaya çıkmasına neden olduğu savunulmaktadır.

Tedavi ilke ve stratejileri

Bilişsel davranışçı evlilik terapisinde tedavi müdahaleleri, sorunlu davranışları yapıcı bir şekilde ele alma, problem çözme, iletişim kurma becerileri gibi doğrudan beceriye dayalı yöntemler yoluyla davranışları değiştirmeye odaklanır. İlişkide bilişsel çarpıtmaları ele almak için rehberli keşif veya sokratik sorgulama gibi daha tipik bilişsel müdahalelerin kullanılabileceği görülmektedir (Fischer ve ark. 2016). Terapist bir seans oturumu boyunca eşlerin birbirleri ile olan etkileşimlerini izleyerek hatalı bilişleri belirlemekte ve değerlendirme konusunda eşlere rehberlik etmektedir. Çarpık veya aşırı genellenmiş bir biliş belirlendikten sonra, terapist eşlere onu değiştirmek için çeşitli bilişsel terapi yöntemlerini kullanma konusunda yardımcı olmaktadır. Örnek olarak, kişi eşinin davranışının nedeni hakkında gerçekçi olmayan aşırı bir yorumda bulunduğu, terapist kişiye eşinin eylemleri için alternatif açıklamalar geliştirmesi adına koçluk yapabilir (Epstein ve Zheng 2017). Buna ek olarak, terapist terapi sürecinde eşlerin öfke, üzüntü, kaygı gibi duygularını kontrol etmeleri amacıyla gevşeme eğitimi ve çeşitli duygu düzenleme stratejileri gibi davranışsal eğitimlerden de yararlanabilir. Eşlerin sahip olduğu otomatik düşünceleri, bilişsel hataları, varsayımları test etme, tanıma ve düzenleme uygulamaları için terapistin kullandığı belli stratejiler bulunmaktadır. Beck (2011), bu stratejilerden bazılarını şu şekilde açıklamaktadır:

- 1. Otomatik düşünceler ile duygusal tepkileri ilişkilendirme:** Bu aşamada temel strateji çatışma yaratan durum karşısında oluşan duyguyu tanımlayıp, olay ile ilişkilendirerek kişinin olay karşısında geliştirdiği otomatik düşünceleri belirlemektir.
- 2. Düşünceleri belirlerken hayal gücü kullanma:** Otomatik düşüncelerin sadece belirli bir olay veya durum yaşandığında değil, benzer bir yaşantı karşısında da ortaya çıkabileceği varsayılmaktadır. Eşlerden benzer durumları hayal etmeleri ve duruma bağlı olarak oluşan düşüncelerini not etmeleri istenir. Böylece çok hızlı oluşan otomatik düşünceleri kişinin dikkatlice yeniden izlemesi hedeflenmektedir.
- 3. Otomatik düşünceleri tanımak:** Otomatik düşünceler eşlerde var olan öfke, üzüntü gibi duygusal belirtileri ya da eşler arasındaki iletişim problemlerini arttırmaktadır. Eşler duygularının ve beklentilerinin çatışma yaratan durum ile ilişkili olarak ortaya çıkan otomatik düşüncelerden kaynaklandığını gözden kaçırabilmektedir. Bu nedenle, otomatik düşünceleri tanımak eşlerin kendi düşünce sistemlerine yönelik farkındalık kazanmalarını, duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerini sağlamaktadır. Bu bağlamda, eşlerden çatışma yaratan bir durum yaşandığında, durum ile ilişkili olarak ortaya çıkan duygusal tepkileri ve otomatik düşünceleri not etmeleri istenmektedir.
- 4. Yeniden oynama tekniği:** Otomatik düşünceler belirlendikten sonra çatışmalı durum zihinde yeniden canlandırılarak eşlerden “şu anda zihninden geçenler neler” sorusunu kendilerine sormaları istenmektedir. Pek çok kişinin durumu veya olayı zihinlerinde tekrar canlandırdıklarında, gerçek olayı yaşadıkları zaman kaçırdıkları otomatik düşünceleri

fark ettiği belirtilmektedir.

5. Otomatik düşünceleri test etme tekniği: Evlilikte yaşanan çatışmalarda eşlerin duygusal tepkilerinin genellikle orantısız ve abartılmış olduğu kabul edilmektedir. Otomatik düşüncelerin çarpıtılmış, abartılmış düşünceler olup olmadığını test etmek eşlerin kendilerini düzenlemeleri açısından oldukça önemli olmaktadır. Eşlerin sahip oldukları otomatik düşünceler “bu düşüncemi destekleyen kanıtlar veya düşünceme karşıt olan kanıtlar nelerdir?”, “eşimin bu davranışı için başka bir açıklama olabilir mi?” gibi sorular ile test edilebilmektedir.

6. Akılcı tepkiler geliştirme: Akılcı tepki, eşlerin sahip oldukları otomatik düşüncelerin hatalı değerlendirmelere dayandığını fark etmeleri durumunda, yeniden duruma uygun, işlevsel ve gerçekçi tepkiler geliştirmeleridir. Akılcı tepkinin oluşması eşlerin düşüncelerinin duruma karşı verilen bir tepki veya yapılan yorum olarak görülmesini sağlamaktadır. Geciktiği zaman kendisini aramayan eşinin umursamaz davrandığı ve kendisine değer vermediği yorumunu yapan bir kişi otomatik düşüncelerini düzenlerken akılcı tepkiler geliştirerek durumu “gecikmiş olması beni umursamadığını göstermez, çoğu zaman ilgili ve şefkatli davranışları olmuştur” şeklinde değerlendirebilmektedir.

Bilişsel davranışçı evlilik terapisinde terapist eşlere nasıl daha işlevsel düşünebileceklerini öğretirken öğrenme kuramlarında yer alan pekiştirme, sönme, duyarsızlaştırma, psikoeğitim, iletişim, çatışma ve problem çözme teknikleri, düşünceyi durdurma, çetele tutma gibi bilişsel davranışçı teknikler kullanılabilir (Gladding 2012). Dattilio (2006), evlilik terapisinde en önemli bileşenlerden birinin problem çözme becerisi olduğuna özellikle dikkat çekmektedir. Çünkü var olan bir problem, eşler için çözülmesi gereken bir unsur olmakla birlikte, uzlaşma sağlayıp çözüm yolları ürettikleri önemli bir süreç olarak da değerlendirilmektedir. Diğer terapi tekniklerinde de olduğu gibi, bilişsel davranışçı evlilik terapisinde terapist mutlaka eşler ile terapötik bir ilişki ya da ittifak kurduktan sonra süreç içerisinde işbirliği ile ilerlemek durumundadır. Efe ve Türkçapar (2013), terapistin işbirliğini sağlamak adına seans sonrası geribildirim vererek hedeflerin anlaşıldığından emin olması, terapidaki ortak amaçların tekrar gözden geçirilmesi, verilen ev ödevlerine katılımın sağlanması gibi boyutların eşlerin motivasyonunu artırarak tedaviye katılımlarını olumlu şekilde etkileyeceğini öne sürmektedir.

Terapide ele alınan ilişki problemleri ve psikopatolojiler

İlişki problemleri temelinde bilişsel davranışçı evlilik terapisi

Evlilik ilişkisi, insanların yaşamlarını zenginleştirdiği kadar yaşamlarını etkileyen ciddi stres faktörlerinin de kaynağı olabilmektedir (Epstein 2017). Bilişsel-davranışçı evlilik terapisi, ilişkilerinde içsel ya da dışsal kaynaklı çeşitli stres faktörlerine sahip olan evli çiftlere müdahale etmek için etkili bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır (Baucom ve Epstein 1991, Epstein ve Baucom 2002, Baucom ve ark. 2015). Evlilik sorunları için bilişsel terapide genel olarak, ilişkilerin gerçekçi olmayan beklentilerinin değiştirilmesi, evlilik etkileşiminde hatalı bilişlerin düzeltilmesi ve yıkıcı etkileşimi azaltmak için kendi kendine eğitim

prosedürlerinin kullanılmasına önem verilmektedir (Epstein 1982). Bireylerin ilişkiye ve eşlerinin rollerine dair sahip oldukları beklentiler, çatışmaların olduğu evliliklerde bilişsel müdahalelerin önemli odak noktalarını oluşturmaktadır (O'Leary ve Turkewitz 1981, Jacobson ve Margolin 1979).

Gerçekçi olmayan beklentilerin kaçınılmaz olarak öfke gibi olumsuz duygulara ve yıkıcı davranışlara yol açarak hayal kırıklığı yarattığı öne sürülmektedir (Ellis ve Harper 1975). Stuart (1969), eşlerin olumsuz (veya olumlu) beklentilerinin, davranışlara yön vereceğini belirterek kolayca kendi kendini gerçekleştiren kehanetler haline gelebileceğine dikkat çekmektedir. Olumsuz olan ve kendi kendini gerçekleştiren kehanetler ise, muhtemel evlilik çatışması ve evlilik memnuniyetsizliği ile sonuçlanabilmektedir. Sager'e (1976) göre, her birey, ilişkiye sağlayacağı ve ilişkiden elde edeceği faydalar konusunda hem bilinçli hem de bilinçdışı bir dizi beklentiler taşımaktadır. Gerçekçi ya da gerçekçi olmayan bu beklentiler genellikle dile getirilmemekte, ancak eşlerin etkileşimleri bu beklentileri karşılamadığında eşler arasında hayal kırıklığı, öfke, saldırganlık gibi tepkiler ortaya çıkabilmektedir.

Terapi sürecinde temel beklentilerin doğru değerlendirilmesi, düşüncelerin yüzeysel şekilde tanımlanmasının ötesine geçerek terapistin olayların kişi için sahip olduğu anlamları elde edebilmek adına soruları dikkatli bir şekilde kullanmasını gerektirmektedir (Beck ve ark. 1979). Terapistin, bu bilişlerin evliliklerindeki hayal kırıklığını ve çatışmayı nasıl şiddetlendirdiğini anlamaları için eşlere rehberlik etmesi halinde, eşlerin kendi inançlarını değiştirip düzenlemek için daha fazla motive olabilecekleri belirtilmektedir (Epstein 1982). Çatışmalı ilişkilerde yalnızca bireysel olarak görülen olumsuz davranış döngülerinin bulunmadığı, aynı zamanda eşlerin birbirlerinin davranışları hakkında olumsuz atıflar yapma eğilimleri de görülebilmektedir. Bu atıfların genellikle değerlendirme yaparken negatif bir bakış açısına sahip olma ile ilgili olduğu ve kişilerin pozitif davranışları fark edemedikleri halde olumsuz davranışları fark etme veya takip etme eğilimi göstermeleri gibi özelliklere sahip oldukları vurgulanmaktadır (Jacobson ve Margolin 1979). Gelles ve Straus (1979), bu tarz atıfların aile üyeleri arasında çatışma olasılığını arttırabileceğini belirtmektedirler.

Sonuç olarak, eşlerin hatalı niteliklerinin ve birbirlerine yönelik algılarının düzeltilmesi, karşılıklı olarak tatmin edici bir ilişki kurulması ve sürdürülmesinde önemli bir adım olarak karşımıza çıkmaktadır. Doherty (1981) eşler arasındaki yüklem davranışlarının terapi sürecini etkilediğini ve büyük olasılıkla karşılıklı olarak yıkıcı suçlamayı da ortaya çıkarmada etkili olduğunu belirtmektedir. Baucom (1981), terapi sürecinde eşlerin birbirlerine yönelik karşılıklı suçlamalarını azaltmak için, evlilik sorunlarının iç faktörlere (benlik) veya dış faktörlere (kişinin partneri) nasıl atfedilebileceğinin açıklanmasının ve bu atıflara kendi biliş ve davranışlarının nasıl katkıda bulunduğunun değerlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu yaklaşımlardaki ortak amacın, her bireyin kendi davranışlarının anlamlarını ve nedenlerini yorumlama açarını değiştirmek ve genişletmek olduğu görülmektedir.

Çatışmalı ilişkilerde kurulan etkileşimler, genellikle duygusal patlamalar ve yükselen davranışlar ile belirgindir. Bu tür davranışlar öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguları ortaya çıkaran çarpık beklentiler ve nitelikler ile ilgilidir. Duygusal olarak olumsuz etkilere sahip olan bu tür durumlar eşler arasındaki çatışmayı azaltabilecek sistematik problem

çözme becerilerini de engellemektedir (Epstein 1982). Eşlere verilen öz denetim, olumlu davranış becerileri gibi eğitimler stres faktörleriyle başa çıkmayı öğreterek, eşlerin hem evlilik çatışmasına hem de ardından beliren olumsuz durumlar karşısında ortaya çıkan öfke ve kaygı gibi uyumsuz tepkilerinin azaltılmasına yardımcı olmaktadır (Beck 1979). Bunlara ek olarak, evlilik içerisinde eşler genellikle ekonomik zorlanma, öznel olumsuz değerlendirme, iş kaybı ya da borçlu olma gibi nesnel maddi koşullarla ilişkili duygusal sıkıntı yaşayabilmektedirler (Falconier ve Epstein 2011). Yaşanan ekonomik güçlüklerin ve bu durumla ilgili yıkıcı düşünme tarzında olan bilişlerin, eşler arasındaki olumsuz iletişimi arttırabildiğine dair kanıtlar vardır. Ekonomik sıkıntı ile ilgili olarak eşler arasında sözel olarak düşmanlık ifadelerinin artması ile birlikte olumsuz iletişim tarzının geliştiği ve ilişkide doyumun azaldığı belirtilmektedir (Falconier ve Epstein 2011).

Evlilik ilişkisinde görülen en büyük problemlerden biri de 'yaygın çift şiddeti' olarak bilinen iki taraflı saldırganlık, psikolojik saldırganlık ile fiziksel saldırganlıktan oluşmaktadır (Epstein ve ark. 2015). Saldırganlık ve şiddetin olduğu evliliklerde, eşlerin evlilik terapisi ile güvenli ve etkili bir şekilde tedavi edilebileceği ve ilişkideki saldırganlığın azaltılması için yaygın kullanılan terapi modelinin bilişsel davranışçı evlilik terapisi olduğu belirtilmektedir (Epstein 1982). Genellikle şiddetin türü ve bunların ilişki üzerindeki olumsuz etkilerinin çalışıldığı bilişsel davranışçı terapide, öfke yönetimi ile birlikte saldırganlıkla ilgili hatalı bilişleri değiştirmeye yönelik müdahaleler yer almaktadır (Epstein ve ark. 2015).

Bir başka sorun alanı olan sadakatsizlik, çoğu evli çiftin deneyimlediği başka bir büyük stres etkeni olup, ihanete uğramış bireylerde sıklıkla travma semptomlarının ortaya çıktığı görülmektedir. Baucom ve arkadaşları (2009), bilişsel davranışçı terapi odaklı evlilik terapisi programının; eşlerin travma semptomlarıyla başa çıkmalarına, ihanete yol açan faktörleri anlamalarına, birbirlerinin düşünce ve duyguları hakkında yapıcı yollarla iletişim kurmalarına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Söz edilen programın ihanet edilen eşlerin ilişki memnuniyetini artırdığını, ancak ihanet eden eşlerin memnuniyeti üzerinde ise karışık etkileri olduğunu öne sürmüşlerdir.

Belirli psikopatolojiler temelinde gelişen bilişsel davranışçı terapi odaklı evlilik terapisi

Son yirmi yılda bilişsel davranışçı evlilik terapileri; çok çeşitli bireysel, psikolojik ve tıbbi sorunları ele alacak şekilde uyarlanmıştır. Bu müdahalelerin geliştirilmesinde eşlerin işlevselliğinin ve ilişki kalitesinin birbirini etkilediği düşüncesinin etkili olduğu görülmektedir (Fischer ve ark. 2016). Kişinin eş desteğinden olumlu düzeyde etkilenmesi, bireysel müdahalelere ek olarak bir iyilik halinin oluşmasına katkı sunmaktadır. Bir eşin sosyal desteği, ciddi sağlık sorunları gibi çok çeşitli stres faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılması ve daha fazla psikolojik iyi olma hali ile ilişkili bulunmuştur (Cutrona 1996, Dehle ve ark. 2001, Soulsby ve Bennett 2015).

Evlilik ilişkisi içinde maruz kalınan bir stresör esas olarak eşlerden birini etkiliyorsa, diğer eşin temel olarak destekleyici bir rol oynayabileceği, ancak eşlerin ikisini birlikte etkiliyorsa işbirliği içinde problem çözme sürecine girmelerinin daha işlevsel olduğu vurgulanmaktadır

(Revenson ve ark. 2005, Cutrona ve Gardner 2006). Bu bağlamda, son yıllarda bilişsel davranışçı evlilik terapileri, bireysel sorunun olduğu kişilerarası bağlamda doğrudan ele alınmaya başlamıştır. Bu uygulamalarda temel olarak; ilişkideki çatışmaları ve problemleri çözmek yerine, evli çiftlerle çalışarak bireysel sorunlara (örn. depresyon, madde kullanımı, kanser, kardiyovasküler hastalık) yönelik müdahalelerde bulunmak amaçlanmaktadır. Bununla birlikte, kişinin sahip olduğu bozukluğu olumsuz yönde etkileyen yüksek düzeyde eleştiri gibi uyumsuz etkileşim örüntüleri de ele alınabilmektedir.

Baucom ve arkadaşları (1998), bireysel psikopatoloji ve tıbbi sorunlara yönelik bilişsel davranışçı evlilik terapilerinde, eşlerin destekleyici bir rehber gibi tedaviye dahil olabileceklerini belirtmektedirler. İlgili alanyazın incelendiğinde, ilişki sorunlarının kişinin psikopatolojisini veya tıbbi problemini olumsuz yönde etkileyecek kronik bir stres faktörü olarak ele alındığı görülmektedir. Bununla birlikte, terapi sürecinde yaşanan ilişki sorunlarının ele alınması, psikolojik bozuklukların eşlerin etkileşimlerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu öne çıkarmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) veya obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanıları olan kişilerin aile bireylerinin ve eşlerinin kişinin anksiyeteden kaçınmasına yardımcı olmak için belli davranışlarda buldukları vurgulanmaktadır. Belirli bir psikolojik bozukluk için uygulanan temel müdahaleler arasında, eşler arası ilişkinin ya da aile ilişkilerinin düzenlenmesinin, mevcut sorunların çözümlenmesi açısından kritik bir öneme sahip olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Boeding ve ark. 2013, Fredman ve ark. 2016).

Depresyon

Depresyon ve madde bağımlılığı, ilişkinin işleyişi bağlamında en çok çalışılan psikiyatrik bozukluklar olarak karşımıza çıkmaktadır. Hem kesitsel hem de boylamsal olarak ilişki içerisindeki iletişim güçlükleri, uyum problemleri gibi sorunlar ve depresyon belirtileri birbirleriyle yakından ilişkilidir (Whisman ve Baucom 2012). Eşler arasındaki ilişki problemleri, bozukluğun gelecekte tekrar ortaya çıkması açısından önemli bir risk faktörü olabilmektedir (Whisman 2001, Whisman ve Baucom 2012). Bu nedenle hem depresyon belirtilerini hem de ilişki işlevlerini ele alan depresyon tedavileri, bireylerin ilişki sorunlarının iyileşmesi üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Bilişsel davranışçı evlilik terapilerinin, depresyon ile birlikte ilişki sorununa odaklanmış olmalarının depresyon tedavisinde etkili olduğunun altı çizilmektedir (Baucom ve ark. 1998).

Depresyon ve ilişki problemleri arasında iki yönlü bir birliktelik olduğuna dair önemli kanıtlar vardır (Whisman 2013). İlişki problemleri, depresyon gelişimi için bir risk faktörüdür ve bununla birlikte depresyon da ilişki üzerinde bir stres faktörüdür. Barbato ve D'Avanzo (2008) tarafından yapılan meta-analitik bir çalışmada, evlilik terapisinin, depresyonun azaltılmasında bireysel terapi kadar etkili olduğu, ilişki problemlerini önemli ölçüde iyileştirdiği ve böylece depresyonun nüksetmesi için önemli bir risk faktörünün etki gücünün azaltıldığı sonucuna ulaşmışlardır. Bilişsel davranışçı müdahalelere eş destekli davranışsal düzenlemeler ile bozukluğa özgü müdahaleler dâhil edilerek hem depresyon hem de ilişki memnuniyetini iyileştirmek için çalışmalar yapılmıştır (Bodenmann ve ark. 2008, Cohen ve

ark. 2010). Depresyon odaklı bilişsel davranışçı evlilik terapisindeki müdahalelerin ise her iki eş için de depresyona yönelik risk faktörlerini azalttığı vurgulanmaktadır. İlişki kalitesini geliştirmek için davranışsal müdahaleler konusunda psiko-eğitim sağlanan çalışmalarda hem depresyon hem de ilişki sorunları yaşayan bireyler için evlilik terapisinin etkili olduğu, yalnızca tek bir kişiye yönelik bilişsel tedavinin ise ilişki sorunlarını iyileştirmediği sonucuna ulaşılmıştır (Beach ve O'leary 1992, Jacobson ve ark. 1993). Özetle, bilişsel ve davranışçı temelli evlilik terapilerinin depresyon tanılı eşler açısından bireysel tedaviler kadar etkili olduğu ve ilişki sorunlarının azalmasına katkı sağladığı önemli bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Travma sonrası stres bozukluğu

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayan bireyler genellikle kendileri ve diğer kişiler için stres verici olan kronik belirtiler sergilerler. Bu belirtiler arasında davranışlar (örn. kısıtlı iletişim, saldırganlık, travmayı hatırlatan durumlardan kaçınma), bilişler (örn. travmatik olay için kendini suçlama, abartılı tehlike beklentileri) ve duygular (örn. kaygı, öfke, duygusal uyuşma, depresyon) yer almaktadır. Monson ve Fredman (2012), TSSB için hastalığın ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini ele alan ve belirtileri tedavi etmek için her iki eşin de katıldığı bir tür bilişsel davranışçı tedavi yöntemi geliştirmişlerdir. TSSB'nin nedenlerini ve belirtilerini kapsayan psiko-eğitim ile eşlerin olumlu etkileşim, iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik olan çalışmada, bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal düzenleme gibi davranışsal stratejiler kullanılmıştır. Monson ve Fredman (2012), tarafından geliştirilen yöntemin uygulandığı çalışmaların olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada; TSSB belirtilerinin iyileşmesi üzerinde travma ile ilgili inançlar ve suçluluk ile ilgili düşüncelerin bilişsel model ile ele alınması durumunda etkili ve olumlu sonuçların elde edildiği bulunmuştur (Macdonald ve ark. 2016). Luedtke ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan farkındalık müdahalelerinin bilişsel davranışçı evlilik terapisine uyarlama çalışmasında ise, TSSB belirtilerinde ve her iki eşin de evlilik doyumunda iyileşme olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Obsesif kompulsif bozukluk

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) semptomları genellikle bilişleri (örneğin tekrarlayan müdahaleci düşünceler), duyguları (örn. kaygı) ve davranışları (örn. kontrol gibi kompulsif ritüelleri) içermektedir. Bu belirtiler, sadece bireyin genel işlevselliğine müdahale etmekle kalmayıp, yakın ilişkilerinde de önemli bir stres faktörü olarak ortaya çıkma potansiyeline sahiptir. Bununla birlikte, eşler arasındaki çatışmanın da bireyin OKB semptomlarını şiddetlendirdiği bilinmektedir.

Abramowitz ve arkadaşları (2006), OKB için maruz bırakma ve tepki önleme prosedürlerine yönelik, bilişsel davranışçı evlilik terapisinin ilkelerini vurgulayan bir program geliştirmişlerdir. Bu bağlamda, her iki eş için de OKB belirtileri ile kaygı duydukları durumlarla nasıl başa çıkılacağına yönelik olarak maruz bırakma ve gevşeme egzersizlerini içeren bir psiko-eğitim programı hazırlamışlardır. Abramowitz ve arkadaşları (2006), geliştirdikleri bu program

ile OKB belirtilerinde büyük bir azalma sağlandığını, semptomların 6 aylık ve 12 aylık takiplerde de yeniden ortaya çıkmadığını belirlemişlerdir. İlgili alanyazın incelendiğinde, anksiyete bozuklukları, TSSB ve OKB gibi bozuklukların ele alındığı bilişsel davranışçı evlilik terapilerinde, yaygın olarak sistematik maruz bırakma ve bozukluğa özgü davranışsal müdahalelerin uygulandığı görülmektedir. Daiuto ve ark. (1998) eşlerin maruz bırakma çalışmaları sırasında destekleyici rolde oldukları müdahalele biçimlerinin OKB ve agorafobi için bireysel müdahaleler kadar etkili olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca kişide OKB semptomlarının belirgin biçimde iyileşmesinin her iki eş için de ilişkilerinin memnuniyet düzeyinde artışa neden olduğu da önemli bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır (Monson ve ark. 2012, Abramowitz ve ark. 2013, Schumm ve ark. 2013, Schumm ve ark. 2015).

Madde kullanım bozuklukları

Evlilik çiftlerde görülen ilişki problemleri ile alkol ve madde kullanım bozuklukları arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Whisman 2007). Madde bağımlılığı hem birey hem de yakın ilişkileri için kalıcı stres yaratan önemli bir sorun alanıdır. Madde kullanımıyla ilgili yaşanan sorunlara katkıda bulunan belirtiler arasında bilişler (örneğin, bir sorun olarak madde kullanımının reddedilmesi), duygusal tepkiler (ör. kontrolsüz öfke) ve davranışsal faktörlerin (ör. saldırganlık, sosyal geri çekilme, eş olma ile ilgili rollerini yerine getirmeme) yer aldığı görülmektedir (Birchler ve ark. 2008).

Bilişsel davranışçı evlilik terapisinde, madde kullanıcısı olan bireylerin tedavi sürecinde, eşler bir destekleme stratejisi olarak kullanılabilirler. Tedavi sürecinde her iki eşin de madde kullanım bozukluğu ile ilgili bilişlerine odaklanması ve bozukluğun ilişkide yol açtığı problemlerin azaltılması hedeflenmektedir. Powers ve arkadaşları (2008), madde kullanım bozukluğu tanısı konmuş eşlerle yürütülen bilişsel davranışçı evlilik terapisinin hem madde kullanımını hem de ilişki sorunlarını azaltmada bireysel tedaviden daha etkili olduğunu göstermişlerdir. Aynı şekilde, bilişsel davranışçı evlilik terapilerinin alkol kullanım bozuklukları için, olumsuz iletişim kalıplarını azalttığı (O'Farrell ve Fals-Steward 2000, McCrady ve ark. 2009) ve hem alkol tüketiminin iyileştirilmesine hem de ilişkinin işleyiş biçimine olumlu şekilde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır (O'Farrell ve ark. 1985, O'Farrell ve ark. 1992, Walitzer ve Dermen 2004). Özetle, alkol ve madde kullanım bozuklukları olan ilişkilere yönelik bilişsel davranışçı evlilik terapisinin, ilişki uyumu açısından bireysel tedavilerden daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (McCrady ve ark. 2009, Schumm ve ark. 2012, Schumm ve ark. 2014, Schumm ve ark. 2015).

Sonuç

Evlilik terapisinin ilişkilerinde çatışma yaşayan eşlerin etkileşimlerinin ve iletişimlerinin düzenlenmesini içeren etkili bir psikoterapi türüdür. Bilişsel davranışçı evlilik terapisinin ise, eşlerin sahip oldukları bireysel zorlukları ve ilişki problemlerini bireylerin otomatik düşünceleri, şemaları, duygu ve davranışları ile algılama, yorumlama gibi zihinsel süreçleri ele alarak çözmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Çarpıcı bir şekilde, bireysel temelli psikoterapi uygulayan terapistlerden yardım isteyen kişilerin büyük bir oranının

evlilik problemleri için destek aradıkları belirtilmektedir (Gurman ve Fraenkel 2002). Bu bağlamda, evli çiftlere yönelik olarak uygulanan bilişsel davranışçı evlilik terapilerinin özellikle son 20-25 yıl içerisinde hızla gelişen önemli ve önde gelen ekollerden biri olduğu görülmektedir.

İlişkide yaşanan güçlüklerin hedef alındığı bilişsel davranışçı evlilik terapisinde eşlere, çatışma yaratan durumlar karşısında işlevsel başa çıkma mekanizmalarının öğretilmesi, eşlerin ilişki süreci boyunca ortaya çıkan uyumsuzluklara yönelik beceriler geliştirmelerini sağlayarak ilişkinin devamlılığını olumlu şekilde etkilemektedir. Evli bireylerin çatışma yaşadığı durumlar yalnızca bireysel olarak görülen sorunlar olarak karşımıza çıkmamakta, aynı zamanda eşlerin birbirlerine olan yaklaşımları, duygu ve davranış örüntüleri ilişkiyi etkilemektedir. İlişkinin işleyişi açısından en önemli bileşenlerden birinin eşlerin sahip olduğu bilişler olduğu bilinmektedir (Epstein ve Eidelson 1981, Huber ve Milstein 1985, Fincham ve Bradbury 1990, Sharp ve Ganong 2000,). Bilişsel modele göre, eşlerin problem çözme tarzları ve iletişim becerileri de ilişkilerini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Metis ve Cupach 1990).

Bilişsel terapide genel olarak, eşlerde bulunan gerçekçi olmayan beklentilerinin ve hatalı bilişlerin düzenlenmesi amaçlanmaktadır. Bununla birlikte, terapötik işbirliğine verilen önemin fazla olması, uygulanan davranışsal tekniklerin çeşitliliği, kişilerin bilişsel süreçlerine odaklanarak uzun süreli ve kişinin yaşamının diğer yönlerine de uyarlayabileceği değişimler yaratması bu yaklaşımı etkili kılan diğer boyutlar olarak yer almaktadır. Olumsuz davranışsal etkileşimleri azaltmak ve eşlerin karşılıklı duygusal desteğini artırmak için tasarlanan bilişsel davranışçı evlilik terapisinin son yıllardaki müdahale sonuçları, bu yaklaşımın ilişkilerinde problem yaşayan evli bireyler için geniş bir yelpazede olumlu değişiklikler kazanmalarına yardımcı olabilecek bir yaklaşım olduğunu göstermektedir.

Evlilik ilişkisi içinde çeşitli problemlere neden olan bir stres faktörünün eşlerden birini etkilediği durumlarda, diğer eşin destekleyici olması sorunun çözümlenmesine olumlu şekilde katkı sağlamaktadır. Bu çerçeveden bakıldığında, son yıllarda görülen önemli bir diğer yönelim ise, bilişsel davranışçı evlilik terapisinin müdahale ilkelerinin, bireysel psikopatoloji ve tıbbi koşullar temelinde gelişen ilişki problemlerine yönelmesidir (Daiuto ve ark. 1998, Vedel ve ark. 2008, Monson ve ark. 2012, Schumm ve ark. 2013, Shnaider ve ark. 2014). Bir diğer açıdan, bilişsel-davranışçı evlilik terapilerinin deneysel açıdan güçlü olması, çok sayıda araştırma ile etkililiğinin desteklenmesi kuramı güçlendiren unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Bussod ve Jacobson 1983, Baucom ve Epstein 1991, Baucom ve ark. 1996, Barbato ve D'Avanzo 2008, Epstein ve ark. 2016; Shokrollahzadeh ve ark. 2017).

Terapi süresince somut davranış değişiklikleri üzerinde durması ve belirlenen hedeflerinin net olması gibi özellikler terapisinin eşler açısından da anlaşılabilirliğini desteklemektedir. Bu bağlamda, bilişsel davranışçı evlilik terapisinin eşlerin desteğinden yararlanılarak hem psikopatoloji belirtilerinin hem de uyumsuz etkileşim kalıplarının iyileştirilmesi için en az bireysel psikoterapi kadar etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca, evlilik problemleri için psikoterapi desteği arayan evli çiftlerde görülmesi muhtemel olan bilişsel çarpıtmalara, işlevsel olmayan bilişlere odaklanılmasının yanı sıra bilişsel çarpıtmalar değerlendirilirken

bunların psikopatolojiden ötürü gelişip gelişmediğine odaklanılmasının sorunun çözümü ve gidişatı açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Abramowitz JS (2006) *Understanding and Treating Obsessive-Compulsive Disorder: A Cognitive-Behavioral Approach*. Mahwah, Lawrence Erlbaum.
- Abramowitz JS, Baucum DH, Boeding S, Wheaton MG, Pukay-Martin, ND, Fabricant LE et al. (2013) Treating obsessive-compulsive disorder in intimate relationships: A pilot study of couple-based cognitive-behavior therapy. *Behav Ther*, 44:395-407.
- Ackerman NW (1958) *The Psychodynamics of Family Life: Diagnosis and Treatment of Family Relationship*. New York, Basic Books.
- Akdemir A, Karaoğlan A, Karakaş G (2006) Çift terapisi. *Türkiye'de Psikiyatri*, 8:122-128.
- Barbato A, D'Avanzo B (2008) Efficacy of couple therapy as a treatment for depression: A meta-analysis. *Psychiatr Q*, 79:121-132.
- Baucum DH (1981) Cognitive behavioral strategies in the treatment of marital discord. Paper Presented at The Annual Meeting of The Association for The Advancement of Behavior Therapy, Toronto.
- Baucum DH, Epstein N (1991) Will the real cognitive behavioral marital therapy please stand up? *J Fam Psychol*, 4:394-401.
- Baucum DH, Epstein N, Rankin LA, Burnett CK (1996) Understanding and treating marital distress from a cognitive-behavioral orientation. In *Banff international behavioral science series. Advances in Cognitive-Behavioral Therapy*, 2nd ed. (Eds KS Dobson, KD Craig):210-236. California, Sage.
- Baucum DH, Epstein NB, Kirby JS, LaTaillade (2015) Cognitive-behavioral couple therapy. In *Clinical Handbook of Couple Therapy*, 5th ed. (Eds AS Gurman, JL Lebow, DL Snyder):23-60. New York, Guilford Press.
- Baucum DH, Shoham V, Mueser KT, Daiuto AD, Stickle TR (1998) Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems. *J Consult Clin Psychol*, 66:53-88.
- Baucum DH, Snyder DK, Gordon K (2009) *Helping Couples Get Past the Affair: A Clinician's Guide*. New York, Guilford Press.
- Beach SRH, O'Leary KD (1992) Treating depression in the context of marital discord: outcome and predictors of response for marital therapy vs. cognitive therapy. *Behav Ther*, 23:507-528.
- Beck AT (1979) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York, International Universities Press.
- Beck AT (2011) *Aşk Asla Yetmez (Çeviri Ed. N Öztan)*. Ankara, Detamat.
- Beck AT, Rush A, Shaw BF, Emery G (1979) *Cognitive Therapy of Depression*. New York, Guilford Press.
- Bengisoay A, Özdemir MB, Erkanç F, Şahin S, Çelik İskifoğlu T (2019) Bilişsel davranışçı terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi 1997-2018. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9:745-793.
- Birchler GR, Fals-Stewart W, O'Farrell TJ (2008) Couple therapy for alcoholism and drug abuse. In *Clinical Handbook of Couple Therapy*, 4th ed. (Eds AS Gurman):523-544. New York, Guilford Press.
- Bodenmann G, Plancherel B, Beach SR, Widmer K, Gabriel B, Meuwly N et al. (2008) Effects of coping-oriented couples therapy on depression: A randomized clinical trial. *J Consult Clin Psychol*, 76:944-954.
- Boeding SE, Paprocki CM, Baucum DH, Abramowitz JS, Wheaton MG, Fabricant LE et al. (2013) Let me check that for you: Symptom accommodation in romantic partners of adults with obsessive-compulsive disorder. *Behav Res Ther*, 51:316-322.
- Bradbury TN, Fincham FD, Beach SR (2000) Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *J Marriage Fam*, 62:964-980.
- Burchard GA, Yarhouse MA, Kilian ME, Worthington EL, Jr Berry JW, Canter DE (2003) A study of two marital enrichment programs and couples quality of life. *J Psychol Theol*, 31:240-252.
- Bussod N, Jacobson NS (1983) Cognitive behavioral marital therapy. *Couns Psychol*, 11:57-63.
- Butler AC, Chapman JE, Forman EM, Beck AT (2006) The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clin Psychol Rev*, 26:17-31.
- Çağ P, Yıldırım İ (2016) Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4:39.
- Çakır S (2008) Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Çakmak Tolun Ö (2015) Evlilik uyumunun kişilik özellikleri, ilişkiye dair inançlar ve çatışma çözüm stilleri bağlamında yordanması (Diyarbakır ili örneği) (Doktora tezi). Malatya, İnönü Üniversitesi.

- Callan V J (1984) Childless and marital adjustment. *J Marriage Fam*, 5:210-214.
- Canel AN (2007) Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması (Doktora tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Çelebi GY, Odacı H (2018) Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18:89-120.
- Çiftçi Arıdağ N, Erus SM, Ünsal Seydoğulları S (2019). Eş desteğinin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 18:1014-1024.
- Cohen S, O'Leary KD, Foran H (2010) A randomized clinical trial of a brief, problem-focused couple therapy for depression. *Behav Ther*, 41:433-446.
- Cutrona CE (1996) *Social Support in Couples: Marriage as a Resource in Times of Stress*. Thousand Oaks, Sage Publications.
- Cutrona CE, Gardner KA (2006) Stress in couples: The process of dyadic coping. In *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (Eds AL Vangelisti, D Perlman):501-515. New York, Cambridge University Press.
- Daiuto AD, Baucom DH, Epstein NB, Dutton SS (1998) The application of cognitive-behavioral marital therapy to the assessment and treatment of agoraphobia: Implications of empirical research. *Clin Psychol Rev*, 18:663-687.
- Dargahi S, Rezaiee Ahvanuiee M, Ghasemi Jobaneh R, Khorasani AH (2017) The effect of relationship enhancement approach training on job stress and quality of marital relationship among municipality staffs. *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 6:199-206.
- Dattilio FM (2001) Cognitive-behavior family therapy: Contemporary myths and misconceptions. *Contemp Fam Ther*, 23:3-18.
- Dattilio FM (2005) The restructuring of family schemas: A cognitive-behavior perspective. *J Marital Fam Ther*, 31:15-30.
- Dattilio FM, Van Hout GCM (2006) the problem-solving component in cognitive behavioral couples' therapy. *J Fam Psychother*, 17:1-19.
- Dattilio, FM, Padesky, CA (1990) *Cognitive Therapy with Couples*. Florida, Professional Resource Exchange, Inc.
- Debord J, Romans JSC, Krieschok T (1996) Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *J Psychol*, 130:263-280.
- Dehle C, Larsen D, Landers JE (2001) Social support in marriage. *Am J Fam Ther*, 29:307-324.
- DeMaria RM (2005) Distressed couples and marriage education. *Fam Relat*, 54:242-253.
- Demirbilek M (2016) Aile danışmanlığı: Bir uygulama örneği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10:109-120.
- Doherty WJ (1981) Cognitive processes in intimate conflict: I. Extending attribution theory. *Am J Fam Ther*, 9:3-13.
- Dunn RL, Schwebel AI (1995) Meta-analytic review of marital therapy outcome research. *J Fam Psychol*, 9:58-68.
- Efe C, Türkçapar H (2013) Bilişsel aile terapileri. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 6, 38-43.
- Ellis A (2003) Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 21:219.
- Ellis A, Harper RA (1975) *A New Guide to Rational Living*, 3rd ed.. Englewood Cliffs, NJ, Wilshire Book Company.
- Epstein N, Baucom DH, Rankin, LA (1993) Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach. *Clin Psychol Rev*, 13:45-57.
- Epstein N, Eidelson RJ (1981) Unrealistic beliefs in clinical couples: Their relationship to expectations, goals, and satisfaction. *Am J Fam Ther*, 9:13-22.
- Epstein NB (1982) Cognitive therapy with couples. *Am J Fam Ther*, 10:5-16.
- Epstein NB, Baucom DH (2002) *Enhanced Cognitive-Behavioral Therapy for Couples: A Contextual Approach*. Washington, American Psychological Association.
- Epstein NB, Dattilio FM, Baucom DH (2016) Cognitive-behavior couple therapy. In *Handbook of Family Therapy*, (Eds TL Sexton, J Lebow):361-386. Abingdon, Routledge.
- Epstein NB, Werlinich CA, LaTailade, JJ (2015) Couple Therapy for Partner Aggression. In *Clinical Handbook of Couple Therapy*, 5th ed. (Eds A. S. Gurman, JL. Lebow, & DK. Snyder):389-411. New York, Guilford Press.
- Epstein NB, Zheng L (2017) Cognitive-behavioral couple therapy. *Curr Opin Psychol*, 13:142-147.
- Erci B, Ergin R (2005) Women's satisfaction with their marriage in Turkey. *Marriage Fam Rev*, 37:117-133.
- Ersanlı E (2007) Evlilik ilişkilerinde eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerinde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının etkisi (Doktora tezi). Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

- Fair SE (1986) Cognitive content and distortion associated with mood-induced depressive and anxious states (Doctoral thesis). Arizona, Arizona State University.
- Falconier MK, Epstein NB (2011) Couples undergoing financial strain: what we know and we can do. *Fam Relat*, 60:303-317.
- Faulkner RA, Davey M, Davey A (2005) Gender-related predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. *Am J Fam Ther*, 33:61-83.
- Fincham FD, Bradbury TN, Scott CK (1990) Cognition in Marriage. In *The Psychology of Marriage: Basic Issues and Applications*, (Eds FD Fincham, TN Bradbury):118-149. New York, Guilford Press.
- Fincham, FD, Beach SR (2010) Marriage in the new millennium: A decade in review. *J Marriage Fam*, 72:630-649.
- Finkenauer C, Hazam H (2000) Disclosure and secrecy in marriage: Do both contribute to marital satisfaction? *J Soc Pers Relat*, 17:245-263.
- Fischer MS, Baucom DH, Cohen MJ (2016) Cognitive-behavioral couple therapies: review of the evidence for the treatment of relationship distress, psychopathology, and chronic health conditions. *Fam Process*, 55:423-442.
- Fredman SJ, Pukay-Martin ND, Macdonald A, Wagner AC, Vorstenbosch V, Monson CM (2016) Partner accommodation moderates treatment outcomes for couple therapy for posttraumatic stress disorder. *J Consult Clin Psychol*, 84:79-87.
- Gelles RJ, Straus MA (1979) Determinants of violence in the family: Toward a theoretical integration. In *Contemporary Theories About The Family*, 1st ed. (Eds. WR Burr, R Hill, FI Nye, IL Reiss):549-581. New York, Free Press.
- Gladding S (2012) Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları (Çev. Ed. İ Yıldırım). Ankara, PDR Derneği Yayınları.
- Gurman AS, Fraenkel P (2002) The history of couple therapy: a millennial review. *Fam Process*, 41:199-260.
- Güven N, Sevim SA (2016) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3:49-61.
- Güven, N. (2005). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumuna etkisi. (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Güven M (2018) Evlilik uyum durumuna göre çiftlerin depresif durumları ve olumsuz otomatik düşünceleri açısından karşılaştırılması (Doktora Tezi). Konya, Selçuk Üniversitesi.
- Hackney H, Cormier S (2005) Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı (Çeviri Ed. T. Ergene, S. Aydemir). Ankara, Mentis Yayıncılık.
- Hamamci Z (2005) Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 23:245-261.
- Hawton K, Salkovskis PM, Kirk J, Clark DM (1989) *Cognitive Behaviour Therapy For Psychiatric Problems*. Oxford, Oxford University Press.
- Hofmann SG, Asnaani A, Vonk IJJ, Sawyer AT, Fang A (2012) The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Cognit Ther Res*, 36:427-440.
- Huber CH, Milstein B (1985) Cognitive restructuring and a collaborative set in couples' work. *Am J Fam Ther*, 13:17-27.
- İkizoğlu G (2019) Bilişsel davranışçı kuramda çift terapisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2:59-69.
- Jacobson NS, Fruzzetti AE, Dobson K, Whisman M, Hops H (1993) Couple therapy as a treatment for depression. II: The effects of relationship quality and therapy on depressive relapse. *J Consult Clin Psychol*, 61:516-519.
- Jacobson NS, Margolin G (1979) *Marital Therapy: Strategies Based On Social Learning And Behavior Exchange Principles*. New York, Brunner/Mazel.
- Jakubowski SF, Milne EP, Brunner H, Miller RB (2004) A review of empirically supported marital enrichment programs. *Fam Relat*, 53:528-536.
- Joseph AL, Affi TD (2010) Military wives' stressful disclosures to their deployed husbands: The role of protective buffering. *J Appl Commun Res*, 38:412-434.
- Juvva S, Bhatti RS (2006) Epigenetic model of marital expectations. *Contemp Fam Ther*, 28:61-72.
- Kalkan M (2002) Evlilik İlişkinsini Geliştirme Programının Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Kalkan M, Ersanlı E (2008) Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8:963-986.
- Karney BR, Bradbury TN (1997) Neuritisim, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *J Pers Soc Psychol*, 72:1075-1092.

- Katz LF, Fladeboe K, Lavi I, King K, Kawamura J, Friedman D et al. (2018) Trajectories of marital, parent-child, and sibling conflict during pediatric cancer treatment. *Health Psychol*, 37:736-745.
- Kayser K, Himle DP, (1994) Dysfunctional beliefs about intimacy. *J Cogn Psychother*, 8:127-136.
- Kelley, HH (1983) *Close Relationships*. New York, W.H, Freeman.
- Kışlak ŞT, Çabukça F (2002) Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5:35-42.
- Kocadere M (1995) İyi ve kötü evliliklerin özelliklerini belirlemeye yönelik betimsel bir çalışma (Yüksek lisans tezi). İzmir, Ege Üniversitesi.
- Lavner JA, Karney BR, Bradbury TN (2014) Relationship problems over the early years of marriage: Stability or change? *J Family Psychol*, 28:979.
- Lieberman R (1970) Behavioral approaches to family and couple therapy. *Am J Orthopsychiatry*, 40:106-118.
- Litzinger S, Gordon KC (2005) Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *J Sex Marital Ther*, 31:409-424.
- Luedtke B, Davis L, Monson C (2015) Mindfulness-based cognitive-behavioral conjoint therapy for posttraumatic stress disorder: a case study. *J Contemp Psychother*, 45:227-234.
- Macdonald A, Pukay-Martin ND, Wagner AC, Fredman SJ, Monson CM (2016) Cognitive-behavioral conjoint therapy for PTSD improves various PTSD symptoms and trauma-related cognitions: Results from a randomized controlled trial. *J Fam Psychol*, 30:157-162.
- Mahoney A (2005) Religion and conflict in marital and parent-child relationships. *Journal of Social Issues*, 61:689-706.
- Masoumi SZ, Khani S, Kazemi F, Kalhori F, Ebrahimi R, Roshanaei G (2017) Effect of marital relationship enrichment program on marital satisfaction, marital intimacy, and sexual satisfaction of infertile couples. *Int J Fertil Steril*, 11:197.
- McCrary BS, Epstein EE, Cook S, Jensen N, Hildebrandt T (2009) A randomized trial of individual and couple behavioral alcohol treatment for women. *J Consult Clin Psychol*, 77:243-256.
- McDonald JE, Olson JR, Lanning AH, Goddard HW, Marshall JP (2018) Effects of religiosity, forgiveness, and spousal empathy on marital adjustment. *Marriage Fam Rev*, 54:393-416.
- Metis S, Cupach WR (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Hum Commun Res*, 17:170-185.
- Miller RB, Yorgason JB, Sandberg JG et al. (2003) Problems that couples bring to therapy: A view across the family life cycle. *Am J Fam Ther*, 31:395-407.
- Mirgain SA, Cordova JV (2007) Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *J Couns Clin Psychol*, 26:983-1009.
- Moller AT, Rabe HM, Nortje C (2001) Dysfunctional beliefs and marital conflict in stressed and nonstressed married individuals. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 19:259-270.
- Monson C, Fredman SJ, Macdonald A, Pukay-Martin, N, Resick PA, Schnurr PP (2012) Effect of cognitive-behavioral couple therapy for PTSD: A randomized controlled trial. *JAMA*, 308:700-709.
- Monson CM, Fredman SJ (2012) *Cognitive-Behavioral Conjoint Therapy for Posttraumatic Stress Disorder: Harnessing the Healing Power of Relationships*. New York, Guilford Press.
- Mussatayeva M, (2018) Alt sosyo-ekonomik düzeydeki kadınların evlilik doyum ile aile işlevlerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Nazlı S (2013) *Aile Danışmanlığı*, 14th ed. Ankara, Anı Yayıncılık.
- Noller P, Feeney JA (2002) *Communication, Relationship Concerns, and Satisfaction in Early Marriage*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Northey Jr, WF (2002) Characteristics and clinical practices of marriage and family therapists: A national survey. *J Marital Fam Ther*, 28:487-494.
- O'Farrell TJ, Cutter HS, Choquette KA, Floyd FJ, Bayog RD (1992) Behavioral marital therapy for male alcoholics: Marital and drinking adjustment during the two years after treatment. *Behav Ther*, 23:529-549.
- O'Farrell, TJ, Cutter HSG, Floyd FJ (1985) Evaluating behavioral marital therapy for male alcoholics: Effects on marital adjustment and communication from before to after treatment. *Behav Ther*, 16:147-167.
- O'Leary KD, Smith DA (1991) Marital Interactions. *Annu Rev Psychol*, 42:191-212.
- O'Leary KD, Turkewitz H (1981) A comparative outcome study of behavioral marital therapy and communication therapy. *J Marital*

- Fam Ther, 7:159-169.
- O'Farrell TJ, Fals-Stewart W (2000) Behavioral couples therapy for alcoholism and drug abuse. *J Subst Abuse Treat*, 18:51-54.
- Onur B (1986) Gelişim Psikolojisi-Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm. Ankara, V Yayınları.
- Özcan Ö, Çelik GG (2017) Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3:115-120
- Özgüven İE (2000) Evlilik ve Aile Terapisi. Ankara, PDREM Yayınları.
- Padesky C, Greenberger D (2008) Evinizdeki Terapist (Çeviri Ed. Stroup E). İstanbul, Altın Kitaplar.
- Patterson T (2005) Cognitive behavioral couple therapy. In *Handbook of Couples Therapy* (Eds M Harway):119-140. New York, Wiley.
- Powers MB, Vedel E, Emmelkamp PM (2008) Behavioral couples therapy (BCT) for alcohol and drug use disorders: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 28:952-962.
- Quek KMT, Fitzpatrick J (2013) Cultural values, self-disclosure, and conflict tactics as predictors of marital satisfaction among Singaporean husbands and wives. *Fam J*, 21:208-216.
- Rector NA, Beck AT (2001) Cognitive behavioral therapy for schizophrenia: an empirical review. *J Nerv Ment Dis*, 189:278-287.
- Revenson TA, Kayser K, Bodenmann G (2005) *Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping*. Washington, American Psychological Association.
- Ripley JS, Worthington EL (2002) Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment. *J Couns Dev*, 80:452- 463.
- Rivett M (2003) A thematic review. *J Fam Ther*, 25:443-454
- Rosen-Grandon JR, Myers JE, Hattie JA (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *J Couns Dev*, 82:58-68.
- Ross RE, Baker BS, Guernsey GB (1985) Effectiveness of relationship enhancement therapy versus therapists preferred therapy. *Am J Fam Ther*, 13:11-21.
- Sager CJ (1976) *Marriage Contracts and Couple Therapy: Hidden Forces in Intimate Relationships*. New York, Brunner/Mazel.
- Şahin H (2017) Evli bireylerin otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Schumm JA, Fredman SJ, Monson CM, Chard KM (2013) Cognitive-behavioral conjoint therapy for PTSD: Initial findings for Operations Enduring and Iraqi Freedom male combat Veterans and their partners. *Am J Fam Ther*, 41:277-287.
- Schumm JA, Monson C, O'Farrell TJ, Gustin NG, Chard KM (2015) Couple treatment for alcohol use disorder and posttraumatic stress disorder: Pilot results from U.S. military veterans and their partners. *J Trauma Stress*, 28:247-252.
- Schumm JA, O'Farrell TJ, Andreas JB (2012) Behavioral couples therapy when both partners have a current alcohol use disorder. *Alcohol Treat Q*, 30:407-421.
- Schumm JA, O'Farrell TJ, Kahler CW, Murphy MM, Muchowski P (2014) A randomized clinical trial of behavioral couples therapy versus individually based treatment for women with alcohol dependence. *J Consult Clin Psychol*, 82:993-1004.
- Seligman MEP (2007) *Gerçek Mutluluk* (Çeviri Ed. S Kunt Akbaş, E Köroğlu). Ankara, HYB Basım Yayın.
- Şener A, Terzioğlu G (2002) *Ailede Eşler Arasında Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. Ankara, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Sevim S (1996) *Transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değişkenlere* (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Sevim SA (2016) *Evlilik ilişkisini geliştirme programları*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2:19-25.
- Sharp EA, Ganong LH (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Fam Relat*, 49:71-76.
- Shnaider P, Pukay Martin ND, Fredman SJ, Macdonald A, Monson CM (2014) Effects of cognitive-behavioral conjoint therapy for PTSD on partners' psychological functioning. *J Trauma Stress*, 27:129-136.
- Shokrollahzadeh M, Forouzes M, Hosseini H (2017) The effect of cognitive behavioral couple therapy on marital conflicts and marital burnout. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 3:115-131.
- Şirin T (2013) *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli* (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Soulsby LK, Bennett KM (2015) *Marriage and psychological wellbeing: The role of social support*. *Psychology*, 6:1349-1359.

- Soylu Y, Kağnıcı DY (2015) Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5:44-54.
- Stith SM, Rosen KH, McCollum EE (2003) Effectiveness of couples treatment for spouse abuse. *J Mar Fam Ther*, 29:407-426.
- Stuart RB (1969) Operant-interpersonal treatment for marital discord. *J Consult Clin Psychol*, 33:675-682.
- Süler M (2017) Çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi uygulamaları: birgözden geçirme. *Çocuk ve Medeniyet Dergisi*, 2:29-42.
- Tezer E (1994) Evli eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: kadın eşin bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 2:209-217.
- Türkçapar MH (2007) *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulamalar*, Yedinci Baskı. Ankara, HYB Basım Yayın.
- Kışlak Ş, Göztepe I (2017) Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3:27-46.
- Vedel E, Emmelkamp PMG, Schippers GM (2008) Individual cognitive-behavioral therapy and behavioral couples therapy in alcohol use disorder: A comparative evaluation in community-based addiction treatment centers. *Psychother Psychosom*, 77:280-288.
- Waite LJ, Lehrer EL (2003) The benefits from marriage and religion in the United States: A comparative analysis. *Popul Dev Rev*, 29:255-275.
- Walitzer KS, Dermen KH (2004) Alcohol-focused spouse involvement and behavioral couples therapy: Evaluation of enhancements to drinking reduction treatment for male problem drinkers. *J Consult Clin Psychol*, 72:944-955.
- Wampler KS, Sprenkle HD (1980) The Minnesota couple communication program: A followup study. *J Marriage Fam*, 42:577-584.
- Weingarten H, Leas S (1987) Levels of marital conflict model: A guide to assessment and intervention in troubled marriages. *Am J Orthopsychiatry*, 57:407-417.
- Whisman MA (2001) Marital adjustment and outcome following treatments for depression. *J Consult Clin Psychol*, 69:125-129.
- Whisman MA (2007) Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *J Abnorm Psychol*, 116:638-643.
- Whisman MA (2013) Relationship discord and the prevalence, incidence, and treatment of psychopathology. *J Soc Pers Relat*, 30:163-170.
- Whisman MA, Baucom DH (2012) Intimate relationships and psychopathology. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 15:4-13.
- Whitaker CA (1976) *The Technique of Family Therapy*. Springfield, Ill, Charles Thomas.
- Winemiller DR, Mitchel EM. (1994) Development of a coding system for marital problem solving. *Behav Res Theory*. 32:159-164.
- Woodward AJ, Carless SA, Findlay B (2001) A psychometric evaluation of the irrational beliefs inventory in a marital context. *Aust Psychol*, 36:255-261.
- Worthington EL, Buslon BG, Hammonds T (1989) A component analysis of marriage enrichment: Information and treatment modality. *J Couns Dev*, 67:555-560.
- Yavuzer H (2002) *Çocuk Eğitimi El Kitabı*, 40. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Yılmaz A (2001) Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4:49-57.
- Yılmaz M, Çelik SB, Şanlı E, Gencoğlu C (2011) Samsun yazılı basında yer alan bilişsel çarpıtmalar: tarama çalışması. *Samsun Sempozyumu*, 576-583.

Yazarların Katkıları: Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Authors Contributions: The authors attest that she has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.