

Evli Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Evlilik Doyumu İlişkisi¹

The Relationship Between Marriage Satisfaction And Psychological Resistance And Negative Automatic Thought In Married Individuals

Hayrettin TUTUŞ²

Yaşar BARUT³

Öz

Bu çalışmanın amacı evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu ilişkisinin belirlenmesidir. Araştırmada evli katılımcıların psikolojik dayanıklılık, otomatik düşünceler ve evlilik doyumu ilişkisi araştırılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu ve değişkenleri belirlemek için Tezer tarafından geliştirilen Evlilik Yaşam Ölçeği, Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği ile Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilip, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya 158 kadın 162 erkek olmak üzere 320 kişi katılmıştır. Yapılan çalışmada katılımcıların evlilik doyumu ortalamaları 4.27 olarak bulunmuştur. Psikolojik Dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından olan Yapısal Stil, Sosyal Yeterlilik ile Aile Uyumu düzeylerinin katılımcıların Evlilik doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlar kendilik algısı, gelecek algısı ve sosyal kaynaklar değişkenleri ise evlilik doyumu değişkeni üzerinde herhangi bir etki oluşturmamaktadır. Yapılan çalışmada otomatik düşünceler ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir olumsuz otomatik düşüncelerin fazlalığı evlilik doyumunu azaltmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik doyumu, psikolojik dayanıklılık, otomatik düşünceler.

Abstract

The aim of this study is to determine the relationship between psychological resilience, negative automatic thoughts and marital satisfaction in married individuals. In the study, the relationship between resilience, automatic thoughts and marital satisfaction of married participants was investigated. To determine demographic characteristics of the participants, The Personal Information Form, to determine the variables, the Marriage Life Scale developed by Tezer was used. Moreover, The Automatic Thoughts Scale developed by Hollon and Kendall (1980), and The Psychological Resilience Scale for Adults developed by Friborg and his friends (2003), and translated into Turkish by Basım and Çetin (2011) was used. 320 people, 158 women and 162 men, participated in the research. In the study, the average marital satisfaction of the participants was found to be 4.27. It was determined that Structural Style, Social Competence and Family Cohesion levels, which are sub-dimensions of the Resilience Scale, increased the participants' marital satisfaction. Other sub-dimensions, self-perception, future perception and social resources variables do not have any effect on the marital satisfaction variable. In the study, a negative relationship was determined between automatic thoughts and marital satisfaction, and the excess of negative automatic thoughts reduces marital satisfaction.

Key Words: Marriage satisfaction, psychological resilience, automatic thoughts.

¹Bu makale "Evli Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Evlilik Doyumu ile İlişkisi" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

²Uzman Psikolojik Danışman/Okul Müdürü, Yenişehir Anaokulu, Batman-Türkiye, hyrtntts@gmail.com

³ Doç. Dr. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun-Türkiye, ybarut@omu.edu.tr

GİRİŞ

Bireyler yaşadıkları yalnızlığı, kendi bireysel doğasında olan beklenti ve ihtiyaçlarını karşılıklı olarak giderebileceği durumların başında evlilik gelmektedir. Bireyler çoğunlukla yalnız yaşadığı belirli bir yaştan sonra çeşitli sebeplerden ötürü hayatının geri kalan kısmını bir eşle geçirme ihtiyacı hissederler. Varoluştan bu yana evlilik kurumu, insanlar için hem türün hem de soyun devamı olarak görüldüğü için ayrıca önemli görülmüştür. Evlilik eşler arasındaki romantik ilişkinin yanı sıra üremenin de bir noktada temeli olarak düşünülmektedir. Bireyler en eski çağlardan beri neslinin devamını dilerler; neslinin devamını dileyen insanlar evliliği ve çocuk yapmayı zorunlu görmüşlerdir bu zorunluluk insanların gelecek nesil kaygısını azaltmakta ve neslin devamlılığı için üreme ihtiyacını arttırmaktadır. İnsanlar bu şekilde yaparak kendilerini ve gelecek nesilleri garantiye almış olduklarına inanmış olacaktırlar. Aile, çoğu zaman toplum içerisinde kendine yer edinmiş en küçük sosyal yapı olarak ifade edilmektedir. Özgüven (2009) aileyi “evrensel bir nitelik taşıyan, duygusal temellere dayanan, kişiyi şekillendirme özelliği olan, toplumun çekirdeğini oluşturup sosyal ve yasal kuralları içeren ve toplumsal kurumlarla etkileşim içerisinde önemli bir yapı” olarak tanımlamaktadır. İletişim tüm insanlar için zorunlu bir ihtiyaç olarak görünmektedir bu iletişim ihtiyaçlarından kaynaklı olarak bireyler, herhangi bir kalabalık grup içinde diğer bireylerle ilişki kurmaya onlarla iletişime geçmeye istekli olarak yaratılmışlardır. Bireylerin ilişki kurmalarının diğer bir sebebi de karşı cinse olan ilgileri o karşı cinse yakınlaşma isteğidir bu durum bireyler için bir gereksinim olarak görülebilir. Evlilik, karşı cinsle yaşanan romantik ilişkinin hem inançlar hem de toplumca rahatlıkla onaylandığı en sık karşılaşılan birliktelik şeklidir. Belki de insanların en görünür özelliği karşı cinsle hayatını birleştirerek ortak bir yaşam kurmaktır. Öztan evliliği “Farklı cinsiyete sahip iki bireyin hukuksal olarak birleşip kurdukları sosyal, ahlaki ve hukuki kurum olarak” tanımlamaktadır. (Öztan, 2000). Evlilik diğer bazı ülkelerde olduğu gibi Türkiye’de de kanunlarla onaylanmış, kutsal kabul edilen sosyal bir davranıştır. Beğenildiğini hissetmek insanların doğasında var ve bunu en iyi partneriyle yaşamaktadır. Sevgi ihtiyacı insanlar için en önemli ihtiyaçlardan biri olarak kabul edilmektedir. Çiftler arasında gelişen sevgi bağı evlilikte doyum düzeyini arttırmakta, evli çiftler sevgiden doğan ilgi ile kendi varoluşlarını partnerine adayabilmekte, mutlulukları ve sıkıntıları paylaşıp; birlikte bir hayat sürmekten doyum alabilmektedirler (Özgüven, 2009). Bütün bunlardan hareketle evliliklerde kadın ve erkeğin paylaşım yapabilmeleri, gereksinimlerini giderebilmeleri, birbirlerinin bireysel gelişimi ve tecrübe edinmelerine katkı sunabilmeleri evliliğin ve aile olmanın en önemli noktasını oluşturmaktadır. Evliliğin çoğu unsurdan etkilendiği bilinmektedir bu unsurların en önemlilerinden biri sosyo-demografik unsurlardır. Sosyo-demografik özellikler evliliği etkileyen önemli değişkenler barındırmaktadır. Batur ve Demir (2009) evlilik ilişkisinde, evlilikte uyumu ve çiftlerin mutluluk düzeyini etkileyen diğer unsurlar arasında yaş, sosyo-ekonomik düzey ve eğitim düzeyi gibi faktörlerinde önemli olduğunu vurgulamışlardır. Eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını göz ardı edip bencil davranışları evlilikte çatışmaları kaçınılmaz kılmaktadır. Evlilik içi çatışmalar, “birbirinin aksi veya bağdaşmayan ihtiyaç, beklenti ve hedeflerden doğan uyuşamama ve anlaşmazlık olarak tanımlanmıştır” (Batur ve Demir, 2009).

Evlilik doyumuyla ilişkisi bulunan kavramlardan biri de yüklemelerdir. Yüklemeler; karşımızdakinin davranışlarıyla ilgili fikir sahibi olmamızı sağlar. Davranışın nedenlerini anlamaya çalışırız ve daha sonraki yapılacak davranışı tahmin edebiliriz (Berk, 2009). Çelik ve Yazgan-İnanç (2009), evlilik doyumunu belirleyen üç alt boyut tespit etmiştir: Aile, Cinsellik ve Benlik. Evlilik doyumunu etkileyen birçok boyut olmasına rağmen geliştirdiği ölçekte evlilik doyumunu üç alt ölçekte toplamış ve aile, cinsellik ve benlik boyutları arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. İnsan çok ayrıntı düşünmeden çabucak bir sebep yükler, az bilgi kullanır ve belirli türden açıklama ve sınıflandırmalara eğilim göstererek olayı zihninde netleştirmeye çalışır (Arkonaç, 2008). Psikolojik dayanıklılıktaki zayıflık ile evlilikte yaşanan problemler arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Psikolojik dayanıklılık ile evlilikte yaşanan çatışmalar ve problemler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ifade edilebilir zira Batur ve Demir (2009) tarafından yapılan çalışmada kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve karşı cinse beslediği otomatik

düşüncelerin evlilik doyumunun ortaya çıkmasında önemli etkenler olduğunu ifade etmişlerdir. Bireylerde oluşan olumsuz otomatik düşünceler evlilik doyumunu negatif yönde etkilemekte, bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinde azalmalara neden olmakta, netice itibarı ile de kaçınılmaz depresyon sonucunu doğurmaktadır. Ortaya çıkan bu gerekçeler bireylerde evlilikten soğuma hatta boşanma tutumlarını ortaya çıkarabilmektedir. Bu sebeple evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumunu ilişkisi incelenecektir.

Evlilik doyumunu ile ilgili yapılan araştırmaların bazılarında aşağıda yer verilmiştir.

Evlilik doyumunu eş desteği ve cinsel yaşam memnuniyeti arasında anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. Çiftlerin algıladıkları eş desteği, doyumunu yordamada ilk sırada yer almaktadır. Eş desteği ve cinsel yaşam memnuniyeti doyum üzerinde etkilidir (Çağ ve Yıldırım, 2003). Güven ve Sevim (2007) inceledikleri değişkenlerden evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ikinci sırada yordadığı, cinsiyet ve yaş gibi faktörlerin ise yordayıcı olmadığını saptamışlardır. Hamamcı (2005) kadın ve erkek evli katılımcıların ilişki inançları ve evlilik doyumları ilişkisini araştırmış, fonksiyonel olmayan ilişki inançları ve evlilik doyumunu arasında negatif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Evlilik doyumunu ve çatışma arasındaki ilişkilere bakılan araştırmalar da mevcuttur. Tezer (1986), eşler arasındaki çatışmaların yaygınlığı, sıklığı ve oluşturduğu gerginlik düzeyinin, eşlerinin evlilik ilişkisinden sağladıkları doyumla ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Evlilik doyum ölççeği ile Beck depresyon ölççeğinin karşılaştırıldığı bir araştırmada, iki ölççeğin sonuçları arasında negatif korelasyon bulunmuştur (Çelik, 2006).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık ve olumsuz otomatik düşünceler evlilik doyumunu üzerinde etkili midir sorusuna dayalı olarak, boşanmaların arttığı toplumumuzda, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık ve olumsuz otomatik düşüncelerin evlilik doyumunu üzerine etkisini incelemeye yöneliktir. Çalışmamız evli yetişkinlerin evlilik ilişkilerinde var olan olumsuz otomatik düşüncelerin ve psikolojik dayanıklılığın evlilik doyumunda nasıl bir etkiye sahip olduğunu belirlemek ve bu yönde bir profil ortaya çıkarmayı amaç edinmiştir. Toplumu oluşturan temel yapılardan birinin aile olduğu bilinmektedir ailenin psikolojik dayanıklılığı toplumu da iyileştirecektir. Evlilik doyumundan alınan haz evlilik kurumunu sağlamlaştırdığı gibi çiftler arasındaki ilişkiyi de pozitif yönde etkileyecektir. Tek tek bireylerin toplamından oluşan toplumun iyileşmesi yine bireylerin iyi hallerine bağlıdır dolayısıyla bu çalışma evlilik kurumunda psikolojik dayanıklılığa, evlilik doyumuna cevap arar nitelikte olacaktır. Evlilik doyumunu ile ilgili literatür tarandığında son zamanlarda çokça çalışmanın yapıldığı görülecektir bu durum bize konunun önemini göstermektedir. Evlilik doyumunu çeşitli değişkenler açısından incelenmesine rağmen hala araştırma yapılmaya ihtiyaç duyulan bir alan olarak görülmektedir. Bu araştırmanın sonucunda elde edilecek olan verilerin psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumunu ile ilgili olarak alana ve alanda çalışacak uzmanlara katkılarının olacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Yapılan çalışma betimsel bir araştırmadır. Betimsel çalışma; olayların, nesnelere ya da bireylerin geçmişte oldukları hali ya da var oldukları şekilleriyle tasvirlemeye çalışılmasıdır. Onları, değiştirme amacı güdülmeyen mevcut durum hakkında etraflıca bilgi verir (Karasar, 2005). Bu çalışmada farklı sayıda ögeden oluşan bir evrende, belirli bir grup seçilerek (evli bireyler) ve bu grup üzerinde anket taraması yapılarak evren hakkında genel bir yargıya varmak amaçlanmıştır (Karasar, 2005). Yapılan bu araştırmanın modeli, ilişkisel tarama modelidir. Yordanan değişken evlilik doyumudur, yordayan değişkenler ise yaş, cinsiyet, ekonomik durum gibi demografik değişkenlerdir. Bu araştırmada, evlilik doyumunun, psikolojik dayanıklılık ve olumsuz otomatik düşünceler ile olan ilişkisini tespit etmek amacıyla, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Örnekleme

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre yapılmıştır. Araştırmaya katılım sağlayanların araştırmanın yapıldığı esnada eşiyile yaşıyor olması ölçüt olarak kabul edilmiştir. Evli olup eşiyile ayrı yaşayan katılımcılar ile görüşme yapılmamıştır. Bu araştırmanın evreni Batman'da ikamet eden evli bireylerdir. Bu evrenden Batman'ın çeşitli bölgelerinde ve seçkisiz örnekleme yoluyla seçilen 320 birey araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmaya 158 kadın 162 erkek katılmıştır. Araştırmada yaş aralığı 18-45 olarak alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, anket aracılığı ile veri toplama yöntemi izlenmiştir. Araştırma anketi literatürde yer alan, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ölçeklerden oluşmaktadır. Söz konusu ölçekler Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeği'dir. Bunların yanı sıra katılımcıların demografik özelliklerinin tespiti için kişisel bilgiler formu da kullanılmıştır.

Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği:

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Friberg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilip, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. 33 maddeden oluşmaktadır. "Yapısal Stil", "Gelecek Algısı", "Aile Uyumu", "Kendilik Algısı", "Sosyal Yeterlilik" ve "Sosyal Kaynaklar" adıyla 6 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve altı faktörlü yapı toplam %57'lik varyans analizi açıklanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği tespit etmek için yapısal eşitlik modelinin iç tutarlılık değerleri; "Kendilik Algısı" için 0.80, "Gelecek Algısı" için 0.75, "Sosyal Yeterlilik" için 0.82, "Aile Uyumu" için 0.86, "Sosyal Kaynaklar" için 0.84 ve "Yapısal Stil" için 0.76 olarak bulunmuştur (Friberg ve ark. 2005). İç tutarlılığı hesaplanmış ve alt ölçeklerin Cronbach Alfa katsayıları .67 ile .90 arasında farklılaştığı görülmüştür. Test-tekrar-test korelasyonları ise .69 ile .84 arasında değişmektedir. Yapı geçerliliği sağlanmıştır. Ayırıcı geçerlilik diğer ölçeklerle sağlanmıştır.

Otomatik düşünceler ölçeği:

Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin çeviri ve geçerlik-güvenirlik çalışması Aydın ve Aydın (1990) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .47 ve .97 arasında değişmiş, geçerlik katsayıları ise .45 ve .79 arasında bulunmuştur. Ölçek, Kendall ve Hollon (1980) tarafından geliştirilmiş olan ölçek yetişkinlere ve ergenlere uygulanabilmektedir. 30 maddeden oluşan ve 5 her zaman, 1 hiç olmak üzere 5'li likert türünden puanlanan ölçekten ez çok 150, en az 30 toplam puan alınabilir. Otomatik düşüncelerin fazlalığı ölçekten alınan puanların yüksek olmasıyla olur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Şahin ve Şahin (1992) tarafından ve Aydın ve Aydın (1990) tarafından olmak üzere iki kez yapılmıştır. Yapı geçerliği için yapılan faktör analizi doğrultusunda 'kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri', 'kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri', 'yalnızlık /izolasyon', 'şaşkınlık/ kaçma fantezileri' ve 'ümitsizlik' olmak üzere 5 faktörden oluştuğu belirlenmiştir (Şahin ve Şahin, 1992). Türkçe ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93, her bir ölçek maddesinin toplam madde korelasyonu .37 ile .85 (Aydın ve Aydın, 1990) ve .35 ile .69 (Şahin ve Şahin, 1992) arasındadır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı $r=.77$ (Aydın ve Aydın, 1990) ve iki yarım test güvenilirliği .91 (Şahin ve Şahin, 1992) olarak saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .96 dir.

Evlilik yaşamı ölçeği:

Tezer (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (cronbach alfa) .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçek, çiftlerin evlilikten sağladıkları genel doyum düzeylerini belirlemek amacıyla Tezer (1986) tarafından geliştirilmiştir. 10 sorudan oluşan 5'li dereceleme tipi bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise 10'dur. Ölçeğin geçerliğini belirlemek amacıyla, ölçek evli ve boşanmış bireylere uygulanmış ve grupların ölçekten aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($t=6.23$, $p<0.01$). Ölçek test-tekrar test yöntemi ile test edilmiş bu sonuca göre güvenilirlik kat sayısı 0.85, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise erkek katılımcılarda 0.88, kadın katılımcılarda 0.91 olarak tespit edilmiştir. Bu bulgular ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Tezer, 1986). Türkiye'de evlilik doyum ile ilgili olarak yapılan bir çok araştırmada Evlilik Yaşam Ölçeği'nin kullanıldığı bilinmektedir. Örneğin, Tezer (1994) ve Hatipoğlu (1993) evlilik çatışması ve evlilik doyum arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında; Sevim-Aydemir (1996), evlilik ilişkilerini geliştirmek amacıyla hazırlanan bir programın bireylerin evlilik doyumuna etkisini incelediği deneysel bir çalışmada; Acar (1998), bireysel özellikler ve sorunların evlilik doyumuna katkısını incelediği çalışmada; Gökmen (2001), evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumuna etkisini incelediği araştırmasında bu ölçeği kullanmışlardır.

Kişisel bilgi formu

Örnekleme giren bireylerin demografik özelliklerine ait bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi formunda, bireylerin cinsiyet, algılanan ekonomik durum, yaş, evli kalınan süre ve eğitim durumunu ortaya çıkaracak sorular yer almıştır.

Verilerin Analizi

Yapılan araştırmada istekli olan evli bireylerle görüşülmüştür. Çalışmada Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği, Evlilik Doymu Ölçeği ve kişisel bilgi formu dört(4) bölüm olacak şekilde tek form olarak birlikte verilmiştir. Cevaplama işlemine başlanmadan önce araştırmacı tarafından araştırmanın amacı hakkında kısaca bilgilendirme yapılmış ve ölçeklerin nasıl cevaplanacağı belirtilmiştir. Uygulama 15-20 dakikalık bir sürede tamamlanmıştır.

Veri toplama işlemi bitirildikten sonra, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği, Evlilik Doymu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'ndan toplanan bilgiler kodlanarak uygun istatistiksel işlemleri bilgisayarda yapmak üzere hazır hale getirilmiştir. Araştırmada alt problemlerin özelliğine göre değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon tekniği; iki grup arasındaki farkı incelemek üzere bağımsız t-testi; gruplar arasındaki farkı incelemek için ise tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Anlamlılık kontrolünde .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. İstatistiksel analizler Excel ve SPSS Paket Programı kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde denenceleri test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık ve olumsuz otomatik düşüncelerin evlilik doyumuna etkisinin çeşitli değişkenlere ilişkin bulguları aşağıda sunulmuştur.

Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık, Otomatik Düşünceler ve Evlilik Doyumuna Ait Sayısal Veriler

Tablo 1: Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarına İlişkin Sayısal Veriler

	N	Min	Mak	\bar{x}	Ss
Kendilik Algısı	320	2.83	6.00	4.6285	.61956
Gelecek Algısı	320	2.50	6.00	4.4396	.70932
Yapısal Stil	320	3.00	6.00	4.6036	.69538
Sosyal Yeterlilik	320	2.67	6.00	4.5000	.73679
Aile Uyumu	320	2.83	6.00	4.6306	.69490
Sosyal Kaynaklar	320	3.00	5.86	4.6560	.59803

Tablo 1’de görüldüğü üzere, “Kendilik Algısı”nın ortalaması 4.63 ± 0.62 ; “Gelecek Algısı”nın ortalaması 4.44 ± 0.71 ; “Yapısal Stil”in ortalaması 4.61 ± 0.69 ; “Sosyal Yeterlilik”in ortalaması 4.50 ± 0.74 ; “Aile Uyumu”nun ortalaması 4.63 ± 0.69 ; “Sosyal Kaynaklar”ın ortalaması 4.66 ± 0.60 olarak hesaplanmıştır. Yapılan çalışmaya göre katılımcılar en düşük puanları gelecek algısı alt ölçeğinden almışlardır. Bu durumda katılımcıların diğer alt ölçeklerle kıyaslandığında gelecekle ilgili daha zayıf psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 2: Katılımcıların Otomatik Düşünceler Puanlarına İlişkin Sayısal Veriler

	N	Min	Mak	\bar{x}	Ss
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	320	1.00	3.89	1.6079	.60015
Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	320	1.00	4.33	1.8924	.75787
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişen İstekler	320	1.00	5.33	2.2384	.92335
Yalnızlık ve İzolasyon	320	1.00	4.50	1.8956	.78563
Ümitsizlik	320	1.00	4.25	1.7706	.76808

Tablo 2’de görüldüğü üzere, “Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri”nin ortalaması 1.61 ± 0.60 ; “Şaşkınlık Kaçma Fantezileri”nin ortalaması 1.89 ± 0.76 ; “Kişisel Uyumsuzluk ve Değişen İstekler”in ortalaması 2.24 ± 0.92 ; “Yalnızlık ve İzolasyon”un ortalaması 1.90 ± 1.77 ; “Ümitsizlik”in ortalaması 1.77 ± 0.77 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3: Katılımcıların Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Sayısal Veriler

	N	Min	Mak	\bar{x}	Ss
Evlilik Doyumu	320	1.60	6.00	4.2679	1.01892

Tabloda görüldüğü üzere, Araştırmaya katılan evli bireylerin Evlilik Doyumu puanları 4.27 ± 1.02 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4: Evlilik Doyumunun Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Tarafından yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Tablosu

Bağımsız Değişken	B	T	P	F	Model(p)	R ²
Sabit	1.252	1.806	.073			
Kendilik Algısı	.170	.962	.337			
Gelecek algısı	.072	.519	.605			
Yapısal Stil	.274	2.044	.043	7.172	.000	.222
Sosyal Yeterlilik	-.276	-2.125	.035			
Aile Uyumu	.537	3.766	.000			
Sosyal Kaynaklar	-.127	-.718	.474			

Tablo 4’de de gösterildiği üzere yapılan analiz sonuçlarına göre Psikolojik Dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından olan Yapısal Stil ($\beta=.274$, $t=2.044$, $p<.05$), Sosyal Yeterlilik ($\beta=-.276$, $t=-2.125$, $p<.05$) ile Aile Uyumu ($\beta=.537$, $t=3.766$, $p<.05$) katılımcıların Evlilik Uyum ölçeğinden alınan puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bağımsız değişkenler, bağımlı değişken olan evlilik doyumuna ait varyansın %22,2’sini açıklamaktadır. Buradan, evlilik doyumunun %22,2’sinin psikolojik dayanıklılığa bağlı olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumda, psikolojik dayanıklılıkların varyansa olan katkısının manidar olduğu belirlenmiştir ($R^2=.222$, $F=7,127$, $p<.05$). Kendilik algısı, gelecek algısı ve sosyal kaynaklar değişkenleri ise evlilik doyumunu değişkeni üzerinde anlamlı bir etki oluşturmamaktadır.

Tablo 5: Otomatik Düşünceler ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

	1	2	3	4	5	6
1. Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	-	.761**	.631**	.758**	.749**	-.280**
2. Şaşkınlık Kaçma Fantezileri		-	.710**	.752**	.800**	-.351**
3. Kişisel Uyumsuzluk ve Değişen İstekler			-	.590**	.700**	-.435**
4. Yalnızlık ve İzolasyon				-	.757**	-.331**
5. Ümitsizlik					-	-.435**
6. Evlilik Doyumu						-

* $p<0.05$ düzeyinde anlamlıdır. ** $p<0.01$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 5 incelendiğinde kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ile evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.280$, $p<.01$). Bu ilişki negatif yönlü ve zayıf düzeydedir. Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri arttıkça evlilikten aldığı doyum azalmakta bu durum evlilikte çiftlerin karşılıklı iyi olmaları gerektiğini ruhsal olarak sağlıklı bir süreç yürütmeleri gerektiğini göstermektedir. Şaşkınlık kaçma fantezileri ile evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.351$, $p<.01$). Bu ilişki negatif yönlü ve zayıf düzeydedir. Bireylerin evlilik ilişkisinde şaşkınlık ve kaçış düşüncelerinin çokluğu evlilikten alınan doyumunu azalttığı söylenebilir. Kişisel uyumsuzluk ve değişen istekler ile evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.435$, $p<.01$). Bu ilişki negatif yönlü ve zayıf düzeydedir. Bireylerin evlilik ilişkisinde Kişisel uyumsuzluk ve değişen isteklerin çokluğu evlilikten alınan doyumunu azalttığı söylenebilir. Yalnızlık ve izolasyon ile evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.331$, $p<.01$). Bu ilişki negatif yönlü ve zayıf düzeydedir. Bireylerin evlilik ilişkisinde Yalnızlık ve kendini izole etmenin

çokluğu evlilikten alınan doyumunu azalttığı söylenebilir. Ümitsizlik ile evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.435, p<.01$). Bu ilişki negatif yönlü ve zayıf düzeydedir. Bireylerin evlilik ilişkisinde ümitsizlik duygusuna kapılmanın çokluğu evlilikten alınan doyumunu azalttığı söylenebilir.

Tablo 6: Evlilik Doyumunun Otomatik Düşünceler Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Tablosu

Bağımsız Değişken	B	t	p	F	Model(p)	R ²
Sabit	5.380	24.189	.000			
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	.298	1.398	.164			
Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	.073	.389	.698	9.394	.000	.237
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişen İstekler	-.339	-2.871	.005			
Yalnızlık ve İzolasyon	-.071	-.433	.666			
Ümitsizlik	-.478	-2.629	.009			

Yapılan analiz sonuçlarına göre Tablo 6'de gösterildiği üzere Otomatik Düşünceler ölçeği alt boyutlarından olan Kişisel Uyumsuzluk ve Değişen İstekler ($\beta=-.339, t=-2.871, p<.05$) ile Ümitsizlik ($\beta=-.478, t=-2.629, p<.05$) ölçekleri ile Evlilik Uyumu ölçeği arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bağımsız değişkenler, bağımlı değişken olan evlilik doyumuna ait varyansın %23,7'sini açıklamaktadır. Buradan, evlilik doyumunun %23,7'sinin otomatik düşüncelere bağlı olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumda, otomatik düşüncelerin varyansa olan katkısının manidar olduğu belirlenmiştir ($R^2=.237, F=9.394, p<.05$). Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri değişkeni, şaşkınlık kaçma fantezileri ve yalnızlık ve izolasyon değişkenleri ise evlilik doyumunu değişkeni üzerinde anlamlı bir etki oluşturmamaktadır. Genel olarak araştırmada psikolojik dayanıklılık ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Psikolojik dayanıklılığın yüksek olması sorunlarla baş edebilme yetisi kazandırdığı ve kişinin kendi kendine yetebilmesini sağladığı için evlilikten alınan hazzı da genel olarak arttırdığı söylenebilir.

SONUÇLAR ve TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, örnekleme giren katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik olarak; Kendilik algısı ile evlilik doyumunu, Gelecek algısı ile evlilik doyumunu, Yapısal stil ile evlilik doyumunu, Sosyal yeterlilik ile evlilik doyumunu, Aile uyumu ile evlilik doyumunu, Sosyal yeterlilik ile evlilik doyumunu incelenmiştir.

Otomatik Düşünceler ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik olarak; Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ile evlilik doyumunu, Şaşkınlık kaçma fantezileri ile evlilik doyumunu, Kişisel uyumsuzluk ve değişen istekler ile evlilik doyumunu, Yalnızlık ve izolasyon ile evlilik doyumunu, Ümitsizlik ile evlilik doyumunu gibi değişkenlere ilişkin bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre Psikolojik Dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından olan Yapısal Stil, Sosyal Yeterlilik ile Aile Uyumu katılımcıların Evlilik Yaşam ölçeğinden alınan puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Kendilik algısı, gelecek algısı ve sosyal kaynaklar değişkenleri ise evlilik doyumunu değişkeni üzerinde anlamlı bir etki oluşturmamaktadır. Bu sonuçlara göre sosyal olarak kendine toplum içerisinde yer edinmiş sosyal anlamda kendini yeterli bulan bireylerin evlilik doyumları yüksek olduğu söylenebilir. Yine kendini tanıyıp kendinin farkında olan aile uyumu noktasında eşinin isteklerini bilip doğru yönde

iletişim kuran bireylerde de evlilik doymu noktasında bir iyileşmenin olduğu söylenebilir. Psikolojik dayanıklılık ve evlilik problemleri birbirine benzerlik göstermektedir. Evlilik yaşamında meydana gelen uyumsuz problemleri ve psikolojik dayanıklılık arasında kuvvetli bir ilişkinin var olduğu araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur. Batur ve Demir, (2009) kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve karşı cinse karşı beslediği otomatik düşüncelerin evlilik doymununun ortaya çıkmasında önemli faktörler olduğunu söylemektedir.

Evlilik doymuyla eş desteği ve cinsel yaşam memnuniyeti arasında anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. Çiftlerin algıladıkları eş desteği, doymu yordamada ilk sırada yer almaktadır. Eş desteği ve cinsel yaşam memnuniyeti doymu üzerinde etkilidir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Güven ve Sevim (2007) inceledikleri değişkenlerden evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doymunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ikinci sırada yordadığı, cinsiyet ve yaş gibi faktörlerin ise yordayıcı olmadığını saptamışlardır. Yapılan bir araştırmada evlilik doymu ile karşılaştırma düzeyi ilişkisi incelenmiş, doymu arttıkça ilişkiyi değerlendirmek için kullanılan karşılaştırma düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Karşılaştırma düzeyi tanım olarak; ilişkinin değerlendirilmesiyle ilgili bir standarttır ve ilişki doymu konusunda bilgi verir, ilişki doymu verici ve olumlu ise düzey yüksek, doymusuz ve itici ise karşılaştırma düzeyi düşüktür. Karşılaştırma düzeyi, ilişki ve eşten elde edilen kazançla şekillendiği için elde edilen doymu karşılaştırma düzeyini de yükseltmektedir (Günay, 2007). Yapılan analiz sonuçlarına göre Otomatik Düşünceler ölçeği alt boyutlarından olan “Kişisel Uyumsuzluk ve Değişen İstekler ile Ümitsizlik” değişkenleri, katılımcıların Evlilik Yaşam ölçeğinden alınan puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre otomatik düşüncelerdeki artış evlilik uyumunu zorlaştırmakta ve doymu azaltmaktadır. Yapılan çalışmada evlilik doymu ile otomatik düşünceler arasında negatif ancak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Otomatik düşünceler puanındaki artış evlilik doymusunda negatif olarak yansımaktadır. Bu sonuçlara göre çiftlerin ya da evli bireylerin ilişkilerinde sürekli değişen isteklerde bulunmaları bu isteklerde bulunurken eşinin istek ve ihtiyaçlarını göz ardı etmesi evlilik doymunu azalttığı söylenebilir dolayısıyla çiftlerin kişisel uyumu ve belirlenmiş yapısal isteklerinin evlilik doymuna katkı yapacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra bireylerdeki ümitsizlik durumunun da evlilik doymunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sürekli ümitsiz yaşayan bireyler etrafına da negatif enerji yayacaktır dolayısıyla evlilik ilişkilerinde çiftlerin ümitsizlik duygusunu yoğun yaşaması evlilikten alınan doymu azaltacağı söylenebilir. Yapılan çalışmayla ilgili literatüre bakıldığında evlilik doymu ile otomatik düşüncelerin birbiriyle anlamlı bir ilişki içinde oldukları görülmektedir. Güvener (2018) tarafından yapılan araştırmada evlilik uyumu ile otomatik düşünce puanları arasında da anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Araştırmaya göre katılımcıların evlilik doymu puanlarındaki azalış otomatik düşünce puanlarındaki artışa yansımaktadır. Sarı (2012) tarafından yapılan araştırmada evlilik uyumu ile otomatik düşünceler arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre otomatik düşünceler puanlarındaki artış evlilik doymu puanlarının azalmasına sebep olmaktadır. Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri değişkeni, şaşkınlık kaçma fantezileri ve yalnızlık ve izolasyon değişkenleri ise evlilik doymu değişkeni üzerinde anlamlı bir etki oluşturmamaktadır. Yapılan çalışmada otomatik düşünceler ile evlilik doymu arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir olumsuz otomatik düşüncelerin fazlalığı evlilik doymunu azaltmaktadır. Bu sonuca göre evli bireylerin evlilik ilişkilerinde daha çok doymu elde edebilmeleri için otomatik düşüncelerden olabildiğince uzak kalmaları gerekmektedir.

Yapılan araştırmanın sonucunda evlilik doymu, psikolojik dayanıklılık ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki ile ilgili öneriler geliştirilmiştir.

- Bu araştırmada evli bireylerin; evlilik doymu ile psikolojik dayanıklılık ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkisi çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bir başka araştırmada evli bireylerin “evlilik doymu ile psikolojik dayanıklılık ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkisi” bireylerin psikolojik belirtilere, sahip olunan çocuk sayısına ya da meslek türüne göre farklılık gösterip göstermediği incelenebilir.

- Evlilik doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin ne tür değişkenlerden etkilendiğine ilişkin aynı ölçüler içinde farklı araştırma yapılabilir sonuçlar karşılaştırılabilir.
- Araştırma sonucunda bazı değişkenler arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir başka araştırmalarda bu farklılığın kaynağı incelenebilir.
- Çiftlerin aile yapıları ve kişilik özellikleri gibi değişkenler açısından Evlilik doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelenebilir.
- Yapılan çalışmada ekonomik koşullar ile evlilik doyumu arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir iyileşmiş koşulların evlilik doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır başka araştırmalarda bu durum daha detaylı incelenebilir.
- Bu araştırma yerel ölçekte Batman ilinde yaşayan çiftler üzerinde yapılmıştır. Bir başka araştırmada araştırma örneklemini geniş tutularak evli bireylerin “evlilik doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkisi” hakkında daha geniş bir araştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, H. (1998). Ankara’da sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu genel müdürlüğü’ne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Akbalık Doğan, Ö. (2010). *Evli bireylerde olumlu yanılısama: İlişki bağlanımı ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- Akkaya M. (2010). *Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve İletişim Tarzlarının Boşanma Süreci Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Trabzon.
- Anar B. (2011). *Evli Ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İle Evlilik Doyumu Ve İş Doyumu İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Arkonacı, SA (2008). Sosyal psikolojideki insanları anlamak, Ankara: Nobel.
- Aydemir Sevim, S. (1996). Ttransaksyonel analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değişkenlere etkisi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ensti- tüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Aydın, G.ve Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. Psikoloji dergisi, 7(24), 51-55.
- Basım, H. N. Ve Çetin, F. (2011). “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 104-114.
- Batur, S ve Demir, HK (2009). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*, “2.bölüm”. Ed: Savaşır I, Soygüt G, Barışkın E. TPD Yayınları, Ankara, s.19.
- Budak S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*, (3. Baskı). Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları, s. 155.
- Çağ, P.ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2013, 4 (39), 13-23
- Curun, F. (2006). Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cüceloğlu D. (2002). *Yeniden İnsan İnsana* (27. Baskı). İstanbul: Remzi Yayıncılık.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelik, M. ve Yazgan İ. B. (2009). Evlilik doyum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2), 247-269.
- Friborg O, Barlaug D, Martinussen M ve diğerleri (2005) Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14(1), 29-42.
- Gökmen, A. (2001). Evli eşlerin birbirine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Günay, S., (2007). *Evlilik Çatışması, Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri, Eşlerin Evlilik İlişkisinden Sağladıkları Genel Doyuma İlişkin Görüşleri Ve Evliliğe İlişkin Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güven, N. ve Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 49-61.
- Güvener, M. (2018). *Evlilik Uyum Durumuna Göre Çiftlerin Depresif Durumları Ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Açısından Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hatipoğlu, Z. (1993). Bazı demografik değişkenlerin ve evlilik çatışmasının evli eşlerin evlilik doyumundaki rolü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior And Personality*.33. (4). 313- 328.
- Hollon, S.D., Kendall. P.C.(1980). Cognitive Self-Statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*. 4,383-395.
- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde İnanç Envanterinin (İİE) Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt: 3, No. 25, ss. 45-49.
- Kansız, M. ve Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumuna üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 24-29.
- Karasar, N. (2005) Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Odacı, H. (2007). Çocuk Suçları ve Şiddet Olayları. (Ed. Adem Solak). Okullarda Şiddet ve Çocuk Suçluluğu. Ankara: Hegem Yayınları.
- Okur İ. (2011). *Ekonomik Krizin Ailelerin Ruhsal Durumuna Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özgül, İ.E. (2009). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Öztan, B. (2000). *Aile Hukuku*. Ankara: Turan Kitabevi.
- Sarı, T. (2012). *Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Somer, O., Korkmaz, M., Dural, S. ve Can, S.(2009). Ölçme Eşdeğerliğinin Yapısal Eşitlik Modellemesi ve Madde Cevap Kuramı Kapsamında İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(64), 61-75.
- Şahin, N. H. , Basım, H. N. & Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 20(2):153-163.
- Tezer E. (1986). *Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama ve Doyum* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- 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 ve Psikofarmoloji Dergisi*, 2, 209-217.
- Tezer E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, 1-7.
- Tutarel-Kışlak Ş. (1999). Evlilik Uyum Ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Yalçın, H (2014). Evlilik Uyumuna İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.