



Evli Bireylerde Depresyon ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Evlilik Uyumuna Göre İncelenmesi*

Investigation of Depression and Negative Automatic Thoughts of Married Individuals According to Marital Adjustment

ÖZET

Bu çalışma evli bireylerin evlilik uyumlarına göre depresif durumları ve olumsuz otomatik düşünceleri açısından farklılık olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Öncelikle cinsiyet, ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, evlilikte eşten beklenen sevgi dili gibi faktörlerin evlilik uyumuyla ilişkilerine bakılmıştır. Samsun ilinde 201 gönüllü evli katılımcı ile gerçekleştirilen bu araştırma da 108 evli kadın ve 93 evli erkek yer almıştır. Araştırmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda kategorik değişkenler Ki-kare ile ölçekler arası ilişki ise Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda evlilik uyumunun ve mutluluk düzeyinin saygı düzeyine, eşe güvenme ve eşten destek görmeye göre farklılaştığı ve bunlar arttıkça evlilik uyumunun ve mutluluğunun arttığı tespit edilmiştir. Depresyonun ise ekonomik durum, saygı düzeyi, eşe güvenme ve eşten destek görmeye göre farklılaştığı ve bunlardaki artışın yine depresyonu azalttığı bulunmuştur. Olumsuz otomatik düşüncelerde cinsiyete, saygı düzeyine, eşe güvenme ve eşten destek görmeye göre farklılaştığı, erkeklerin daha olumlu kadınların ise olumsuz düşünmeye yatkın olduğu ve bunlardaki artışın olumsuz otomatik düşünceleri azalttığı görülmüştür. Korelasyon analizi sonrasında ise evlilik depresyon ve olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif bir korelasyon görülürken her ikisi ile evlilik uyumu arasında ise negatif korelasyon görülmektedir. Evlilikte uyumlu olan çiftlerde evlilikte uyumsuz olan çiftlere göre depresyon ve olumsuz otomatik düşünceler daha az görülmektedir.

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

ABSTRACT

This study aims to examine whether there are differences in terms of depressive states and negative automatic thoughts of married individuals according to their marital adjustment. First of all, the relationships between factors such as gender, economic status, support, trust, respect, and the love expected from the spouse in marriage and marital adjustment were examined. This study, which was conducted with 201 volunteer married participants in Samsun, included 108 married women and 93 married men. The study's data were collected using the Personal Information Form, Marital Adjustment Scale (MAS), Beck Depression Inventory (BDI), and Automatic Thoughts Scale (ATS). The study's categorical variables were examined with Chi-square, and the relationship between the scales was examined with Pearson Correlation analysis. It was determined that marital adjustment and happiness levels differ according to the level of respect, trust, and support from the spouse, and as these increase, marital adjustment and happiness increase. It has been found that depression varies according to economic status, level of respect, trust in spouse and support from spouse, and that an increase in these again reduces depression. Studies have shown that negative automatic thoughts can vary based on factors such as gender, level of respect, trust in one's spouse, and the support received from a partner. Generally, men tend to have more positive thoughts, while women are more likely to experience negative thoughts. Additionally, an increase in respect, trust, and support from a spouse can lead to a reduction in negative automatic thoughts. After the correlation analysis, a positive correlation is seen between marital depression and negative automatic thoughts, while a negative correlation is seen between both and marital adjustment. Depression and negative automatic thoughts are less common in couples who are compatible in marriage than in couples who are not compatible in marriage.

Keywords: Marriage, Marital Adjustment, Depression, Automatic Thoughts

GİRİŞ

Evlilik, iki kişi arasındaki yoğun duygusal alış-veriş ve yüksek düzeyde bağlılık gerektiren bir kurumdur. Evlilik ile birlikte eşlerin psikolojik, biyolojik, duygusal ihtiyaçları karşılanır. Bunun sonucunda evlilik uyumu bu durumdan yakından etkilenir. Evlilik yaşantısında eşler beraber güven içerisinde hissetme, birbirlerine karşı saygı göstermekte

Melike Güvener¹
Özlem Altunsu Sönmez²

How to Cite This Article
Güvener, M. & Altunsu Sönmez, Ö. (2025). "Evli Bireylerde Depresyon ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Evlilik Uyumuna Göre İncelenmesi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:11, Issue:2; pp:344-356. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14937910>

Arrival: 04 January 2025
Published: 28 February 2025

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

* Bu çalışma birinci yazar Melike Güvener'in ikinci yazar Özlem Altunsu Sönmez danışmanlığında Selçuk Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalında yürütülen yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Klinik Psikolog, Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul, Türkiye. ORCID: 0009-0000-5419-6430

² Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, Konya, Türkiye. ORCID: 0000-0002-6553-5351

ve sevgi dili oluşturmaktadırlar. Sevgi diline baktığımızda genellikle evlilikten beklenen sevgi dillerinin onaylayıcı kelimeler ve kaliteli zaman geçirme olduğu görülmektedir. İletişimde onaylayıcı kelimenin önemi büyüktür. Bireylerin ruhsal durumları üzerinde de etkili olan onaylayıcı tutum kişinin kendini iyi hissetmesine ya da depresyona girmesine sebep olabilmektedir.

Evlilikte, eşlerin kaliteli zaman geçirdiklerinde evliliklerine olumlu katkısı olduğu bilinmektedir. Kaliteli zaman geçirmek birliktelik anlamına gelir. Bu birliktelik fiziksel yakınlık değil; karşılıklı ilginin odaklanması demektir ki, tüm dikkatinizi ve ilginizi yanınızdaki kişiye odaklamanız anlamına gelmektedir. Kaliteli zaman çiftlerin sevgisini, uyumunu, birlikteliğini sağlamaktadır (Boran, 2003: 48-49). Bu durum çiftlerin beraber vakit geçirerek, bütünlük içinde kaybolmadan yaşadıkça mutlu, sağlıklı ve uyum içinde bir ilişki kurması demektir. Sosyal destek ve değerlerin de evlilik uyumunu arttırmada etkili olduğu ve bu etkinin artarak devam ettiği bilinmektedir (İskender, 2014: 9-12). Bu bağlamda öncelikle eşten alınan sosyal destek ve ortak değerler evlilik uyumunu artıran unsurların başında gelecektir. Evlilikte uyumun olması günlük yaşamda çiftlerin koşullara göre davranışlarını esnetip şekil alabilmesine, iletişim kurabilmelerine ve mutlu olabilmelerine bağlıdır. Bunlar sağlanırsa evliliklerin depresyon ve otomatik düşünceler olmadan ilerleyebileceğini, çiftlerin uyumlu bir biçimde biyolojik olarak ve psikolojik iyi oluş halinde olabilecekleri de söylemek mümkün hale gelir.

Evlilik insanların varoluşuyla birlikte süregelen psikolojik, sosyal, duygusal uyum içinde devam ettiği sürece de çiftlerin evliliklerinde uyum getiren bir süreçtir. Eşler birbirlerini iyi tanıdığı, doğru eş seçimi yaptığı, kaliteli zaman geçirerek sevgi dilini kullanabildikleri durumda uyumlu bir şekilde evlilik devam edecektir. Bu bağlamda bu araştırma evlilik uyumuna etki eden faktörlerin neler olduğunu ortaya koymak ve evlilik uyumun azaldığı durumlarda bireylerin depresyon ve olumsuz otomatik düşüncelerinin artıp artmayacağını tespit edebilmeyi amaçlamaktadır. Bu üç değişkenin bir arada incelendiği başka bir çalışmaya rastlanmamış olması bu konunun çalışmasını önemli hale getirmiştir. Bu bağlamda öncelikle evlilik uyumu, depresyon, otomatik düşünce, mutluluk ile demografik faktörler (ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, cinsiyet, evlilikte eşten beklenen sevgi dili) arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı ve evlilik uyum durumları ile depresyon ve olumsuz otomatik düşünce arasında nasıl bir ilişki olduğu araştırılmıştır.

Evlilik Uyumu

Evlilik bireyin doğası gereği ihtiyaç ve beklentilerini karşılayacağı bir kurumdur. Kişi içinde bulunduğu yalnızlıktan ancak başka birinin hayatına dahil olması ile kurtulur ve hayatın iyilik ve kötülüklerini beraber geçirebileceği birini yanında ister. Evlilik, toplum tarafından kabul gören karşı cinslerin birliktelik biçimi; iki bireyin sosyal, hukuki, ahlaki olarak hukuksal yollardan birleşimlerini sağlayan hukuki bir kurumdur (Öztan, 2000). Evlilik birliği içinde eşler, ruhsal, psikolojik ve toplumsal beklentilerini ve isteklerini ifade edebilmek için iletişim halinde olmalıdır. Bu iletişim kalite olduğunda evlilikleri de kaliteli hale gelecektir. Böylelikle, sağlıklı iletişim uyumlu bir evliliği beraberinde getirecektir. İletişimin sağlık olmadığı durumlar ise evliliğe zarar vererek uyum içinde bir evliliği engelleyecektir (Özgüven, 2000).

Evlilik, kişinin hayatını birçok açıdan etkileyen önemli bir kurumdur. Evlilik ilişkisinin araştırılması bu nedenle hem kuramsal hem de terapötik amaçlar yönünden son derece önemlidir (Çelik, 2006: 1). Evliliğin kişinin, psikolojik ve beden sağlığını koruduğu, mutluluğunu artırdığı ve kişinin yaşam süresini artırdığı bilinmektedir (Glen, 1990). Lauer ve Lauer'e göre; (1986: 382-390), çiftlerin eşlerine bağlılığın evlilik uyumunda en önemli nokta olması yanı sıra mutlu olan çiftlerde bunun yanında, eşini kişilik olarak beğenme, en yakın arkadaşı olarak görme, mizahı sürdürmek, ortak hedeflere yönelme ve uyuşmazlıkları iyi bir şekilde idare edebilmenin de olması gereklidir.

Literatürde evlilik uyumu kavramının evrensel kabul görmüş bir tanımı olmamasına rağmen evlilik uyumu çeşitli şekillerde tanımlanmaya çalışılmıştır. Tezer (1986) "kişilerin karşılıklı birbirlerine karşı tavrı" olarak ifade ederken; Öner, (2013) ise birbirinden ayrı özelliğe sahip partnerlerin mesut olmaları, aynı amaca yönelmeleri, birbirlerini tamamlaması olarak uyumu tanımlamıştır. Şener ve Terzioğlu (2008) ise evli kişilerin aralarındaki anlaşma durumu, karşılıklı maddi-manevi olumlu ilişki tarzları ve aile durumlarındaki farklılıkların uyumunu içerisine alan bir sistem olarak tanımlamaktadır. Kısaca evlilik uyumu karmaşanın olmadığı partnerler arası olumlu hislerin görüldüğü, beraber etkinliklerin yapıldığı, karşılıklı düşünce alış-verişlerinin düzgün şekilde kapsandığı bir evliliktir. Evli kişilerin, ailevi durumlarda eşit olarak hareket eden, problemlerini pozitif bir şekilde ele alan kişilerin evliliği uyumlu evlilik olarak tanımlanmaktadır.

Burley'e göre (1995: 483-497), iş-aile çatışmaları ve kariyer sahibi evli kadın ve erkeklerin evlilik uyumu arasındaki ilişkide ev işleri paylaşımı ve eşin sosyal desteğinin, az da olsa evlilik uyumuna olumlu yönde etkilemektedir. Harris ve arkadaşları (2006: 1-21), çiftlerin ilişkilerinde birbirlerine sağladıkları desteğin önemli olduğunu ve evlilik uyumuna etki ettiğini belirtmiştir. Cramer (2004: 532-542) de çiftlerin eşinden aldığı desteğin

evlilik uyumuyla anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğunu dile getirmiştir. Spainer (1976: 15-28) evlilik uyumuna çiftin karşılıklı mutlu olması, çiftin birbirlerine karşı bağlılığı ve ortak aldıkları kararlar ve çiftlerin duygularını karşılıklı ifade edebilmelerinin etken olduğunu söylemektedir. Gottman ve Notarius (2002: 159-197) mutlu ve mutsuz evlilikleri birbirinden ayıran temel farklılıkları; mutlu evliliklerde eşlerin birbirlerine destek olmaları, karşılıklı iletişim halinde olmaları, tartışmalarının yapıcı olması, karşılıklı anlayış ve prensip sahibi olmaları, birbirlerine bakım-onarım çalışmaları yamaları, katı ve sert iletişim tarzı yerine esnek, yumuşak bir iletişim tarzı benimsemeleri olarak belirtmişlerdir.

Evlilik uyumu ile ilgili araştırmalarda cinsiyete dair farklılıklar evlilik uyumunda belirgin olarak görülmektedir. Erkeklerin yaşadıkları evlilikten doyum aldıklarını fakat kadınların daha az doyum yaşadığını, uyum noktasında kadınlar ve erkekler arasında belirgin farklar olduğu tespit eden çalışmalar bulunmaktadır (Halloran, 1998: 3-14). Evli çiftler uyum noktasında karşılıklı duygularını paylaştıklarında, yaşadıkları problemleri sağlıklı iletişim yollarıyla konuşabildiklerinde, birbirlerine sevgi ve şefkat gösterdiklerinde, alınan kararları ve sorumlulukları paylaştıklarında, sosyal ilişkilerini ihmal etmediklerinde, cinsel yaşamlarını bitirmediklerinde uyumlu bir evliliğe sahip olacaklardır (Özgüven, 2001). Eşlerin aşkın anlamına dair farklı görüşleri, geçim sıkıntısı, cinsel rollerle ilgili problemler, cinsellikle ilgili fikir ayrılıkları, eşlerin ailelerinden kaynaklı sebepler, evli çiftlerin kişilik bozuklukları, iletişim sorunları, zararlı alışkanlıkları, çocuk sahibi olunamaması, geçim sıkıntısı yaşamaları, aldatmalar, evli çiftlerin birbirlerini tamamlamalarında ve etkileşimlerinde uyumsuzluklara ve huzurlarının bozulmasına sebep olmaktadır (Özgüven, 2000).

Evlilik uyumu ile ilgili yapılmış bir çok araştırma bulunmaktadır. Evlilik uyumuyla ilgili çalışmalar ilk olarak 1960'lı yıllara dayanmaktadır. Evlilik uyumu geçmişten günümüze kadar çeşitli araştırmacılar tarafından ele alınarak farklı değişkenlerle arasındaki bağlantılar araştırılmıştır. Szinovacz (1979) Pensilvanya'da evli kişilerin farklı konularda belirli zamanlarda evlilikte uyum ve davranış tarzlarındaki ilişki durumlarına bakmıştır. Chen, Tanaka, Uii, Hiramura ve Shikai (2007) evlilik uyumu ve kişilik arasındaki ilişkide erkeklerin öfke, depresyon vb. olumsuz duygularıyla; kadınların dışadönüklüğü ilişkili görülmüştür. Eşlerinin evlilik uyumuna bakılarak kadınların eşlerinin olumsuz olan duyguları ile kadınların düşük düzeyde evlilik uyumu arasında ilişki bulunmuştur. Tutarel-Kışlak (1995), evli çiftlerin eşleriyle uyumlu ya da uyumsuz olmalarına göre; evli kişilerin negatif durumlarına uyguladıkları sebepsel yüklemeler ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Eşinden daha depresif ve uyumsuz olan kişilerin üzerlerine düşen görevlerde olumsuz tavır sergiledikleri, bu tavrı içinde buldukları durumda fazlaca ortaya koydukları, daha fazla yüklemeye yaptıklarını belirlemiştir. Evliliği uyumsuz olan bireylerin, uyumlu evliliği olan bireylere göre daha depresif ve olumsuz yüklemelerinin olduğu belirlenmiştir.

Türkiyede yapılan bazı çalışmalarda; evlilik uyumunda; iyi evliliklerde kötü evliliklere göre olumlu özellikler fazla, iyi ve kötü evliliklerin aralarındaki en belirgin farkların ise yakınlık, güven, boşanma olduğu (Kocadere, 1995), evlilik uyumu ve yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki ve kendi seçimi ile evliliğini gerçekleştirenlerin evlilik uyumu daha yüksek olduğu (Demir & Fışiloğlu, 1999), uyumlu olan çiftlerin ortak yönleri, fikir birliği düzeyleri, birliktelik düzeyleri, duygularını ifade etme düzeylerinin uyumsuz olan çiftlerden daha yüksek olduğu (Günay, 2000), akraba evliliği yapmayanların evlilik uyumunun, akraba evliliği yapanlara oranla daha yüksek olduğu (Fışiloğlu (2001), empatinin önemi (Tutarel-Kışlak & Çabukça, 2002), kadınlarda eğitim düzeyi arttıkça evlilik uyumunun arttığı, erkeklerde ise bir işte çalışıp çalışmama durumu ve kaygının evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu (Gürsoy, 2004), problem yaşadıklarında buldukları çözüm stilleri kayda değer ve olumlu ise uyumu beraberinde getirdiği (Özen, 2006), kaygı düzeyinin yüksek olmasının evlilik uyumunu olumsuz etkilediği ve mizahın ileri derecede yoğun olduğu evliliklerde uyumun yüksek olduğu (Fidanoğlu, 2006), çiftlerin yaşıt olmalarının uyuma etkisinin büyük olduğu (Demiray, 2006), çatışma eğilimi düşük olanların evlilik uyumlarının yüksek olduğu, kadınların sosyo-ekonomik düzeyi yükseldikçe çatışma eğilimlerinin düştüğü (Polat, 2006), çiftlerin depresif duygu halinde olmaları, kaygı oranlarının yüksek olması, esnek olmayıp katı mükemmeliyetçilik bakış açısının olmasının evliliklerini uyumsuz olarak etkilediği (Tuncay, 2006), hem kadınlar hem erkeklerde; sağlıklı iletişim düzeyi, gelir düzeyi, öğrenim düzeyi ve iletişimden memnuniyet düzeyleri arttıkça evlilik uyumunun arttığı (Şener & Terzioğlu, 2008), güvenli bağlanmanın evlilik uyumunun arttırdığı (Tutarel Kışlak & Çavuşoğlu, 2006) görülmüştür.

Depresyon

Kişinin, özel hayatında ve iş hayatında başarılı olabilmesinin şartı yaşamdan zevk almasına bağlıdır. Ruh sağlığı insanın başarısını ve verimliliğini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Bu nedenle kişinin belli bir yaşam amacının olması, gündelik yaşamından zevk alması ve kişinin problemler karşısında verdiği mücadele, somut ve soyut durumlarda kendini değerli hissettiren temeller olmaktadır (Kelleci, 2007). Depresyon, kişinin uyarıcılara karşı isteğinin ilgi ve etkililiğinin azalması, kişinin kendine olan güvenini yitirmesi, ajite olması, umutsuzluk ve kederlilik durumunu içeren ruhsal bir bozukluktur. Latince "depressus" sözcüğü depresyon manasına gelmektedir.

Durgunlaştırma, kederlenme, gamlı olma, bitkinleştirme, aşağı çekme, donuklaştırma, cesaretin kırılması anlamlarına da gelir Türkçe karşılığı ise kısaca çökkünlük, ruhsal çöküntüdür (Köknel, 2005). Psikolojik bozukluklar içerisinde en önemlilerinden biri depresyondur. Çünkü depresyon tedavi maliyetinin fazlalığı, yinelemesi, yaygınlığı ve kişiyi ölüme (intihar) götürebilmektedir (Zalaquett & Stens, 2006: 192-201). Kişi bu olumsuz durumdan bir an önce kurtulmak için yaşamına son vermeyi kurgulamakta ve bu durumdan kurtulma isteği olmaktadır. Depresyon yaşam süresince başka zamanlarda tekrarlayabilir. Bazen kısa sürer, bazen altı aydan iki yıl müddetince sürebilir. Kişiyi çevredeki olaylar anlamsız gelir. Kendini kederli, karamsar ve umutsuz hisseder. Suçluluk, kızgınlık, yaşama karşı kayıtsızlık gibi duyguların baskın olduğu ruhsal bir durum yaşayabilir. Depresyon sosyo-ekonomik sınıf, ırklar arasında fark gözetmez. Genci, yaşlıyı, kadını, erkeği aynı şekilde etkiler. En sık karşılaşılan psikolojik rahatsızlıktır, fakat tedavi olasılığı yüksek bir hastalıktır (Çakır, 2008). Kadınların erkeklere oranla depresyona yakalanma oranının yüksekliği; hormonal ya da kalıtsal değişikliklerdir (Nolen-Hoeksama, 1987: 259-282).

Bilişsel yaklaşımcılara göre, yüklemeler ve işlevsiz biliş depresyonun sebepleri arasında gösterilmektedir (Miranda, vd., 1990: 237-241). Depresyonun devam etmesi ve sebepleri arasında işlevsiz olan düşünce örüntülerinin etkisi önemlidir (Roberts, vd., 1996: 310-320). Beck bilişsel kuramcılarının başında gelmektedir. Depresyonun bilişsel-davranışçı modelinde Aaron Beck, yaşam olaylarının yanlış olarak yorumlanması neticesinde oluştuğunu belirtmiştir. Bu yaklaşımda depresyon duygusal, bilişsel ve davranışsal yönleriyle tümünden ele alınmaktadır (Beck, 2001).

Evlilik uyumu ve depresyon arasında bir ilişki olduğunu gösteren pek çok araştırma görülmektedir. Depresyon ile evlilik uyumuna bakıldığında evlilikte eşlerden birinin depresif özellikler göstermesi evliliklerini uyumsuzluğa sürüklemekte, var olan uyuma yüksek oranda bozucu etkisinin olduğu göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir. Evlilik uyumunun değerlendirilmesinde depresyon önemli bir değişkendir (Burns, vd., 1994: 1033-1035; Heene vd., 2005). Eşlerden biri depresif olduğunda, eşler arasındaki iletişimde, duygularını aktarma konusunda, cinsellikle ilgili doyumda ve evlilik içi çatışma çözümlerinde sıkıntılar bulunmaktadır. Evlilik uyumu kötü olan kadınların, evlilik uyumu iyi olan kadınlara göre daha depresif oldukları saptanmıştır (Kahn, Coyne & Margolin, 1985: 447-461). Evlilik uyumu düşük ve yüksek olan bireylerin, depresyon puanlarının da farklı olduğu görülmüştür. Düşük oranda evliliklerinde uyum olan bireylerin yüksek oranda evliliklerinde uyumlu olan bireylere göre depresyon düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Düzgün, 2009: 70-72). Evlilikte sorun yaşanması depresyonu oluşturan ve devamını sağlayan en önemli etkenlerden biridir. Literatürde yer alan çalışmalarda depresyon ve uyumsuz evlilik arasında güçlü bir ilişki varlığı görülmektedir. Depresyon ile uyumsuz evlilik arasındaki bu ilişki, depresyon hastalığı görülen evli bireylerde evlilik terapisinin tedavi sürecinde önemini ortaya koymaktadır (Dessaulles, vd., 2003: 345-353). Depresyonun oluşmasında ve devam etmesinde evlilikte olan sıkıntıların sebebiyet verdiği araştırma sonuçlarında görülmektedir (Batur & Demir, 2009: 19). Evli çiftlerin evlilik bilişine baktığımızda eş hakkındaki olumsuz beklenti, evliliklerinin geleceği ve eşlerde karşılaşılan depresyon durumları evlilik ilişkisini olumsuz yönde etkilemiştir. Eşler arasındaki anlaşmazlıklarda depresif davranışlar daha çok kendini göstermektedir. Bu tarz gerginliklerde depresif davranış kendini gösterdiği noktada eşlerin yaşadıkları bu depresyon durumunun azalması hatta ortadan kalkması için eşler daha uyumlu olmalı, bu konuda eşlere problem odaklı mücadele davranışı öğretilmelidir (Beach, Fincham & Katz, 1998: 635-661).

Evlilik uyum puanları düşük olan kişilerin depresyon ve sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğunu saptamıştır (Tuncay, 2006: 75) Depresyon, eşler arasında yaşanan çatışmalar, evli kişilerin problem çözme yetenekleri gibi faktörler evlilik uyumundan etkilenmektedir (Almas, 2010: 17). Düşük evlilik uyumuna sahip bireyler, yüksek evlilik uyumuna sahip olan kişilerden ruhsal sağlık açısından daha kötü, depresyon ve intihar eğilimi ile de anlamlı ilişkilerinin olduğu görülmüştür. Yapılan başka bir çalışmada (Johnson & Jacob, 2000: 4-12) evlilik uyumsuzluğunda depresyonun etkili olduğu fakat sosyodemografik değişkenlerin etkili olmadığı görülmüştür.

Otomatik Düşünceler Kavramı

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

Otomatik düşünceler ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Depresif duygudurumda olan bireyler, yaşanmış olayla olumsuz otomatik düşünce arasında kıyaslama yaparak mantık hataları yapar. Bu mantık hatalarına büyütme, küçültme, keyfi anlam çıkarma, özelleştirme, seçimli dikkat, genelleştirme örnek olarak verilebilir (Dilbaz & Seber,

1993: 134-138). Şahin (2017: 42) evli bireylerin otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisi adlı çalışmasında evli bireylerin evlilik uyumları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Eşiyle duygu ve düşüncelerini paylaşan evli bireylerin uyum düzeyleri yüksektir. Fakat eşiyle duygu ve düşüncelerini paylaşmayan evli bireylerin uyum düzeyleri düşüktür. Duygu ve düşüncelerini paylaşmada bulunan evli kişiler uyum yönünden daha iyi düzeydedir (Yıldırım, 1992: 97). Haldford, Kelly ve Markman (1997: 3-14) ise evli kişilerin birbirleri hakkında pozitif duygulara ve düşüncelere sahip olmasını, iyi iletişim kurabilmelerini, olumlu bir ilişki şemasına sahip olabilmelerini, oluşan çatışmayı çözebilme becerilerini, birlikte zevk alarak aktivite yapabilmelerini evlilik uyumu olarak tanımlamaktadırlar.

Türkçapar ise insanın hayatındaki sorun ve çatışmaların kaynağını bilgi işleme hataları ya da bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırmaktadır (2012: 88). Bu çarpıtmalar gerçekle bağdaşmayan algılara, varsayımlara, yüklemelere, standartlara ve beklentilere sebep olurlar. Özellikle de evli kişiler arasında gerilim ya da anlaşmazlık olduğu durumlarda eşler peşin hükümlü olmaya yani bilişsel çarpıtmaya yatkındırlar (Dattilo, 2005: 15-30). Küçükçelik (2015: 60) evlilik uyumu ile zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma arasında negatif yönde korelasyon olduğunu belirtmiştir. Sabatelli ve Bartle-Harring (2003: 159-169) ise evlilik uyumu ile aile yaşantıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Evlilik uyumu olan kişilerin olumlu algıları olduğunu, evlilik uyumu olmayan kişilerin ise olumsuz algıları olduğunu gözlemlemişlerdir. Hamamcı (2005: 313-328) ise evli kişilerin bilişsel çarpıtmalarına yönelik yaptığı araştırmasında, yüksek evlilik uyumuna sahip evli bireylerin bilişsel çarpıtmaları düşük evlilik uyumuna sahip evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarından daha az bulunmuştur.

Haldford, Kelly ve Markman evlilikte uyumu, çiftlerin birbirleri hakkında olumlu duygu ve düşüncelere sahip olması, olumlu bir ilişki şemasına sahip olması, iletişimlerinin iyi olması, eşlerin beraber zevk alabilecekleri aktiviteler yapabilmeleri ve oluşabilecek problemleri beraber çözebilmeleri olarak tanımlar. Evli çiftler uyum noktasında; psiko-sosyal konularda anlaştıklarında, farklı toplumsal ortamlarda farklı insanlarla kurdukları ilişki becerilerinin, evliliklerinde uyumu güçlendirdiği görülmektedir. Aynı zamanda evli çiftlerin birlikte yaşadıkları sıkıntıların evlilik uyumunu içinden çıkılmaz bir hale getirdiği de görülür (Sardoğan & Karahan, 2005: 89-102). Evli kişilerin eşlerine yönelik yapmış oldukları bilişsel yüklemeler birçok çalışmada yer almaktadır. Bu konu üzerine yapılan çalışmalarda eşi ile uyumsuz olan eşlerin olumsuz yüklemeler yapıp olumsuz bir şekilde davrandığı ve bunun sonucunda evlilik doyumlarının daha düşük olmasına neden olduğu görülmektedir (Tutarel-Kışlak, 1997: 55-64).

Otomatik düşünce ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada otomatik düşünceler ölçeğinin bireyin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu ortalamasının altı ile ortalamanın üstü puan alan kişilerin evlilik uyum ölçeği toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Özden, 2014: 44). Kişilerin otomatik düşüncelerinin evliliğe etkisi büyük orandadır. Çiftlerin eşine karşı olan olumsuz otomatik düşüncelerinin olması hayatlarını olumsuz olarak etkilemektedir. Çiftlerin işlevsel olmayan ilişki inançlarının olması evlilikte eşler arasında çatışma yaşanmasına, problemlerin çözümsüzlüğüne yol açtığı görülmektedir. Bu konuda birçok araştırmacıda evlilik uyumu ve otomatik düşünce arasındaki ilişkiyi incelemiş, otomatik düşüncenin büyük oranda evlilik uyumunu yordadığını belirtmişlerdir.

YÖNTEM

Bu araştırma da nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak istatistiki verilerden hareketle veri toplama, analiz, yorumlama yoluyla bilimsel sonuçlara ulaşma hedeflenerek evli kişilerin evlilik uyumu ile depresyon ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi saptamak amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen veri toplama araçları gönüllülük esasına dayalı olarak Samsun ilinde yaşayan 201 evli bireye uygulanmıştır. Araştırmada veriler 'Kişisel Bilgi Formu', 'Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)', 'Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)', ve 'Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ)' ile toplanmıştır. Katılımcıların 108'i kadın, 93'ü ise erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Kişilerin tamamı ilk evlilikleri içindedirler ve birbirleriyle evli olan katılımcılar da araştırma da yer almaktadır. Katılımcıların yaşları 19-70 arasındadır. Araştırma verileri 'tesadüfi örnekleme' yöntemiyle elde edilmiştir.

Bu çalışmada 'Kişisel Bilgi Formu', 'Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)', 'Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)', ve 'Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ)' kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda evli kişilere dair evlilik süresi, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, cinsiyet, ekonomik durum, anne ve babalarının evliliklerindeki mutluluk düzeyi, kendi evliliklerindeki mutluluk düzeyi, çocuk sayısı, evlilik şekli, aile türü bilgileri yer almıştır. Ayrıca evlilikten beklenen sevgi dilinin ne olduğu, eşlerinden aldıkları destek düzeyleri, evlilikte eşten beklenen saygı ve destek düzeyleri gibi sorularda burada sorulmuştur.

Evlilik Uyum Ölçeği: Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş, Tutarel-Kışlak (1999) tarafından ise Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmakta olup puanlar uyumsuzdan uyumluya doğru

artmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmaları için yakınları tarafından uyumlu olarak nitelendirilen evli kişilerin ölçekten aldıkları puanlar ile evlilik sorunları yaşayan kişilerin ölçekten aldıkları puanlar karşılaştırılarak ölçeğin bu grupları anlamlı olarak birbirinden ayırt edebildiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekte bağlılık, çatışma çözme ve iletişimi ölçen 6 soru, 1 genel uyum sorusu ile olası anlaşma alanlarını ölçen 8 soru yer almaktadır. Güvenilirlik için saptanan korelasyon katsayısı .57 olarak anlamlı bulunmuştur. Faktör analizi çalışması sonrasında anlaşma/anlaşmama ve ilişki tarzı olmak üzere iki alt boyut elde edilmiştir. Birinci boyut ‘anlaşma ya da anlaşmama durumları’ ilk dokuz soru ile ölçülürken; ikinci boyut ‘ilişki tarzı’ son altı soru ile ölçülmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999).

Beck Depresyon Ölçeği: Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilmiş ve 1988’de ise revize edilmiştir. Depresyonda görülen somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmesi amaçlanan ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Hisli (1988, 1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği 0.65 ile 0.73 arasında olup, iki yarım test güvenilirlik katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur. Ölçek 21 maddeden oluşup BDÖ’nün her bir maddesinde a,b,c,d, olmak üzere dört seçenek bulunmaktadır. Her madde 0 ile 3 arasında puan alır, alınabilecek en yüksek puan 63’tür ve bu puanların toplanmasıyla, depresyon puanı elde edilir. Toplam puanın yükselmesi depresyon düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği: Hollon ve Kendall (1980) tarafından depresyonda sıklıkla görülen düşünce kalıplarını ve kişinin kendine yönelik olumsuz otomatik düşüncelerinin ne sıklıkta ortaya çıktığını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek Aydın ve Aydın (1990) ve Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. “Son bir hafta içinde her madde için ne kadar aklınızdan geçti” sorusuna; “hiç aklımdan geçmedi”

“ender olarak aklımdan geçti”, “sık sık aklımdan geçti”, “hep aklımdan geçti” seçeneklerinden birinin seçilmesi ile oluşan 30 ifadeden oluşmaktadır. Cevaplar 1 puan ve 5 puan arasında değişmektedir. Ölçekten en düşük 30 en yüksek 150 puan alınabilir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterecektir.

Verilerin Analizi

Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Güvenilirlik Analizi ile verilerin güvenilirliğine bakılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizleri neticesinde güvenilirlik katsayısı 0.70 den büyük çıkarak, güvenilir oldukları görülmüştür. Evlilik Uyum Ölçeğine göre katılımcılara verilen görüşlerin güvenilirlik analizi araştırmamız için tekrardan yapıldığında Cronbach’s Alpha değeri 0,864 olarak bulunmuştur. Bu yönüyle Evlilik Uyum Ölçeğinin yüksek oranda güvenilir olduğu görülmektedir. Beck Depresyon Ölçeğine göre katılımcılara verilen görüşlerin güvenilirlik analizi araştırmamız için tekrardan yapıldığında Cronbach’s Alpha değeri 0,884 olarak bulunmuştur. Bu yönüyle Beck Depresyon Ölçeğinin yüksek oranda güvenilir olduğu söylenebilir. Otomatik Düşünceler Ölçeğine göre katılımcılara verilen görüşlerin güvenilirlik analizi araştırmamız için yeniden yapıldığında Cronbach’s Alpha değeri 0,963 olarak bulunmuştur. Bu doğrultuda Otomatik Düşünceler Ölçeğinin yüksek oranda güvenilir olduğu söylenebilir.

Tablo 1: Ölçeklerin Güvenirlik Analizi

Parametreler	Cronbach’s Alpha	N
Evlilik Uyum Ölçeği	0,864	15
Beck Depresyon Ölçeği	0,888	21
Otomatik Düşünceler Ölçeği	0,963	30

BULGULAR

Bu araştırma ayrıca bazı demografik özelliklerin evlilik uyumu, depresyon ve otomatik düşünce üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya bu amaçla 93 erkek, 108 kadın olmak üzere 201 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumuna baktığımızda katılımcıların %26.8’ini lisans mezunu kişiler oluşturmaktadır. İlkokul mezunu %19.7, ortaokul mezunu %10.5, lise mezunu %26.6, ön lisans mezunu %10.2, lisans mezunu %16.8, lisansüstü mezunu %11.8 olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcıların %80.1’i ekonomik olarak orta sınıftadır. Katılımcıların, %68.7’si halen çalışmaktadır, %31.3’ü çalışmamaktadır. Bununla birlikte katılımcıların çocuk sayısı incelenmiştir. Katılımcıların çoğunlukla (%41.3) iki çocuğu bulunmaktadır. Bu araştırmada katılımcıların evliliklerinin mutluluk düzeyide incelenmiştir. Katılımcıların evlilik durumuna baktığımızda katılımcıların %49.3’ü evliliğinin ‘mutlu’ olduğunu, %31.3 de evlilik durumlarının ‘çok mutlu’ olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %38.3’ünün flört ederek, % 33.8’i ise görücü usulü ile, %20.9’u ise arkadaş aracılığı ile evlenmiştir. Ayrıca bu araştırmada katılımcıların ebeveyn evliliklerinin mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Katılımcıların, %42.7’si ebeveynlerinin evliliklerini ‘mutlu’ olarak değerlendirirken %34.3’ü ise ebeveynlerinin evliliklerini ‘orta derece mutlu’ ve %16.4’ü ise ebeveyn evliliklerini ‘çok mutlu’ olarak tanımlamaktadır. Yine yapılan bu araştırmada katılımcıların sevgi dilleri araştırılmıştır. Kişiler, sevgi dili türlerinin

%80.1'i onaylayıcı kelimeler türünden oluştuğunu söylerken, % 16.4'ü kaliteli zaman türünden olduğunu belirtmişlerdir. Onaylayıcı kelimelerin yakın ilişki için önemli olduğu, karşılıklı isteklerin bu şekilde iletildiği, sevginin elde edilmesinin eşin ne istediğine bağlı olduğu bilinmelidir. Çiftlerin hayatında eş için sevgi dilinin çoğunluğunu onaylayıcı kelimeler oluşturmaktadır.

Yine yapılan bu araştırmada katılımcıların eş destek düzeyleri araştırılmıştır. Kişilerin %32.8'nin eş desteği 'orta' düzeyde iken %32.8'inin ise 'fazla' düzeyde olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların eşe güven düzeyleri incelenmiştir. Katılımcıların %47.7'sinin eşe güveni 'çok fazla' iken, % 35.3'ünün 'fazla' olduğu, %12.9'unun ise eşe güveni 'orta derece' olarak belirlenmiştir. Son olarak yapılan bu çalışmada eşin saygı düzeylerini incelenmiştir. Katılımcıların %37.8'i eşin saygısını 'fazla' olarak değerlendirirken, %31.8'i 'çok fazla' olarak değerlendirmiştir.

Tablo 2: Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma ve Ranj Değerleri

Katılımcının	Erkek			Kadın			Toplam		
	X	S	Ranj	X	S	Ranj	X	S	Ranj
<i>Yaşı</i>	41.47	11.20	22-71	40.80	10.09	19-70	41.11	10.60	19-70
<i>Evlilik Uyumu</i>	44.65	8.73	8-58	42.91	9.18	4-57	43.71	8.99	4-57
<i>Depresyon</i>	7.82	7.83	0-34	9.44	8.43	0-38	8.69	8.17	0-38
<i>Otomatik Düşünce</i>	45.11	16.02	10-32	47.88	21.12	10-40	46.60	18.93	10-40
<i>Negatif Düşünce</i>	1.39	0.54	1-3.2	1.45	0.64	1-4	1.42	0.59	1-4
<i>Uyumsuzluk</i>	1.83	0.82	1-4.6	1.89	0.93	1-4.33	1.86	0.88	1-4.33
<i>Şaşkınlık</i>	1.50	0.61	1-3.8	1.62	0.81	1-4.5	1.56	0.73	1-4.5
<i>Ümitsizlik</i>	1.50	0.64	1-3.5	1.59	0.80	1-4	1.55	0.73	1-4
<i>Yalnızlık ve İzolasyon</i>	1.51	0.54	0.75-2.75	1.70	0.78	1-4.25	1.61	0.68	0.75-4.25

Tablo 2'de katılımcıların cinsiyete göre; yaş, evlilik uyumu, depresyon, otomatik düşünce ve otomatik düşüncenin alt değişkenleri olan negatif düşünme, uyumsuzluk, şaşkınlık, ümitsizlik, yalnızlık ve izolasyon puan ortalamaları ve standart sapmaları tabloda yer almaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 41.11, standart sapması 10.60'dır. Yine katılımcıların evlilik uyum puanları ve sapmaları incelenmiştir. Katılımcıların evlilik uyum puanı 43.71 olup, evlilik uyum puanları 4-57 puan arasında değişmektedir. Cinsiyete göre depresyon ve evlilik uyum puan ortalamalarına baktığımızda erkeklerin (44,65), kadınlara (42.91) göre uyum durumu daha yüksektir. Bu sonuçlara göre erkekler evlilik durumlarını kadınlardan daha uyumlu olarak belirtmişlerdir. Depresyon değerlerine baktığımızda kadınların (9.44) depresyon puanı ortalaması erkeklerden (7.82) daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların depresyon değerleri 0-38 puan arasında olup, en düşük puan '0' olurken, en yüksek puan '38' olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre kadınların erkeklerden daha depresif oldukları söylenebilir. Son olarak yapılan araştırmada katılımcıların otomatik düşünce puan ortalamalarına da bakılmıştır. Kadınların (47.68) otomatik düşünce puan ortalaması, erkeklerden (45.11) daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre kadınların, erkeklere göre otomatik düşünceleri daha fazla olduğu görülmüştür.

Bütün bunlara ek olarak yapılan araştırmada katılımcıların otomatik düşüncelerin alt değişkenleri olan negatif düşünme, uyumsuzluk, şaşkınlık, ümitsizlik, yalnızlık ve izolasyon puan ortalamalarına da bakılmıştır. Kadınların (1.45) negatif düşünme puan ortalaması, erkeklerden (1.39) daha yüksek; kadınların (1.89) uyumsuzluk puan ortalaması, erkeklerden (1.83) daha yüksek; kadınların (1.62) şaşkınlık puan ortalaması, erkeklerden (1.50) daha yüksek; kadınların (1.59) ümitsizlik puan ortalaması, erkeklerden (1.50) daha yüksek; kadınların (1.70) yalnızlık ve izolasyon puan ortalaması, erkeklerden (1.51) daha yüksek saptanmıştır.

Tablo 3: Evlilik Uyumuna göre Depresyon, Otomatik Düşünce Ortalama, Standart Sapma Dağılımı

	Evlilik	N	X	Standart Sapma	Minimum	Maximum
Otomatik Düşünce	uyumlu	112	39,51	12,19289	30,00	86,00
	uyumsuz	89	55,52	21,97215	30,00	124,00
Depresyon	uyumlu	112	5,66	5,78839	0,00	33,00
	uyumsuz	89	12,50	9,12679	0,00	38,00

Evlilik uyumunun uyumlu ve uyumsuz olarak iki kategoride belirlendiği Tablo 3 evlilik uyumuna göre olumsuz otomatik düşünce ve depresyon puanlarını göstermektedir. Buna göre, katılımcıların evlilikleri uyumlu (39,51) olduğundaki olumsuz otomatik düşünme puanlarının uyumsuz (55,92) olduğuna göre çok daha düşük olduğu görülmektedir. Benzer şekilde katılımcıların evlilikleri uyumlu (5,66) olduğundaki depresyon puanlarının uyumsuz (12,50) olduğuna göre yine iki kat daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda uyumlu evliliklerde depresyon ve olumsuz otomatik düşünceler azalırken, uyumsuz evliliklerde ise hem depresyon hem de olumsuz otomatik düşünceler daha fazla görülmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Evlilik Uyumu Bazı Faktörler Arasındaki Ki-kare Bulguları

	Evlilik Uyumu (ki-kare; P)	Depresyon (ki-kare; P)	Otomatik Düşünce (ki-kare; P)	Mutluluk (ki-kare; P)
Cinsiyet	0.003; 0.959	1.289; 0.730	5.326; <0.001	3.863; 0.425
Ekonomik Durum	3.499; 0.478	49.684; <0.001	0.456; 0.978	12.010; 0.743
Sevgi Dili	4.022; 0.403	14.243; 0.285	1.709; 0.789	22.411; 0.130
Saygı Düzeyi	54.703 < 0.001	45.165; <0.001	50.338; <0.001	208.168; <0.001
Eşe Güvenme Düzeyi	36.110 < 0.001	30.453; <0.001	68.920; <0.001	157.613; <0.001
Eşe Destek Düzeyi	42.659 < 0.001	25.987; <0.001	21.045; <0.001	152.361; <0.001

Katılımcıların cinsiyet, ekonomik durum, sevgi dili, saygı düzeyi, eşine güvenme düzeyi ve eşin destek düzeyi değişkenlerinin evlilik uyumu, depresyon, otomatik düşünce ve mutluluk değişkenleri ile kategorik ifadeleri arasındaki ilişkiye Ki-Kare Bağımsızlık Testi ile bakılmıştır.

Evlilik uyumu burada ilk uyumlu ve uyumsuz olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Bunun sonucunda evlilik uyumu ile cinsiyet, ekonomik durum, sevgi dili arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Evlilik uyumu ile saygı, eşe güvenme ve eşe destek verme düzeyi arasında ise anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Evlilik uyumu olan çiftlerde saygının çok fazla olduğu ve giderek arttığı görülürken; uyumsuz çiftlerde ise saygı en fazla orta düzeyde tespit edilmiştir. Benzer şekilde evlilik uyumu olan çiftlerde güven da en fazla çok fazla seçeneğinde görülürken; uyumsuz çiftlerde ise en fazla, fazla seçeneğinde yer almıştır. Eşe destek ise evliliği uyumlu olanlarda en fazla fazla seçeneğinde yer alırken uyumsuz olanlarda ise orta seçeneğinde görülmüştür. Evlilik uyumuna göre baktığımızda evliliği uyumlu olan çiftler arasında saygı, güven ve eş desteğinin oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Depresyon ile cinsiyet, ekonomik durum, sevgi dili, saygı düzeyi, eşine güvenme düzeyi ve eşin destek düzeyi değişkenleri arasında ise cinsiyet ve sevgi dili ile anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamazken ekonomik durum, saygı, güven ve desteğin depresyon ile anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Depresyon minimal, hafif, orta ve ağır olmak üzere dört kategoride ele alınmıştır. Depresyon ekonomik durum ilişkisinde ise minimal depresyon orta ve fazla seçeneğinde görülürken ağır depresyon ise orta ve çok düşük ekonomik düzeyde görülmüştür. Depresyon ile saygı arasındaki ilişkide depresyonun orta ve ağır olduğu kişilerde saygının orta düzeyde olduğu hafif olanlarda orta olduğu ve minimal düzeyde olanlarda ise saygının fazla olduğu tespit edilmiştir. Depresyon güven analizinde depresyonun minimal düzeyde olduğu ya da görülmediği kişilerde ve hafif depresyonda güven çok fazla iken, orta düzey ve ağır depresyondan güvenin farklılaştığı tespit edilmiştir. Destek depresyon analizi de benzer şekilde minimal de destek artarken hafif ve ortada orta düzeyde ağırda ise yine orta düzeyde görülmektedir.

Otomatik düşünceler ile cinsiyet, ekonomik durum, sevgi dili, saygı düzeyi, eşine güvenme düzeyi ve eşin destek düzeyi değişkenleri arasında ise ekonomik durum ve sevgi dili ile anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamazken cinsiyet, saygı, güven ve desteğin otomatik düşünceler ile anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Otomatik düşünceler ile cinsiyet arasındaki ilişkide olumlu otomatik düşüncelerde erkeklerin tamamı olumlu iken kadınların olumsuz düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Otomatik düşünce saygı arasında ise saygının olumlu otomatik düşüncede arttığı görülürken olumsuz otomatik düşünce de ise saygı çok az, az ve orta seçeneğinde yer almıştır. Olumlu seçeneklerde dağılım görülmemiştir. Benzer şekilde olumlu otomatik düşüncelerde güveninin ve desteğin fazla ve en fazla seçeneğinde yer aldığı görülürken olumsuz düşüncelerde ise güvenin ve desteğin azaldığı tespit edilmiştir.

Mutluluk ile cinsiyet, ekonomik durum, sevgi dili, saygı düzeyi, eşine güvenme düzeyi ve eşin destek düzeyi değişkenleri arasında ise cinsiyet, ekonomik durum ve sevgi dili ile anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamazken, saygı, güven ve desteğin otomatik düşünceler ile anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Mutluluk ile saygı arasındaki ilişkide saygı oranı arttıkça kişilerin mutluluk düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Özellikle saygının çok fazla olduğunu belirtenlerin mutluluk oranı %67.2'dir. Çok mutlu olduğunu belirtenlerde saygının fazla ve çok fazla seçeneğinde yer aldığı görülmüştür. Mutlu olduğunu belirtenlerde de saygı düzeyi %72.4 ile fazla seçeneğinde yer almaktadır. Orta derece mutlu olanlar orta saygı oranı %46 ile belirtmişlerdir. Mutsuz ve çok mutsuz olduğunu belirtenlerde ise saygının az ve çok az seçeneklerinde yer alması dikkat çekicidir. Saygı güven ilişkisinde de saygının çok fazla olduğunu belirtenler mutluluk oranlarını da yüksek ifade etmişlerdir. Burada çok mutlu olanlar çok fazla güvenenler olup %47 oranındadırlar. Mutlu olanlarda %40 güven dağılımı göstermiştir. Güven düzeyini fazla olarak belirtenlerde yine mutluluklarının fazla olduğunu %69 belirtmişlerdir. Orta düzey güven orta düzeyde mutluluğun %54 ile en çok belirtilmesine neden olmuştur. Güven düzeyi az olanlarda ve çok az olanlarda ise mutluluk en fazla orta seçeneğinde sırası ile %67 ve %60 olmuştur. Burada çok mutsuz ve mutsuz olanlarda dağılım görülürken çok mutlu ve mutlu seçeneklerinde dağılım görülmemiştir. Mutluluk ve destek alma ilişkisinde ise çok fazla destek aldığını belirtenlerin %79'u aynı zamanda çok mutlu olduğunu belirtmiştir. Yüksek oranda destek aldığını belirtenlerin %67'si ise mutlu olduğunu ifade etmiştir. Orta düzeyde destek alanların %62'si

mutlu iken çok az destek aldığını belirtenlerde %44 orta derecede mutlu olduğunu ifade etmiştir. Mutsuz ve çok mutsuz olduğunu belirtenlerin tamamı çok az destek aldığını belirtenler içinde yer almışlardır.

Tablo 5: Evlilik Uyumuna Depresyon, Olumsuz Otomatik Düşünce Korelasyon Analizi

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

Kullanılan üç testin birbirleriyle alakalı pozitif ya da negatif yönlü uyum etkilerini gözlemleyebilmek ve ilişkilerini anlayabilmek için korelasyon yönteminde kullanılmıştır. Araştırmada evli kişilerde depresyon, otomatik düşünce puanları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye Pearson Corelation Test ile bakılmıştır. Depresyon puanları ile otomatik düşünce puanları ($r=.702$, $p<0.05$) arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre, katılımcıların depresyon puanları arttıkça otomatik düşünce puanları da artmaktadır. Katılımcıların evlilik uyum puanları ile depresyon ($r=-.416$, $p<0.05$) ve otomatik düşünce ($r=-.498$, $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Sonuca göre depresyon ve otomatik düşünce puanları arttıkça, evlilik uyum puanları azalmaktadır. Depresyon puanının artması depresyon skorunu artırdığına, kişilerin daha depresif olarak kabul edildiğini göstermektedir. Artan depresyon puanları ile ilişkili otomatik düşünceler puanının artması beklenmektedir. Bu puanın artması kişilerde olumsuz düşünceye sebep olup, dolaylı olarak depresif davrandıklarını göstermektedir. Evlilik uyumu ile otomatik düşünce arasında negatif bir ilişkinin gözlenmesi beklenen bir durumdur. Kişilerin evlilik uyumunun artması olumlu düşünmeye dolaylı olarak da olumlu düşünme evlilik uyum artışına sebep verdiği düşünülmektedir.

SONUÇ

Bu araştırma da evli kişilerde depresyon, otomatik düşünce ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Daha önceki araştırmalarda kişide depresiflik ve otomatik düşünce varlığından yola çıkarak evlilik uyumuna bakılmıştır. Ama bu araştırmada öncelikle evlilik uyum durumuna bakılmış, sonrasında depresiflik ve otomatik düşünce varlığı incelenmiştir. Bunun yanında, cinsiyet, ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, evlilikte eşten beklenen sevgi dili gibi değişkenlerin mutluluk, depresyon, otomatik düşünce ve evlilik uyumuyla araştırılması amaçlanmaktadır. Katılımcılardan elde edilen demografik bilgiler, depresyon, otomatik düşünce, evlilik uyumuna dair puanlar ilişkili analizlerle bulgular elde edilmiştir. Evlilik uyumu ile cinsiyet, ekonomik durum, eşin destek düzeyi, kişinin eşine güvenme düzeyi, eşin saygı düzeyi, evlilikte eşten beklenen sevgi dili gibi değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Literatüre baktığımızda bu değişkenlerin tek başına evlilik uyumunu göstermeyip, kısmen ya da farklı değişkenlerin etkilediği görülmektedir. Eşe saygı, güven ve destek ile evlilik uyumu arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Kişilerin eşlerinden aldığı desteğin, saygının, güvenin depresyon üzerinde yadsınamayacak kadar etkisi büyüktür. Kişilerin evliliklerinde bu değerlere sahip olmalarıyla, kişide depresyonun az seyirde olması veya hiç olmaması mümkün olmaktadır. Kişilerin eşlerinden aldığı desteğin, güvenin, saygının yine otomatik düşüncelere de etkisi büyüktür. Kişiler hayatlarında olumsuz düşüncelere, mantık dışı düşüncelere sahip olmak istemiyorlarsa bu değişkenlerin evlilikte önemli bir değere sahip olduğunu bilmeleri ve bu değerlere hassasiyet göstermeleri gerekmektedir. Evlilik uyumu ile depresyon, otomatik düşünce skorlarına bakılmıştır. Depresyon ve uyum arasında tutarlı bir ilişki durumunun olması, evlilik uyumları çok az olan evli bireylerin depresiflik durumlarının arttığını göstermektedir. Evlilik uyumu ile otomatik düşünce puanları arasında da anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Katılımcıların evlilik uyum puanlarının azalışı otomatik düşünce puanlarındaki artışa yansımaktadır. Böylelikle, otomatik düşünce puanının artması, evlilik uyumunun daha düşük olmasına neden olduğu görülmüştür. Evlilik uyumu ile otomatik düşünce arasında bir ilişkinin gözlenmesi beklenen bir durumdur. Kişilerin evlilik uyumunun artması olumlu düşünmeye, dolaylı olarak da olumlu düşünme evlilik uyum artışına sebep verdiği düşünülmektedir.

Depresyon ve uyum arasında tutarlı bir ilişki durumu olması, evli bireylerin evlilik uyumlarının çok az olması ya da hiç olmamasıyla evli bireylerin depresif durumlarının arttığını göstermektedir. Evlilik uyum puanları düştükçe depresyon puanları ve otomatik düşünce puanları artmaktadır. Depresyon ve otomatik düşünce puanları arttıkça, evlilik uyum puanları azalmaktadır. Depresyon puanının artması depresyon skorunu artırarak kişilerin daha depresif olarak kabul edildiğini göstermektedir. Artan depresyon puanları ile ilişkili otomatik düşünceler puanının

artması beklenmektedir. Bu puanın artması kişilerde olumsuz düşünceye sebep olup, dolaylı olarak depresif davrandıklarını göstermektedir.

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

Evliliği uyumsuz olan kişilerin depresyon oranları yüksektir. Uyumsuz bir evliliğe sahip olmak depresif belirtilere sebep olabileceğini düşündürmesi bakımından son derece önemlidir. Kişiler ruhsal yönden sağlıklı, mutlu, iyi hissetmek istiyorlarsa evlilik yaparken uyuma çok dikkat edilmesi gerektiğini, uyumlu evliliklerin yapılmasının iyilik haline sebep olabileceğini söylemek mümkündür. Evliliği uyumsuz olan kişiler otomatik düşünce bakımından da yüksek değerlere sahip olacaklardır. Uyumsuz evliliklerin kişide olumsuz otomatik düşünce geliştirerek eşler arasında problemlere sebep olabileceğini, aynı zamanda kişide depresif belirtilere de neden olabileceğini söylemek mümkündür. Özellikle olumsuz otomatik düşüncelerin evlilik üzerinde yıkıcı etkisinin olduğu, böylelikle eşlerin ister istemez bunu yansıttıkları ve beraberinde evliliklerinin bozulmaya, kişilerin manevi yönden çöküşe sürüklenebileceğini söylemek mümkündür.

Uyumlu evliliği olan kişiler depresif belirtiler göstermemekte, otomatik düşüncelere sahip olmamakta, otomatik düşünceleri olduğu takdirde ise absürd olmayan gerçeğe yatkın düşüncelere sahip olmaktadır. Uyumlu evliliğin, kişiyi hem depresiflikten hem olumsuz otomatik düşünceden sakındırması bakımından önemli olduğu sonucuna varılmıştır.

İlgili literatüre baktığımızda benzer araştırmalar olduğu görülmektedir. Heene, Buysse & Van Oost (2007: 499-514) uyumsuz evliliği olan kişilerin aynı zamanda depresyonda olduklarını ve bu kişilerin eşleriyle olan iletişimlerinde olumsuz algılar oluşturabileceğini belirtmişlerdir. Uyumsuz evlilik durumunda olan kişilerin psikolojik sorunlarının ve depresyonlarının arttığı, benlik saygısı ve yaşam doyumlarında azalma olduğu görülmektedir. Uyumlu evlilik durumunda olan kişilerin ise psikolojik olarak iyi hissettikleri belirtilmiştir (Hawkins, 2005: 445-465). Uyumlu evliliğe sahip olmak, kişinin depresyon yaşama sıklığını düşürmekte ve kişilerin depresif belirtiler yaşamamasında etkili olduğunu söylemek mümkündür. Uyumlu evliliğe sahip kişilerin, otomatik düşüncelerinin ya az olduğu ya da hiç olmadığı görülerek; olumsuz otomatik düşüncelere sahip olunmaması, gündelik akışta sıkıntı yaşanmaması, manevi açılardan iyilik halinde olunması bakımından uyumlu evliliklerin önemli olduğu görülmektedir.

KAYNAKÇA

Almas, G. (2010). “Evlilikte Uyum ve İnanç Gelişimi Arasındaki İlişkiler”, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

Aydın, G. & Aydın, O. (1990). “ Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği”, Psikoloji Dergisi, 7 (24), 51-55.

Boran, F. (2003). Aşk ve Evlilik, Epsilon Yayınları, İstanbul.

Batur, S.& Demir, K. H. (2009). “Depresyonun Tedavisi: Bilişsel Davranışçı Yaklaşım”. (Ed. Işık Savaşır, Gonca Soygüt), Bilişsel Davranışçı Terapiler, ss. 15-56). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Beach, S,R,H., Finchman F.D. ve Katz, J. (1998). “Marital Therapy in The Treatment of Depression: Toward a Third Generation of Therapy and Research”, Clinical Psychology, 18 (6): 635-661.

Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J. & Erbaugh, J. (1961). “An Inventory for Measuring Depression”, Archives of General Psychiatry, 4, 561-571.

Beck A.T, Steer R.A., & Carbin M.G. (1988). “Psychometric Properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five Years of Evaluation”, Clin Psychol Rev., 8 (1): 77-100.

Beck A.T., Freeman, A., & Davis, D.D. (2008). “Kişilik Bozukluklarının Değerlendirilmesi: Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi”. (Çev Ed. Tahir Özakkaş). (pp. 103-126). Litera Yayıncılık, İstanbul.

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

- Burley, K.A. (1995). "Family Variables As Mediators of The Relationship Between Work Family Conflict and Marital Adjustment Among Dual Career Men and Women", *The Journal of Social Psychology*, 135(4): 483-497.
- Burns, D.D., Sayers, S.L., & Moras, K. (1994). "Intimate Relationship and Depression: Is there a Causal Connection", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(5): 1033-1035.
- Chen, Z., Tanaka, N., Uii, M., Hiramura, H. & Shikai, N. (2007). "The Role of Personalities in The Marital Adjustment of Japanese Couples", *Social Behaviour and Personality*, 35(4): 561-572.
- Cramer, D. (2004). "Emotional Support, Conflict, Depression, and Relationship Satisfaction in a Romantic Partner", *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 138(6):532-542.
- Çakır, S (2008). *Evlü Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. S:1
- Dattilio, F. M. (2005). *The Restructuring of Family Schemas: A Cognitive-Behavior Perspective*. *Journal of Marital and Family Therapy* January, 31(1):15-30.
- Demir, A., & Fışıoğlu, H. (1999). *Loneliness and Marital Adjustment of Turkish Couples*. *The Journal of Psychology*, 133(2): 230-240.
- Demiray, Ö. (2006). "Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Dessaulles, A., Johnson, S.M., & Denton, W.H. (2003). "Emotion Focused Therapy for Couples in The Treatment of Depression: A Pilot Study". *The American Journal of Family Therapy*, 31:345-353.
- Dilbaz, N. & Seber, G. (1993). "Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi". *Kriz Dergisi*, 1(3):134-138.
- Düzgün, G. (2009). "Evlü Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu İle İlişkisi", Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fışıoğlu, H. (2001). "Consanguineous Marriage and Marital Adjustment in Turkey", *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9:215-222.
- Fidanoğlu, O. (2006). "Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki", Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Glenn, N. D. (1990). "Quantitative Research On Marital Quality In The 1980s: A Critical Review", *Journal of Marriage and The Family*, 52:818-831.
- Gottman, J.M., & Notarius, C.I. (2002). "Marital Research in The 20th Century and a Research Agenda for the 21st Century", *Family Process*, 41(2):159-197.
- Günay, O. (2000). "Evlilik Uyumu ile Kişisel Düşünme Modelleri Arasındaki İlişki", Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsoy, Ç. (2004). "Kaygı ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi", Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Halford, W. K., Kelly, A., & Markman, H. L. (1997). *The Concept of a Healthy Marriage*. (Eds. W. K. Halford & H. I. Markman), *Clinical Handbook of Marriage and Couple Intervention*, pp. 3-14, West Sussex Wiley Son Ltd.
- Halloran, E.C. (1998). "The role of Marital Power in Depression and Marital Distress", *The American Journal of Family Therapy*, 26:3-14.
- Hamamcı, Z. (2005). "Dysfunctional Relationship Belief in Marital Satisfaction and Adjustment, Social Behavior and Personality", 33(4): 313-328.
- Harris, T.J.R., Pistrang, N., & Barker, C. (2006). "Couples' experiences of the Support Process in Depression: A Phenomenological Analysis", *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79:1-21.
- Hawkins, D. N. (2005). "Unhappily Ever After: Effects of Long Term, Low Quality Marriages on Well-being", *Social Forces*, 84 (1): 445- 465.

- Heene, E., Buysse A. & Van Oost, P. (2007). "An Interpersonal Perspective on Depression: The Role of Marital Adjustment, Conflict Communication, Attributions and Attachment Within a Clinical Sample", *Family Process*, 46 (4): 499-514.
- Heene, E., Buysse, A., & Van Oost, P. (2005). "Indirect Pathways Between Depressive Symptoms and Marital Distress: The Role of Conflict, Communication, Attributions, and Attachment Style", *Family Process*, 44(4): 413-440.
- Hisli, N. (1988). "Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma", *Psikoloji Dergisi*, 6(22): 118-126.
- Hisli, N. (1989). "Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği", *Psikoloji Dergisi*, 7(23): 3-13.
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). "Cognitive Self-statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire", *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 383-395.
- İskender, M. (2014). "Sistemik Aile Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Değerler, Algılanan Sosyal Destek ve Çift Uyumuna Etkisi" Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Johnson SL.& Jacob T. (2000). "Sequential Interactions in the Marital Communication of Depressed Men and Women". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (1), 4-12.
- Kahn J, Coyne JC, & Margolin G. (1985). "Depression and Marital Disagreement: The Social Construction of Despair", *Journal of Personal and Social Relationships*, 2: 447-461.
- Kelleci, M. (2007). "Fiziksel Hastalıkla Birlikte Depresyonu Olan Hastaların Hemşirelik Bakımı", *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi*, 15(58): 54-60.
- Kocadere, M. (1995). "İyi ve Kötü Evliliklerin Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Betimsel Bir Çalışma", *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Köknel, Ö (2005). *Ruhsal Çöküntü, Depresyon, Altın Kitaplar*, İstanbul.
- Küçükçelik, Z. M. (2015). "İlişkiye Dair İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumuna Etkisi", *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Laurer, R. H. & Laurer, J. C. (1986). "Factors in Long-Term Marriages", *Journal of Family Issues*, 7(4): 382-390.
- Locke, H. J. & Wallace, K. M. (1959). "Short Marital-Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity", *Marriage and Family Living*, 21: 251-255.
- Miranda, J., Persons, J.B., & Byers, C.N. (1990). "Endorsement of dysfunctional beliefs depends on current mood state", *Journal of Abnormal Psychology*, 99(3), 237-241.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). "Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory", *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Öner, D. Ş. (2013). "Evli Bireylerin Evlilik Çatışması, Çatışma Çözüm Stilleri ve Evlilik Uyumlarının İncelenmesi", *Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özden, Ç. N. (2014). "Evlilik Uyum ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Yüksek Lisans Tezi*, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, A. (2006). "Evlilik Uyumunun Yordayıcıları Olarak Karı ve Kocaların Değer Uyumları ve Eşlerin Çatışma Çözüm Stilleri", *Yüksek Lisans Tezi*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. PDREM Yayınları, Ankara.
- Özgüven, İ.E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. PDREM Yayınları, Ankara.
- Öztan, B. (2000). *Aile Hukuku*. Turan Kitabevi, Ankara.
- Polat, D. (2006). "Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri Ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Roberts, J.E., Gotlib, I.H., & Kassel, J.D. (1996). "Adult Attachment Security and Symptoms Of Depression: The Mediating Role of Dysfunctional Attitudes and Low Self-Esteem". *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 310-320.
- Sabatelli, R. M. & Bartle-Haring, S. (2003). "Family-of-Origin Experiences and Adjustment in Married Couples". *Journal of Marriage and Family*, 65, 159-169.
- Sardoğan, M.E. & Karahan, T.F. (2005). "Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Sarı, T. (2012). "Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi", Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Spanier, G. B. (1976). "Measuring Dyadic Adjustment: New Scales For Assessing The Quality of Marriage and Similar Dyads". *Journal of Marriage and Family*, 38 (1), 15-28.
- Szinovacz, M. (1979). "Marital Adjustment and Satisfaction With Marital Decision Making". *International Journal of Sociology of The Family*, 67-94.
- Şahin, H.(2017). "Evli Bireylerin Otomatik Düşünce Kalıplarının Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisi", Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, N. & Şahin, N. (1992). "Reliability and Validity of the Turkish Version of the Automatic Thoughts Questionnaire", *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334- 340.
- Şener, A. & Terzioğlu, G. (2008). "Bazı Sosyo-Ekonomik ve Demografik Değişkenler İle İletişimin Eşler Arası Uyumuna Etkisinin Araştırılması", *Aile ve Toplum Dergisi*, 13(4), 7-20.
- Tezer, E. (1986). "Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları Algılama ve Doyum", Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tuncay, E. (2006). "Mükemmeliyetçiliğin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü", Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). "Ciinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arası İlişkiler Üzerine Bir Araştırma", Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). "Evlilik Uyumu ile Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler", *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55-64.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). "Evlilikte Uyum Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması", *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Çabukça, F. (2002). "Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi". *Aile ve Toplum*, 2(5), 35-42.
- Tutarel-Kışlak, Ş. & Çavuşoğlu, Ş. (2006). "Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler". *Aile ve Toplum*, 3(9), 61- 68.
- Türkçapar , H.(2012). *Bilişsel Terapi*, HYB Yayıncılık, Ankara.
- Yıldırım, İ. (1992). "Evli Bireylerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler", Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zalaquett, C.P. & Stens, A.N. (2006). "Psychosocial Treatments of Major Depression and Dysthymia in Older Adults: A Review of The Research Literature". *Journal of Counseling & Development*, 84, 192-201al Review, 59(6), 889-918.