



Bilişsel Davranışçı Terapinin Evlilik Sorunlarına Yönelik Formülasyonu

Çiğdem Kudiaki*
Ankara Üniversitesi

Özet

Evlilik sorunlarının tedavisinde, bilişsel davranışçı yöntemlerin kullanılması giderek yaygınlık kazanmaktadır. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, bilişsel yöntemlerin depresyon ve anksiyete gibi bozuklukların tedavisinde yaygın olarak kullanıldığı, ancak evlilik sorunlarının tedavisinde diğer yaklaşımlarla karşılaştırıldığında emekleme aşamasında olduğu dikkati çekmektedir. Bununla birlikte, araştırmalar, bu yaklaşımın evlilik sorunlarını gidermede etkili olduğunu göstermektedir. Bu amaçla bu yazıda bilişsel davranışçı evlilik terapisine yönelik bilgiler son yıllardaki literatür incelenerek derlenmeye çalışılmıştır. İlk olarak bilişsel davranışçı kuramın soruna yönelik fomülasyonu daha sonra ise değerlendirme, kullanılan teknikler ve tedavinin etkililiği ele alınmaktadır.

Anahtar sözcükler: *Evlilik Sorunları, Bilişsel Davranışçı Terapi, Eşlerle Görüşme*

Application of Cognitive Behavioral Therapy to the Marital Problems

Abstract

Cognitive behavioral approach has become one of the most commonly employed methods in the treatment of marriage problems. Examination of the literature on this issue implies that although cognitive behavioral intervention has been commonly used in the treatment of general disorders like depression and anxiety, it has been underused in the treatment of marriage problems. However, the cognitive behavioral technique has been shown to be effective in the treatment of marital problems. The current article aims to review the recent literature regarding the cognitive behavioral marital therapy. In the following section, first, how cognitive therapy formulates the marital problem was presented, and then, fundamental techniques and the interventions used in the assessment of marital problems, and effectiveness of the intervention were reviewed.

Key Words: *Marital Problems, Cognitive Behavioral Therapy, Interview with Partners*

Evlilik sorunlarının tedavisine yönelik kuramsal perspektifler son kırk yıl içerisinde önemli değişimler geçirmiştir. Bugünkü durum, evlilik terapisinin “kuramsız terapi” olarak tanımlanmasından bu yana oldukça farklılık göstermektedir (Fincham ve Bradbury, 1990). Psikoanalitik kuramcılar (Giovacchini, 1965), kişilik gelişimi ve evlilik sorunlarına neden olabilecek erken dönemdeki faktörlerin önemini vurgulayarak, genel sistem kuramcıları (Satir, 1965) ise bu erken dönem örüntüleri ile etkileşim örüntülerini birleştirerek evlilik terapilerine katkıda bulunmuşlardır. Davranışsal evlilik terapisi, klinik çabaların bilimsel bir yönetime kaymasına yol açmış ve zamanla bireylerin bilişlerine yönelik açıklamaları da içine almıştır. Sosyal öğrenme kuramları, sosyal psikoloji bilgilerinden yola çıkılarak evlilikte bilişsel değişkenlerin önemine vurgu yapacak bir kapıyı açmıştır. Bilişsel terapi ise, geçmiş yaşam deneyimlerinin evlilikteki bilişleri etkilediğini ve bu bilişlerin çatışmalara yol açtığını öne sürerek daireyi tamamlamıştır (Fincham ve Bradbury, 1990).

Bu yazıda bilişsel davranışçı yaklaşımın evlilik sorunlarını nasıl ele aldığı ve tedavi teknikleri aktarılmaya çalışılacaktır.

Bilişsel Davranışçı Terapinin Evlilik Sorunlarına Yönelik Formülasyonu

Bilişsel modele göre, erken yaşam deneyimleri bireylerin kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili temel işlevsel şemalarının

gelişmesine yol açar. Bu şemalar, daha sonra algıları organize etmede kullanılır ve kişinin dünyasını yordayabilmesi, yaşantılarını anlamlandırabilmesi ve normal işlev göstermesi için gereklidir. Ancak bazı şemalar, son derece katı, uçta ve değişmeye dirençli olduğundan işlevsel değildir ve bu özelliklerinden dolayı psikolojik sorunların gelişmesine zemin hazırlarlar. Bununla birlikte yalnızca işlevsel olmayan şema ve inançların varlığı tek başına sorunların oluşumunu açıklayamaz. Sorun, bireyin yaşamında o şema ya da şemaları aktive eden kritik olayların meydana gelmesiyle başlar (Savaşır, 1996). Örneğin, “insanların değişmesi imkansızdır” inancı, kişi değişme gerektiren durumlarla karşı karşıya kaldığında, psikolojik sorunlara yol açabilir.

Bu görüşe göre, düşüncelerin/bilişlerin, davranışların ve duyguların kişilerarası ilişkilerde karşılıklı olarak birbirini etkilediği varsayılır. Bir düşünce, bir duygu ve davranış ortaya çıkarırken, duygu ve davranışlar da hem birbirlerini hem de düşünceleri etkileyebilir. Örneğin, eşinin kendisini incitmek için kasıtlı davrandığını düşünen bir kişi (düşünce), öfke hissederek (duygu) eşini eleştirebilir (davranış). Öte yandan öfke (duygu) hisseden bir kişi, eşinin olumlu davranışlarını gözardı edip olumsuzlara odaklanarak (düşünce), duygu ve düşüncelerini bağırarak ifade edebilir. Benzer şekilde, bir tartışmanın ortasında evi terk etmek (davranış), yakınlık duygularının azalmasına (duygu) ve “bu ilişki ölmüş” veya “bu insanla artık aynı evi paylaşmam” (düşünce) gibi bir sonucuna varılmasına neden olur.

Evlilik terapistleri, eşlerin birbirlerinin davranışlarını yorumlarken bilişsel sürece hizmet eden hangi süzgeçleri kullandıklarına odaklanmaktadır (Epstein ve Schlesinger, 1991). Bu amaçla, Baucom, Epstein, Sayers ve Sher (1989), evliliklerde işlevsel olmayan yaşantılara neden olabilecek potansiyel olarak problemlili beş temel biliş belirlemiştir. Bunlar, seçici algılar, yüklemeler, gerçekçi olmayan beklentiler, gerçekçi olmayan varsayımlar ve aşırı standartlardır. Bilişsel modele göre evlilik sorunlarına yönelik algılar, olayların ne olduğunu; yüklemeler, niçin olduğunu; beklentiler, ne olacağını; varsayımlar, olayın doğasını; standartlar, olması gerekenleri içerir .

Seçici Algılar

Bilişsel kuramcılar, terapistler ve araştırmacılar, bireylerin etkileşimde bulunurlarken mevcut durumdaki tüm bilgilere dikkat etmediklerini, kimi uyarınları dikkate alırken kimilerini gözardı ederek bilgiyi anlamlandırdıklarını belirtirler. Kısaca algılar, bireyin dikkat ettiği bilgiler üzerine temellenmektedir (Epstein ve Schlesinger, 1991). Beck, Rush, Emery ve Shaw (1979), depresif bireylerin, günlük yaşamlarında olumlu olayları gözardı ederek olumsuz olaylara odaklanmaya eğilimli olduklarını belirtmektedir. Benzer şekilde davranışçı yönelimli aile ve evlilik terapistleri de, evlilik etkileşimlerini gözlerken, sorunlu ilişkiler yaşayan eşlerin birbirlerinin olumlu davranışlarını gözardı ederek olumsuzlara odaklandıklarını vurgulamaktadırlar (Jacobson, 1991). Algısal eğilimlerin evlilik etkileşiminde önemli etkileri

bulunması doğaldır, çünkü eşler ortamdaki tüm bilgiyi değil, kendilerine uygun bir dizi bilgiyi dikkate alacaklardır. Bu konuda yapılan birçok araştırma, yakın ilişkilerde yaşanan sorunlarda bu sürecin işlediğini göstermektedir (Jacobson ve Moore, 1981; Elwood ve Jacobson, 1982; Floyd ve Markman, 1983; Robinson ve Price, 1980). Bu araştırmalarda, belirli bir süre içerisindeki (örn. 24 saatlik bir zaman dilimi) davranış ve olaylar eşler tarafından kaydedildiğinde, eşlerin belirli bir olayın olup olmadığına dair anlaşma düzeylerinin neredeyse yarıdan az olduğu görülmektedir. Ayrıca sorunlu çiftlerin anlaşma düzeyleri sorunsuz çiftlere oranla daha düşük bulunmuştur. Diğer bir deyişle, evlilik etkileşimlerinde algısal farklılıklar bir dereceye kadar mümkün olmakla birlikte, sorunlu çiftler arasında bu farklılıklar daha büyük oranda bulunmaktadır. (Baucom, ve ark., 1989). Hortaçsu (1997), eşlerin birbirleri ile ilişkili algıları üzerine yapılan araştırmaların varılan sonuçlarından birinin, eşlerin çoğu zaman aynı ilişkiyi birbirlerinden farklı olarak algılayabilmeleri olduğunu belirtmektedir. Floyd ve Markman (1983) ve Robinson ve Price (1980)'ın çalışmaları ise, eşlerin birbirlerine yönelik davranışları eşler ve gözlemciler tarafından değerlendirildiğinde bu iki grubun örtüşme düzeylerinin oldukça düşük olduğunu (.50 korelasyon) göstermektedir. Bununla birlikte, ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlerin (özellikle kadınların) gözlemcilerden ve sorunsuz çiftlerden daha fazla olumsuz eş davranışları belirtme eğiliminde oldukları görülmüştür. Sosyal algı çalışmalarında çok karşılaşılan bulgulardan olan ve bir davranışın o davranışta bulunan ve onu izleyen kişilerce farklı

algılanması olgusu, kişilerin hem kendilerinin hem de eşlerinin olumsuz davranış nedenlerini algılama biçimlerinde de ortaya çıkmıştır (Hortaçsu, 1997). Passer, Kelley ve Michela, (1978), eşin olumsuz davranışlarının durum-kişilik boyutunda, kişinin kendi olumsuz davranışlarının ise niyetli olup olmama boyutunda algılandığını bulmuşlardır. Bu durumda kişi, kendi olumsuz davranışlarını bahane veya gerekçelerle açıklarken, eşinin olumsuz davranışlarının onun kişilik özelliklerinden kaynaklandığını öne sürebilmektedir. Türkiye’de evli çiftlerin çatışma nedenlerinin algıları üzerinde yapılan bir doktora çalışmasında da, kadınların çatışma nedenlerini daha çok eşlerine, erkeklerin ise kendilerine yüklediklerini göstermiştir (Tezer, 1986).

Yüklemeler

Evlilik terapisine başvuran çiftlerin birçoğu, problemlerini çözmede kendilerini çaresiz hissetmektedir. Bu gözlem, araştırmacıları öğrenilmiş çaresizlik kuramından yeni bir yükleme formülasyonu çıkarmaya götürmüş ve evliliğe yönelik amprik araştırmaların bir çoğu, eşlerin olayların nedenlerine yönelik yaptıkları yüklemelere odaklanmıştır (Fincham ve Bradbury, 1990).

Depresyona yönelik öğrenilmiş çaresizlik modelinden yola çıkan araştırmalar, evliliklerdeki yüklemeleri, genel-spesifik (belirli bir duruma özgü), kalıcı-değişken, içsel-dışsal olarak tanımlanan yükleme boyutları çerçevesinde incelemişlerdir. Bu model, bireylerin depresyonda iken kontrol edilemeyen olumsuz

yaşam olaylarını, genel, kalıcı ve içsel nedenlere yüklediğini varsayar (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Benzer şekilde, aile ve evlilik kuramcıları da eşlerin evliliklerde yaşanan sorunları kalıcı ve genel nedenlere yüklediklerinde, çatışma yaşayabileceklerini vurgulamaktadırlar. Ancak, depresyona yönelik yükleme modeli, problemi içsel nedenlere atfederken, ilişkilere yönelik yükleme modeli, bu problemleri diğer üyeye başka bir deyişle dışsal bir nedene/nedenlere atfetmeyi öngörmektedir. Eşlerin birbirlerinin davranışlarına yönelik yaptıkları yüklemeler, problemlerin çözümüne ilişkin umut vaatmediğinden aile üyeleri arasında stres oluşturabilmekte ve evliliğin birçok alanını etkilemektedir (Epstein ve Schlesinger, 1991).

Evliliklerde yapılan yüklemeleri inceleyen araştırmacılar, ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlerin, eşlerinin olumsuz davranışlarını genel ve kalıcı örüntüler olarak tanımladıklarını; böyle bir sorun yaşamayan çiftlerin ise diğerlerinin aksine eşlerinin olumsuz davranışlarını belirli durumlara özgü ve geçici, olumlu davranışlarını ise daha kalıcı olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. Böylece sorunlu çiftlerin, eşlerinin olumsuz davranışlarını, değişmesi mümkün olmayan özellikler olarak gördükleri söylenebilir. Bu karamsar görüş, kişileri sorunlarını çözmek için işbirliğinden uzaklaştırmakta ve muhtemelen ilişkinin düzelmesi için gereken değişiklikleri engellemektedir (Fincham, Beach ve Baucom, 1987; Holtzworth-Munroe ve Jacobson, 1985; Fincham ve Bradbury, 1990).

Eşlerin davranış özelliklerini temel alan yükleme boyutlarını inceleyen araştırmalar, (Fincham, ve ark., 1987; Sayers ve Baucom, 1995) bu tür yüklemelerle - kasıtlı davranış, bencil güdülü olma, sevgisizlik, suçlama ilişkilerdeki sorunlar arasında güçlü bir bağ olduğunu göstermektedir. Uyumsuz çiftlerin, eşlerinin davranışlarını kasıtlı, bencil güdülü olma ve sevgisiz olarak değerlendirdikleri ve eşlerini olumsuz davranış gösterdiklerinde daha fazla suçladıkları ile ilgili bulgular mevcuttur. Ancak, bu araştırmalarda olumsuz yüklemelerin geçerliğini değerlendirmek için bir ölçüt bulunamaması, çarpıtılmış yüklemeler ve olumsuz ancak gerçek olan yüklemeler arasındaki ayrımı belirsizleştirmiştir (Baucom ve ark., 1989). Oysaki bu ayrım, klinik müdahalelerde son derece önem taşımaktadır. Eğer bireyin yüklemeleri olumsuz ancak gerçekçi ise, bu terapi süresince uygulanacak müdahalenin farklı olmasına yol açacaktır.

Beklentiler

Bireylerin şimdiki olaylara yönelik gözlemleri, belirli bir olayın gelecekte olma olasılığına ilişkin tahminler yapmalarına neden olur. Yapılan gözlemler sonucu edinilen beklentiler, bireylerin günlük yaşamlarında olumsuz sonuçlardan kaçınmalarına ve olumlu yaşantıları arttırmalarına olanak sağlar. Bu tür bir beceri organizmanın dengesini korumaya yönelik uyuma ilişkin (adaptive) bilişsel bir süreçtir (Baucom, Epstein, Rankin ve Burnett, 1996). Beklentiler de bilişler gibi, davranışların etkililiğini arttırmak için insanların erken dönem yaşantılarından öğrendiği normal ve genel olgulardır (Epstein ve Schlesinger, 1991).

Hemen hemen her ilişkide, bireylerin bazı ihtiyaçlarının eşleri tarafından karşılanmasına yönelik beklentileri bulunmaktadır. Beklentilerin çarpıtmalar yoluyla gerçekçi olmayan bir şekle dönüşmesi kur yapma dönemlerinde sık görülmez (Dattilio ve Padesky, 1990). Bu dönemde çiftler, birbirlerinin olumlu yönlerine odaklanarak birbirleri hakkında olumlu değerlendirmeler yaparlar. Fakat evlilikte güçlükler başladığında (aileye yeni bir üyenin katılımı, maddi zorluklar, çocuk yetiştirmede anlaşmazlıklar vs.) hayal kırıklıkları, engellenmeler ve tartışmalar zihnin tutumunu değiştirir. Olumlu hükümler olumsuz doğru bir yönelim gösterirler (Beck, 1988). Gerçekçi olmayan beklentiler, olumsuz etkileşimleri içinde barındıran hayal kırıklıkları ve engellenmeleri de beraberinde getirir (Dattilio ve Padesky, 1990). Yaşanan engellenmeler, kişinin ilişkisi ve eşine yönelik olumsuz çıkarımlar yapmasına neden olur. Olumsuz çıkarımlar sonucu yapılan yanlış yorumlamalar, eşleri birbirlerinden uzaklaştırabilir veya atak yapma davranışına hazırlayabilir. Bireyler kendilerini cezalandırılmış hissettiklerinde sıklıkla uzaklaşma veya karşı atak yapma yoluyla eşlerinden intikam alırlar. Böylece ilişkilerde kolayca bir kısır döngü başlar (Beck, 1988).

Evliliklerde beklentileri inceleyen araştırmalar, sosyal öğrenme kuramlarından yararlanmışlardır. Rotter (1954) ve Bandura (1977) gibi sosyal öğrenme kuramcıları, bireylerin belirli durumlara yönelik tahmin ve beklentilerinin, erken dönemlerdeki yaşantılar ve öğretiler sonucu geliştiğini belirtirler. Sosyal öğrenme kuramına göre, birey bir davranışı sürdürüp sürdürmeme kararı, davranışın

tahmin edilen sonucuna göre alır. Rotter (1954), bu beklentilerin belirli bir duruma özgü veya genel olduğunu, Bandura ise (1977), bireylerin etkileşimde bulunurken sonuç ve etkililik tahmini yaptıklarını belirtirler. Sonuç tahmini bir davranışın belirli sonuçlar yaratıp yaratmayacağını kestirilmesini, etkililik tahmini ise bu davranışı başarmak için gereken donanımına sahip olup olunmadığına karşılık gelir. Örneğin, eşler, kişisel ihtiyaçlarını birbirlerine açıkça ifade edebilenin yakınlıklarını artıracak gibi bir sonuç beklentisi taşıyabilirler, ancak bu tarz bir iletişimi sürdürmek için gerekli becerilere sahip olmadıklarında etkililik beklentileri düşük olabilir (Baucom ve ark., 1996).

Beklentilere yönelik yapılan araştırmalar (akt., Baucom ve ark., 1996 sf. 222), düşük etkililik beklentisi ile çatışma çözümleri arasında bir ilişki bulunduğunu, yüksek etkililik beklentilerine sahip eşlerin daha az depresif ve evliliklerinde daha doyumlu olduğunu göstermektedir. Ayrıca etkililik beklentisinin problem çözme becerilerini etkilediği ve ilişkilerinin düzelmesine ilişkin düşük beklentileri olan bireylerin eşlerine yönelik daha olumsuz beklentilerde bulunduğu da mevcut bulgular arasındadır.

Varsayımlar ve Standartlar

Bilişsel kuramcılar ve araştırmacılar, bireylerin erken dönemdeki yaşantıları sonucu geliştirdikleri kavramları açıklarken, bilişsel yapılar, bilgi yapıları ve şemalar gibi tanımlar kullanmışlardır. Bu bilişler bireyin gelecekteki nesne ve durumları sınıflamasına ve anlam-

landırmasına yarar (Epstein ve Schlesinger, 1991). Bireylerin nesne ve olaylarda varolduğunu düşündüğü özellikler olan varsayımlar ve nesne ve olaylarda varolması gereken özellikler olarak tanımlanan standartlar da bu bilişsel yapılar arasındadır (Bucom ve ark., 1989).

Geçmiş klinik çalışmalar evlilik sorunlarının ve çatışmaların, eşlerin yakın ilişkilerin özelliklerine ilişkin varsayımları karşılanmadığında veya ilişkide olması gereken standartlara ulaşılmadığında arttığını göstermektedir. Baucom ve arkadaşları (1996), aşağıda belirtilen olası durumlarda çatışma ve sorunların doğabileceğine dikkati çekmektedirler:

1. Bireyler ilişkileri için gerçekçi olamayacak veya aşırı uçta varsayım ve standartlara sahip olduklarında,
2. Eşlerin standart ve varsayımları örtüşmediğinde,
3. Bireyin ilişkiye yönelik aşırı uçta bir varsayımı olmamasına karşın, ilişkisini doyum verici bulmadığında.

Varsayımlara yönelik araştırmalar son derece sınırlı olmasına karşın bulgular bilişsel faktörlerin önemini ortaya koyar niteliktedir (Baucom, Epstein ve Rankin, 1995). Epstein ve Eidelson (1982)'un evliliklerdeki standart ve varsayımları değerlendiren "İlişkilere Yönelik İnançlar Envanteri" (Relationship Belief Inventory- (RBI)) problemleri inançları değerlendirmenin yanı sıra, evlilik sorunlarına yönelik önemli bir kaynak da oluşturmuştur. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular,

sorunlu evliliklerde eşlerin, “açık bir tartışma ilişkimize zarar verir, eşim değişmez, eşler birbirlerinin ne düşündüğünü bilmeli” türünden varsayım ve standartlarının olduğunu ve bu bireylerin sorunların düzeleceğine ilişkin zayıf düşük bireyler olduklarını göstermektedir. Envantere yönelik yapılan çalışmalar (örn., Epstein & Eidelson, 1982, Fincham & Bradbury, 1987 gibi.), bu tür problemlili bilişlerin derecesi ile düşük düzeyde evlilik doyumunun paralellliğini vurgular niteliktedir. Fincham ve Bradbury'nin boylamsal araştırması, RBI puanlarının, ölçüldüğü andaki evlilik doyumunu ile oldukça ilişkili olduğunu ancak ileriye yönelik doyumunu yordayamadığını göstermektedir. Ancak bu araştırma, yüklemelerin gelecekteki evlilik doyumunu yordayabildiğini, varsayım ve standart gibi bilişlerinde yüklemeleri şekillendirerek evlilik doyumunu etkilediğini öne sürmektedir. Bununla birlikte, aşırı ve uyumsuz standartların hem kadın hem de erkekler için evlilik doyumunu ile oldukça önemli ölçüde ilintili olmadığı da yapılan araştırmalar tarafından vurgulanmaktadır (Baucom ve ark., 1996). Bulgular, aşırı standartların ilişkiyi yıkmaya yeterli olmadığını, oldukça makul bir standartın da eşlerin uyuşmadığı bir alanda soruna yol açabileceğini belirtmektedirler. Bu sonuçlar araştırmacıları, bilişleri etkileyen belirli boyutları incelemeye yöneltmiştir.

İlişkilere Yönelik Boyutlar

Evlilik gibi yakın ilişkileri etkileyen bilişsel faktörleri inceleyen kuramcılar (Baucom ve ark., 1996), son zamanlarda aktarılan beş temel bilişin yansısıra belirli boyutların evlilik

etkileşimini etkilediğini belirtmektedirler. Bunlar; a) sınırlar. b) güç veya kontrol. c) yatırımdır. Sınırlar, ilişki içerisinde bireyin yalnız kalma veya eşi ile birlikte olma tercihi, yatırım ise, bireylerin ilişkiye kattıkları olarak tanımlanabilir. Güç ise süreç ve sonuç olarak iki boyutta değerlendirilmektedir. Süreç faktörü, bireyin kendini öne çıkarma girişimi, sonuç ise, eşlerden birinin ilişkideki belirli alanlara dair kararları alma ve son sözü söylemesi ile ilintilidir. Yatırım da iki şekilde tanımlanmaktadır. Araçsal yatırım, ilişkinin sürmesi için gereken görevlerin yapılmasını (para kazanma, yemek pişirme gibi), anlamsal yatırım (expressive investment) ise, bireyin eşine gösterdiği ilgi, alaka ve duyguların ifadesidir. Yazarlar bu boyutların, eşlerin bilişlerini anlamak için kavramsal bir çerçeve oluşturacağını ifade etmektedirler. Örneğin, eşinin geceleri yatakta kitap okumayı tercih ettiğini söyleyen bir kadın eşinin bu davranışını kendisine yakın olmaktan kaçındığı için (sınırlar) yaptığı gibi bir yüklemde bulunabilir. Oysa eşi, birlikte gidecekleri film üzerine karar verirken güç çatışması yaşadıklarını (güç ve kontrol) belirtebilir. Sonuç olarak, evliliklerde çiftlerin bilişlerini incelerken, bilişsel değişkenleri ilişki boyutları bağlamında değerlendirmek anlamlı bir yol açacaktır.

İlişkilere yönelik bu boyutların evliliğin davranışsal ve tutumsal birçok yönünü etkilediği beklendiğinden evliliğin bu boyutları hakkında bilişlerin rolünü incelemek amacıyla Baucom ve arkadaşları (1996) tarafından bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın ilk aşamasında, ilişkilere yönelik standartlar esas alınmıştır. Standartlara yönelik önceki araştırmalar,

standartların makul ancak eşlerin uyuşmadıkları bir alanda olmasının ilişkide sorunlara yol açabileceği gerçeği, bu araştırma bulgularında desteklenmemiştir. Eşlerin uyuşmazlık düzeyinin de sorunların derecesi ile bir ilişki göstermemesi, önemli olan noktanın aşırı ve farklı standartlarla başa çıkma becerileri ve bu standartlara tepkilerinin sorunun kaynağında etkili olabileceği açıklamasına götürmüştür. Ayrıca bulgular, aşırı ve farklı standartların, bu standartların karşılanmaması için gerekli olmadığını da göstermektedir. Araştırmacılar burada önemli olan noktanın çiftlerin bu standartlarla nasıl başettikleri ve bu standartların evlilik içerisinde nasıl işlev gösterdiğini anlamının olabileceğini belirtmektedirler. Yine bulgular, daha çok paylaşımı olan, daha az sınırları bulunan, hem araçsal hem anlamsal yatırımı daha fazla olan, karar alırken eşlerinin bakış açılarını da göz önünde bulunduran eşlerin ölçümlerden yüksek puan aldıklarını göstermektedir.

İlişkilere yönelik boyutlar üzerinde yapılan çalışmalar araştırmacıları (Rankin-Esquer ,Burnett, Baucom, Epstein, 1997) evlilikteki özerklik ve ilişkililik kavramlarını incelemeye yöneltmiştir. Özerklik, bireysellik ve bağımsızlık, ilişkililik ise diğer kişiye yakın olmak olarak tanımlanabilir. Kimi kramsal yönelimler, bu iki yapının birbiri ile çatışma içerisinde olduğunu belirtmesine karşın, kimileri tarafından da aslında bu iki yapının ilişki içerisinde dengeleyici/düzenleyici olarak tanımlanması nedeniyle, bu kavramlara ilişkin tartışmalar sürmektedir. Rankin-Esquer ve arkadaşları (1997), bu iki yapının hem birbirinden bağımsız hem de birbirleri ile

oldukça ilişkili olduğunu varsayarak yürüttükleri özerklik otonomi ve ilişkililiğin desteklendiği ilişkilerde evlilik doyumunun daha yüksek görüldüğünü, ayrıca bu iki yapının her iki cinsiyet için önemli olduğunu ve farklılıklar gösterdiğini belirtmektedirler. Bulgular, bu iki kavramın, kadınlar için evlilik doyumunu yordarken, erkekler için yordamadığını, erkeklerin daha fazla özerklik isterken, kadınların özerkliği ilişkilerine bir tehdit olarak algıladıklarını, ancak belirli bir düzeyde yakınlık sağladıktan sonra, özerklik istediklerini göstermektedir. Bu sonuçlar, klinik olarak oldukça önem taşımaktadır. İlişkilerinde sorun yaşayan kadınlar, sık sık eşlerin birbirlerine yakın olamadıklarından şikayet ederken, erkekler ise daha fazla özerklik istediklerini belirtmektedirler. Bu nedenle, terapi sırasında, çiftlerin birbirlerine yakınlıkları artırıldıktan sonra optimal düzeyde otonomiye sağlamaya çalışmanın yararlı olabileceği belirtilmektedir.

Evlilik Sorunlarında Ortaya Çıkan Davranışsal Problemler

Bilişsel davranışçı aile ve evlilik terapisi, değerlendirme ve tedavideki önemli davranışsal öğeleri, 1) eşler arasındaki davranış alışverişinde olumlu davranışların azlığı, olumsuzların fazlalığı; 2) iletişimde kullanılan dinleme ve konuşma becerilerinin eksikliği; 3) problem çözme becerilerinin yetersizliği; 4) uzlaşma ve davranış değiştirme becerilerinin zayıflığı olarak tanımlarlar. Evlilik ve aile terapisine yönelik davranışçı görüşün altında, sosyal mübadele kuramı ile yukarıda da sözü edilen sosyal

öğrenme kuramı yatmaktadır (Epstein ve Schlesinger,1991).

Sosyal mübadele kuramlarından biri olan Thibaut ve Kelley'nin (1959) geliştirdikleri Etkileşim Sonuçları Kuramı'na (Theory of Interaction Outcomes) göre, kişilerarası ilişkiler, ödül-bedel alışverişine dayanır ve insanlar ödülü yüksek, bedeli düşük ilişkileri tercih ederler. Ödül, bir bireyin ilişkiden aldığı haz ve doyum; bedel ise bireyin performansını ketlemeye yönelik faktörlerdir. Bu durumda, sonuç, ödül ve bedel arasındaki fark olarak tanımlanabilir. Kuramın yordamalarından birine göre, sonuç pozitif olduğunda birey ilişkiyi sürdürme, negatif olduğunda da ilişkiyi değiştirme veya sonlandırma eğilimi gösterecektir. Davranışsal evlilik terapistleri, sorunlu ilişkiler yaşayan çiftlerde olumlu davranışların yetersiz, olumsuzların fazla olduğunu vurgularlar ve yakın ilişkilerdeki olumlu davranışları arttırarak eşlerin daha doyum verici bir alışverişi sürdürmelerini amaçlarlar. Olumlu davranışları arttırmak için, sosyal mübadele kuramındaki "karşılıklılık" kavramı da kullanılır. Karşılıklılık kavramına göre, bireyler eşlerinden aldıkları olumlu ve olumsuz davranışlar oranında birbirleri ile etkileşime girerler (Jacobson ve Mounroe, 1991). Ancak bir başka araştırmada da (Rusbult, Johnson ve Morrow, 1986b) eşin olumsuz davranışına olumlu veya olumsuz tepkilerin, ilişkiden alınan doyumla ilintili olduğu, eşin olumlu davranışlarına gösterilen tepkilerin ise doyumla önemli bir ilişkisi olmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçları, genelde kadınların ilişkinin yürümesi için daha çok gayret sarfettikleri, ancak kadınların olumsuz davranışlarının ilişkinin

kaderini daha çok etkilediğini göstermektedir. Türkiye 'de yapılan bir araştırmada (Tezer, 1986), çatışma durumlarında kadınların erkeklere kıyasla daha çok işbirlikçi davrandıklarını ve eşlerde uzaklaşma davranışı algılamayan kadınlarda evlilik doyumunun yüksek olduğunu göstermiştir. Erkeklerin doyumunu ise, eşlerin birbirlerine zorlayıcı davranışlarda bulunmadıkları oranda yüksek bulunmuştur. Görüldüğü gibi bu araştırmanın bulguları, Türkiye ile ABD'deki çalışmaların benzer sonuçlar verdiğini ortaya koymuştur (Hortaçsu, 1997).

Bu kuramların her ikisi de, evlilik ve aile ilişkilerine yönelik klinik uygulama ve araştırmaları şekillendirmiştir. Bilişsel davranışçı değerlendirme ve tedavilerde esas olan problemleri davranış alanları, bu iki kuramdan esinlenerek belirlenmiştir (Epstein ve Schlesinger, 1991). Bu alanlar aşağıda özetlenmektedir:

1) Olumlu olumsuz davranış alışverişi: Yapılan birçok araştırmada evlilik doyumundan düşük puan alan (sorunlu olarak belirlenen düzey aralığında) eşlerin, birbirlerine gösterdikleri olumsuz davranışların olumlu davranışlardan daha sık olduğu bulunmuştur (Jacobson, 1991). Sıklıkla ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlerde görülen olumsuz davranışlar, eleştirmek, memnuniyetsizlik, düşmanlık, sorumluluktan kaçmak ve sözel olmayan olumsuz davranışları içermektedir. Evlilik doyumunu yüksek bulunan eşlerde ise tersine bir eğilim görülmüştür.

2) İletişim ve problem çözme becerileri : Yakın ilişkilerde iletişimin rolünün önemli

olduğu vurgulanmaktadır. Bireyler, iletişim güçlüklerinden yakındıklarında bu, gönderilen mesajın, alınan kişi tarafından yanlış yorumlanması anlamına gelir. Bu yanlış yorumlama, iyi dinlememe veya mesajın eksik gönderilmesinden kaynaklanabilir. Diğer bir yandan bireyler gönderilen mesajları alırlar ancak bu mesajları geçersiz saydıklarında da yanlış yorumlamalar yapabilirler. Bu tür yanlış yorumlamalar da problem davranışların doğmasına neden olur. Ayrıca iletişim sorunlarında ilişkiyi sürdürmek için gereken iletişim becerilerine (konuşma-dinleme gibi) sahip olunması da önemli bir noktadır. Bireylerde bu yöndeki beceri eksiklikleri de problem davranışların doğmasına neden olabilmektedir (Epstein ve Schlesinger, 1991).

3) Problem çözme güçlükleri: Çiftler genellikle basitten karmaşığa doğru bir dizi problemle karşı karşıya kalırlar. Bu problemlere çözüm bulunması ve bulunan çözümlerin uygulanması gerekir. Bilişsel davranışçı model bu problem çözme becerilerini; problemin doğasını net olarak tanımlamak, alternatif çözümleri bulmak, bulunan çözümleri aile üyelerinin kararına sunmak, çözümü uygulamak, çözümün etkililiğini değerlendirmek ve gerekiyorsa yeniden gözden geçirmek olarak tanımlamaktadır (Epstein ve Schlesinger, 1991). Filsinfer ve Thoma (1988), bu becerilere sahip çiftlerin evliliklerinin ileriki yıllarında daha az sorun ve doyumsuzluk belirttiklerini ifade etmektedirler. Markman, Floyd, Stanlaey ve Storaash, (1988), ise bu becerileri geliştirmek için uygulanan yöntemlerin evlilik sorunlarını önlemede etkili olduğunu belirtmektedirler.

Değerlendirme

Bilişsel yaklaşımda evlilik sorunlarının değerlendirme sürecinde üç temel adım bulunmaktadır: Eşlerle birlikte yapılan görüşmeler, değerlendirme araçlarının uygulanması ve bireysel görüşme (Dattilio ve Padesky, 1990). Akut bir kriz durumu olmadıkça bu standart prosedür uygulanır. Bu görüşmelerde amaç, problemin anlaşılması ve çiftin evlilik terapisine uygun olup olmadığının değerlendirilmesidir. (Dattilio ve Padesky, 1990; Schmalling, Fruzzetti ve Jacobson, 1989)

Eşlerle Birlikte Yapılan İlk Görüşme

Aşağıda ilk görüşmede üzerinde durulması gereken noktalar yer almaktadır.

Çiftin Şimdiki Durumuna İlişkin Bilgiler : İlk görüşmede çiftin beraber yaşayıp yaşamadığı, birlikte yaşadıkları veya evli oldukları süre, daha önce evlenip evlenmedikleri veya uzun dönemli ilişkileri, eğer varsa çocuk sayısı hakkında bilgi alınır (Dattilio ve Padesky, 1990).

Problem Alanlarını Belirlemek: Çiftin şimdiki durumuna ilişkin bilgiler alındıktan sonra terapist doğrudan şimdiki probleme odaklanmalıdır. Problem alanları tanımlanırken, çiftin problemi ne kadar süredir yaşadığı, güçlüklerini çözmek için attıkları adımların neler olduğu, bu adımların nasıl işlediği, başarılı olmayan noktaların neler olduğu, çiftin daha önce terapi alıp almadığı gibi bilgilerin alınması gereklidir (Schmalling ve ark., 1989; Epstein, 1992). Eşlerin problem alanlarını belirlemede güçlük çektiği durumlarda, ölçek ve envanterler

yardımı ile bu alanların belirlenmesine çalışılır. Problem alanlarına odaklaşırken en sorunlu alanı belilemede terapist eşlerle işbirliğine girmelidir (Dattilio ve Padesky, 1990).

İlişki Öyküsü: Bu bölümde terapist eşlerin ilişki öykülerinin üzerinden geçmelerine yardımcı olmalıdır. Çiftlere bu aşamada, nasıl karşılaştıkları, ilk adımı kimin attığı, sevgililik dönemi, birlikte yaptıkları komik şeyler, ilişkilerinde etkisi olan önemli bir yaşam olayı ve evlenme kararını nasıl aldıkları sorulur (Schmaling ve ark., 1989 ; Dattilio ve Padesky, 1990; Epstein, 1992). Çiftler genellikle terapiye gelene kadar evliliklerinin ve eşlerinin olumsuz yanlarına daha çok odaklanırlar. Bu nedenle kimi yazarlar (Bennun, 1994; Epstein, 1992) terapistin, dikkatleri ilişkiye ve eşlerin birbirlerinin olumlu yönlerine çekmesinin genellikle terapiye yönelik motivasyonu arttırdığını belirtmektedirler. Ayrıca Epstein (1992), bireylere eşlerinin çekici gelen özellikleri sorularak bireylerin ilişkilerine yönelik beklentilerinin de değerlendirilebileceğini belirtmektedir.

Değerlendirme görüşmeleri sırasında terapist çiftin bilişlerine yönelik önemli kaynaklar edinebilir. Örneğin eşlerin şimdiki probleme yönelik farklı tanımlarının olup olmadığı, olumsuz olaylara yönelik seçici algının şimdiki probleme katkısı, aynı olaylara ilişkin farklı anlamların bulunup bulunmadığı gibi (Baucom ve ark., 1995).

Değerlendirme Araçlarının Kullanımı

Dattilio ve Padesky (1990), giriş sürecinin zaman açısından sınırlı olması

nedeniyle ilişkiye yönelik değişen tutum ve inançları değerlendirmek için birçok değerlendirme aracı geliştirildiğini ve bunların genellikle işlevsel olmayan düşünceleri, iletişim problemlerini, olumlu olumsuz davranış örüntülerini tanımlamak için kullanıldığını belirtmektedirler. Bu testler yoluyla çatışma alanları hızlı bir şekilde tanımlanır ve terapistin çifte ilişkin normatif bilgi edinmesine olanak sağlanır.

Bilişsel davranışçı evlilik terapisinde en sık kullanılan ölçek ve envanterlerden bazıları aşağıda tanıtılmaya çalışılmıştır:

1. İkili Uyum Ölçeği - (Dyadic Adjustment Scale- DAS): Spainer (Akt. Fredman ve Sheman, 1987, sf. 52) tarafından geliştirilen ölçek evlilik doyumunun ölçümünde oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. 32 sorunun yer aldığı ölçekte, puanlar 0 ile 151 arasındadır ve yüksek puanlar evlilik doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Güvenilir (Cronbach alfa 0,96) ve geçerli (içerik, yapı ve ölçüt bağıntılı geçerliği) bir ölçektir. Ayrıca ölçeğin evli ve boşanmış çiftleri güvenilir bir şekilde ayırt edebildiği belirtilmektedir.

2. Evlilikte Doyum Ölçeği - (Marital Satisfaction Inventory) (MSI): Snyder tarafından 1979 yılında sorunlu çiftleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Bir geçerlik ölçeği, bir genel doyum ölçeği ve evlilik etkileşimine yönelik dokuz alt alanı (genel sorun, duygusal iletişim, problem çözme, beraber geçirilen zaman, finans, cinsel doyumsuzluk, ebeveyn ve evlilik rolleri, aile öyküsü, çocuk yetiştirme ve çocuklarla uyumsuzluk) kapsayan 11 alt ölçekte toplam 280 madde bulunmaktadır. Her madde

için “doğru” ya da “yanlış” şıklarından birinin işaretlenmesi istenir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .80 ile .97 arasındadır (Snyder ve Costin, 1994).

3. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ) - (Marital Adjustment Test) (MAT): Locke ve Wallace’ın (Akt. Fredman ve Sherman, 1987 sf. 46) 1959 yılında evlilik uyumunu ölçmek için geliştirdikleri ölçek, 15 maddeden oluşmaktadır. Sorular, bir genel uyum sorusu, olası anlaşma alanlarını ölçen 8 soru ile çatışma çözme, bağlılık (cohesion) ve iletişim ölçen 6 soruyu içermektedir. Ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada, ölçeğin, uyumlu ve uyumsuz grubu anlamlı olarak ayırt ettiği anlaşılmıştır. Ölçeğin Tutarel-Kışlak (1997) tarafından 1996 yılında ülkemiz için yapılan uyarlamasında, araştırma öncesi yapılan ön çalışmada, iki yarım güvenilirlik değeri 0,67, iç tutarlılık değeri 0,80 olarak bulunmuştur. Bunun yanı sıra, madde test korelasyonlarının tamamı anlamlıdır ve Aile Yapısını Değerlendirme Aracı ile gerçekleştirilen ölçüt bağıntılı geçerliği 0,66’dır (Tutarel, Kışlak, 1997).

4. Evlilik İçin Karşılaştırma Düzeyi Ölçeği (EKDÖ) - (Marital Comparison Level Index-MCLI): Sabatelli (1988), tarafından Thibaut ve Kelley’in (1959) kuramındaki sosyal mübadele yaklaşımı çerçevesinde geliştirilen bu ölçek, evlilik ilişkisinde hangi konulara önem verildiğini ve bireylerin, elde ettikleri sonuçların, beklentilerine ne kadar uygun olduğunu değerlendirmelerini sağlayacak bir davranım formatı sağlamaktadır. Bu ölçekle evlilikle ilgili beklentilerin ne kadar karşılandığı

ölçülmektedir. Ölçeğin Türkiye için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Binici-Azizoğlu ve Hovardaoğlu (1996) tarafından yapılmıştır. İki ayrı değerlendirme sistemi için ayrı ayrı yapılan analizlerde, beklentiye uygunluk değerlendirmesinin iç tutarlılık katsayısı 0.89, iki yarım güvenilirliği 0.70 önem değerlendirmesinin iç tutarlılık katsayısı 0.90, iki yarım güvenilirliği de 0.64’dür. Ayrıca bulgular EKDÖ’nün ölçüt geçerliğine sahip olduğunu göstermektedir (Binici-Azizoğlu, Hovardaoğlu, 1996).

5. Birtchnell Eş Değerlendirme Ölçeği - (Birtchnell Partner Evaluation Scale): Birtchnell (Akt. Kabakçı, Tuğrul, Öztan, 1993) tarafından geliştirilen bu ölçek, eşlerin evlilik ilişkisi içinde birbirleri ile ilgili değerlendirmelerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, kadın ve erkekler için iki formdan oluşmakta ve kadın formunda 79, erkek formunda 72 madde bulunmaktadır. Her formda kopukluk, kontrolçülük, bağımlılık ve güvenilebilirlik boyutları ile ilgili sorular yer almaktadır. İlk üç alt boyut evlilik ilişkisinin olumsuz özelliklerine, güvenilebilirlik boyutu ise olumlu özelliklerine işaret etmektedir. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Kabakçı, Tuğrul ve Öztan (1993) tarafından yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ölçekte yer alan boyutların kadın ve erkekler için iç tutarlılığı yüksek olarak bulunmuştur (kadın formunda .83 ile .90, erkek formunda ise .72 ile .90 arasında). Alt boyutlardan elde edilen puanlarda, evliliğinden memnun olan ve olmayan gruplar arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır

6. İlişkilere Yönelik İnançlar Envateri - (Relationship Belief Inventory): Epstein ve

Eidelson'un (1982) geliştirdikleri ölçek, yakın ilişkilerde soruna katkıda bulunabilecek inançları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin işlevsel olmayan inançları değerlendiren 5 alt ölçeğinde toplam 40 madde bulunmaktadır. Evlilik sorunları, iletişim problemleri ve fonksiyonel olmayan yüklemelerle, ölçeğe ilişkin bulguların oldukça ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, sorunlu çiftlere uygulanan CBMT'nin etkililiğinin ve bilişsel değişiklerin hassas ölçümünü yapabileceği belirtilmektedir (Epstein ve Schlesinger, 1991; Fincham ve Bradbury, 1987).

7. İlişkilerde Yükleme Ölçeği - The Relationship Attribution Measure: Fincham ve Bradbury (1992) tarafından geliştirilen ölçekte yüklemeler, 6 farklı ifadeyi içeren 4 olumsuz hipotetik eş davranışı ile değerlendirilmektedir-toplam 24 ifade-. İfadelerin üçü nedensellik yükleme boyutunu, diğer üçü ise sorumluluk boyutunu altı basamaklı Likert tipi derecelendirme ile değerlendirmektedir. Ölçeğin Evlilikte Uyum Ölçeği ile yapılan ölçüt bağlantılı geçerlik değerleri, kadınlar için $r=0.90$; erkekler için $r=0.95$ olarak bulunmuştur. Alfa güvenilirlik katsayıları, nedensellik için kadınlarda 0.89, erkeklerde 0.86; sorumluluk için kadınlarda 0.93 ve erkeklerde 0.91 olarak bulunmuştur (aktaran, Tutarel-Kışlak,1997).

Eşlerle Bireysel Olarak Yapılan İkinci Görüşme

Eşlerle birlikte yapılan görüşmenin ardından eşlerle bireysel görüşme yapılır. Bu görüşme terapiste, hem eşlerle yalnız olarak

etkileşime girme fırsatı verir (Dattilio ve Padesky, 1990) hem de eşleri birey olarak daha iyi anlayabilmek ve ilişkilerinin gerçek örüntüsünü algılama olanağı sağlar (Schmaling ve ark., 1989). Odak noktasını bireylerin ilişkilerindeki problemleri nasıl gördüğü oluştururken, kişinin kendisi ve problemi (ilişkisinde ihtiyaç duyduğu değişiklikler) hakkındaki belirli otomatik düşünce ve inançlara vurgulama yapılmalıdır (Dattilio ve Padesky, 1990).

Bu oturumda, çiftin birlikte katıldığı görüşmelerde tehlikeli sayılabilecek sorular sorulur, "Eşinizi seviyor musunuz?" , "Onu beğeniyor musunuz?", "Eğer sihirli bir peri evliliğinizi ideale dönüştürseydi neler değişirdi?", "Nasıl olurdu?" gibi. Yapılan bu görüşmeler, terapistin terapiye engel olabilecek şüphe ve endişelerini araştırmak için de oldukça uygundur (evlilik dışı bir ilişki veya boşanma isteği gibi). Bu tip kararları olan vakalarda terapinin sürdürülmesi dikkatli bir değerlendirme ile mümkündür (Schmaling ve ark., 1989).

Schmaling ve ark. (1989), bireysel görüşmelerin aşağıdaki diğer konuları araştırmak için kullanabileceğini belirtirler: bireysel psikopatoloji, cinsel sorunlar, çocukluktaki cinsel ve fiziksel istismar, geçmiş ilişkilerin öyküsü ve özellikleri, aile öyküsüne ilişkin bilgiler (aile üyeleri ile ilişkiler, ebeveynlerin evlilik ilişkisi, çatışma örüntüleri, ailede duygusal ifadeler). Sistem terapistleri, bireylerin ilişkilerini nasıl gördüklerini değerlendirirken aile öyküsünün temel bir rol oynadığını belirtirler. Aile öyküsü bilişsel terapistler için de önemlidir. Bilişsel yaklaşıma

göre, geçmiş yaşantılarımız bizim ilişkilerimize yönelik temel inançlarımızı belirler. Bu yüzden terapist çiftin aile ilişkilerini kesinlikle muhakkak önerilir. Bu, çiftin bazı etkileşim örüntülerini anlamalarına ve değişmek için ilk adımı atmalarına yardım edebilir. Bazı insanlar, ailelerinin belirli kuralları olduğuna ve bunların bir yasa olduğuna inanırlar. Kendi ilişkilerinde çatışma yaşamaya başladıklarında, bu yasaların başkaları için uygun olduğunu ancak kendi ilişkilerine uymadığını görürler, kafaları karışır ve engellenirler. Önemli olan, eşlerin, başkaları için geçerli olan inançlar yerine kendileri için geçerli yeni bir sistemi uyarlamalarıdır. Bu durum eşlerin birbirlerini daha iyi anlamalarına karşılıklı ve ihtiyaçlarına duyarlı olmalarına yardımcı olur. Terapist, seanslar sırasında bu bilgileri alarak bu yöndeki inançlara dikkat çekmelidir (Dattilio ve Padesky, 1990).

Görüşmenin sonunda, eşlere gizli kalmasını istedikleri noktaların olup olmadığı sorulmalıdır. Terapist, eşleri birbirlerine olabildiğince açık olmaları için desteklese de bu tip bir isteğe etik ve uygulama açısından saygılı olmalıdır (Schmaling ve ark. ,1989).

Bireysel görüşmelerde terapist problem alanlarını araştırmak ve belirginleştirmek için ölçek ve envanterlerden yararlanarak problem alanlarını kavramsallaştırır. Bu, ilişkideki problemi kavramsallaştırmak için ilk adımdır. Eğer problem belirli ise ve ölçeklere verilen cevaplarla da destekleniyorsa bu durum terapistin formülasyonu doğrulamasına yardımcı olur (Dattilio ve Padesky, 1989).

Evlilik terapisinin uygunluğunun değerlendirilmesi: Evlilik terapisi yalnızca eşlerden

birinin evlilik dışı bir ilişkisi veya boşanma kararı olduğunda değil, aynı zamanda ağır kişilik bozukluğu, fiziksel istismar, alkol veya madde kullanımı gibi durumlarda da uygun olmayabilir. Kişilik bozukluklarında yapılacak en iyi çalışma çiftlere, evlilik terapisine alınmadan önce bireysel terapi yapılmasıdır. Örneğin öfke kontrolü konusunda güçlüğü olan bir bireyin eşini terapi sırasında istismar etme riski yüksek olduğundan evlilik terapisine başlamadan önce, öfke kontrolü eğitiminin bireysel olarak uygulanması gerekir (Schmaling ve ark. ,1989).

Üçüncü görüşme

Değerlendirmenin son aşaması eşlerle birlikte yapılan görüşmedir. Ancak yapılan ilk üç görüşme değerlendirme için yeterli bulunmadığında, değerlendirme süreci gerekli bilgiler toplanıncaya kadar sürmelidir (Dattilio ve Padesky, 1990). Terapist, önceki değerlendirme seanslarında topladığı bilgileri (çiftin zayıf ve güçlü yönleri, problemleri, amaçlanan tedavi planı ve çiftin terapiyi yürütmeye yeterliliği hakkındaki endişeleri) ve motivasyonu birleştirerek uygulama planı ve vaka formülasyonu geliştirmek için kullanır (Schmaling ve ark., 1989; Dattilio ve Padesky, 1990; Baucom ve ark., 1995). Bu özet bilgi, çifte sunulur ve problem alanları tanımlanır. Ayrıca terapist çifte, uygulanacak olan evlilik terapisi ve bu terapidde alacakları karşılıklı sorumluluklar hakkında da bilgi vermelidir (Schmaling ve ark. ,1989). Terapist bu seansta çifti bilişsel model hakkında da bilgilendirmeye başlayabilir (Dattilio ve Padesky, 1990).

Bu görüşmede terapist, çiftin mutlaka terapistle işbirliği içinde olması gerektiğini vurgulamalıdır. Burada çiftlere ilişkilerinde yaşadıkları güçlüklerin yaygın bir problem olduğu ancak karşılıklı sorumluluk alarak birlikte çaba harcadıklarında sorunların üstesinden gelebileceklerini belirterek işbirliğinin önemi vurgulanmalıdır (Dattilio ve Padesky, 1990; Schmaling ve ark., 1989).

Değerlendirme görüşmeleri sırasında, terapist ilişki içerisinde yer alan tutumları, davranışsal tepkileri ve duygulara yönelik anlam ve algıları ortaya çıkarmaya çalışmalıdır. Eşlerin olayları yorumlama biçimleri, genellemeleri ve yüklemeler sonucu yaptıkları çıkarımların çarpıklığı, terapistin müdahaleyi belirlemesine yardımcı olacaktır. Ayrıca terapist görüşme sırasında, bireylerin eşlerine yönelik bilişsel ve duygusal tepkilerini gözleme fırsatı bulacaktır. Eşlerin birlikte yaşadıkları bir olaya yönelik açıklama ve algılarını karşılaştırarak eşlerin yükleme ve otomatik düşüncelerinin bilişsel çarpıtma ve yanlış yorumlamalarına nasıl katkıda bulunduğunu ve bunlara karşı alternatif açıklamaların var olabileceği bilgisini kazanma fırsatı da bulabilir (Bennun, 1994).

Ayrıca terapist değerlendirme görüşmelerinde çiftin iletişimini oldukça iyi gözlemelidir. Eşlerin birbirlerini iyi dinleyip dinlemedikleri, olumsuz ifadeler seçici olarak odaklanıp odaklanmadıkları, diğerinin söylediklerini çarpıtma ve doğru olarak anlama sıklığı gibi. Birçok çift, konuya bir çözüm bulmaktansa birbirini suçlamaya odaklanabileceğinden, benzer şekilde yüklemeler gibi bilişlerde iletişim

sırasında oldukça iyi gözlenebilir (Baucom ve ark., 1995).

Evlilik Sorunlarının Tedavisinde Kullanılan Bilişsel Davranışçı Teknikler

Evlilik sorunlarının tedavisi, 1) iletişim ve problem çözme becerilerinin kazandırılmasına yönelik davranışçı teknikler, 2) işlevsel olmayan düşünceler, inançlar ve değerlendirilmesi ve değişimlenmesi ile ilgili bilişsel teknikler ve 3) tedavinin sonlandırılması olmak üzere üç aşamadan meydana gelmektedir.

Davranışçı Teknikler

Davranış değişiklikleri

Davranış değişiklikleri, eşlerin, birbirlerini hoşnut kılacak davranışlarda bulunarak evlilik doyumlarının artması amacıyla tasarlanmıştır. Bu alıştırma, çiftin işbirliği için motivasyonunu arttıracığından, terapinin başında yapılmalı ve eşlerin günlük davranış repertuarına kolayca girebilecek küçük ve basit değişiklikleri içermelidir (Schmaling ve ark., 1989). Öncelikle, eşlere "ilişkilerini düzeltmek için neler yapabilecekleri" sorularak olumlu etki yapabilecek davranışların eşler tarafından belirlenip listelenmesine yardım edilir. Bu listeleme, davranışların zamanlaması ve durumla ilgili detayları da içermelidir. Çiftlere pozitif etkileşimlerini arttıracak ev ödevleri verilerek ilişkilerinin niteliğinin artması, yeni becerilerin güçlendirilmesi, inançların geçerliğinin sınanması sağlanabilir (Dattilio ve Padesky, 1990) Kullanılacak ev ödevleri, terapistin çiftin işbirliğine yönelik istek ve becerilerini

değerlendirme fırsatı sağlayacağından eşlerden geri bildirim alınmalı, ödevler yapılmadığında nedenler araştırılıp problem belirlenmelidir (Schmaling ve ark., 1989).

Schmaling ve arkadaşları (1989), bu tekniğin amacını şu şekilde açıklamaktadır:

- Eşin değişmesini beklemek yerine, kişinin kendisini mutlu hissetmesi amaçlanır,
- Olumlu duygular yaratabilecek davranışları belirlemek için iyi ve kötü günler arasındaki farklar bulunarak hedef davranışlar belirlenir,
- İyi bir evlilik sürdürmek için gerekli günlük çabanın öğrenilmesi amaçlanır.

İletişim Becerileri Eğitimi

Araştırmalar, iletişimde yaşanan güçlüklerin ilişkilerde sorun oluşturan ve sıkça yaşanan bir problem olduğunu belirtirler (Dattilio ve Padesky, 1990). İletişim güçlükleri yaygın olmakla birlikte, eşlerin birbirlerine yönelik yetersiz dikkati, eksik dinleme, çatışmanın artması, problem çözme güçlükleri gibi sorunları da beraberinde getiren konuşma ve dinleme becerilerini kapsamaktadır (Schmaling, 1989). Bu nedenle bu tür bir eğitimin birincil amacı eşlerin iletişimi, bir tartışma veya güç göstergesi olarak değil, karşılıklı yaralanabilecekleri bir süreç olarak görmelerine yardımcı olmaktır (Dattilio ve Padesky, 1990).

Kendini ifade etme becerisi, konuşmacının açık bir şekilde bir olaya ilişkin istek, duygu ve düşüncelerini tanımlamasını, dinleme becerileri ise, sözsüz dinleme, anlama, katılım gibi, özellikleri içerir (Schmaling ve ark., 1989).

Eşlerin her birinin bu becerileri kazanması amaçlanır. Öncelikle eşlerden birinin dinleyici, diğerinin konuşmacı olması sağlanarak uygulama başlar. Çiftin son zamanlarda yaşadıkları nötr bir konu seçilerek, konuşmacının bu durumu ve duruma ilişkin duygu ve düşüncelerini anlatması istenir. Dinleyiciden de konuşmacının bu durumla ilgili duygu ve düşüncelerini mümkün olduğu kadar öğrenmesi istenir. Bu egzersiz 10 dakika sürdükten sonra, terapist, dinleyiciden öğrendiklerini aktarmasını, konuşmacının, katılıp katılmadığı noktaların olup olmadığını değerlendirmesini ister ve ardından aynı alıştırma değişerek yapılır. Benzer geribildirimler alındıktan sonra terapist bu iletişimin günlük iletişimlerine benzer veya farklı yönlerinin olup olmadığını öğrenir (Dattilio ve Padesky, 1990).

Bununla birlikte, iyi bir iletişimi engelleyen birkaç faktör bulunmaktadır. Bunlardan biri kişisel yetersizlikler olarak gösterilebilir. Bazı bireyler çatışma durumunda olmasalar bile kişilerarası iletişim becerilerinden yoksundurlar. Terapist, güçlüklerin yaşandığı alanları seans sırasında danışanın konuşma ve dinleme becerilerini değerlendirerek tanımlayabilir. Bu güçlükler organik öğrenme yetersizliği olabileceği gibi psikolojik güçlükler de olabilir. Sorunun organik olup olmadığı değerlendirilmelidir. Eğer öğrenme bozukluğu gibi psikolojik bir sorun varsa, bireysel veya birlikte yapılan görüşmelerde gereken becerilerin kazandırılmasına uğraşılır. Örneğin, duygularının farkına varma güçlüğü olan bir birey, duyguları listeleterek bu duygulara eşlik eden bedensel duyularını tanımlamaya çalışır. Rahatsızlık hissettiği durumlarda listedeki hangi

duyguyu hissettiğini öğrenmesi için ev ödevleri verilir. Böylece kısa bir zaman içinde duygularının büyük bir bölümüne ilişkin farkındalığının gelişmesine yardım edilir (Dattilio ve Padesky, 1990).

İletişimi etkileyen faktörlerin bir diğeri de yoğun duygulanımdır. Birçok çift iletişimlerini sırasında, şiddetli bir biçimde kaygı, kızgınlık ve depresyon yaşarlar. Duygulanımsal olarak bu yoğun uyarılma, bilişsel süreçteki hatalara bağlıdır. Eğer eşlerden biri klinik olarak anksiyeteli veya depresyonda ise, bireysel seanslar bu sorunu yatıştırmak için yararlı olacaktır. Öfke, iletişim uygulamaları sırasında sık yaşanan yoğun bir duygudur. Eşlerin kızgın olduklarında da konuşabilmek için yeni yollar öğrenmeleri gerekse de öfkeleri ortalama bir düzeydeyken buna başlamak daha uygun olacaktır (Dattilio ve Padesky, 1990). Beck (1988), çiftlerin öfke ve kontrol derecelerini tanımlamak için renk alanlarını kullanır. Mavi alan, iletişim için uygun duygulanım aralığını, sarı alan, sözcükler, hareketler, düşüncelerle kontrol edilebilen öfke alanını, kırmızı alanda, kimi zaman fiziksel ataklarla öfkenin kontrolünün kaybedilmesini içerir. Çiftlere başlangıçta mavi alanda uygulama yaptırılır. Becerileri arttıkça, sarı alanda çalışabilirler. Kırmızı alana girildiğinde bu alandaki tartışmalar atakları içerebileceğinden çiftlerin iletişimi durdurarak mola alabilecekleri belirtilir.

Üçüncü bir faktör de güçlük yaratabilecek inançlardır. Çiftlerde bu tür becerileri kazanmak için potansiyel bulunmasına karşın bazı inançları yeterince çaba sarfetmelerine engel olabilir. Bu tür durumlar bilişsel terapide direnç olarak

tanımlanmak yerine iletişime veya değişmeye engel olabilecek varsayım veya düşünceler olarak tanımlanır. Umutsuzluk, olumsuzluğun tolere edilemeyeceği inancı ve mahremiyet korkusuna yönelik inançlar, iletişime engel olabilecek inançlar olarak sayılabilir (Dattilio ve Padesky, 1990).

Problem Çözme Stratejileri

Problem çözme eğitimi, iki aşamadan oluşmaktadır, problemin tanımı ve çözümü. İlk aşamada, eşlerden biri, problemi tanımlar ve probleme ilişkin duygusal tepkisini ortaya koyar. Ardından eşinin ve kendisinin probleme nasıl katkıda bulunduğunu ifade eder. İkinci aşamada ise, beyin fırtınası yolu ile olası çözümler sıralanır ve çözümlerin aşağıdaki kriterleri karşılayıp karşılamadığı değerlendirilir. Çözüm gerçekçi mi? Problemi çözmeye yardımcı mı? Çözüme katkısı olan ve olmayan yönleri neler? Daha sonra eşlerin ortak olarak kararlaştırdıkları çözüm/çözümler belirlendikten sonra, nelerin, ne zaman, nerede ve nasıl yapılacağı özgül olarak ortaya konmalıdır. Ardından terapist, çözümün uygulanmasına engel olabilecek noktaları gündeme getirmelidir (Schmaling ve ark, 1989).

İletişim ve problem çözme becerilerinin kazandırılmasına yönelik uygulamalara engel olabilecek bilişlere karşı terapist tetikte olmalı ve alıştırmaların ilerlemesini engellediği durumlarda bilişsel yöntemler kullanarak tedaviye devam etmelidir (Baucom ve ark, 1995).

Bilişsel Teknikler

Bilişsel yöntemlerde iki genel amaç için çalışılır 1) olumsuz bilişleri tanıma ve değerlendirme teknikleri 2) bu bilişlerin yeniden yapılandırılmasına yönelik teknikler (Baucom ve ark., 1995). Bu amaçla ilk aşamada, eşlere bilişsel tekniklerin rasyonelinin anlatılması ve ardından, evlilik sorunlarının sürdürücüleri olan düşünce, inanç ve değerlerin belirlenerek değişimlenmesi amaçlanmaktadır.

İlk olarak çiftlere, bilişsel modelin rasyoneli anlatılır. Bu bilgi, eşlerin, tedavi yöntemini ve terapistin kullandığı kavramları anlamasına yardımcı olacaktır. Ayrıca eşler, modeli öğrenme ve gözden geçirme fırsatları olduğunda, tedavi sürecine ilişkin daha iyi uyum sağlayacaklar ve düşünce ve eylemlerine yönelik sorumlulukları artacaktır. Terapist, eşlerin modeli yeterince anladıklarından emin olduktan sonra tekniklerin uygulamasına geçmelidir (Dattilio ve Padesky, 1990).

Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Tanınması

Bilişsel davranışçı evlilik terapisinde ele alınan konulardan ilki, eşlere otomatik düşüncelerini yakalamayı öğretmek ve bu düşüncelerin duygu ve davranışları nasıl etkilediğini göstermektir (Savaşır, 1996). Bu düşünceler, bireyin belirli duyguları hissederek çatışma yaşamalarına neden olabileceğinden, terapist belirli teknikleri kullanarak bu otomatik düşünceleri değerlendirmeli ve danışana onları nasıl tanıyabileceğini göstermelidir. Bu tekniklerin en doğrudan olanı, belirli durumu tanımlayarak “aklından neler geçiyor” sorusunu

sormaktır. Bu soru yardımı ile düşüncelerin olduğu kadar imaj ve anıların da yakalanması duygulanım kaynaklarına ulaşmak için önemlidir (Dattilio ve Padesky, 1990).

Alıştırmalar sırasında, eşlerin içlerinden geçen duygu dalgalanmalarını yansıtan sözel ve sözel olmayan ipuçları da terapist açısından önemlidir. Terapist, böyle bir değişmeyi farketdiğinde, eşlere aklından neler geçtiğini sorar ve aşağı doğru ok tekniği ile ek düşünceler olup olmadığını araştırır. Otomatik düşüncelerin o anda belirlenmesi danışana, düşüncelerinin geçerliğini hemen orada sınama ve tepki verme imkanı sağlar. Bu düşünceleri farketmeyi öğreninceye kadar pek çok kişi gerçek düşüncelerini temsil eden ya da etmeyen ancak o düşüncelere ilişkin kendi yorumlarını getirmektedir. Örneğin “galiba duygularımı bastırıyordum” gibi. Bu durumda terapist tekrar duyguya döner ve o duygusunu yoğunlaştırmaya çalışır. Danışan duygusunu belirleyemiyorsa terapist danışanın olası duygusunun tersi duyguları seçenekler olarak sunar (Beck, 1995).

Tedavinin ilk aşamalarında otomatik düşüncelerin tanınması terapistin yardımı ile olurken, daha sonra eşler tuttukları kayıtlarla bunları yakalama ve tanıma becerileri geliştirirler. Kayıtlar bu düşüncelerin ve bu düşüncelerin yol açtığı duygu ve davranışların tanınmasında da önemli rol oynarlar. Bu bağlantıyı kurmak önemlidir. Çünkü bu duygular sonucu, ilişkiye zarar veren istenmeyen davranışlar oluşur. Seanslar sırasında bu kayıtların nasıl tutulacağı eşlere gösterilir ve seanslar arasında da benzer kayıtlar tutularak bu yönde bir farkındalığın eşlerin

bilişsel repertuarına girmesi sağlanır. Ayrıca eşlerden problem yaşadıkları durumlarda ortaya çıkan bu düşüncelere inanma derecesini kaydetmeleri istenir. İnanma düzeyi derecelendirilirken 0 ile 10 arasında bir puan verilmesi istenir. Benzer şekilde duyguyu yoğunluğunun derecesi de kaydedilir (Savaşır, 1996). Otomatik düşünceler, uzun bir zaman diliminde ağır ağır gelişmiş olan, kişinin kendine, diğer insanlara ve dünyaya bakışını belirleyen inançlardan kaynaklandığından, düzeltilmesi ve yeniden yapılandırılması zaman alır. Bu yüzden seanslar arasında yapılacak ev ödevleri önemli görünmektedir (Dattilio ve Padesky, 1990).

Bilişsel Çarpıtmaları Belirlemek Bireyin kendisini, diğerlerini ve geleceğini olumsuz olarak algılamasında önemli etkenlerden biri de bilgi işleme sürecinde yapılan sistematik hatalardır (Savaşır, 1996). Akıl okuma, etiketleme ve aşırı genelleme bilişsel çarpıtmalara örnek olarak verilebilir. Bu çarpıtmaların nasıl işlediğinin öğrenilip tanınması, bilişsel terapinin temelini oluşturduğundan terapistin, çiftin bu bölümü anladığından emin olması gerekir. Bu çarpıtmaları sınıflamak eşlerin düşünce yapılarını yeniden gözden geçirmelerine olanak sağlar. Bu yüzden eşlerden hafta boyunca kayıt tutarak, olumsuz düşüncelerini yakalamaları ve bilişsel çarpıtmalara göre sınıflamaları istenir. Eşler ilk karşılaştıklarında birbirlerine çekici gelen, ancak şimdi olumsuz olarak değerlendirilen özelliklerin, çarpıtmalar yoluyla nasıl farklılaştığını görme fırsatı elde edebilirler. Böyle bir perspektif bireylere umut verebilir ve çarpıtmaları araştırmak için yöreklendirebilir. Çift

bu negatif çerçeveyi kabul ettiği sürece kafasında bilişsel modeli pekiştirebilir (Dattilio ve Padesky, 1990; Beck, 1995).

Bir sonraki adımda, terapist eşlerle birlikte, ortaya çıkan otomatik düşünce / düşüncelerin geçerliğini ve işlevselliğini araştırarak, eşlerin alternatif açıklamaların farkına varabilmesini sağlamayı amaçlamalıdır.

Otomatik Düşüncelerin Sınanması ve Alternatif Açıklamaların Oluşturulması

Olumsuz otomatik düşüncelere karşı daha gerçekçi ve yararlı alternatif düşünceleri ortaya çıkarmada iki yol vardır. Bunlardan biri otomatik düşüncelerin geçerliğini sözel olarak sorgulamak, diğeri ise bazı davranışsal denemeler planlayarak eşlerin bunları bizzat deneyerek sınamasını sağlamaktır (Dattilio ve Padesky, 1990).

Sözel sorgularda amaç, eşlerin kendi düşüncelerini tekrar değerlendirmelerini sağlamaktır. Bu yüzden bu düşüncelerin doğruluğu ile ilgili kanıtların neler olabileceği, farklı bir açıklamanın mümkün olup olmadığı sorulabilir (Savaşır, 1996). Çarpıtılmış düşüncelerin bir çoğu hatalı bilgilerden kaynaklandığından, bunları test etmek ve değiştirmek için yeni kanıtlar oluşturmak gerekir. Alternatif bir açıklama bireye farklı bakış açıları olabileceğini göstermesinin yanısıra şimdiki düşünce ve inançlarının aksi yöndeki bilgileri de tartma olanağı sağlar. Örneğin “arkadaşınız size bu problemini anlatsa ona ne derdiniz?” veya “sorunlarınız başlamadan önce bu tip bir durumda aklınıza ne gelirdi?” gibi (Dattilio ve Padesky, 1990).

Bu alıştırma, kişinin olumsuz bakış açısını gidermek için yeterli bilgi toplamıncaya kadar sürmelidir. Kişi eşinin davranış nedenlerini onu ketlemeden, yeterli veya uzun bir zaman diliminde gözleyerek anlayabilir toplayabilir. Ayrıca eşler, yeni oluşturulan bu inanca ne kadar inandıklarını da değerlendirmelidirler. Kısmen inanma, otomatik düşüncelerin sınanmasını tam olarak sağlamayacağından yeni kanıtların oluşturulması gerekebilir (Dattilio ve Padesky, 1990).

Alternatif düşünceleri ortaya çıkartmak için kullanılabilecek bir diğer yol da davranışsal denemelerdir (Savaşır,1996). Örneğin eşinin hesabından para çektiği için reddedilme korkusu yaşayan bir kadına, bu tahmininin doğru olup olmadığı bazı denemelerle gösterilebilir. Bu denemelerden çıkarılan sonuçlar, eşlere tahminlerinin her zaman doğru olamaya bileceğini gösterme fırsatı verir (Dattilio ve Padesky, 1990).

Eşler birbirlerinin davranışlarına yönelik alternatif açıklamalar oluşturmakla, düşünce sistemlerini yeniden yapılandırabileceklerinden bu süreç, çiftlerin düşünce süreçlerinin düzenli bir parçası haline gelinceye kadar, ev ödevleri yoluyla sürmelidir (Dattilio ve Padesky, 1990). Tedavinin bir diğer aşamasında da alta yatan inançların tanımlanması ve sorgulanması yer almaktadır.

Alta Yatan İnançların Tanınması ve Sorgulanması

Terapist bu inançların tanınmasına yönelik çalışırken bazı yöntemler kullanır. Örneğin inancın otomatik düşünce olarak

belirtilmiş olduğunu farkedebilir. Örneğin, “Benim kızgın olduğumu anlamalıydı” cümlesi ile terapist, “eşler birbirlerinin ne düşündüğünü bilmelidir” inancına/kuralına ulaşabilir. Böyle bir kural veya tutum eşlere doğrudan da sorulabilir (Beck,1995).

Ayrıca otomatik düşüncelerin belirlenmesinde olduğu gibi aşağı doğru ok tekniği kullanılır ve bu yöntemle bireylerin otomatik düşünceleri sonucu olması beklenen felaket beklentisinin hafifletilmesi sağlanır (Beck, 1995).

Bireylerin inançlarını belirlemenin diğer bir yolu da çeşitli durumlar için belirlenmiş otomatik düşünceler arasından ortak bir tema bulmaya çalışmaktır (Beck, 1995). Tedavi görüşmelerinde veya kayıtlarda getirilen otomatik düşüncelerde ele alınıp incelenerek, bunlardaki ortak genel kurallar ortaya çıkarılabilir. Geçmiş yaşantılara dayalı olarak bugün gelişmiş inançlar olabilir. “İlk olarak bu duyguyu ne zaman istemiştiniz?” tarzında sorularla geçmiş yaşantılar ve temel inanca ulaşılabilir (Savaşır, 1996).

Önemli bir inanç belirlendikten ve bireylerin de bu inanca güçlü bir şekilde inandığı saptandıktan sonra, terapist eşlere bu inançların doğası üzerine kısa ve genel bir bilgi verme yoluna gidebilir. Bunun için de belirli bir inanç örneği üzerinde durur (değişmeye yönelik umutsuzluk gibi). İnsanların edinebileceği çok çeşitli potansiyel inançlar olduğunu, bunların hepsinin öğrenildiğini, doğuştan getirilmediğini ve bu nedenle de değiştirilebileceğini vurgular (Beck, 1995). Bu inançların ne kadar gerçekçi olduğu, gerçek hayatta uygulanabilirliğinin olup

olmadığı sorularak, bu inançların yarar ve zararlarının listelenmesi istenir. Eğer erken yaşam koşullarına dayanıyorsa şimdiki yaşam koşullarına uyup uymadığı gösterilebilir (Dattilio ve Padesky, 1990).

Olumsuz otomatik düşüncelerde olduğu gibi altta yatan inançlardaki değişimler de davranışsal denemelerle sınanmalı ve pekiştirilmelidir (Beck, 1995).

Tedavinin Sonlandırılması

Tedavinin son aşamasında amaç gözlenen iyileşmenin kalıcılığını sağlamaktır (Boyacıoğlu, 1996). Bu yüzden eşlerin, kimi zaman ilişkilerde yaşanabilecek sorunlara hazırlanması ve beklentilerinin gerçekçi olması sağlanmalıdır (Schmaling, 1989). Bir daha sorun yaşamayacaklarına yönelik bir beklentinin onları sorunlu olabilecek düşünce ve davranışlara yatkın hale getirebileceği ve öğrenilen yöntemlerden nasıl faydalanabilecekleri gündeme getirilmelidir (Savaşır, 1996). Ayrıca eşler, öğrenilen teknikler çerçevesinde karşılaşabilecekleri sorunlara ilişkin bir plan hazırlamaya teşvik edilebilir (Schmaling ve ark., 1989).

Bilişsel Davranışçı Evlilik Terapisinin Etkililiği

Evlilik sorunlarının tedavisinde davranışçı evlilik terapisinin etkinliği pek çok araştırma tarafından vurgulanmaktadır (Halweg, Revenstorf ve Shindler, 1984; Sayers, Baucom, Sher, Weis ve Heyman, 1991; Snyder

ve Wills, 1989). Evlilik sorunlarında sözel ve sözel olmayan iletişimi temel alan davranışçı evlilik terapisi, bu sorunların tedavisinde etkili olmakla birlikte, çiftlerin bilişlerinin de evlilik fonksiyonlarını önemli ölçüde etkilediği yapılan deneysel araştırmalar tarafından belirlenmiştir (Baucom ve ark., 1996).

Baucom, Sayers ve Sher'in (1990), bilişsel davranışçı evlilik terapisinin etkililiğini araştıran çalışmalarında, davranışçı evlilik terapisi (DET) ve bilişsel yeniden yapılandırmaya (BYY) ek olarak duygusal ifade eğitimi- (DİE) (emotional expressive training) kullanılmıştır. Bu eğitim, çiftlerin etkileşimde bulunurken empatik olarak dinleme ve duygu ve düşüncelerin uygun tarzda iletiminin öğrenilmesi amacı ile tasarlanmıştır. Araştırmada, 60 sorunlu çift beş tedavi koşuluna seçkisiz olarak atanmıştır: a) DET b) BYY+DET, c) DET+DİE, d) BYY+DET+DİE, e) bekleme listesi. Sonuçlar değerlendirildiğinde DET'ye eklenen öğelerin, DET'nin etkinliğini artırmadığı ancak uygulanan tüm tedavi programlarının bekleme listesinden daha etkili olduğu belirtilmektedir.

Benzer bir çalışma Halford, Sanders ve Behrens (1993) tarafından 26 çift üzerinde yapılmış, çiftler DET ve genişletilmiş DET programına katılmışlardır. Genişletilmiş DET, bilişsel yeniden yapılandırma, eşlerin evlilik etkileşimlerinde yaşadıkları duygulanımların araştırılması ve iletişim öğelerinden oluşan genelleme eğitiminden oluşmaktadır. Sonuçlar değerlendirildiğinde her iki tedavinin de olumsuz iletişim, olumsuz bilişler ve olumsuz duygulanımları önemli ölçüde azalttığı ancak

beklenenin tersine her iki koşul arasında fark bulunmadığı belirtilmektedir. Hahlweg ve Markman (1988) ve Shadish, Montgomery, Wilson, Wilson, Bright ve Okwumabua (1993) yaptıkları meta analiz çalışmalarında da çeşitli davranışsal müdahalelerin (iletişim, problem çözme, bilişsel yeniden yapılandırma, davranış değişimi, duygusal ifade eğitimi gibi) etki büyüklüğünü (effect sizes) karşılaştırdıklarında bu tekniklerin eşit etkiyi gösterdiklerini belirtmektedirler.

Baucom, Shoham, Mueser, ve Daiuto (1998), bilişsel tekniklerin evlilik uyumunun artmasında ve bilişsel değişimlerin oluşmasında etkili olduğunu, ancak davranışçı terapiden daha etkili olmadığını belirtmektedir. Bununla birlikte bu araştırmaların küçük örneklerle yapılmasının yöntemler arasındaki farklılıkların gözardı edilmesine neden olabileceği, ayrıca günümüzde ulaşılan evliliklerdeki bilişlere yönelik bilgilerin kazanılmasından önce yapıldığı, bu nedenle de bugün ulaşılan bilgilerin gelecekteki tedavi çalışmalarını önemli ölçüde etkileyeceği yazarlar tarafından belirtilmektedir. Ancak tedaviye yönelik kazançlar konusundaki görüşlerin belirsizliğine karşın, son onbeş yıl içerisinde bilişsel davranışçı tedavi diğer evlilik terapilerinden daha etkili bulunmuştur (Schmaling ve ark., 1989). Bununla birlikte, CBMT'nin uzun dönemli sonuçları üzerine yapılan araştırmaların oldukça kısıtlı olduğu araştırmaların çoğunun tedaviden 6 ay sonraki değerlendirmelerle sınırlı kaldığı belirtilmektedir (Jacobson ve Addis, 1993; Snyder, Magnum, Wills, 1993).

Jacobson ve Addis (1993) ise, tüm terapi yöntemlerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiğini ancak bu farklılıkların gerçekte klinik olarak anlamlı olup olmadığını değerlendirmektedirler. Yazarlar, test edilen yöntemlerin başarısının %50'den fazla olmadığını, bunun da birçok çiftin yardım aldığı halde, sorununun devam ettiğini gösterdiğini belirtmektedir.

Bilişsel davranışçı evlilik terapisine yönelik önemli bir eleştiri, Epstein ve Schlesinger (1991) tarafından getirilmiştir. Yazarlar, yakın ilişkilerde duygu, davranış ve bilişler arasındaki ilişkileri tanımlayan daha kuramsal temelli bir modele gereksinim olduğunu belirtmektedirler. Her ne kadar alana yönelik kavramsal bir yapının oluşsa da, bu üç örüntü arasında karşılıklı etkilerin karmaşıklığını açıklayacak bir modelin henüz bulunmadığını vurgulamaktadırlar. Yüklemelere katkıda bulunan bilişlere yönelik kuram ve araştırma çalışmalarının yürütülmede olduğu ancak evlilik ve aile fonksiyonlarına yönelik modellerin diğer bilişlerin (algısal süreçler, beklentiler, varsayımlar) rollerini de içermesi ve bu tip bilişlerin ilişkileri, diğer faktörlerden daha fazla etkileyip etkilemediği araştırılması önemli görülmektedir.

Evlilik doyumunu inceleyen araştırmalara yönelik bir diğer eleştiri de Hortaçsu (1997) tarafından getirilmiştir. Yazar, evlilik doyumunu ile ilgili sonuçların genellikle sosyal mübadele kuramından, algı ve iletişim gibi farklı kuramsal çerçeveler içinde yapılmış araştırma bulgularından elde edildiğini, ancak, ilişkiden elde edilen sonuçların iletişim ve kişinin ilişkisini ve

eşini algılayış biçimlerinin aynı araştırmada incelendiği bir çalışmaya rastlamadığını belirtmektedir. Bu üç değişkenin (çıkıtı, algı, iletişim) aralarındaki neden sonuç ilişkilerinin önemli olduğunu belirtmektedir.

Son olarak, yakın zamanda yapılan araştırmaların, özellikle yüklenme, varsayım ve standartlar gibi bilişlere odaklanması ile bu bilişleri değerlendirmek için çeşitli ölçme araçları geliştirilmiştir. Ancak beklenti ve algıların da ölçülmesi için yeni araçlara gereksinim duyulmaktadır. Araştırmacıların, evlilik fonksiyonlarını bilişsel davranışçı model içinde yeterince test edebilmeleri için daha kapsamlı bilişsel ölçümlerin geliştirilmesi gerekmektedir (Epstein ve Schleinger,1991).

Türkiye’de Durum

Konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, evli eşlere yönelik ülkemizdeki çalışmaların (Gülerce, 1996; Fişek, 1992; Zubaroglu, 1996, Hortaçsu, 1999, Tezer, 1986 gibi oldukça sınırlı olduğu, aile olgusunun, evli çiftlere nazaran daha sıklıkla işlendiği gözlenmektedir). Toplumumuzda kişilerarası çatışmaların örtük olarak yaşanması, iletişim kanallarının dolaylı ve muğlak olması, çiftlerin başvuru kaynaklarını yeterince bilmemesi, sosyoekonomik ve eğitimle ilgili nedenler, başvuruları ve dolayısıyla çalışmalara kaynak ayrılmasını etkileyebilmektedir. Gülerce’nin (1996), “Türkiye’deki Ailelerin Psikolojik Yapısı” araştırması kapsamında, aile üyelerinin iletişim örüntüleri incelendiğinde, yakınlık ifadesi olarak açık ve doğrudan mesajların pek kullanılmadığı, kendini açma ve sözel anlatıma

sık rastlanmadığı, örneğin Batı’nın sevgi sözcükleri, doğrudan istek anlatımları vb. yerine, sembolik ve kültür içine kodlanmış, imalı ve sessiz mesajların bulunduğu saptanmıştır. Yazar, ortalama türk ailesi’nin iletişim örüntülerinin Batılı gözlüklerle bakıldığında, riskli olarak değerlendirilebileceğini ancak okul ve diğer kurumlarında sessizliğin ödüllendirildiği bir toplumda, iletişim kültürü ve tanınımın bireyleşmeye ağırlık veren Batı toplumlarından farklı geliştiğini ifade etmektedir.

Zubaroglu’nun (1996), Türkiye’de çocuklu eşler arasında iletişim biçimleri ve iletişim çatışmalarının çözümlenmesine dair araştırmasının, iletişim örüntülerini egosentrizm (bireylerin birbirlerinin bakış açılarını ve önermelerini dikkate almamaları) ve desentrasyon (kişinin karşısındakinin bakış açısını ve varsayımlarını gözönünde bulundurması) kategorilerinde baz alan sonuçlarının bulguları şu yöndedir. Eşlere verilen birbirinden farklı yol haritalarının sonuca ulaşılmasında egosentrizm, deneyde başarısız olan çiftlerin iletişim özelliği iken, desentrasyon deneyinde başarılı olup çatışmayı çözen eşlerin iletişimlerinin özelliği olarak saptanmıştır. Değerlendirme yönteminin kuramsal olarak patolojik veya normal herkes tarafından çözülebilecek kadar basit olduğu varsayılmaktadır. Kuzey ülkelerinden elde edilen veriler bu savı desteklemektedir ancak Türkiye’li eşler için bu işin sanıldığından zor olduğu saptanmıştır. Araştırmada Türkiye’li eşler, Kuzey Avrupalı eşlerden daha başarısız bulunmuştur. Başarısızlık nedenleri araştırmacı tarafından değerlendirildiğinde eşlerin demografik özelliklerinin önemli bir gösterge olabileceği (örneğin düşük SED ve düşük

eğitim düzeyini temsil etmesi). ve ülkemizde şehir haritaları ve kalem-kağıt testlerinin sıklıkla kullanılmayışının eğitimsiz çiftleri zorladığı olarak ifade edilmiştir.

Atalay, Kontaş, Beyazıt ve Madenoğlu (1992), tarafından yapılan bir araştırma, ülkemizde evliliklerin yaklaşık yarısının görücü usulü olduğunu ancak bu oranın şehirli, genç ve eğitilmiş nüfusta giderek düştüğünü göstermektedir. Hortaçsu (1999), görücü usulü ve aşk evliliği yapan çiftlerin demografik, ikili ilişki ve sosyal ağ özelliklerini değerlendirmek amacıyla yaptığı araştırmasında, iki tip evlilik arasında belirli yönlerden benzerlikler ve farklılıklar bulunduğunu saptamıştır. Erken ebeveyn olma, ev işlerinde kadının karar verme yetkisi, kadının erkeğe göre düşük sosyal etkileşiminin görücü usulü evliliklerde daha fazla görüldüğü belirtilmektedir. Bununla birlikte, her iki tip evlilikte de işbölümü ve evliliğe ilişkin karar alma değişkenleri, cinsiyet özelliklerinden etkilenmekte ve ailelerle neredeyse haftalık ilişkiler yine her iki tipte de sürmektedir. İki tip evlilik arasındaki bir diğer benzerlik de ifade edilen çatışma oranının düşüklüğüdür. Araştırmacı, bu düşüklüğün evliliğin mahremiyetini korumak ve sosyal beklentilerden kaynaklanmış olabileceğini belirtmektedir.

Fişek (1996), Türkiye’de ailenin geleneksel örüntüsünün güçlü bir kuşaklar ve cinsiyetler arası hiyerarşi ve yüksek ölçüde kişilerarası yakınlık gösterdiğini, bakım ve kontrolün erkekte kadına, büyükten küçüğe doğru gittiğini ve ittifakların hiyerarşik sınırları ihlal etmediğini ve duygu ve isteklerin bu

sınırlar içerisinde paylaşıldığını dile getirir. Bununla birlikte yazar, ekonomik ve sosyal değişimin hiyerarşinin gücünü baltalamakta olduğunu ancak hiyerarşik ilişki ağı içerisindeki bağımlı koruduğunu da belirtmektedir. Giderek zayıflayan hiyerarşinin yanısıra gücünü yitirmeyen benlik tablosunun artıları ve eksileri bulunmaktadır. Sağlam bir güvenme ve kabul duygusunun yanısıra, özellikle geleneksel kültürümüzde olmayan iletişim, ilişki pazarlığı normları, yöntemleri ve kuralları olmadığından ilişki içerisinde sınır belirleme çabaları kişiye kalır. Bu normların ve becerilerin yokluğunda, ilişki alan yoğun duygusal tepkilere açık kalmakta, anlaşmazlık ve kendini anlamazlık kronik hale gelebilmektedir. Özellikle genç kesimde artan boşanma oranları büyük olasılıkla bu tür nedenlerle bağlayan yazar, bireyler söz konusu olduğunda da sözü edilen çatışmaların içselleştirildiğini, kişinin alışmış olduğu ve gereksindiği yakınlığı yitirmek istemeden özgürlük istediğini, ancak özgürlüğün sorumluluğundan korktuğunu ve bu nedenle de çatışma yaşadığını belirtir.

Bu nedenle Fişek (1996) ekolü ne olursa olsun terapistin içinde bulunduğu bağlama, o bağlamın etkilerine ve kendi bağlamının kendisini nasıl koşulladığına duyarlı olduğu sürece daha etkin girişimlerde bulunabileceğini belirtmektedir. Fişek (1992), bir başka araştırmasında da kültürel bağlamın evrenselliği sınırladığını, evrensel bir psikopatoloji modeli önerirken öne sürülen kavramların kültürlerarası genelliğinin irdelenmesi gereğinin kaçınılmaz olduğunu belirtmektedir.

Bilişsel davranışçı evlilik terapisinin bilişsel ve davranışsal öğelerinin ülkemizde yer alan aile motifi/motiflerine uygun olup olmayan yönlerinin yapılacak çalışmalarla değerlendirilmesi gerekmektedir. Özellikle iletişimin kanallarının açık olmadığı bir aile sisteminde iletişim becerilerine yönelik uygulamaların hangi ilkeler çerçevesinde yapılacağı önemlidir.

Sonuç

Bu yazıda, davranışçı evlilik terapisine bilişsel yeniden yapılandırma öğelerinin katılmasıyla oluşan bilişsel davranışçı evlilik terapisine yönelik çalışmalar ele alınmıştır. Araştırma bulguları bilişsel davranışçı terapinin sorunlu eşlerin bilişlerini değiştirebilme yoluyla evlilik uyumunu arttırdığını göstermektedir. Ancak bazı araştırmaların terapiye katıldıkları halde çiftlerin sorunlarının devam ettiğini de göstermektedir. Bu nedenle araştırmacılar, evli çiftlerin sorunlarında temel etken olarak gördükleri bu beş bilişin yanısıra ilişkileri etkileyen belirli boyutların ve yapıların (özerklik ve yakınlık gibi) olabileceğini vurgulamaktadırlar. Ayrıca bilişler ve evlilik sorunları arasındaki ilişkinin kuramsal bir model çerçevesine oturtulması da literatür kapsamında önerilmektedir. İyi geliştirilmiş bir model, tedavi sürecine de katkıda bulunacaktır.

Yöntemin etkililiğine yönelik çalışmalar değerlendirildiğinde, terapinin evlilik uyumunun artmasında etkili olduğu ancak diğer ekollere (çözüm odaklı, duygu odaklı, iç-yönelimli gibi) ve karşılaştırmalı çalışmalara yönelik bulguların sınırlılığı nedeniyle hangi yöntemden en fazla

yarar sağlandığı yönünde görüş belirtmek güçleşmektedir.

Evlilikte mutluluğu ve mutsuzluğu etkileyen faktörlerin oldukça karmaşıktır ve kültüre/kültürlere yönelik değişkenlerden etkilenmesi kaçınılmazdır. Bilişsel davranışçı evlilik terapisine yönelik araştırmaların batı örneklemini sonuçlarına dayanması diğer kültürlere uygulanabilirliğine veya genellenebilirliğine yönelik bir sınırlılıktır. Kültürlerarası faktörlerin önemi gözardı edilmeden Türkiyeli eşlerin bilişlerine yönelik çalışmalar kültürümüze yönelik tedavi tekniklerinin de ufkunu genişletecektir.

Kaynaklar

- Abramson, Y., Seligman, M. E. P. & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Atalay, B., Konaş, M. & Beyazıt, S. (1992). Türk aile yapısı araştırması. Devlet Planlama Teşkilatı Sosyal Planlama Genel Müdürlüğü Araştırma Dairesi. Yayın no: DPT:313-SPGM: 421. Ankara: DPT Matbaası.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baucom, H. D., Sayers, L. S. & Sher, G. T. (1990). Supplementing behavioral marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressive training: An outcome investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58 (5), 636-645.
- Baucom, H. D., Epstein, N., Sayers, S. & Sher, G. T. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (1), 31-38.
- Baucom, H. D., Epstein, N., Rankin, A. L. & Burnett, K. C. (1996). Understanding and treating marital distress from a cognitive-behavioral orientation. K. Dobson and K. D. Craig (Eds.), *Advances in cognitive-behavioral therapy*. California: Sage.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Rankin, L. A. (1995). Cognitive aspects of cognitive-behavioral marital

- therapy. N. S. Jacobson and A. S. Gurman, (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy*. New York: Guilford.
- Baucom, H. D., Shoham, V., Mueser, T. K. & Daiuto, D. A. (1998). Emprically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66 (1),53-88.
- Beck, A., (1988). *Love is never enough*. New York: Harpers&Row.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Bennun, I. (1994). Marital conflict. S. J. E. Lindsay, G. E. Powell (Eds.), *The Handbook of clinical adult psychology*. London:Routledge.
- Binici-Azizoğlu, S. & Hovardaoğlu, S. (1996). Evlilik için karşılaştırma düzeyi ölçeği'nin (EKDÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (38), 66-76.
- Boyacıoğlu, G. (1996). *Bilişsel davranışçı terapiler*. I. Savaşır, G. Boyacıoğlu ve E. Kabakçı (Ed.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Dattilio, M. F. & Padesky, A. C. (1990). *Cognitive therapy with couples*. Sarasata: Professional Resource Exchange.
- Elwood, R. W. & Jacobson, N. S. (1982). Spouses' agreement in reporting their behavioral interactions: A clinical replication. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 783-784.
- Epstein, N. (1992). Marital therapy. A. Freeman, F. M. Dattilio (Eds.), *Comprehensive casebook of cognitive therapy*. New York: Plenum Press.
- Eidelson, R. J. & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50 (5),715-720.
- Epstein, N. & Schlesinger, E. S. (1991). Marital and family problems. W. Dryden and R. Retoul (Eds.), *Adult clinical problems*. London: Routledge.
- Fredman, N. & Sherman, R. (1987). *Handbook of measurements for marriage and family therapy*. New York: Bruner, Masel Pub.
- Filsinger, E. E. & Thoma, S. C. (1988). Behavioral intercedents of relationship stability and adjustment: A 5 year longitudinal study. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 785-795.
- Fincham, F. D., Beach, S. & Baucom, D. H. (1987). Attribution processing in distressed and nondistressed couples: 4. Self-partner attribution differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 739-748.
- Fincham, F. D. & Bradbury, N. T. (1990). *The psychology of marriage*. New York: Guilford Press.
- Fincham, F. D. & Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (3), 457-468.
- Fincham, D. F. & Bradbury, N. T. (1987). The impact of attributions in marriage: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (3),510-517.
- Fişek, G. O. (1996). Psikoterapide bağlamsal duyarlılık ve batı kökenli psikoterapilerin uygulanması. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi, İstanbul.
- Fişek, G. O. (1992). Aile yapısında yakınlık ve hiyerarşi boyutları: Kültürlerarası bir karşılaştırma. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.
- Floyd, F. & Markman, H. (1983). Observational biases in spouse interaction: Toward a cognitive/behavioral model of marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51, 450-457.
- Giovacchini, L. D. (1965). Treatment of marital disharmonies: The classical approach. L. B. Greene (Ed.), *The psychotherapies of marital disharmony*. New York: Free Press.
- Halford, W. K., Sanders, R. M. & Behrens, C. B. (1993). A comparison of the generalization of behavioral marital therapy and enhanced behavioral marital therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (1),51-60.
- Halweg, K., Revenstorf, D. & Shindler, L. (1984). Effects of behavioral marital therapy on couples' communication and problem-solving skills. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52 (4),553-566.
- Hahlweg, K. & Markman, H. J. (1988). The effectiveness of behavioral marital therapy: Emprical status of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 142-145.
- Holtzworth-Munroe, A. & Jacobson, N. S. (1985). Casual attributions of married couples: When do they search for causes? What do they conclude When they do? *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1398-1412.

- Holtzworth-Munroe, A. & Jacobson, N. S. (1991). Behavioral marital therapy. A. S. Gurman and D. P. Kniskern, (Eds.), *Handbook of family therapy*. Brunner/Mazel: New York.
- Hortaçsu, N. (1999). The first year of family and couple initiated marriages of a Turkish sample: A longitudinal investigation. *International Journal of Psychology*, 34 (1), 29-41.
- Hortaçsu, N. (1997). *İnsan ilişkileri*. İmge Yayınevi.
- Jacobson, N. S. (1991). Psychotherapy research: A research program on marital therapy and depression. L. E. Beutler and M. Crago (Eds.), Washington: The American Psychological Association.
- Jacobson, N. S. & Moore, D. (1981). Spouses as observers of the events in their relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 269-277.
- Jacobson, N. S. & Addis, M. E. (1993). Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (1), 85-93.
- Markman, H. J., Floyd, F., Stanley, S. & Storaash, R. (1988). The prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 210-217.
- Kabakçı, E., Tuğrul, C. & Öztan, N. (1993). Birtchnell Eş Değerlendirme Ölçeği: Geçerlik güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8 (29), 31-37.
- Passer, M. W., Kelley, H. H. & Michela, J. L. (1978). Multidimensional scaling of the causes for negative interpersonal behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 951-62.
- Rankin-Esquer, L. A., Burnett, C. K., Baucom, D. H. & Epstein, N. (1997). Autonomy and relatedness in marital functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23 (2), 175-190.
- Robinson, E. A. & Price, M. G. (1980). Pleasurable behavior in marital interaction: An observational study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 117-118.
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J. & Morrow, G. D. (1986b). Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 74.
- Sabatelli, R. M. (1988). The Marital Comparison Index: A measure for assessing outcomes relative to expectations. *Journal of Marriage and Family*, 46, 651-662.
- Satir, M. W. (1965). Treatment of marital disharmonies: Conjoint marital therapy. L. B. Greene (Ed.). *The psychotherapies of marital disharmony*. New York: Free Press.
- Sayers, L. S., Baucom, H. D., Sher, G. T., Weis, L. R. & Heyman, E. R. (1991). Constructive engagement, behavioral marital therapy and changes in marital satisfaction. *Behavioral Assessment*, 13, 25-49.
- Schmaling, B. K., Fruzzetti, E. A. & Jacobson, N. S. (1989). Marital problems. K. Hawton, P. M. Salkovskis, J. Kirk and D. M. Clark (Eds.), *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems*. New York: Oxford
- Savaşır, I. (1996). Bilişsel davranışçı terapiler. I. Savaşır, G. Boyacıoğlu ve E. Kabakçı (Ed.), Ankara: Türk Psikoloji Derneği.
- Sayers, S. L. & Baucom, D. H. (1995). Multidimensional scaling of spouses' attributions for marital conflicts. *Cognitive Therapy and Research*, 19 (6), 667-693.
- Shadish, R. W., Montgomery, M. L., Wilson, P., Wilson, R. M., Bright, I. & Okwumabua, T. (1993). Effects of family and marital psychotherapies: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (6), 992-1002.
- Snyder, D. K. & Costin, S. E. (1994). The use of psychological testing for treatment planning and outcome assessment: Marital Satisfaction Inventory. M. E. Maruish (Ed.), New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Snyder, K. D. & Wills, M. R. (1989). Behavioral versus insight-oriented marital therapy: Effects on individual and interspousal functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (1), 39-46.
- Snyder, K. D., Mangrum, L. F. & Wills, R. M. (1993). Predicting couples' response to marital therapy: A comparison of short and long term predictors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (1), 61-69.
- Tezer, E. (1986). Evli eşler arasında çatışma davranışları: Algılama ve doyum (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). *The Social psychology of groups*. New York: John Wiley.
- Tutarel-Kışlak, T. Ş. (1996). Evlilik uyumu ve nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12 (40), 55-66.

Zubaroglu, S. (1996). Türkiye'de Çocuklu eşler arasında iletişim biçimleri ve İletişim

çatışmalarının çözümlenmesi. IX Ulusal Psikoloji Kongresi