

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**YATIRIM MODELİNE DAYALI EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİ SÜRDÜRME
BECERİLERİ PSİKO-EĞİTİM GRUBUNUN İLİŞKİ İSTİKRARINA
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Dilaram Billur ÇELİK

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2018

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**YATIRIM MODELİNE DAYALI EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİ SÜRDÜRME
BECERİLERİ PSİKO-EĞİTİM GRUBUNUN İLİŞKİ İSTİKRARINA
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Dilaram Billur ÇELİK

Danışman: Prof. Dr. Turan AKBAŞ

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi İsmail SANBERK

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Burhan ÇAPRI

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2018

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
(Danışman)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi İsmail SANBERK

Üye : Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

Üye : Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ

Üye : Doç. Dr. Burhan ÇAPRI

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

..../..../2018

Prof. Dr. H. Mahir FİSUNOĞLU
Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 10 / 05 / 2018

Dilaram Billur ÇELİK

ÖZET

YATIRIM MODELİNE DAYALI EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİ SÜRDÜRME BECERİLERİ PSİKO-EĞİTİM GRUBUNUN İLİŞKİ İSTİKRARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Dilaram Billur ÇELİK

Doktora Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Turan AKBAŞ

Mayıs 2018, 215 sayfa

Bu araştırmada yatırım modeline dayalı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarlarına olan etkisi incelenmiştir.

Araştırma 2015-2016 öğretim yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi'nde öğrenimini sürdüren ve çalışmaya katılmaya gönüllü olarak başvuran üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada öntest-sontest-izleme kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, programa dahil edilen 18 kişi deney grubunda ve 18 kişi de kontrol grubunda olmak üzere toplam 36 kişilik öğrenci grubu oluşturmaktadır.

Araştırmada deney grubuna dahil olan öğrencilere Yatırım Modeli'ne (Rusbult,1980) dayalı olarak tanımlanmış ilişki sürdürme mekanizmalarını (Rusbult, Drigotas ve Verette, 1994) temel alan sekiz oturumluk bir psiko-eğitim programı uygulanırken kontrol grubu herhangi bir uygulamaya dahil edilmemiştir. Deney grubuna uygulanan programda üçü davranışsal (uyumsal davranış, özveri göstermeye isteklilik ve affetme) ve üçü bilişsel (bilişsel karşılıklı bağımlılık, pozitif yanılısama ve alternatiflere direnme) olarak tanımlanmış toplam altı ilişki sürdürme mekanizması, her biri bir oturumun konusu olmak üzere aktarılmış ve uygulamaya yönelik örnek ve egzersizlere zenginleştirilmiştir.

Uygulanan programın etkililiğini araştırmak amacıyla İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998), Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) (Spanier, 1976) ve Çok boyutlu İlişki Ölçeği Ölçeği (ÇBİÖ) (Snell, Schicke ve Arbeiter, 2002) kullanılmış ve bu

ölçümler program öncesinde, program sonrasında ve program bitimden üç ay sonra deney ve kontrol grubuna uygulanmıştır. Araştırmanın nitel ölçümleri ise katılımcıların her oturum sonrasında oturumdaki kazanımlarını değerlendirdikleri Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu (Kivlighan ve Goldfine, 1991) ve program bitiminde genel değerlendirme yaptıkları Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu (DeLucia-Waack, 2006) kullanılarak elde edilmiştir.

Elde edilen bulgular, ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının katılımcıların ilişki doyumu düzeylerinin, ilişkiye yaptıkları yatırım düzeylerinin ve genel ilişki istikrarının artmasında; bununla birlikte çift uyumunun, ilişkideki kendi tutumlarının önemini vurgulayan içsel kontrol algısının yükselmesinde ve ilişkide dış faktörlerin etkisini vurgulayan dışsal kontrol algısının azalmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur. Üç aylık izleme ölçümleri ise bu etkilerin sürdüğünü, ek olarak katılımcıların cazip alternatiflerle ilgili algılarının da değiştiğini ve mevcut ilişkisi dışındaki seçenekleri daha olumsuz algılamaya başladıklarını göstermiştir. Bu bulgular, evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programından ilişki istikrarı ve çift iyi oluşunun iyileştirilmesi ve ilişkide sorumluluk algısı kazanması bakımından etkili olduğunu ortaya koyar niteliktedir.

Anahtar kelimeler: İlişki bağlılığı, ilişki istikrarı, yatırım modeli, psiko-eğitim

ABSTRACT**THE EFFECT OF INVESTMENT MODEL BASED PREMARITAL
MAINTANENCE SKILLS PSYCHO-EDUCATIONAL GROUP ON
RELATIONSHIP COMMITMENT****Dilaram Billur ÇELİK****Ph.D. Thesis, Department of Guidance and Psychological Counseling****Supervisor: Prof. Dr. Turan AKBAŞ****May 2018, 215 pages**

In this study, the effect of investment model based relationship maintenance skill training psycho-educational program on relationship commitment of university students who has romantic involvement was investigated.

The research was conducted in 2015-2016 academic year with university students who volunteered for the study in Hatay Mustafa Kemal University.

The research is comparison group pretest-posttest quasi-experimental design study. There were 18 students in experimental group, 18 students in control group and 36 students in total participated to the research.

While the experimental group participated in a psycho-educational program based on Investment Model (Rusbult, 1980) and Relationship Maintenance Mechanisms (Rusbult, Drigotas ve Verette, 1994), the control group did not participate in any kind of application. The relationship maintaining program was designed in eight sessions and six of them consisted of explanations and exercises about six relationship maintenance mechanisms (adaptive behaviour, willingness to sacrifice, forgiveness, cognitive interdependence, positive illusion and resisting temptation).

To investigate the effectiveness of the program The Investment Scale (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998), Dyadic Adjustment Scale (Spainer, 1976) and Multidimensional Relationship Scale (Snell, Schicke ve Arbeiter, 2002) was employed. These measures were applied before the program, after the program and three months after the program to the experimental and control groups. The qualitative data of the study was collected via Critical Incidents in Group Work (Kivlighan and Goldfine, 1991) and Evaluation at the End of The Group By Members (DeLucia-Waack, 2006).

The findings of the research indicate that relationship maintenance skills psycho-educational program increased the relationship satisfaction, relationship investments, general relationship commitment level and couple well-being. Furthermore inner control perception about relationship increased whereas outer control perception decreased. Three-month following measures also indicate the permanent effect of the program in addition to increased level of resisting temptation. In the light of these findings, it can be said that relationship maintenance skill program is effective in improving relationship commitment level and couple well-being as well as increasing personal responsibility in relationship.

Keywords: Investment model, commitment, relationship maintenance, psycho-education



ÖNSÖZ

“Sevdiğiniz işi yapın, böylece hayatınızda bir gün bile çalışmak zorunda olmazsınız” demiş Konfiçyus. Sevdiğim işi bulduğum ve yapabildiğim için şanslı insanlardan olduğumu düşünürüm hep. Çalışmak, çok çalışmak ve kendini güncellemek ise bu mesleğin en önemli özelliklerinden biri. Yine de özdeyişteki gibi severek yapınca asla bir yük olmayan, dinamik ve güçlü hissettiren bir özellik. Burada ilk olarak yaptığı işe adanmışlığıyla mesleği daha çok sevdiiren, hayat boyu öğrenme kavramının hakkını veren değerli hocam ve danışmanım Prof. Dr. Turan AKBAŞ’a teşekkürlerimi sunarım. Elbette beni Çukurova PDR ile tanıştıran ve iyi ki dediğim doktora maceramın başlamasına yol açan Dr. Öğretim Üyesi Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU’na ayrıca teşekkür ederim.

Durduğum noktadan bakınca tez konusuyla ilgili seçimimin tesadüf olmadığını düşünüyorum. Her ne kadar doktora sürecinde almış olduğum eğitimler beni çift ilişkisi alanına yönlendirmişse de tez sürecimin başında yaptığım evlilik, yaşadığım mutlu beraberliği nasıl uzun, kaliteli ve doyumlu sürdürebileceğim konusunda zihnimi kurcalamış olmalı ki kendimi bu konuda okurken buldum. Beni her alanda destekleyen, umutsuzluğa düştüğüm durumlarda beni kendime yeniden inandıran sevgili eşim Fuat ÖRNEK’e bu süreçte aktif olarak yanımda olduğu için teşekkür ederim.

Şehirlerarası doktora sürecimin her aşamasında sorularımı cevaplayan ve işlerimi kolaylaştıran Ar. Gör. İdil Eren KURT’a ve Dr. Öğretim Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ’e; Tez izleme komitelerinde ufkumu açan Dr. Öğretim Üyesi İsmail SANBERK’e, destekleri için içten teşekkür ederim.

Son olarak eğitim hayatım boyunca bana inanan ve destekleyen aileme ve tez çalışmamın ortasına bomba gibi düşen, bana ömrümün en önemli ünvanını veren sevgili kızım Duru’ya hayatıma kattıkları anlam için teşekkür ederim.

Dilaram Billur ÇELİK
Adana / 2018

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ	viii
KISALTMALAR	xiv
TABLolar LİSTESİ	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ	xix
EKLER LİSTESİ.....	xx

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	7
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	9
1.4. Sayıtlılar.....	13
1.5. Sınırlılıklar	14
1.6. Tanımlar.....	14
1.6.1. İlişki Doyumu	14
1.6.2. Yatırım Modeli ve İlişki İstikrarı.....	15
1.6.3. İlişki Bağlılığı	15
1.6.4. İlişki Sürdürme Davranışları ve Mekanizmaları.....	16
1.6.5. Çift Uyumu ve Çift İyi Oluşu	16
1.6.6. İçsel / Dışsal İlişki Kontrolü	16

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. İlişki Bağlılığını Ele Alan Önemli Modeller	18
2.1.1. Johnson'un Üçlü Bağlılık Modeli.....	18
2.1.2. Levinger'in İlişki Sargınlığı Modeli	20
2.1.3. Rusbult'un Yatırım Modeli.....	23

2.2. Çift İlişkinde Önleyici Çalışmalar	31
2.2.1. Sağaltıcı Çalışmalara Karşı Önleyici Çalışmalar	31
2.2.2. Önleyici Çalışmaların Üç Aşaması.....	32
2.2.3. Önleyici Çalışmaların Önündeki Engeller.....	33
2.3. Geçmişten Günümüze İlişki Geliştirme Programları.....	34
2.3.1. Dünya Literatüründe İlişki Geliştirme Programları.....	35
2.3.1.1. ACME Modeli (Association of Couples for Marriage Enrichment- ACME).....	36
2.3.1.2. Minnesota Çift İletişim Programı (The Minnesota Couples Communication Program- M CCP)	37
2.3.1.5. Evlilik Öncesi Eğitim ve Uygulama Dizisi (Premarital Education and Training Sequence- PETS).....	39
2.3.1.8. Yapılandırılmış Eğitim Programı (Structured Enrichment- SE).....	42
2.3.1.9. İlişki İmajı Terapisi (İmago Relationship Terapi- IRT).....	43
2.3.1.10. Evlilik Öncesi Kişisel ve İlişkisel Değerlendirme Programı (Premarital Personal and Relationship Evaluation-PREPARE /ENRICH)	44
2.3.2. Ülkemizde Gerçekleştirilen İlişki Geliştirme Uygulamaları ve Araştırmalar	51

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni	54
3.2. Örneklem	55
3.2.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması.....	55
3.3.1. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre Dağılımı.....	57
3.3.2. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımı	57
3.3.3. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Bölüm ve Sınıflara Göre Dağılımı.....	58
3.3.4. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin İlişki Durumları ve İlişki Süreleri	59
3.3.5. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin “İlişkide Yaşanan Çatışmaların Sıklığı” ve “Evlilik Düşüncesi”ne Göre Dağılımı	60

3.3.6. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Algılanan Ekonomik Düzey ve Anne-Babanın İlişki Durumuna Göre Dağılımı.....	62
3.4. Veri Toplama Araçları	63
3.4.1. Katılım ve Onam Formu.....	64
3.4.2. Kişisel Bilgi Formu.....	64
3.4.3. İlişki İstikrarı Ölçeği.....	64
3.4.4. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği.....	65
3.4.5. Çift Uyum Ölçeği	66
3.4.6. Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu.....	66
3.4.7. Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu.....	67
3.5. Verilerin Toplanması ve Uygulama Süreci	67
3.6. Evlilik Öncesi İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-Eğitim Grup Çalışması İçeriğinin Hazırlanması.....	68
3.6.1. Evlilik Öncesi İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-Eğitim Grup Çalışması'nın Oturumlar Bazında Amaçları	69
3.6.1.1. Birinci Oturum: Tanışma	69
3.6.1.2. İkinci Oturum: Uyumsal Davranış Mekanizması.....	70
3.6.1.3. Üçüncü Oturum: Özveri Göstermeye İsteklilik Mekanizması.....	70
3.6.1.4. Dördüncü Oturum: Bağışlama Mekanizması	70
3.6.1.5. Beşinci Oturum: Bilişsel Karşılıklı Bağımlılık Mekanizması.....	71
3.6.1.6. Altıncı Oturum: Pozitif Yanılsama Mekanizması.....	71
3.6.1.7. Yedinci Oturum: Alternatifleri Küçümseme (Alternatiflere Direnme) Mekanizması	72
3.6.1.8 Sekizinci Oturum: Kapanış	72
3.7. Verilerin Çözümlemesi.....	72

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Değerlendirilen Tüm Ölçek ve Alt Ölçeklerde Öntest, Sontest ve İzleme Testi Ortalama Puanları ve Standart Sapma Değerleri	73
4.2. Gruplararası Karşılaştırmaya Dayalı Bulgular	75

4.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarında İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) İlişki Doyumu Alt Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular	75
4.2.2. Deney ve Kontrol Gruplarının İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) İlişkiye Yapılan Yatırım Alt Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular	77
4.2.3. Deney ve Kontrol Gruplarının İlişki İstikrarı Ölçeği'nin Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular.....	79
4.2.4. Deney ve Kontrol Gruplarının İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) İlişki Bağlılığı Alt Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular	80
4.2.5. Deney ve Kontrol Gruplarının İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) Genel İlişki İstikrarı (Gİİ) Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular	82
4.2.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular.....	84
4.2.7. Deney ve Kontrol Gruplarının Çok Boyutlu İlişki Ölçeği'nin (ÇBİÖ) İçsel Kontrol Alt Ölçeği (İK) Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular.....	85
4.2.8. Deney ve Kontrol Gruplarının Çok Boyutlu İlişki Ölçeği'nin (ÇBİÖ) Dışsal Kontrol Alt Ölçeği (DK) Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular	87
4.3. Deney Grubunun Grup içi Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	89
4.3.1. Deney Grubunun İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) İlişki Doyumu Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular	89
4.3.2 Deney Grubunun İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) Yatırım Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular	90
4.3.3 Deney Grubunun İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular.....	92
4.3.4 Deney Grubunun İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) İlişki Bağlılığı Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular	93
4.3.5 Deney Grubunun İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) Genel İlişki İstikrarı (Gİİ) Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular	95
4.3.6 Deney Grubunun Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular.....	96
4.3.7 Deney Grubunun ÇBİÖ'nin İçsel Kontrol (İK) Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular.....	98
4.3.8. Deney Grubunun ÇBİÖ'nin Dışsal Kontrol (DK) Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular.....	99
4.4. Nitel Bulgular	100

4.4.1. Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarının Değerlendirilmesine Yönelik Nitel Bulgular	100
4.4.2. Grup Sürecinin Genel Değerlendirmesine Yönelik Nitel Bulgular	117

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. İlişki İstikrarı İle İlgili Sonuçlar	122
5.2. Çift İyi Oluşu İle İlgili Sonuçlar	126
5.3. İçsel-Dışsal Kontrol İle İlgili Sonuçlar	127
5.4. Oturum Süreçlerinin Değerlendirilmesi ile İlgili Sonuçlar.....	128
5.5. Çalışmanın Güçlü Yanları ve Sınırlılıkları	131

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar	133
6.2. Öneriler	137
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	137
6.2.2. Araştırmaya Yönelik Öneriler	138

KAYNAKÇA	140
EKLER	151
ÖZGEÇMİŞ	215

KISALTMALAR

- İİÖ:** İlişki İstikrarı Ölçeği
Gİİ: Genel İlişki İstikrarı
ÇUÖ: Çift Uyum Ölçeği
ÇBİÖ: Çok Boyutlu İlişki Ölçeği



TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Yaygın Evlilik/İlişki Geliştirme Programları	48
Tablo 2. Araştırmada Kullanılacak Split Plot Deneysel Modelin Simgesel Gösterimi	55
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının İİÖ, ÇUÖ Ve ÇBİÖ Öntest Puanlarının Bağlantısız T Testi Sonuçları	56
Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı	57
Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımı	58
Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Bölümlere Göre Dağılımı	58
Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımı	59
Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin İlişki Durumuna Göre Dağılımı... ..	59
Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin İlişki Süresi Ortalamaları	60
Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin İlişkide Yaşanan Çatışmaların Sıklığına Göre Dağılımı	61
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Evlilik Düşüncesine Göre Dağılımı.....	62
Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Ekonomik Düzeylerine Göre Dağılımları	62
Tablo 13. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Anne-Babalarının İlişki Durumuna Göre Dağılımı.....	63
Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Değerlendirilen Ölçek Ve Alt Ölçeklerde Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Ortalama Puanları Ve Standart Sapma Değerleri	73
Tablo 15. İİÖ'nün İlişki Doyumu Alt Ölçeği Sontest ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri.....	76

Tablo 16. İİÖ'nün İlişki Doyumu Alt Ölçeğine Göre Düzeltilmiş Sontest	
Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları	77
Tablo 17. İİÖ'nün Yatırım Alt Ölçeği Sontest Ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik	
Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri	78
Tablo 18. İİÖ'nün Yatırım Alt Ölçeğine Göre Düzeltilmiş Sontest Ortalama	
Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları	78
Tablo 19. İİÖ'nün Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeği Sontest Ve Düzeltilmiş	
Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri ...	79
Tablo 20. İİÖ'nün Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeğine Göre Düzeltilmiş Sontest	
Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları	80
Tablo 21. İİÖ'nün İlişki Bağlılığı Alt Ölçeği Sontest Ve Düzeltilmiş Sontest	
Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri.....	81
Tablo 22. İİÖ'nün İlişki Bağlılığı Alt Ölçeğine Göre Düzeltilmiş Sontest	
Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları	82
Tablo 23. Gİİ Sontest ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara	
Göre Betimsel İstatistikleri	83
Tablo 24. Gİİ Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA	
Sonuçları.....	83
Tablo 25. ÇUÖ Sontest ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara	
Göre Betimsel İstatistikleri	84
Tablo 26. ÇUÖ Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA	
Sonuçları	85
Tablo 27. ÇBİÖ'nün İK Alt Ölçeği Sontest ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik	
Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri	86
Tablo 28. ÇBİÖ'nün İK Alt Ölçeği Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının	
Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları.....	87
Tablo 29. ÇBİÖ'nün DK Alt Ölçeği Sontest ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik	
Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri	88
Tablo 30. ÇBİÖ'nün DK Alt Ölçeği Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının	
Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları.....	88
Tablo 31. Deney Grubunun İİÖ'nün İlişki Doyumu Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve	
İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları	89

Tablo 32. Deney Grubunun İİÖ'nün İlişki Doyumu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları.....	90
Tablo 33. Deney Grubunun İİÖ'nün İlişkiye Yapılan Yatırım Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları.....	91
Tablo 34. Deney Grubunun İİÖ'nün İlişkiye Yapılan Yatırım Alt Ölçeği Öntest, Sontest Ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları	91
Tablo 35. Deney Grubunun İİÖ'nün Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları.....	92
Tablo 36. Deney Grubunun İİÖ'nün Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları	93
Tablo 37. Deney Grubunun İİÖ'nün İlişki Bağlılığı Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları	94
Tablo 38. Deney Grubunun İİÖ'nün İlişki Bağlılığı Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları	95
Tablo 39. Deney Grubunun İİÖ'nün Gİİ Öntest, Sontest Ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları	95
Tablo 40. Deney Grubunun İİÖ'nün Gİİ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları	96
Tablo 41. Deney Grubunun ÇUÖ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları	97
Tablo 42. Deney Grubunun ÇUÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları	97
Tablo 43. Deney Grubunun İK Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları	98
Tablo 44. Deney Grubunun İK Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları	99
Tablo 45. Deney Grubunun DK Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları	99
Tablo 46. Deney Grubunun DK Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları	100

Tablo 47. Birinci Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar ve Cevapların Frekansları	101
Tablo 48. İkinci Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar ve Cevapların Frekansları	103
Tablo 49. Üçüncü Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar ve Cevapların Frekansları	105
Tablo 50. Dördüncü Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar ve Cevapların Frekansları	108
Tablo 51. Beşinci Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar ve Cevapların Frekansları	110
Tablo 52. Altıncı Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar ve Cevapların Frekansları	112
Tablo 53. Yedinci Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar ve Cevapların Frekansları	114
Tablo 54. Sekizinci Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar ve Cevapların Frekansları	115
Tablo 55. Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formunun İlk Beş Maddesine İlişkin Sorular, Üyelerin Cevapları ve Cevapların Frekanslarına İlişkin Veriler	118

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Motivasyonların dönüşümü	3
Şekil 2. Yatırım modeline göre ilişki bağlılığı	5
Şekil 3. Yatırım modeline göre ilişki sürdürme mekanizmaları.....	6
Şekil 4. Johnson'un üçlü bağlanma modeli	20
Şekil 5. Kişi-partner ilişkisinde olumlu ve olumsuz güçler ve engeller.....	21
Şekil 6. Kişinin partneri ve diğer alternatif ile olan ilişkisindeki olumlu ve olumsuz güçler ve engeller.....	22
Şekil 7. Bağlılık, ileri düzey ilişki davranışları ve güven.....	30



EKLER LİSTESİ

	Sayfa
EK 1. Yatırım Modeline Dayalı İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-eğitim Grup Çalışması Tanıtım ve Onam Formu	151
EK 2. Kişisel Bilgi Formu	153
EK 3. İlişki İstikrarı Ölçeği	155
EK 4. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ)	160
EK 5. Çift Uyum Ölçeği	163
Ek-6. Grup Sürecinin Genel Değerlendirmesi Formu	167



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

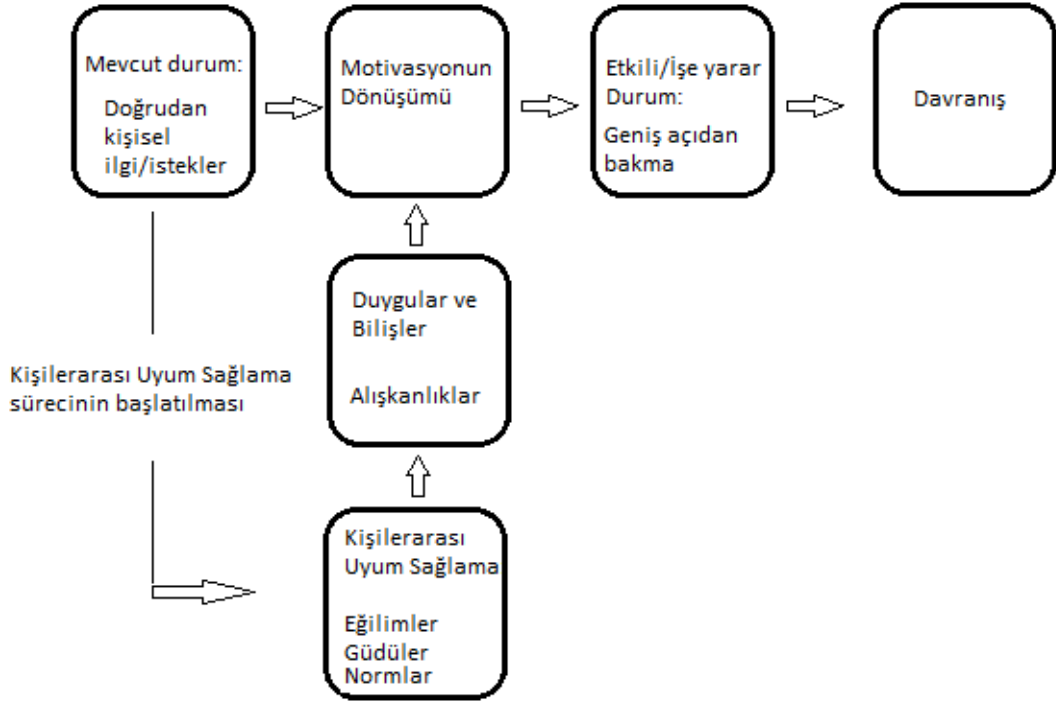
Geçtiğimiz yaklaşık elli yılda insan davranışı üzerine olan çalışmalar insanın birey olarak incelenmesinin dışına çıkarak sistemleri içindeki diğerleri ile incelenmesine doğru genişlemiştir. Bu sistemlerden biri elbette kişinin yakın romantik ilişki (evlilik ilişkisini içerir fakat bununla sınırlı değildir) içinde olduğu partneri ile olan “eş sistemi” dir. Başlangıcından parçalanma/bitiş dönemlerine kadar detaylı bir şekilde araştırılan yakın romantik ilişkilerle ilgili literatür oldukça zengindir. Son yıllarda bu alanda özellikle yakın romantik ilişkilerde dengeleyici/pekiştirici özelliklerin tanımlanması üzerine gittikçe artan bir ilgi söz konusudur. Bu çerçevede, ilişkiyi sürdürme ve iyileştirme (maintenance and enhancement) konulu araştırmalar ve çiftlere yönelik yazılı kaynaklar artış gösterdiği gibi terapi uygulamaları ve önleyici programlar da birincil odak haline gelmiştir (Wenzel ve Harvey, 2001). Yakın ilişkileri inceleyen akademisyen ve klinisyenler birbirinden farklı özellikteki çift ilişkilerinde sürdürme ve iyileştirmeyi sağlayabilecek bir yapı ortaya koymak için çeşitli teoriler geliştirmişlerdir. Elbette bu konudaki artan ilginin önemli bir sebebi küresel anlamda hızlı bir yükseliş gösteren boşanma oranlarıdır. Başta ABD’de 1970’lerden itibaren yükselen grafiği sürdüren boşanma oranları -her ne kadar henüz öncelik arz eden bir kriz olarak ele alınmasa da ülkemizde de yıldan yıla artış göstermektedir (<http://www.tuik.gov.tr>). Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre Son beş yıl içinde boşanma sayısı %9,8, son on yıl içinde ise %41 oranında artmıştır. Buna bağlı olarak aile terapisi/danışmanlığı uygulamaları son yıllarda büyük ivme kazanmış, yurt dışında uzun yıllardır üzerinde çalışılan ve pek çok farklı programın geliştirildiği bu alanda yapılan çalışmalar ülkemizde de artış göstermiştir.

Çoğumuz neden bazı ilişkilerin diğerlerinden daha mutlu olduğunu, neden bazı çiftlerin ilişkilerini rahatlıkla yürütürken bazılarının yürütemediğini merak ederiz. Yakın ilişkileri sürdürmek bazen oldukça kolaydır. Ortak yaşam amaçları ve birbirine benzer tercihleri olan çiftlerin ilişkilerini doyum verici olarak nitelendirmesi doğaldır. İlişkilerin asıl sınavı beklentilere göre şekillenmeyen koşullar ortaya çıktığında başlar. Çatışmalı iletişim şekli, birbirine uymayan yaşam tercihleri, üçüncü kişilerin cazip gelmeye başlaması, ihanet gibi olgular ortaya çıktığında partnerlerin kişisel iyi oluşları ile ilişkinin iyi oluşu artık birbirinden farklılaşmaya hatta çelişmeye başlayabilir. Bu durumda ilişkiyi

sağlıklı bir şekilde sürdürmek oldukça zorlaşır (Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon, 2001). Bu çalışmada temel alınan model olan “Yatırım Modeli” (Rusbult, 1980; Rusbult, Drigotas, Verette, 1994) ve bu modelin dayandığı “Karşılıklı Bağımlılık Teorisi”nde (Kelley ve Thibaut, 1978) ilişki sürdürmenin zorlaştığı bu süreçlere karşılıklı bağımlılık ikilemi denir. İkilem teriminin kullanılma sebebi, her koşulda stabiliteyi bozucu sonuçların ortaya çıkmasıdır. Bazı durumlarda partnerlerden birinin kendi ilgi ve ihtiyaçlarına yönelik davranması diğeri için, dolayısıyla ilişki için olumsuz sonuçlar doğurur. Oysa kişilerin aynı anda hem kendi ilgi ve ihtiyaçlarına uygun olanı yapmak için hem de ilişkiyi olumlu biçimde sürdürmek için oldukça geçerli sebepleri olabilir. Kişilerarası bağımlılık ikilemlerini çözüme kavuşturmak belli bir çaba ve kişisel feragat gerektirir (Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon, 2001).

Karşılıklı bağımlılık ikilemlerini yönetebilmek için sözü edilen ilk adım “motivasyonların dönüştürülmesi”dir.

Hedonist davranış, kişilerarası etkileşimde standart seçenektir (Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon, 2001). Şekil 1’deki başlangıç noktası da kişinin sadece ve doğrudan kendi ilgi, istek ve ihtiyaçlarına odaklandığı ilk durumdur. Her ne kadar bu noktadan hareket etmek kişinin öznel iyi oluşunu destekler gibi görünse de maliyeti oldukça yüksek sonuçlara yol açması muhtemeldir. Kişisel ilgilerin tek odak olduğu bir koşulda ikili ilişkiyi yürütmek mümkün olmaz. Bu sebeple özellikle yetişkin ilişkilerinde davranışlar, kişisel alandan taşarak çok daha geniş bir bakış açısıyla şekillendirilir. Çünkü insan doğası ne kadar hedonist yapıda olsa da mevcut durumu sürdürme (mevcut ilişkinin sürmesi) ihtiyacını da barındırır. Motivasyonların dönüşümü süreci kişinin şahsi ilgi ve isteklerinin hızlı bir şekilde karşılanması üzerine kurulu olan ilk durumdan stratejik değerlendirmeler yaptığı, uzun vadeli hedefler belirlediği ve partnerinin de kişisel iyi oluşunu hesaba kattığı daha geniş bir bakış açısına geçiş olarak tanımlanabilir.



Şekil 1. Motivasyonların dönüşümü

Kaynak: Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon, 2001

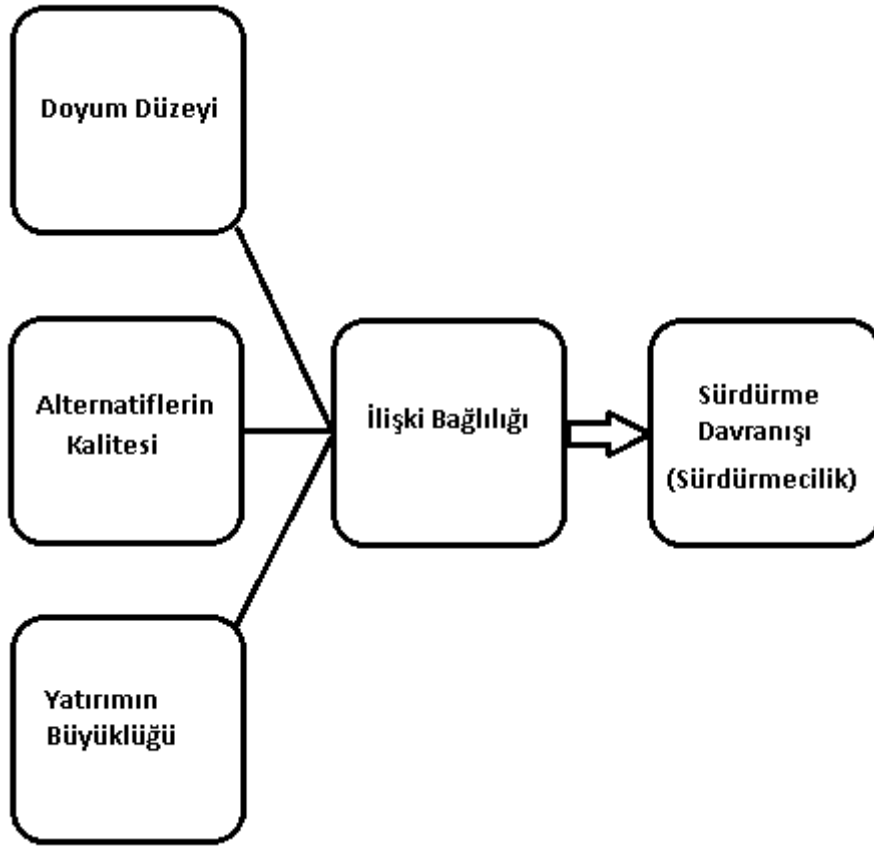
Kelly ve Thibaut (1978) motivasyonların dönüşümü sürecinin birkaç farklı sonuç ortaya çıkarabileceğinden bahsederler. İşlevselliği iyi olan ilişkilerde dönüşüm süreci, kişinin ilişki içinde kendi isteklerini gerçekleştirmeye verdiği yüksek önemin (MaxOwn), partnerinin isteklerini gerçekleştirmeye (MaxOther) veya ortak isteklere yönelmeye (MaxJoint) doğru değiştiği ileri düzey ilişki motivasyonlarına doğru evrilir. Bunun yanı sıra, kişinin kendi ilgi ve istekleri ile partnerinin ilgi ve istekleri arasındaki uçurumu giderek genişletmeye odaklandığı (MaxRel) bir ilişki karşıtı dönüşüm süreci de başlayabilir.

Dönüşüm eğilimleri ilişkiler içinde kendiliğinden ortaya çıkabilmektedir. Karşılıklı bağımlılık ikilemleri başlangıçta tekil olaylar olarak yaşanır ve partnerler bu durumlara kendi kişisel tepki verme tarzlarına göre tepkiler gösterirler. İkilemlerin zaman içinde tekrar tekrar yaşanması ise kişileri duruma adapte olmaya sevk edeceğinden belirli etkileşimsel kalıpların (alışkanlıkların) gelişmesine yol açar (Kelley, 1983). Bu alışkanlık halini alan dönüşümler (davranış değişiklikleri) tekrarlayan şekilde karşılaşılan sorun örüntülerine ve partnere uyum sağlama sürecinde kazanılır (Rusbult ve Van Lange, 1996). Bu adaptif süreç tamamen çatışmayla başa çıkmayı ve mevcut yapıyı (ilişkiyi)

sürdürmeyi amaçlayan bir çözüm sürecidir. Bununla birlikte, neden bazı bireyler kişisel ilgi ve isteklerinin acilen karşılanması temelinde davranırken diğerlerinin ileri düzey ilişki davranışlarına dönüşüm sağlayabildiği sorusunu sormak, kişilerarası bağımlık ikilemlerini anlamlandırmada önem arz eder (Rusbult vd., 2001).

Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon (2001) kişiler arası uyum ve dönüşüm sürecini etkileyen kilit faktörün ilişkiye olan bağlılık olduğunu öne sürmüştür. İlişki bağlılığını ele alan majör modeller (Levinger, 1979; Johnson, 1991; Rusbult, 1983; Rusbult, 1994) birbirleriyle tutarlı biçimde, kişilerin ilişkilerine bağımlı oldukça giderek güçlenen bir bağlılık geliştirdiklerini öne sürmektedirler. Buna göre bağlılığın öncülü bağımlılıktır. Kelley ve Thibaut (1978) bağımlılığı ilişkilerin temel özelliği olarak tanımlar. Bağımlılık düzeyi, bir bireyin içinde bulunduğu ilişkiye hangi derecede ihtiyaç duyduğunu veya daha geniş bir anlatımla kişisel iyi oluşunun bu ilişkinin içinde olmasına ne kadar bağlı olduğunu tanımlar (Rusbult vd., 2001). Karşılıklı bağımlılık teorisinin temel prensiplerinden yola çıkan Yatırım Modeli'ne göre bireylerin ilişkilerine bağlılık geliştirmesi;

- a) Yüksek ilişki doyumu veya kişinin öncelikli ihtiyaçlarının (yakınlık ihtiyacı, birliktelik ihtiyacı, cinsellik) tam olarak karşılanıyor olması,
- b) Alternatif partnerlerin kalitesinin düşük olması veya kişinin öncelikli ihtiyaçlarının ilişki dışında karşılanamayacak olması (alternatif romantik ilişkilerin yeterli görülmemesi, arkadaşlar veya akrabaların ilişkide sağlanan doyumu sağlayamayacağı, bağımsız eylemlerin boşluğu dolduramayacağı vb. düşünceler),
- c) İlişki için yapılan yatırım miktarının fazla olması veya kişi için önemli kaynakların ilişki içinde sağlanıyor olması, ilişkinin bitmesi durumunda herhangi bir şekilde kayıp yaşanacak olması (zaman, çaba, mal-kazanım, sosyal ağ vb.) etkenlerine bağlıdır (Rusbult, 1983; Rusbult, Drigotas ve Verette, 1994).



Şekil 2. Yatırım modeline göre ilişki bağlılığı

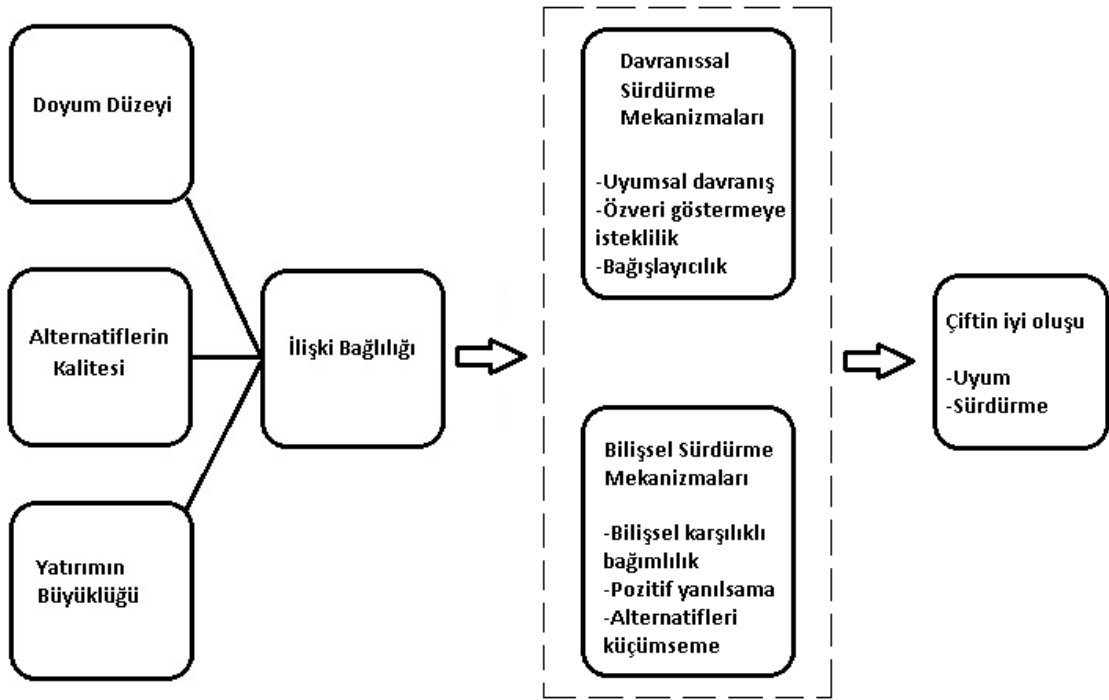
Kaynak: Rusbult vd., 2001

Kişilerin ilişkilerini sürdürme davranışlarının ilişkiden doyum almaları ile açıklanabileceğine dair oldukça zengin bir yakın ilişki literatürü (Berscheid ve Reis, 1998) olmasına rağmen yatırım modeline göre ilişkide kendini iyi hissetme, çekim, hoşlanma, doyum gibi olgular ilişkiyi sürdürme istekliliği göstermek için yeterli değildir. Elbette doyum, ilişki bağlılığını sağlayan ve ilişkiyi sürdürme çabasına yönelten bir bileşendir, fakat tek başına bunu sağlamaz. İlişki sürdürme güdüsünün bağlılığın bileşenleriyle ilişkisi şu şekilde de tanımlanabilir: a) sürdürmeye isteklilik (doyum sağlama), b) sürdürmeye ihtiyaç duyma (ilişkiye büyük yatırımlar yapmış olma) c) sürdürmekten daha iyi seçeneği olmama (düşük alternatif kalitesi) (Rusbult vd., 2001).

İlişkiyi sürdürmeye yönelik davranışları arttırmada, çiftlerin uzun süreli ve işlevsel bir ilişki sağlamalarına yardımcı olan “ilişki sürdürme mekanizmaları”nın tanımlanması önemlidir. Sürdürmeye yönelik davranışlar ilişkiler için olumlu etkiler yaratır; belirsizlik, ortak fayda sağlanamayan durumlar, çekici alternatiflerin varlığı gibi tehdit yaratan durumlara rağmen mevcut ilişkiyi koparmama konusunda yardımcı olur.

Sürdürme davranışları bireyler için her zaman tamamen keyifli bir yaşantı ifade etmeyebilir; kişisel ilgi ve isteklerin anında karşılanmadığı, mevcut bilişlerin yenileriyle değiştirildiği ve birçok şekilde çaba ve ödün gerektiren durumlardır. Bazı sürdürme davranışları ufak tefek zahmetlere yol açarken bazıları önemli düzeyde feragat gerektirebilir. Buna rağmen sürdürme mekanizmalarını, ileri düzey ilişkiye doğru dönüşmeye dayanan ve büyük çatışmalara çözüm getirecek bir olgu olarak anlamak işlevsel olacaktır (Rusbult vd., 2001).

Rusbult, Drigotas ve Verette (1994, 2001) tanımladıkları ilişki sürdürme mekanizmalarını davranışsal ve bilişsel olmak üzere iki kategoride ele almışlardır. Davranışsal mekanizmalar çift olarak iyi oluşun sağlanması amacıyla yapılan davranış değişikliklerini; bilişsel mekanizmalar ise aynı amaca yönelik bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerini içerir.



Şekil 3. Yatırım modeline göre ilişki sürdürme mekanizmaları

Kaynak: Rusbult vd., 2001

Bahsedilen modelden yola çıkarak bağıllık içeren ilişkileri sürdürmenin bir matematiği olduğu söylenebilir. İlişkiler sadece doğru insanların bir araya gelmesiyle değil, yaşanan güçlüklerde ilişkiyi sürdürme yönündeki davranışların geliştirilmesi ve pekiştirilmesiyle uzun vadeli olabilir.

Aile kavramının global anlamda değer kaybeden bir fenomen olarak görülmesi, ülkemizde yıldan yıla artış gösteren boşanma oranları ve genel yalnızlaşma olgusunun olumsuz yansımaları göz önüne alınırsa yakın romantik ilişkilerin sürdürülmesiyle ilgili kazandırılacak farkındalık ve becerilerin önemli bir fark yaratabileceği düşünülmektedir.

Bu amaçla çalışmada Yatırım Modeli çerçevesinde tanımlanan ilişki sürdürme mekanizmalarına dayalı “İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-eğitim Grup Çalışması”nın, evlilik öncesi dönemdeki üniversite öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirilmesi planlanmıştır.

Bu araştırmanın problemi aşağıdaki sorularda şu şekilde ifade edilmektedir:

Evlilik öncesi dönemdeki üniversite öğrencilerine uygulanan “İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-eğitim Grup Çalışması” öğrencilerin ilişki istikrarının artırılmasında etkili midir?

Evlilik öncesi dönemdeki üniversite öğrencilerine uygulanan “İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-eğitim Grup Çalışması” çift uyumunun artırılmasında ve dolayısıyla çiftin iyi oluşunun sağlanmasında etkili midir?

Evlilik öncesi dönemdeki üniversite öğrencilerine uygulanan “İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-eğitim Grup Çalışması” öğrencilerin ilişki sürdürmeye ilişkin sorumluluk algısı kazanmasında etkili midir?

Araştırmanın deney grubunda yer alan öğrencilerin kendilerine uygulanan psiko-eğitim programının ilişki sürdürme becerilerine olan etkilerine ilişkin görüşleri nelerdir?

Araştırmanın deney grubunda yer alan öğrencilerin kendilerine uygulanan psiko-eğitim programının ilişki bağlılık düzeylerine olan etkilerine ilişkin görüşleri nelerdir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Üniversite yılları bazı temel yaşam görevlerine ilişkin kararların alınmaya başlandığı yıllardır. Mesleki kararlar ve kariyerle ilgili planlar kadar evlilik ile ilgili düşünceler de bu dönemde gündeme gelmeye başlar. Bazı gençlerin bu temel yaşam görevleriyle ilgili somut beklentileri, hatta planları varken, bazılarının belirli bir planları olmadığı gibi yaşamdan (ve evlilikten) ne beklediklerine yönelik fikirlerinin bile muğlak olması oldukça doğaldır.

Yaşamın bu aşamasında beklentilerini netleştirerek farkındalık kazanmak ve seçimlerini bu doğrultuda gerçekleştirmek, gençlerin gelecekte de memnun olacağı

adımlar atmaları bakımından önemlidir. Gençlerin bu döneme kadar yalnızca çevrelerini gözlemleyerek edindikleri evlilikle ilgili düşünce ve inanışlarının yeniden değerlendirilmesi ve evliliğe dair gerçekçi ve sağlıklı bir bakış açısı edinilmesi, yetişkin yaşamına girişte oldukça önemli bir kazanımdır. Global anlamda önem kazanan evliliğe hazırlık programlarının ortak hedefi genç yetişkinlere bazı farkındalık ve beceriler kazandırarak evlilik ve aile kurumunun sağlam temellerle kurulmasını ve sürdürülmesini sağlamaktır.

Bu araştırmanın amacı, evlilik öncesi dönemdeki üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme becerilerinin geliştirilmesi ile ilişki istikrarının yükseldiği, ilişkiyi sürdürme davranışlarının arttığı ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşun çift olarak kalkındırıldığı bir ilişki yürütme tarzı kazandırmaktır.

Araştırmada bu amaç doğrultusunda geliştirilen programın etkililiğine ilişkin aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

Denence 1: Deney ve kontrol gruplarının ilişki doyumu alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 2: Deney ve kontrol gruplarının ilişkiye yapılan yatırım alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 3: Deney ve kontrol gruplarının alternatiflerin kalitesi alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 4: Deney ve kontrol gruplarının ilişki bağlılığı alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 5: Deney ve kontrol gruplarının genel ilişki istikrarına ilişkin ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 6: Deney ve kontrol gruplarının çift uyumu ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 7: Deney ve kontrol gruplarının içsel kontrol alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 8: Deney ve kontrol gruplarının dışsal kontrol ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 9: Deney grubunun ilişki doyumu alt ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 10: Deney grubunun ilişkiye yapılan yatırım alt ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 11: Deney grubunun alternatiflerin kalitesi alt ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 12: Deney grubunun ilişki bağlılığı alt ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 13: Deney grubunun genel ilişki istikrarına ilişkin öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 14: Deney grubunun çift uyum ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 15: Deney grubunun ilişsel kontrol alt ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 16: Deney grubunun dışsal kontrol alt ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.

Bu denenceler ile birlikte deneysel işlemin etkililiği ile ilgili nitel bulguları sağlamak amacıyla şu sorulara da yanıt aranmıştır:

- Deney grubu üyelerinin uygulanan ilişki sürdürme becerileri eğitim programı bitiminde süreçten elde ettikleri genel kazanımlara ilişkin kişisel görüşleri nelerdir?
- Deney grubu üyelerinin ilişki sürdürme beceri eğitim programının etkililiğine ilişkin görüşleri nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekeçesi

Evlilik ilişkilerinin uyumlu ve olumlu bir biçimde yürütülmesi, evliliğe hazır olmayı ve ilişkilerle ilgili bazı temel becerilere sahip olmayı gerektirmektedir. Bu durum araştırmacıların ve klinisyenlerin dikkatini konuya yöneltmiş, evliliğe hazırlık ve evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programlarının önemle ele alınmasını sağlamıştır (Ridley ve Sladeczek, 1992. Akt. Yılmaz ve Kalkan, 2010). Bu programlar, bireylerin ilişkilerini uyumlu ve doyumlu bir şekilde sürdürebilmeleri ve geliştirebilmeleri için gerekli bilgi ve becerilerin edindirilmesini amaçlayan psiko-eğitim temelli süreçlerdir (Senediak, 1990).

Evlilik ve ilişkileri konu alan psiko-eğitim programlarının genel hedefi, çiftlerin ilişkilerindeki sorun alanları hakkında farkındalık kazanmaları, bazı bilgi ve beceriler

edinmeleri ve bu sayede sorun veya kriz durumunda yaşanabilecek kırılmaları önleyebilmelerini sağlamaktır. Katılımcılar, kendi ilişkilerinde çatışmaları daha iyi yönetebilir, etkili iletişim becerileri kullanabilir, daha başarılı ve doyum verici ilişkiler geliştirebilir hale gelirler (Parker, 2007).

Stanley (2001) evlilik öncesi önleyici çalışmalar yapmanın yararına yönelik dört temel bulguyu şu şekilde tanımlamaktadır:

1. Evlilik yaşantısı üzerinde düşünmeye yönlendirmesi bakımından acele kararları engelleyebilir.
2. Evlilik içinde ne gibi gündemlerle karşılaşılacağına ilişkin aydınlatıcı olabilir.
3. Sorun ve kriz durumlarında ihtiyaç duyulması durumunda ne gibi davranış seçenekleri olduğu konusunda kişilere bilgi sağlar.
4. Kişilerin evliliğe yönelik kaygılarını azaltabileceği gibi bazı durumlarda evliliğe götürmeden ilişkiyi sağlıklı bir şekilde sonlandırmaya yarar.

Boisvert ve diğerleri (1995) 18-25 yaş aralığındaki gençlerin evlilik öncesinde evlilik sorunlarını önleme programları ile ilgili algılarını araştırmışlar ve araştırmaya katılan gençlerin sadece %19 gibi düşük bir oranla evlilik öncesi programları gerekli bulduğunu bildirilmişlerdir. Buna karşın Williams, Riley, Risch ve Dyke (1999) yaptıkları çalışmada evli bireylerin evliliğe hazırlık programlarına bakış açılarını incelemiş ve %66,2'sinin evliliğe hazırlık programlarının önemli bir deneyim olduğunu bildirdiğini vurgulamıştır. Özellikle evliliğin ilk yılındaki bireylerin evliliğe hazırlık programlarını %87,5 gibi yüksek bir oranla gerekli buldukları görülmüştür. Bu sonuçlar, evlilikten önce başa çıkılması kolay görünen sorun durumlarının evlilik sürecinde yardıma ihtiyaç duyulacak seviyeye yükselebildiğini ve dolayısıyla bazı önlemler alınmasının gerekli olduğunu vurgular niteliktedir.

Yükseköğretim dönemini kapsayan 18-25 yaş aralığı yetişkinliğe geçiş dönemi olarak kabul edilmektedir (Kılıççı, 1989). Bu dönemde gençlerin çoğunluğu daha önceki gelişim dönemlerinde bir sorun olarak karşılaşmadıkları konularla ilgili düşünmek, seçimler yapmak ve kararlar vermek durumunda kalır. Bir yetişkin olarak hayatının kalanını nasıl yaşayacağı ile ilgili mesleki ve ekonomik seçim ve kararlar kadar sosyal yaşamı ve yakın ilişkileri ile ilgili seçimler de bu dönemde şekillenir. Eş seçimi, aile kurma ve bu konuda sorumluluk alma, genç yetişkinlik döneminin yaşam görevleri

arasında yer almaktadır (Yeşilyaprak, 2003). Bu görevlerin başarılı ve sağlıklı bir şekilde yerine getirilmesinde doğru kararlar vermenin ve evlilik öncesinde bazı bilgi ve beceriler edinmenin önemi büyüktür (Yılmaz ve Kalkan, 2010).

Bireysel ilgi ve ihtiyaçlara yönelmek günümüzde desteklenen ve yükselişe geçen bir trend olsa da ikili ilişkilerin bu bireysel hedonist davranışlar doğrultusunda yürütülemeyeceği açıktır (Rusbult vd., 2001). Oysa insan sosyal bir varlıktır ve yakın romantik ilişkilere duyduğu ihtiyaç tartışılmazdır. Bunun yanında daha önce bahsedildiği gibi insan doğası stabiliteyi korumaya eğilimlidir ve mevcut ilişkinin sürdürülmesi bu doğal eğilimle tutarlıdır.

Evliliğin uyumlu bir şekilde yürütülmesi, evliliğe hazır olmayı ve ikili ilişkiler konusunda bilgi ve beceri sahibi olmayı gerektirir (Yılmaz ve Kalkan, 2010). Evliliğe hazır olma ise kişinin kendisini tanıması, kendi beklentilerini iyi bilmesi ve yakın ilişkilerle ilgili gerçekçi bilgilere sahip olmasıyla mümkün olabilir. Uyumlu evliliklerin öncülü ve anahtarı olarak düşünülen bu koşulların sağlanması gerekliliği araştırmacıları ve ruh sağlığı profesyonellerini bu konuda çalışmaya itmiş, ikili ilişkileri geliştirme ve evliliğe hazırlık programları olumlu çıktılarıyla giderek daha fazla önemsenmeye başlamıştır (Ridley ve Sladeczek, 1992). Bu programlar kişilerin yakın ilişkileri veya evlilikleri içinde daha uyumlu ve doyumlu olmalarını, ilişkilerini zaman içinde geliştirebilmelerini ve sorun durumlarıyla etkin baş edebilmelerini sağlayacak bilgi ve becerileri kazanmalarını sağlamayı amaçlayan eğitim programlarıdır (Senediak, 1990).

Amerika Birleşik Devletleri'nde korkutucu düzeydeki boşanma oranları uzun yıllardır ruh sağlığı profesyonellerini evlilik öncesi eğitim ve programlar geliştirip uygulamaya itmiştir. Araştırmalar, evlilik öncesi önleyici ve beceri geliştirici bir programa katılan ve tamamlayan çiftler arasında yüksek evlilik kalitesi, düşük evlilik içi çatışma düzeyi ve %30 oranında daha az boşanma olduğunu göstermektedir (Stanley, Amato, Johnson ve Markman, 2006). Evlilik öncesi eğitimler, hem eş adaylarını daha sağlıklı bir evliliğe hazırlayabilmeleri, hem de boşanmanın bireylere, ailelere ve topluma olan olumsuz ve maliyetli etkilerini önleyebilmeleri bakımından önemli ve işlevseldir (Carroll ve Doherty, 2003).

Türkiye İstatistik Kurumu 2017 verilerine göre (www.tuik.gov.tr) boşanmaların %38.7'si evliliğin ilk 5 yılı içinde, %3.2'si ise bir yılı bile tamamlamadan gerçekleşmektedir. Global anlamda dikkatleri üzerine çeken boşanma oranları ülkemizde de konuyla ilgili çalışmalar yapılmasının gerekliliğini vurgular düzeydedir. Ancak ülkemizde gerçekleştirilen “Evlilik Okulu”, “Aile Okulu” gibi proje ve çalışmalar

oldukça değerli olmakla birlikte sınırlı ve lokal düzeyde kalmakta, konuyla ilgili yardım almaya ihtiyaç duyan geniş kitlelere ulaşamamaktadır. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından gerçekleştirilen “Aile Şuraları”nın sonuncusu, IV. Aile Şurası kararlarında aile eğitim programlarının, aile ve evlilik danışmanlığının önemi, aile eğitim programlarının aile ve toplumun değişen ihtiyaçlarına göre geliştirilmesi gerekliliği yer almıştır (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2014).

Boşanma oranları göz önünde bulundurulduğunda ikili ilişkilere yönelik bakış açısının evlilik öncesinde uzman eşliğinde gözden geçirilmesi, ilişkilere yönelik yanlış inançların fark edilmesi, problem çözme ve ilişki sürdürme becerilerinin geliştirilmesinin sağlıklı ilişkiler ve evlilikler kurulması bakımından faydalı olduğu düşünülmektedir. Yetişkin ilişkilerinin kurulmaya başlandığı dönem olarak üniversite süreci ikili ilişkileri yönetebilme becerilerinin kazanılması konusunda oldukça doğru bir zaman gibi görünmektedir.

Yakın romantik ilişkilerde hiçbir sorun, kriz durumu, çatışma veya ikilem yaşamamak mümkün değildir. Bu sebeple sorun durumlarıyla başa çıkmaya yönelik farkındalık ve beceri kazandırma çalışmaları uzun zamandır süregelmektedir. Bu çalışmalar genellikle sorun yaşanma olasılığı yüksek alanlara odaklanarak bu alanları yönetebilecek becerileri kazandırmayı hedefleyen önleyici çalışmalardır. Bu çalışmada ise yine önleyici olma amacı güdülmekle birlikte belirli bir sorun durumu veya zayıf alan ayırt etmeden bütüncül olarak ilişkinin sürdürülmesine yönelik motivasyonun ve çiftin iyi oluşunun artırılması amaçlanmaktadır.

Bu çalışmada hedef, kişilerin uyumlu bir şekilde sürdürebilecekleri ilişkilerin, kişinin kendini merkez alan beklentiler, dağınık ve çelişkili motivasyonlar ve beceri eksikliklerine kurban gitmesini önleyerek bir ilişki yürütme perspektifi kazandırmaktır. Bu şekilde çiftlerin ilişki içinde kendini daha güvende hissettiği, ilişkilerin ve kurulması planlanan ailelerin olumsuz durumlara daha dirençli olduğu, kayıpların olabildiğince azaltıldığı bir koşul elde etmenin mümkün olduğu düşünülmektedir.

Rusbult ve diğerleri (2006) sosyal psikologların insan-durum etkileşimlerini tanımlamaya çaba harcadıklarını fakat durumun kendisine odaklanıp anlamaya çalışmanın da pratikte işlevsel olduğunu ileri sürmüşlerdir. Örneğin çift terapisi denince en önde gelen teknik olan bilişsel davranışçı terapi ilişki sorunlarına neden olan iletişim sorunları ve yanlış atıflara odaklanır. Bunlar insan x durum etkileşimine işaret eden konulardır. Karşılıklı bağımlılık kuramının bakış açısından evlilik sorunları -kısmi olarak

bile olsa durumun kendisinde yatar ve duruma bağılı sorunlar daima problematik karşılıklı bağımlılık yapısından kaynaklanır. Rusbult ve diğerleri (2006) çiftlerin uyumlu bir etkileşim içinde olabilmeleri için iletişim becerileri ve düşünce süreçleri üzerinde çalışıldığı gibi karşılıklı bağımlılık koşulları ile ilgili değişiklikler için de çalışılması gerektiğini vurgulamışlardır.

Yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme mekanizmalarına bir eleştiri, çift olmak üzerine fazlaca odaklanması ve bireysel ilgi ve tercihlerin bir adım geride tutulması üzerine olabilir. Aron ve Aron (1997) artan yakınlık düzeyi ile çiftlerin kişisel ilgilerinin bütünleşerek tek bir yönelim haline geldiğini; Clark ve Mills (1979) ise kişilerin ilişkilerini korumak adına ilgilerini partnerlerinin istediği yönde şekillendirdiğini tartışmıştır. Oysa karşılıklı bağımlılık kuramı ve yatırım modeli çiftlerin ilişkinin sürmesi adına kişisel ilgilerinden tamamen vazgeçmesini değil, bu ilgilerin partner tarafından da bilinmesini sağlayacak şekilde sürdürülmesini vurgular (Rusbult vd, 2006). Bu modelin sunduğu mekanizmaların ilişki içinde uygulanması kişisel tercihler yokmuş gibi davranarak değil, kişinin kendi tercihlerine rağmen zaman zaman partnerinin tercihlerini dikkate alması ve bu konunun ilişki içinde konuşuluyor olabilmesi üzerinedir. Yatırım modelinde ileri düzey ilişki davranışları olarak tanımlanan eylemlerin temelinde kişisel bazı bedeller ödemek ve özveride bulunmak yatar. İlişkinin olumlu bir zeminde sürdürülmesi adına, kişinin kendi ilgilerini karşılamadığı bilindiği halde partnerinin isteği yönünde davranması, tam da bu olumlu davranışı anlamlı kılan şeydir.

Diğer bir eleştiri kişilerin ilişki içindeki davranışlarının bireysel düzeyde (bireysel düzeyde bilişler, eğilimler ve güdülerin rolü) ele alınması gerektiğini vurgulayan araştırmacılar yönünde olabilir (Rusbult vd., 2006). Karşılıklı bağımlılık kuramı davranışı hem kişisel düzeyde hem de partnerler arası düzeyde (within&between) açıklamaktadır. İkili ilişkilerdeki bağımlılık unsuru ve karşılıksız ilişki kazanımlarının varlığını dikkate alan karşılıklı bağımlılık kuramı insan davranışının sosyal psikolojik analizinde farklı bir bakış açısı ortaya koymaktadır.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle yanıtlayacakları varsayılmaktadır.
2. Nitel ölçümler kapsamında görüşleri alınacak öğrencilerin süreç değerlendirme sorularını içtenlikle yanıtlayacakları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın nicel verileri, “İlişki İstikrarı Ölçeği”, “Çift Uyumu Ölçeği”ve “Çok Boyutlu İlişki Ölçeği” uygulanmasıyla elde edilecek verilerle, nitel veriler ise deney grubuna katılan öğrencilerden “Süreç Değerlendirme Formu” aracılığı ile toplanacak verilerle sınırlı olacaktır.
2. Araştırma bulguları, deney gruplarına uygulanacak “İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-eğitim Grubu” programının yapısı, süresi ve uygulayıcının etkililiği ile sınırlıdır.
3. Araştırma kapsamında geliştirilen “İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-eğitim Grubu” katılımcılara partnerleriyle birlikte değil bireysel olarak uygulanacaktır.

1.6. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda belirtilmektedir:

1.6.1. İlişki Doymu

İlişki doymu genel olarak kişinin içinde bulunduğu ilişkide öncelikli beklenti ve ihtiyaçlarının karşılanıyor olması, kişinin ilişki içinde hoşnut olması olarak tanımlanabilir. Tezer (1986) ilişki doyumunu, “Bireyin ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı” şeklinde açıklamaktadır. Başka bir deyişle ilişki doymu için bireyin kendi ilişkisini algılama biçimi de denebilir (Çağ, 2011). İlişki doyumunun hangi değişkenlere bağlı olduğu farklı kuram ve modellerde farklı şekillerde ele alınmaktadır. Literatürde ilişki doyumuna katkıda bulunduğu öngörülen faktörler, duygular, dürüstlük, saygı ve sadakat (Kaslow ve Robinson, 1996; Rosen-Grandon, 1998); sosyal destek, toplumsal roller, cinsel etkileşim, sorumlulukların eşitliği ve bağlılık (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Kaslow ve Robinson, 1996; Rosen-Grandon, 1998); iletişim biçimleri ve kişiler arası süreçler (Bradbury vd., 2000; Greef, 2000) gibi geniş bir yelpazede yer almaktadır.

Yatırım modelinde ise ilişki doymu, kişinin bazı ihtiyaçlarının ilişki içinde ne derece karşılandığıyla ilgilidir. Modele göre bu ihtiyaçlar: arkadaşlık, ait olma, cinsellik, duygusal yakınlık ve paylaşımlardır (Rusbult, 1983). Kişinin bu ihtiyaçlarının beklentisine uygun biçimde karşılanmasının yüksek ilişki doyumunun göstergesi olduğu düşünülür.

1.6.2. Yatırım Modeli ve İlişki İstikrarı

Yatırım modeli, yakın ilişkiler literatürünün bağlanımı açıklayan önemli modellerinden biridir. Bu model, ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasını açıklamak amacıyla geliştirilmiştir. Bu modele göre birliktelik, ait olma, cinsellik, duygusal yakınlık ve güvende olma gereksinimlerinin karşılandığı bir ilişkide ilişki doyumu artacaktır. Bahsedilen gereksinimlerin karşılanmadığı veya bu gereksinimlerin ilişki dışında daha iyi karşılanacağı düşünülürse durumda kişi, cazip alternatiflere odaklanacaktır. Bu alternatifler başka biriyle romantik ilişki yaşamak olarak düşünülebileceği gibi arkadaş ve akrabalarla zaman geçirmek veya herhangi bir ilişki içinde olmamak da kişiye içinde bulunduğu ilişkiden daha cazip bir alternatif olarak görünebilir. Rusbult'a göre (1980) bu iki faktör (ilişki doyumu ve alternatiflerin kalitesi) ilişki bağlanımını ve istikrarını açıklamada önemli fakat yeterli değildir. Bir başka deyişle, bireyler ilişkilerinden yeterince doyum almasalar bile ve cazip alternatifler de mevcutken ilişkilerini sürdürebilirler (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005). Bu noktada Rusbult üçüncü belirleyici olan etmeden bahsetmektedir. Bu da ilişkiye yapılan yatırımlardır.

Yatırımlar, maddi ve manevi, somut veya soyut olguları içerebilir. Geçirilen zaman, paylaşılan anılar, kişinin ilişki içinde kalmak için verdiği ödünler veya haklar, çift olarak sahip olunan sosyal ağ, çift olarak sahip olunan sosyal statü, çocuklar, eşyalar, mal veya para kişinin ilişkiye yaptığı yatırımları tanımlayabilir. İlişki boyunca yapılan yatırımlar ve elde edilen kaynaklar, ilişkiyi kolayca terk etmeyi güç hale getiren bağlayıcılar olarak vazife görür. Bu noktada model, ilişkiye yapılan yatırım arttıkça ilişki istikrarında da artma olacağını ileri sürmektedir.

1.6.3. İlişki Bağlılığı

Bu çalışmada “ilişki istikrarı” terimi adı altında incelediğimiz fenomen, yatırım modeli ve modele ait ölçeği ortaya atan araştırmacılar tarafından orijinal halinde “ilişki bağlılığı” (commitment) terimiyle ifade edilmiştir (Rusbult, 1980; Rusbult, 1983; Rusbult ve Buunk, 1993; Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon, 2001). Modele ait ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmasında (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005; Büyükşahin ve Taluy, 2008) “İlişki İstikrarı Ölçeği” olarak dilimize çevrilmiş olması ve bu çalışmada ilişki sürdürme üzerine çalışılmış olması istikrar teriminin tercih edilmesine sebep olmuştur. Diğer taraftan orijinal ölçeğe Büyükşahin ve Taluy (2008) tarafından eklenen

“Bağlılık” alt boyutu skorları ile ortaya çıkacak terimsel karmaşanın önlenmesi amaçlanmıştır.

Özetle bu çalışmada ilişki doyumu, ilişkiye yapılan yatırımlar ve alternatiflerin kalitesi alt boyutlarını içeren Genel İlişki İstikrarı her ne kadar farklı bir terimle ifade edilse de , “İlişki Bağlılığı” ndan ayrı tutulmamıştır.

1.6.4. İlişki Sürdürme Davranışları ve Mekanizmaları

Rusbult ve diğerlerine (1994) göre ilişki sürdürme güdüsü, yüksek ilişki doyumu, ilişkiye yapılan yatırımların fazla olması ve başka alternatiflerin cazip algılanmaması sonucunda ortaya çıkan yüksek ilişki bağlılığı ile gelişen doğal bir durumdur. Özetle, ilişki bağlılığı yüksek birey ilişkisini sürdürmeye güdülenir ve buna yönelik davranışlar gösterir. Bu çerçevede tanımlanan ilişki sürdürme mekanizmaları ise (Rusbult vd., 1994, 2001) partnerlerin ilişkilerini sürdürmeye yönelik davranışlarının hangi mekanizmalar aracılığı ile ortaya çıktığını açıklamaktadır. Bu mekanizmalar, doğrudan davranış düzenlemesi gerektiren davranışsal mekanizmalar (Uyum sağlayıcı davranış, özveri göstermeye isteklilik ve bağışlayıcı olma) ve bilişlerin yeniden yapılandırıldığı bilişsel mekanizmalar (Bilişsel karşılıklı bağımlılık, pozitif yanılısama ve çekici alternatifleri küçümseme) olarak iki başlıkta incelenir.

1.6.5. Çift Uyum ve Çift İyi Oluşu

Çift uyumu, çiftlerin ilişkilerindeki işlevselliği tanımlayan hem ilişki doyumunu hem de mutluluk kavramlarını içeren genel bir terimdir (Kalkan, 2002). Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan (2005) çift olarak ilişkiyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapabilen ve sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilen çiftlerin ilişkisini uyumlu ilişki olarak tanımlamaktadır. Rusbult ve diğerleri (2001) geliştirdikleri modelde yüksek bağlılık ve yüksek ilişki sürdürme güdüsünün vardığı nihai sonuç olarak çiftin psikolojik iyi oluşu üzerinde durmuş ve çalışmalarında (Drigotas, Rusbult ve Verette, 1999) iyi oluşu çift uyum ölçeği kullanarak değerlendirmiştir. Bu çalışmada da iyi oluş, çift uyumu ile eş tutulmuş ve çift uyum ölçeği ile değerlendirilmiştir.

1.6.6. İçsel / Dışsal İlişki Kontrolü

İçsel ilişki kontrolü ve dışsal ilişki kontrolü terimleri Snell, Schicke ve Arbeiter (2002) tarafından ortaya koyulmuş, yakın ilişkilere dair önemli psikolojik değişkenlerden

ikisidir. Aynı zamanda Snell ve diğeri tarafından geliştirilmiş olan Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ)'nin birbirine zıt olguları ölçen iki alt ölçeğini oluşturmaktadır. Araştırmacılara göre İçsel ilişki kontrolü, kişinin yaşamının yakın ilişkiler yönünün daha çok kendi davranışlarından ve kişisel kontrolünden kaynaklandığına inanmasıdır (Büyükşahin, 2005). Diğer bir deyişle kişinin yakın ilişkilerinin gidişatı ile ilgili kendi davranışlarının sorumluluğunu alması olarak tanımlanabilir. Dışsal ilişki kontrolü ise tam aksine kişinin yakın ilişkilerinin çoğunlukla kendi kontrolünün dışında, şansa bağlı/tesadüfi olaylarla geliştiğine ya da kader/kısmet işi olduğuna inanmasıdır. Özetle içsel ilişki kontrolünde kişinin kendi davranışlarının ilişki üzerinde etkili olduğuna yönelik algı söz konusuysen dışsal ilişki kontrolünde kişi kendi davranışlarının ilişkisi üzerinde olumlu veya olumsuz yönde etkisi olmadığına, olumlu veya olumsuz gidişatın başka sebeplerden (kader, kısmet, üçüncü şahıslar, şans gibi) kaynaklandığı yönünde algı söz konusudur.

Çalışmada bu iki değişkenin, ilişki sürdürme beceri eğitimi alınmadan önce ve alındıktan sonra ne yönde değiştiği de inceleme konularından biri olarak düşünülmüştür. Psiko-eğitim çalışmaları daha önce belirtildiği gibi belirli konularda beceri kazandırmayı hedefler. Bu program ile kazanılacak beceriler ve ilişkiye yönelik algının değişmesi ile kişinin kendi ilişkisini geliştirmesine katkı sunması amaçlanmaktadır. Ancak bunu başarırken kişinin değişen tutumlarının ilişkisine doğrudan etki edeceğini, yani ilişkisinin gidişatı üzerinde kontrolü olduğunu düşünmesi önemlidir. İlişki sürdürme beceri eğitimi ile kişinin kendi davranış ve düşüncelerini ilişkiyi sürdürmeye odaklaması amaçlandığından kişinin kendi davranışlarının ilişkisi üzerindeki etkisi ile ilgili farkındalık kazanacağı ve davranışlarının etkisinin olmadığı algısında olsa dahi bunun değişeceği hipotez edilmiştir. Program çerçevesinde kişinin tutum ve davranışlarının ilişkisi üzerinde etkili olduğuna dair örnekler ve paylaşımlar sağlanarak içsel kontrol algısının geliştirilmesi de hedeflenmiştir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle literatürdeki majör bağlanma modelleri ile ilgili açıklamalara kısaca değinilecek ardından ilişki sürdürme ve geliştirme çalışmaları ve beceri kazanma programları ile ilgili kuramsal açıklamalar ve araştırmalar sunulacaktır.

2.1. İlişki Bağlılığını Ele Alan Önemli Modeller

Yakın ilişkilerde sürdürmecilik ve ilişkiye devam etme veya bitirme kararını etkileyen faktörlerle ilgili araştırmalar son dönemde önemle ele alınmış ve ilişkiyi sürdürme kararını etkileyen kilit değişken olarak ilişki bağlılığı pek çok çalışmaya konu olmuştur. Özellikle 1980'den sonra bu konuda yapılmış yayınlar yoğunlaşmıştır (Adams ve Jones, 1999). Bu çalışmalarda genel olarak partnerin çekiciliği, ilişkinin kalitesi, ilişki doyumu gibi faktörlerin ilişki bağlılığında etkili olduğu ileri sürülmektedir (Adams ve Jones, 1999; Berscheid ve Regan, 2005). Bununla birlikte ilişki bağlılığını ele alan modeller de bulunmaktadır. Literatürde bağlılık modellerinin çoğunun dayandığı varsayım kişinin ilişkiyi sürdürme veya bitirme niyetinde, onu ilişkide olmaya iten ve ilişkiden uzaklaştıran faktörlerin birarada etkili olduğudur (Le ve Agnew, 2003). Bu durumda ilişki içinde kalmayı tercih edenlerin tamamen olumlu, ilişkiden uzaklaşanların da tamamen olumsuz koşullar altında olduklarını söylemek mümkün değildir. Bu durumda ilişki bağlılığı, ilişkinin çekici yönlerinin itici yönlerinden üstün gelme derecesi olarak görülebilir (Le ve Agnew, 2003). Olumlu ve olumsuz koşulların harmanı içinde kişinin hangi yöne gideceğini belirlemeyi hedefleyen modellerin bazı bakımlardan örtüşen ve bazı noktalarda farklılaşan iddiaları vardır. Bu bölümde literatürde sıklıkla karşılaşılan üç modele değinilecektir.

2.1.1. Johnson'un Üçlü Bağlılık Modeli

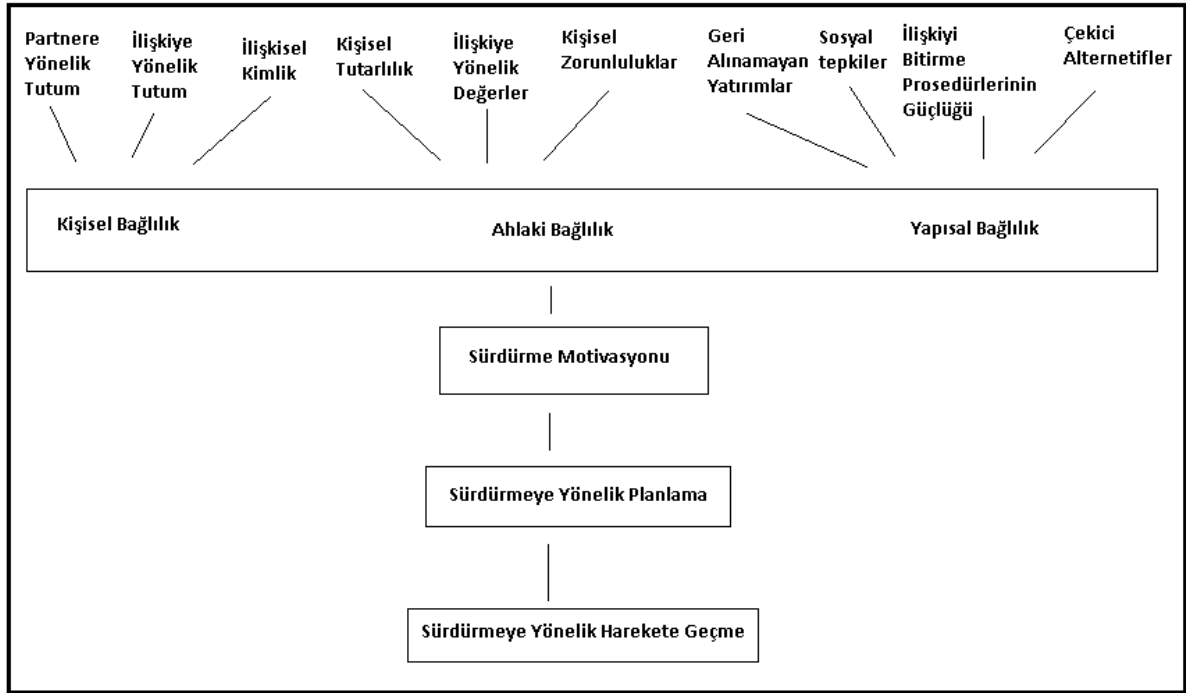
En popüler bağlılık modellerinden biri Johnson'ın (1973, 1991) üçlü bağlanım modelidir (tripartite model). Johnson'a göre ilişkiye olan bağlılığın kişisel, yapısal ve ahlaki olmak üzere üç bileşeni vardır. Kişisel bağlılık modelde "sürdürmek istiyorum" sloganıyla tanımlanmıştır. Bu tip bağlılıkta partnerin çekiciliği, ilişkinin çekiciliği ve ilişki kimlik (sosyal konum olarak ilişki içinde olma durumu) önemlidir. Bu koşulda

kişi çok mutlu ve doyumlu olarak ilişkiyi sürdürebilir, başkaları tarafından hiç de doyumlu bulunmadığı halde ilişkiyi olumlu algılıyor olabilir veya ilişki içinde olma konumunun çekiciliği sebebiyle ilişkiye bağlılık gösterebilir (Johnson, 1999). Ahlaki bağlılık modelde “sürdüremeliyim” sloganıyla tanımlanmıştır. Bu tip bağlılıkta kişi ilişkiden ve partnerinden hoşnut olmayabilir, sürdürmeyi gerçekten istemeyebilir fakat sürdürmesinin beklendiğini düşünerek devam eder. Ahlaki bağlılıkta kişi partnerini terk etmemeye karşı sorumluluk hissederek, evliliğin “ölüm bizi ayırana kadar” inancı sebebiyle veya kişisel istikrar duygusunu koruma isteğiyle ilişkiyi sürdürme ihtiyacı duyabilir. Yapısal bağlanmada ise bazı sosyal süreçlerin kişinin ilişki içinde kalma isteğini etkilediği vurgulanmaktadır. Bu anlamda partner dışındaki alternatiflerin kalitesi, ilişki sonlandırıldığında yaşanacak sosyal baskı ve bazı yasal prosedürlerin yaratacağı güçlükler ile ilişkiye yapılan geri alnamaz yatırımlar kişinin ilişki içinde kalmasında etkilidir. Bu tip bağlılık modelde “sürdürmek zorundayım” sloganı ile ifade edilmiştir (Johnson, 1999).

Johnson (1999) kişilerin ilişki sürdürmeye yönelik davranış geliştirme sürecini bu üç bağlanım bileşeninin bir fonksiyonu olarak görmüş ve Rusbult’un (Rusbult vd., 1991) uyumsal davranış mekanizması içinde tanımladığı çıkış/konuşma/bağlılık/umursamama (exit/voice/loyalty/neglect) modeli ile açıklamıştır. Buna göre örneğin ahlaki ve yapısal bağlılık durumu ne olursa olsun ilişki kimliğinden hoşnut ve partnerini çekici bulan biri ilişkisini vasat algılasa da “konuşma” yoluna giderek (ilişki danışmanlığı, çift terapisi veya doğrudan partnerle paylaşma) ilişkiyi sürdürmeye devam edebilir. Başka bir örnekte kişi ilişki kimliğinden ve ilişkinin kendisinden oldukça hoşnut olduğu halde partnerini çekici bulmuyorsa “umursamama” yoluna giderek daha az duygu paylaşımı ile rutini sürdürecektir. Alternatif olarak, kişisel ve ahlaki bağlanım açısından zayıf noktadaki kişi yapısal bağlanım öğelerini “kabul edilebilir” kayıplar olarak gördüğü sürece “çıkış” a yönelecek, yani ilişkiyi bitirecektir. Bu noktada yapısal bağlanım öğeleri kişinin vazgeçmesine olanak tanımayacak kadar katı algılanıyorsa kişi “kapana kısılmış” hissedecektir. Bu durumda durumu kabul ederek ilişkiye bağlı kalma çoğu zaman en iyi seçenek gibi görünür (Johnson, 1999).

Johnson (1999) literatürde ilişki bağlılığını etkileyen faktörlerin incelendiği üç ayrı faktör analizi çalışmasının ortak sonucu olarak ilişki bağlılığının hiçbir şekilde bir tek faktörlü basit bir fenomen olarak görülemeyeceğini, yapılan her çalışmada birkaç faktörde toplanma görüldüğünü belirtmiş ve Üçlü Bağlanma Modeli’nin bileşenleri olan kişisel, ahlaki ve yapısal bağlılığın, başka adlarla anılsa da yapılmış pek çok çalışmada

(Bagarozzi ve Attilano, 1982; Stanley ve Markman, 1992; Adams ve Jones, 1997) bahsedilen faktörlere karşılık geldiğini öne sürmüştür (Johnson, 1999).

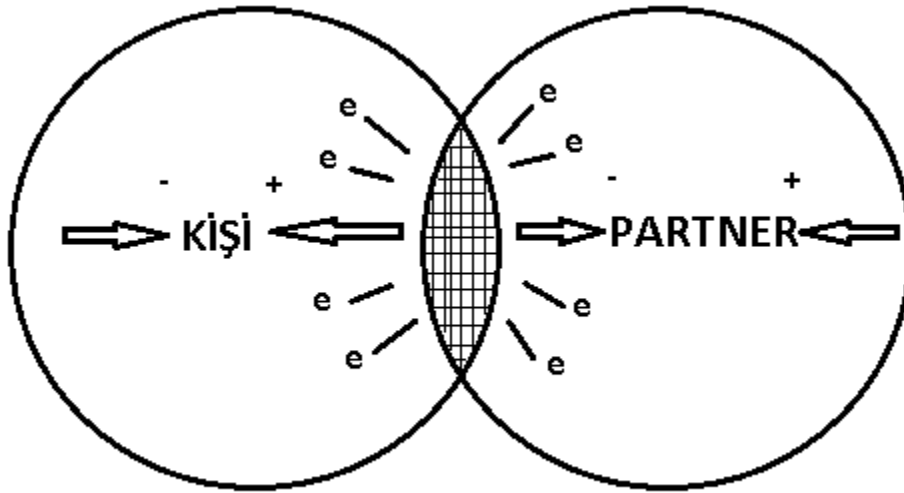


Şekil 4. Johnson'un üçlü bağlanma modeli

Kaynak: Johnson, 1999

2.1.2. Levinger'in İlişki Sargınlığı Modeli

Levinger'in ilişki sargınlığı modeli (cohesiveness model) temelini Lewin (1951)'in alan teorisinden almakta ve kavramları da alan teorisi terminolojisi ile açıklamaktadır. Buna göre kişinin yaşam alanı içinde zorla hareket ettiren veya hareket etmesini engelleyen itici ve kısıtlayıcı güçler vardır. İtici güçler kişiyi bir şekilde davranmaya iten psikolojik faktörlerdir. Olumlu itici güçler (örn. çekicilik) bir davranışa yönelik harekete geçmeye yöneltirken olumsuz itici güçler (örn. çekici bulmama) kaçma veya kaçınmaya sebep olmaktadır. Kısıtlayıcı güçler ise ilişkide kalmaya kişisel olarak mecbur hissetmekten partnerini terketmeyle ilgili sosyal yaptırımlara uzanan, kişiyi psikolojik alanından çıkmaktan caydıran engelleri tanımlar (Levinger, 1999).



Şekil 5. Kişi-partner ilişkisinde olumlu ve olumsuz güçler ve engeller

Kaynak: Levinger, 1999

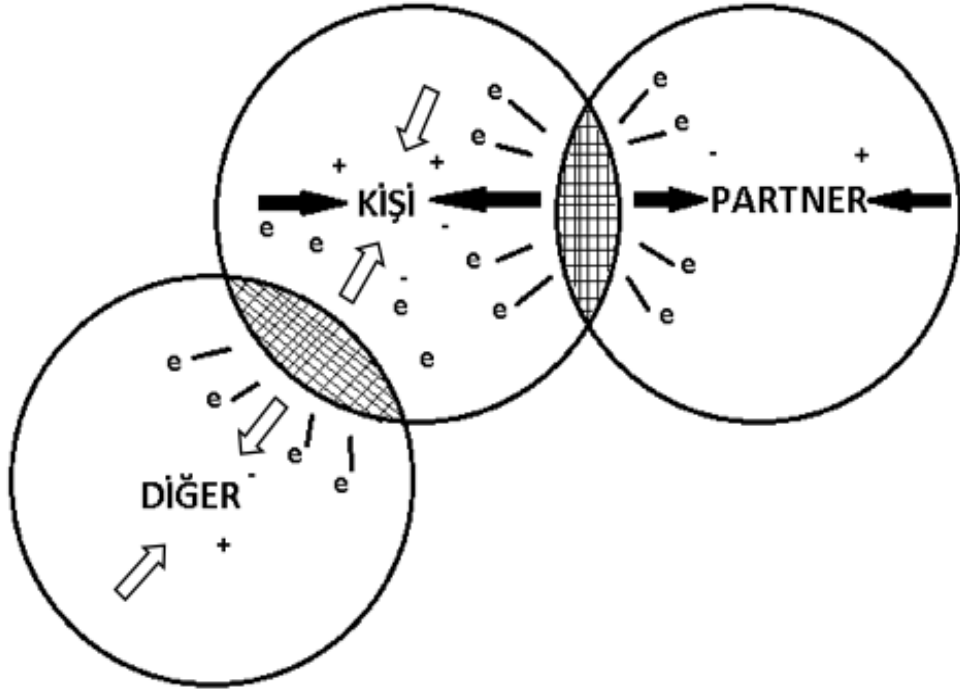
Şekil 5'te artı eksi oklar her bir partnerin diğerine ile ilişkisindeki olumlu ve olumsuz itici güçleri, "e" işaretleri ise engelleri göstermektedir. İlişkiden çıkma engelleri, kişide bu düşünce belirinceye kadar önemsiz gibi görünür. Kişinin gözünde partnerinin çekiciliği azalmaya başladığında ise bu engeller psikolojik olarak engellenmiş hissettiren bir durum haline gelir.

Şekil 5'te eksik olan diğer bir önemli faktör de alternatif ilişkilerdir. Şekil 6'da birincil ilişkisi "partner" ile olan kişinin "diğer" ile olan alternatif ilişkisi sunulmuştur ki bu da ayrı bir itici/engelleme gücü setini ortaya çıkarır. Bu alternatif bağlar mutlaka başka bir partnerle olan ilişkiyi ifade etmek zorunda değildir; birincil ilişki dışındaki herhangi bir alternatif bağlantıyı (iş durumu dahil) işaret edebilir.

Levinger'in modelinde "kişi"nin "partner" ile olan ilişkisine bağlılığı:

(Partnerin Çekiciliği + İlişkideki Engeller - (Alternatifin Çekiciliği + Alternatifle olan ilişkideki engeller) şeklinde formüle edilmektedir (Levinger, 1999).

Buna göre ilişki sargınlığı modelinin dört bileşeni şu şekilde tanımlanmaktadır:



Şekil 6. Kişinin partneri ve diğer alternatif ile olan ilişkisindeki olumlu ve olumsuz güçler ve engeller

Kaynak: Levinger,1999

- A. **Çekim:** Kişinin birincil partnerini çekici algılama düzeyini göstermektedir. Partneri çekici algılama ise ilişkide algılanan kazanımlar ve ödenen bedellerle doğrudan bağlantılıdır (Levinger, 1976). Kazanımlar sevgi, saygı gibi değer kaynakları olabileceği gibi güvenlik hissi veya onaylanma da olabilir. Algılanan bedeller ise zaman, enerji gibi soyut giderler veya partnerin hoşça gitmeyen bazı özelliklerine katlanma olarak düşünülebilir.
- B. **Engeller:** İlişkideki kısıtlayıcı güçlerin – veya ilişkiyi bitirme bedellerinin- toplam etkisini ifade eder. Bu bakımdan engeller kişiyi ilişkiyi bitirmekten alıkoyan konulardır. Kavram olarak “çekim” ile farklı olsa da aralarında korelasyon olduğu düşünülebilir. Kişi partnerinden ne kadar hoşnut ve çekim düzeyi ne kadar yüksekse ilişkinin bitmesinden o denli kaçınacak ve dolayısıyla bu konudaki kısıtlayıcı güçleri kasti olarak devreye sokarak ilişkinin devamlılığını sağlamak için bitmesi yönündeki engelleri arttıracaktır (Levinger, 1983). Engeller genellikle sosyal kaynaklardan yansır. Örneğin evlilik yasaları tanımlanmış bir yakın ilişki şeklidir veya toplumların boşanmaya ilişkin algıları

genel olarak olumsuzdur. Toplumsal kaynaklardan yansıyan yaptırımlar dışında bireysel sosyal kaynaklar da bu konuda etkili olabilir (örneğin aile veya ortak arkadaşların, çiftlerin birarada kalmasına yönelik baskı oluşturmaları gibi). Engeller içsel kaynaklı (örn. kişisel değerler, verilen sözler sebebiyle ilişkide kalma zorunluluğu hissetme) veya dışsal kaynaklı (boşanmış olmaya yönelik etiketlenme, ekonomik güçlükler, mensup olunan dinin kuralları) olarak deneyimlenebilmektedir. Bunun yanı sıra Johnson (1991) ve Rusbult'un (1980) bahsettiği geri alınamayan yatırımlar (zaman, çaba, para gibi) da ilişkiyi terk etmenin önündeki engeller olarak algılanabilmektedir.

- C. **Alternatif Çekim Kaynakları (“Diğer”)**: Kişinin çevresindeki en dikkat çeken alternatife duyduğu nihai çekimi içermektedir (kişinin alternatife karşı olan olumlu hislerinin toplamından olumsuz hisleri çıkarıldığında elde edilen sonuç). Teorik olarak alternatif, kişinin partnerine üstün geliyorsa ve ilişkide kalmayı gerektiren engeller zayıfsa kişi ilişkiyi terk edecektir.
- D. **Alternatif Çekim Kaynaklarına Dair Engeller**: Kişinin alternatif ilişkiyi bitirmesine yönelik kısıtlılıklarını ifade eder (örn. aile ve iş ilişkisi). Eğer alternatif ilişkiyi bitirmeye yönelik engeller çok fazlaysa, birincil partnerin alternatif partnerden daha olumlu algılanması dahi kişinin birincil partneriyle olan ilişkisini bitirmesine engel olamayabilir (Levinger, 1999)

Özetle Levinger (1965, 1976) çekim-engel kavramlarıyla tanımladığı modelinde bağlılığı kişinin ilişkisindeki çekim ve ilişkiyi bitirmeye yönelik engellerin mevcut en iyi alternatif ilişkideki çekim ve bitirmeye yönelik engellerden üstün olması olarak ifade etmiştir.

2.1.3. Rusbult'un Yatırım Modeli

Yatırım Modeli (Rusbult, 1980, 1983) daha önce de kısaca bahsedildiği gibi Kelley ve Thibaut'un (1978) karşılıklı bağımlılık kuramının bazı prensiplerini temel alarak kişilerin ödülleri maksimize ederken bedelleri minimize etme motivasyonunda olduğunu varsaymaktadır. Karşılıklı bağımlılık kuramı, ilişkideki çekim ve doyum düzeyinin, ilişkiden elde edilen kazanımlarla kişinin ilişkinin kalitesine dair beklentileri arasındaki farkın fonksiyonu olarak tanımlamaktadır (Thibaut ve Kelley, 1959). İlişkiden elde edilen kazanım (O_x) şu şekilde formülleştirilir (Rusbult, 1980):

$$O_{\chi} = \sum w_i \alpha_i$$

Bu formülde α_i , χ ilişkisindeki muhtemel niteliksel değerler olan i 'ye yönelik kişinin öznel tahminlerini; w_i ise bunun kişi için önemini ifade etmektedir. Niteliksel değerler kazanımlar veya bedelleri ifade edebilir, bu durumda olumlu veya olumsuz içeriği olabilir; somut veya psikolojik olarak ortaya çıkabilir ve objektif olarak görülen veya kişinin subjektif algılarında yer alan bir durum olabilir (örn. zeka, fiziksel görünüş, tamamlanma ihtiyacı, mizah duygusu, cinsel doyum, tavır benzerliği vb.).

Kişinin ilişkisinin kalitesini ve çekiciliğini değerlendirmesinde karşılaştırma düzeyi kilit faktördür. Karşılaştırma düzeyi, kişinin ilişkiden beklediği ortalama kazanım düzeyi olarak tarif edilebilir. Bu beklenti kişinin geçmiş ilişkilerinin kalitesine ve benzer başka ilişkilerle yapılan karşılaştırmalara dayanmaktadır. Kişi ilişkisindeki doyum düzeyini karşılaştırma düzeyine göre yorumlamaktadır. İlişkiden alınan doyum düzeyi ($\chi(DOY_{\chi})$) şu şekilde formüleştirmektedir:

$$DOY_{\chi} = O_{\chi} - KD$$

Bu anlamda ilişki kazanımlarının güçlü, ilişki bedellerinin zayıf ve ilişkiden beklentilerin de düşük olduğu durumda ilişkiden alınan doyum yüksek düzeyde olacaktır.

Doyum ve çekim ilişkideki pozitif faktörlerdir. İlişki bağlılığı, kişinin ilişkiye olan psikolojik bağını ve ilişkiyi bırakıp bırakmama ihtimalini göstermektedir. Bağlılık bir bakıma mevcut ilişkiden kazanımların ve muhtemel en iyi alternatiften (KD_{alt}) kazanımların bir fonksiyonu olarak görülebilir. Alternatif durumun kazanımları (O_{γ}) χ ilişkisine alternatif olabilecek uygun en iyi koşulun (başka bir ilişki veya yalnızlık) kalitesini ifade etmektedir ve mevcut ilişkiyle benzer şekilde formüleştirebilir:

$$A_{\gamma} = O_{\gamma} - CL$$

Alternatif durumdan olan kazanımların yüksek, bedellerin ve karşılaştırma düzeyinin düşük olduğu koşulda kişinin alternatiflere sıcak bakma ihtimali artacaktır. Bununla birlikte hem mevcut ilişkinin hem de alternatifin kalitesi karşılaştırma düzeyine bağlıdır, kişinin her iki koşula subjektif olarak verdiği değer karşılaştırılarak değerlendirilir. Bu durumda kişi içinde olduğu ilişkinin kalitesini tamamen mevcut ilişki ile alternatifin kazanımları ve bedellerini karşılaştırarak belirler.

Yatırım Modeli, bağlılığın yalnızca kazanımlar ve bedellere dayanıyor olamayacağını ileri sürmektedir. Üçüncü faktör olarak kişinin ilişkiye yaptığı yatırımlar da kazanım ve bedeller kadar önem arz etmektedir (Rusbult, 1980). Zaman içinde mevcut ilişkinin iyiliği için “ortaya koyulan kaynaklar” kişinin bu ilişkiden çekilmesinin bedellerini ağırlaştıracaktır. Yatırımlar dışsal ve içsel olmak üzere iki başlıkta incelenebilir. Dışsal yatırımlar, başlangıçta ilişkiyle bağlantısı olmayan konuların ilişkiyle bağlantılı hale gelmesiyle ortaya çıkar. Örneğin bir kişinin evinin, başlangıçta mevcut ilişkisiyle bir bağlantısı yokken zaman içinde ilişkinin bitmesi kişinin evini de kaybetmesi anlamına geliyorsa kişinin ilişki bağlılığının artacağı düşünülmektedir. Bu örnekte dışsal yatırım, evdir. İçsel yatırım ise zaman, duygusal yakınlık, kendini açma gibi kaynakların yatırımdır. Her iki tür yatırım da taşınabilir değildir, dolayısıyla ilişki bittiğinde bu kaynaklar kaybedilir. Tam da bu sebepten ilişkisine yatırım yapan kişi ilişkiye bağlanma ve sürdürme eğilimindedir. Yatırım büyüklüğü (Y_{χ}) şu şekilde formüleleştirilebilir (r_j : J kaynağının χ ilişkisindeki yatırım büyüklüğü, w_j : J kaynağının kişi için önemi):

$$Y_{\chi} = \sum w_j r_j$$

Yatırım modeline göre bağlılık, zamanla ilişki daha “değerli” hale geldikçe (kazanımlar yükseldikçe) artar. Fakat bağlılık aynı zamanda mevcut ilişkinin ve alternatifin nihai getirilerinin bir fonksiyonudur. Sonuç olarak mevcut ilişkiye bağlılık şu şekilde ifade edilebilir:

$$BAĞ_{\chi} = O_{\chi} + Y_{\chi} - O_{\gamma}$$

Bu durumda bağlılık, ilişki daha doyumlu hale geldiğinde (kazanımlar artıp bedeller azaldığında), alternatiflerin kalitesi zayıf olduğunda ve ilişkiye yapılan yatırımlar yüksek olduğunda artacaktır. Bununla birlikte doyum/çekim ve bağlılığın birebir korelasyon içinde olduğunu düşünmek doğru değildir. Çok yüksek bedelli yatırımlar veya alternatiflerin kalitesizliği kişinin mutlu ve doyumlu olmadığı bir ilişkide sıkışıp kalmasına sebep olabilir. Bu da demektir ki doyum düşük olsa bile bağlılık başka faktörlere bağlı olarak yüksek olabilir.

Her ne kadar yatırım modeli doyum/çekim ve bağlılık kavramlarını tamamen birbirinden ayırıp yeni bir bakış açısı getirirse de konuyla ilgili daha önceki araştırma sonuçları ve kullanılan kavramlardan etkilenmiştir. Kazanımlar/bedeller (ilişki kazanımları), karşılaştırma düzeyi, alternatif değerler gibi kavramlar doğrudan karşılıklı bağımlılık kuramından (Thibaut ve Kelley, 1959; Kelley ve Thibaut, 1978) alınmıştır. Bağlılık kavramının açıklaması ise yatırım modelinde tamamen farklıdır. Benzer şekilde “içsel yatırımlar” kavramı Becker (1960) ve Schelling (1956) tarafından dile getirilmiştir. Son olarak Blau (1967) şu cümleleriyle yatırım modelini büyük oranda açıklamaktadır (Rusbult, 1980):

“...Alternatif olanakların kaçınılmaz şekilde bağlılığı güçlendirici etkisi vardır. Hele ki yapılan yatırımlarla bir araya gelince sınırsız bir bağlanma ortaya çıkar.” (Blau, 1967, s.160).

Yatırım modeline göre a) doyum düzeyi yüksekse veya ilişki kişinin en önemli ihtiyaçlarını (yakınlık, arkadaşlık, cinsellik gibi) karşılıyorsa, b) alternatiflerin kalitesi zayıfsa veya kişinin en önemli ihtiyaçları ilişki dışında (alternatif bir romantik ilişkide, yalnız olma durumunda veya arkadaşlar ve akrabalarla birarada olma durumunda) karşılanmıyorsa, c) ilişkiye yapılan yatırım düzeyi yüksekse yani kişinin önemli kaynakları ilişki ile bağlantılı hale geldiyse ve ilişkinin bitmesi durumunda kaybedilecekse (örn. Zaman, çaba, somut varlıklar, sosyal ağ gibi) ilişki bağlılığı yükselecektir (Rusbult, 1983; Rusbult, Drigotas ve Verette, 1994).

Bağlılık sürecini açıklayan diğer majör modellerle (Johnson, 1991; Levinger, 1979) tutarlı şekilde yatırım modeli de güçlü bağlılık geliştirmenin ilişkiye bağımlılığı getireceğini savunur. Bağlılık düzeyi duygusal, bilişsel ve çaba gösterme ile ilgili üç bileşenle tanımlanır. Duygusal bileşen, bağlılığın psikolojik yönüdür. Bağlanım düzeyimiz arttıkça hayatı iki kişilik algılama ve deneyimleme düzeyine geçilir. Bu durumda iyi oluşumuz da partnerimize ve ilişkimize bağlı hale gelir. Bilişsel bileşen uzun vadede devreye girmektedir. Artan bağımlılıkla birlikte kendimizi ilişkinin verdiği güven ortamında, geleceğe ait belirsizliklerin olmadığı tahmin edilebilir ve kaygı vermeyen koşulda tasavvur ederiz. Bağlılığın çaba gösterme ile ilgili bileşeni ise ilişkiyi sürdürme niyetiyle bağlantılıdır. Artan bağımlılık düzeyi bizi içgüdüsel olarak ilişkiyi sürdürmeye yönelik davranmaya motive eder (Rusbult, Davis ve Hannon, 2001).

Rusbult ve diğerleri (2001) uzun süreli ve işlevsel ilişkiler sürdürmeyi başarabilmenin belirleyicisi olarak ilişki sürdürme mekanizmaları tanımlamışlardır. Sürdürmecili eylemlerin belirsizlik, çekici alternatifler gibi tehdit edici koşullarda çiftlerin

ilişkilerini devam ettirmeleri adına olumlu işlevi vardır. Bu modelde ilişki sürdürme mekanizmaları davranışsal ve bilişsel olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir. Davranışsal mekanizmalar, çift iyi oluşunu sağlayabilmek için kişilerin ilişki içinde yapmayı seçtikleri bazı davranış değişikliklerine, bilişsel mekanizmalar ise aynı amaç doğrultusunda gerçekleştirilen bilişsel yeniden yapılanmaya işaret etmektedir.

Daha önce de söz edildiği gibi davranışsal ve bilişsel ilişki sürdürme mekanizmaları kendi içinde üçer alt başlığa ayrılmaktadır. Davranışsal mekanizmaların ilki olan uyumsuz davranış, partner yıkıcı bir davranış içindeyken dahi, yıkıcı tepkiler vermeme ve yapıcı hareket etme durumunu tanımlamaktadır. Bu mekanizma araştırmacıların (Rusbult ve Zembrodt, 1983; Rusbult, Zembrodt ve Gunn, 1982) partnerlerin günlük etkileşimdeki anlaşmazlıklara verdikleri tepkileri çıkış-konuşma-bağlılık-umursamama tipolojisiyle değerlendirdikleri çalışmalar sonucunda gündeme gelmiştir. Bu tipoloji uyumsuzluk durumlarında kişilerin gösterebileceği dört tepki türünü “yapıcılık-yıkıcılık” ve “aktiflik-pasiflik” sıfatlarıyla tanımlar. Buna göre çıkış tepkisi aktif yıkıcı (örn. partnere bağırma), konuşma tepkisi aktif yapıcı (örn. Partnerle sorun hakkında konuşma), bağlılık tepkisi pasif yapıcı (örn. ilişkinin iyiye gitmesi için sabırla beklemek) ve umursamama tepkisi pasif yıkıcı (örn. Partnerine soğuk davranma) olarak açıklanmıştır. Anlaşılacağı gibi uzun süreli ve işlevselliğini sürdüren ilişkilerde saptanan tepki türleri yapıcı olanlardır. Uyumsuz davranış doyum düzeyi ve yatırım düzeyiyle pozitif, alternatiflerin kalitesiyle negatif ilişkilidir. Araştırma bulgularına göre yıkıcı davranışa karşılık yapıcı tepkiyi tercih etmenin fonksiyonel değeri, ilişkinin sürdürülmesi gibi üst bir amaca yönelik davranıştır. Bununla birlikte yıkıcı davranıştan kaçınmanın, yapıcı davranışa yönelmekten daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Drigotas, Whitney ve Rusbult, 1995; Rusbult, Johnson ve Morrow, 1986).

Davranışsal sürdürme mekanizmalarının ikincisi özveri göstermeye istekliliktir. Bu mekanizma partnerlerin fikir veya ilgilerinin ayrıştığı noktada çift iyi oluşuna katkıda bulunmak adına partnerlerden birinin kendi fikir veya ilgisinden vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Van Lange vd., 1997). Bekleneceği gibi yüksek bağlılık düzeyinde özveri gösterme isteği artarken döngüsel olarak özveri düzeyinin yüksek olması da ilişkiler için olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Yapılan araştırmalar özveri gösterme istekliliğinin yüksek doyum ve yatırım düzeyi ve zayıf alternatif kalitesinin olduğu koşullarda daha fazla görüldüğünü ve bu mekanizmanın çift uyumu ve sürdürme davranışı ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Van Lange vd., 1997)

Davranışsal ilişki sürdürme mekanizmalarının sonuncusu affetmedir. İlişkilerdeki en tehdit edici unsurlardan birinin ilişkilerin açık veya gizli kurallarının ihlali olduğu bilinmektedir. Bu koşul, daha önce bahsedilen uyuşmazlık ikilemleri veya özveri gerektiren ikilemlerden farklı sonuçlar doğurmaktadır. Özveri gerektiren ikilemlerde iki tarafın da bir suçu olmayabilir; uyuşmazlık durumlarında ise gösterilen yıkıcı davranışlar bir kural ihlali olarak düşünülebilir de özellikle aldatmaya dayalı kural ihlalleri ahlaki altyapısından dolayı farklı etkiler yaratır (Rusbult vd., 2001). Aldatma (veya kural ihlalleri) cinsel ve duygusal olarak ikinci bir partner edinmekten bazı beyaz yalanlara uzanan geniş bir skalada incelenebilir ve şiddetine göre farklı düzeylerde öfke, kafa karışıklığı ve öç alma isteği ile karşılaşılır. Affetme süreci ise kişinin daha az yargılayıcı, daha yapıcı davrandığı ve öç alma isteklerini durdurabildiği koşul olarak tanımlanmaktadır. Tamamen yok sayacak şekilde affetme her durumda beklenebilir bir sonuç olmasa da kişinin olay öncesi etkileşim haline geri dönebildiği, aldatılma durumunu zihninde obsesyonel biçimde çevirmediği, sürekli özür beklemediği ve olayın izlerini sergilemediği koşul affetme olarak tanımlanmaktadır (Rusbult vd., 2001). Bu konudaki araştırmalar beklenileceği gibi affetme düzeyinin ilişkiye olan bağlılık derecesinde yüksek olduğunu ve bu durumun yaşanan olayın (aldatma, yalan vs) ne kadar yakın zamanda ve ne kadar şiddetli olduğundan bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır (Rusbult, Finkel, Hannon, Kumashiro ve Childs, 2000). Uyumsuz davranış ve özveri göstermeye isteklilik gibi affetmenin de kompleks bir fenomen olduğunu belirten araştırmacılar, affetmenin ilişkiler için faydalı etkilerinin tartışmaya açık olduğunu da eklemiştir (Rusbult vd., 2001).

Bilişsel ilişki sürdürme mekanizmaları çift iyi oluşunu geliştirme amacıyla bilişsel yeniden yapılandırmaları ve algısal değişiklikleri ifade eder. Algı değişimleri farkındalıkla bilinçli olarak oluşturulabilirse de bu mekanizmalar güçlü bağlılıkların görece otomatik ortaya çıkan ürünleri olarak düşünülebilir. Bunların ilki bilişsel karşılıklı bağımlılıktır. Bu kavram kişilerin güçlü bağlılık durumunda kendilerini algılayış tarzlarının bireyselden kolektife hareket ettiğini, yani kendisini partneriyle birlikte çift kişi olarak konumlandığına işaret etmektedir. Örneğin daha az bağlı çiftlere kıyasla bağlılığı yüksek çiftler konuşurken çoğul zamirleri daha fazla kullanma eğilimindedir (Agnew, Van Lange, Rusbult ve Langston, 1998).

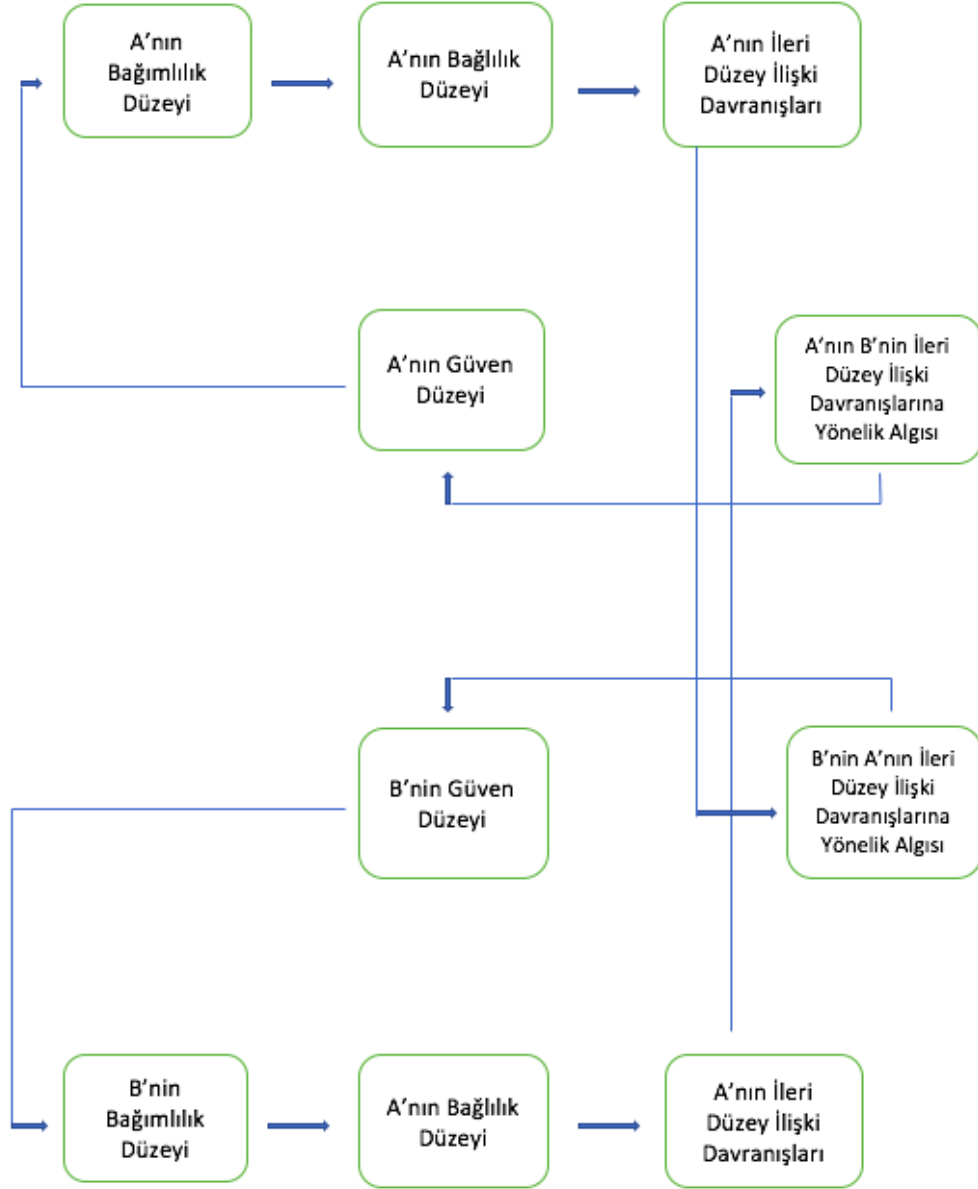
İkinci bilişsel mekanizma olan pozitif yanılsama kişinin partneri ve ilişkisiyle ilgili idealize edilmiş bir öykü yapılandırmasını tanımlamaktadır. Van Lange ve Rusbult (1995) kişinin a) ilişkisiyle ilgili negatif konuları bilişsel filtre ile devre dışı bıraktığı, b)

tersine sosyal karşılaştırma ile diğer ilişkileri kendi ilişkisinden daha az anlamlı algıladığı, c) kişinin kendi ilişkisinin “başarılı” boyutlarını ön plana çıkararak diğer ilişkilerle boyutsal karşılaştırma yaptığı mekanizmalarla ilişkiye dair idealize inançlar geliştirdiğini ileri sürmüşlerdir. Bu şekilde kişi partnerinin başka koşullarda olumsuz olarak algılanabilecek kusurlu taraflarını erdem gibi yorumlar. Araştırmalar ilginç biçimde kişilerin partnerleriyle ilgili algıladığı olumlu özelliklerin, partnerlerinin kendileriyle ilgili algılarından bile yüksek düzeyde olumlu olduğunu göstermektedir (Murray ve Holmes, 1993). Pozitif yanılısamanın bağlılığı yüksek çiftlerde daha yaygın olarak görüldüğü (Martz, Verette, Arriaga, Slovik, Cox ve Rusbult, 1998), ve bu fenomenin özellikle tehdit edici koşullarda bağlılığı yüksek çiftlerin anksiyeteyi azaltmak için kullandığı bir mekanizma olduğu (Murrey ve Holmes, 1993) ileri sürülmüştür. Bu özelliğiyle çift uyumunu ve ilişkinin sürme olasılığını da yükseltmektedir (Martz vd., 1998).

Bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarının sonuncusu çekici alternatifleri küçümsemedir. Bütün önemli bağlanım modelleri çekici alternatiflerin ilişki denklemindeki rolünü dikkate almış ve ilişkiler için göz ardı edilemeyecek bir tehdit unsuru olarak ele almıştır. Potansiyel olarak cazip alternatifler kişinin mevcut ilişkisine bağlılığını fark ettiklerinde “pist kenarına çekilirler” veya bağlılığı yüksek kişiler ilişkilerini ifade eden dikkat çekici bazı işaretlerle (örn. alyans) onları “yarış dışı bırakırlar” (Kelley, 1983). Alternatifleri küçümseme ile ilgili araştırmalar bağlılık düzeyi yüksek kişilerin alternatif partnerlerin olumlu özelliklerini ve becerilerini ustalıkla küçültürler (örn. “eminim hiç mizah duygusu yoktur!”). Pozitif yanılısama gibi alternatifleri küçümseme de kişi tarafından tercih edilen manipulasyonlardır. İlişki bağlılığı yüksek kişilerin bu mekanizmayı devreye sokma motivasyonları, ilişkiyi sorgulama ve cazip alternatifte izin verme durumunda ortaya çıkabilecek anksiyete ve çatışma ihtimalini ortadan kaldırmaktır (Rusbult vd., 2001).

İlişki sürdürme davranışları ileri düzey ilişki (prorelationship) yöneliminin bir belirleyicisi olarak düşünülebilir. Kişinin misilleme yerine uyumsal davranış veya özveriyi seçmesinin ilişkiye yönelik iyi niyetli tavrını ortaya koyduğu kesindir. Bilişsel sürdürme eğilimleri de benzer şekilde düşünülebilir. Bu iyicil davranışlar yüksek bağlılık sonucu ortaya çıkan eylemlerse ve ileri düzey ilişkiye yönelme düzeyini ortaya koyuyorsa güven duygusunun da kişinin partnere olan bağlılığının derecesini tamı tamına yansıttığını söylemek yanlış olmaz Partnerler birbirlerine güven geliştirdikçe daha bağımlı hale gelir; doyum düzeyi artar, ilişkiye yatırım yapma isteği artar ve alternatifleri

görmezden gelme eğilimi de yükselir (Holmes ve Rempel, 1989). Rusbult ve diğerleri (2001) partnerlerin birbirini tamamlayıcı biçimde değiştiği ve ileri düzey ilişkiye yöneldiği örüntüyü karşılıklı döngüsel gelişim olarak isimlendirmiştir. Karşılıklı döngüsel gelişim modeli Şekil 7’de gösterilmiştir.



Şekil 7. Bağlılık, ileri düzey ilişki davranışları ve güven

Kaynak: Rusbult vd., 2001

Rusbult ve diğerlerine göre (2001) bağlılık ve güveni ilişkiyi düzenleyen unsurlar olarak kavramsallaştırmak faydalı olacaktır. Araştırmalar giderek ilişkiye bağımlı hale gelen kişinin yüksek bağlılık geliştirmeye eğilimli olduğunu, bunun da uyumsal davranış ve özveri gibi ileri düzey ilişki davranışlarına yönelttiğini göstermektedir. Partnerler

birbirlerinin ileri düzey ilişki davranışlarını fark ettiklerinde birbirlerine ve ilişkiye yönelik güvenleri artmakta ve bu da onları ilişkiye daha bağımlı kılmaktadır. Bunu takiben daha doyumlu ve alternatifleri küçümsemeye veya yok saymaya daha eğilimli hale gelirler, ilişkiye maddi ve manevi yatırım yapma istekleri artar. Bu döngüsellik içinde bağımlılık arttıkça bağlanım da paralel şekilde yükselmektedir.

2.2. Çift İlişkinde Önleyici Çalışmalar

Önleyici Çalışmalar adından da anlaşılacağı gibi ilişki içindeki sorunları ortaya çıkarma veya çözme değil ortaya çıkmadan önlem alma ve yönetebilme becerisi kazandırma amacıyla hazırlanmış programlar olarak tanımlanabilir. Bu bölümde önleyici ve sağıltıcı çalışmaların farkları, benzerlikleri, doğası ve ilgili faktörlerden bahsedilecektir.

2.2.1. Sağıltıcı Çalışmalara Karşı Önleyici Çalışmalar

Literatürde ilişki geliştirme çalışmalarının temel aldıkları kuram ve modellerden bağımsız olarak temelde evlilik öncesi ve evlilik içinde olmak üzere iki farklı uygulama dönemi olduğu görülmektedir. Evli çiftlere yönelik olarak gerçekleştirilen programlar genel olarak belirli sorun alanlarına yönelik spesifik çalışmalar olarak dikkat çekmekte, evlilik öncesi programların ise bir hazırlayıcı eğitim yapısında olduğu ve daha genel farkındalık ve becerilere odaklanıldığı görülmektedir.

Hedef grubu ister evli ister evli olmayan çiftler olsun, çift ilişkisine yönelik programlar yıllar boyunca farklı isimlerle anılmıştır. “Aile yaşamı eğitimi” (Groves ve Groves, 1947, “evlilik ilişkisini zenginleştirme” (Mace ve Mace, 1975), “İlişki geliştirme” (Guernsey, 1977) ve daha genel olarak “psiko-eğitim programları” (Leveat, 1986) olarak isimlendirilen uygulamalar içeriksel bazı farklılıklar içerse de ortak yönleri sağıltıma değil önlemeye yönelik olmalarıdır.

Önleyici çalışmaların hedef kitlesinin kabaca ilişki işlevselliğinin göreceli olarak devam ettiği düşünülen çiftler olduğu söylenebilir. Bu durumda henüz çok ciddi ilişki problemleri yaşanmamıştır. Çift terapi modelleri gibi sağıltıcı müdahaleler ise işlevselliği önemli ölçüde hasara uğramış hatta işlevsiz hale gelmiş, ilişki doyumunun, ilişki dengesinin bozulduğu problemlerin yaşandığı çift ilişkilerine odaklanır. Önleyici yöntemler psiko-eğitimsel, beceri kazandırma temelli modellere dayanır ve ilişki güçlendirme, ilişki iyi oluşu gibi odakları vardır. Bununla birlikte karşılıklı geliştirilmek

istenen olumlu ve açık iletişimi zora sokabilecek olan işlevsiz veya yıkıcı iletişim tarzları gibi risk faktörlerini görmezden gelmez. Buna karşın sağaltıcı yöntemler çoğunlukla çiftlerin patolojilerini vurgular ve bazıları medikal modellere dayanır (Denton, 1986; Guerney vd., 1986, akt: Berger ve Hannah, 1999).

Önleyici programlar genellikle şu ortak özellikleri taşır: (1) didaktiktir, (2) yapılandırılmıştır, (3) belirli bir program çerçevesinde ilerler, (4) önceden belirlenmiş bir süreyle sınırlıdır, (5) gruplarla çalışılır, (6) yaşantısaldır, (7) ekonomiktir. Sağaltıcı çalışmalar ise (1) yapılandırılmış değildir, (2) belirli bir program çerçevesinde ilerlemez, (3) kısmi olarak didaktiktir, (4) kesin ve belirli bir zaman sınırı yoktur, (5) pahalıdır (L'Abate, 1977, Akt: Berger ve Hannah, 1999).

Önleyici ve sağaltıcı çalışmaların bütün bu farklılıklarına rağmen son yirmi yılda iki müdahale tipi arasındaki çizginin giderek silikleşmesi söz konusudur. Psiko-eğitimsel yöntemlerin tıp ve ruh sağlığı alanlarını önemli ölçüde etkilemesi, ekonomik ve kısa süreli müdahalelere olan ilginin giderek artması gibi faktörlerin iki yöntemi bir anlamda birleştirdiği söylenebilir. Günümüzde terapotik modellerin önleyici bileşenlerle harmanlandığı veya önleyici modellerin çift terapisine uyarlandığı uygulamalar da giderek yaygınlaşmaktadır (Berger ve Hannah, 1999).

2.2.2. Önleyici Çalışmaların Üç Aşaması

Çift ilişkisinde bireysel olarak, partner olarak ve hatta ebeveyn olarak işlevselliğin geliştirilmesini amaçlayan her türlü yaklaşım, yöntem ve prosedür (L'Abate, 1990) olarak tanımlanan önleyici çalışmalar literatürde üç farklı aşamada ele alınmıştır: Birincil, ikincil ve üçüncül grup önleyici çalışmalar (Berger ve Hannah, 1999).

Birincil önleyici çalışmalar, önleyici tanımının en doğru karşılığı olarak, henüz herhangi bir ilişki sorunundan yakınmayan çiftlere yöneliktir. Bu çalışmalarda hedef grup olarak alınan çiftler ilişki içinde belirli güçlükler deneyimlememiş fakat olası sorun ve güçlüklerle karşı "ortaya çıkmadan önleme" servislerinden faydalanmaktadır (L'Abate, 1983). Genel olarak yaşam döngülerinde karşılaşılabilecek güçlükler konu alınır (örn: Ebeveynliğe hazırlık, uzun mesafeli taşınma/yer değişikliği, meslek değiştirme). Bu uygulamaların proaktif yapıda olduğu söylenebilir (Catalano ve Dooley, 1980).

İkincil önleyici çalışmalar risk grubunda olduğu düşünülen çiftlere yönelik olarak hazırlanır. Bu çiftler belirli bir düzeyde ilişki problemleri yaşamaktadır. İlişki doyumunun düşmesi, tutku ve yakınlık gibi istenen ilişki özelliklerinin kaybedilmesi ihtimallerinin

önlenmesi amaçlanır. İkincil önleyici uygulamalar bu anlamda “daha kötüye gitmeden önleme” hedefi taşımaktadır ve yarı proaktif yapıdadır (Berger ve Hannah, 1999).

Üçüncül önleyici çalışmalar ise hedef kitlesi ciddi ilişki problemleri yaşayan hatta ilişkinin geleceğinin tehlikede olduğu çiftlerdir. Ciddi ilişki problemlerinin çift ilişkisini bozulma noktasına getirmemesi ve ayrılık/boşanma ihtimalinin ortadan kaldırılması odak noktalarıdır. Bu uygulamalarda amaç “çok geç olmadan önleme”dir ve proaktif olmaktan çok reaktif yapıda olduğu söylenebilir. Bu çalışmalara en iyi örnek önleyici çift terapileridir (Berger ve Hannah, 1999).

Bu önleyici süreçler bazı noktalarda çakışiktır ve Mace’in (1983) belirttiği gibi kesin sınırlarla birbirinden ayrıştırılamaz. Önleyici modelleri belirli bir düzlemde ele almak gerekirse bir uçta psiko-eğitimsel çalışmalar (tam önleyici kutup) ve diğer uçta çift terapisinin bulunduğu (sağaltıcı özellikteki kutup) söylenebilir. Herhangi bir önleyici çalışma çift ilikise yönelik müdahalelere hangi oranda her verildiğine bağlı olarak bu iki kutup arasında bir noktada yer almaktadır.

2.2.3. Önleyici Çalışmaların Önündeki Engeller

Yükselen boşanma oranları ve bazı becerilerin kazanılmasının ilişkilere olumlu katkılarının olduğunun kanıtlanması ile ilişki geliştirme programlarının giderek yaygınlaştığından bahsetmiştik. Hızla yayılan ve çeşitlenen bu programların yine de çift ve evlilik terapilerinin, yani tam sağaltıcı yapıda müdahalelerin yaygınlaşma hızından geride kaldığını söylemek gerekir. Teoride önleyici çalışmaların en az sağaltıcı çalışmalar kadar değerli olduğu ve çiftlerin ulaşımına yeterine açık olduğu takdirde çok daha az ilişki ve evlilik sorunu, çok daha düşük oranlarda boşanma hızı ve dolayısıyla sosyal, psikolojik ve ekonomik kazanım olacağı düşünülse de pratikte sağaltıcı çalışmalara olan rağbetin önleyici çalışmalara gösterilmediği açıktır.

Araştırmacılar bu durumun en önemli ve en açık sebebinin motivasyon eksikliği olduğunu ileri sürmektedir. Önleyici çalışmalarla mevcut durumda önemli bir ilişki problemi yaşamayan çiftleri gelecekteki muhtemel sorunlara karşı eğitmek amaçlanır fakat belirgin bir sorun yaşamayan çiftlerin bu çalışmaları araştırma, bulma ve katılma motivasyonu ne olacaktır? Bradburry ve Fincham (1990) pek çok çiftin “kırılmadıysa tamir etme” mottosuyla yaşadığını gözlemlediklerini bildirmişlerdir. Bu durumda önleyici çalışmalara katılma motivasyonu ancak sezgisel olarak gelecekte ortaya

çıkabilecek sorunlar öngörüldüğünde mümkün olacaktır. Aksi takdirde çiftler programlara başvurmak için ilişkide bazı “kırılmaları” beklemeyi tercih ederler.

Önleyici çalışmaların sağaltıcı programların gerisinde kalmasına bir diğer sebep Mace (1983) tarafından “doğala dönme” mitinin yaygınlaşması olarak gösterilmiştir. Bu bakış açısına göre ilişki ve evlilikte mutluluk doğal ve çabasız olmakla mümkündür. Hazırlayıcı programlar, beceri eğitimleri, ilişki geliştirme çalışmaları gibi çabaların ilişkiyi iyiye götürmekte etkili olmadığını hatta sorun odaklı olmaya ittiğini düşünen çiftler gerçek ve büyük bir sorun ortaya çıkmadığında ilişki geliştirme çalışmalarına başvurmamaktadır.

Global anlamda etkili olan ancak ülkemizde belki de önleyici çalışmalara en büyük bariyeri oluşturan bir diğer konu “evlilik/ilişki içi tabular”dır. Çift ilişkisi içinde yaşananların çiftin arasında kalması gerekliliği olarak tanımlanabilecek bu koşulda çiftler kendi “kirli çamaşırları”yla kendileri uğraşmak isterler. Çiftleri önleyici programlara başvurmadan alıkoyan bu utanma durumu ne yazık ki aynı çiftleri eninde sonunda sağaltıcı müdahalelere başvurma ihtiyacı duyma noktasına getirir fakat pek çoğu aynı sebeplerle sağaltıma da başvurmaya çekinir (Berger ve Hannah, 1999).

Bütün bu engellerin üstesinden gelindiği varsayılırsa önleyici ilişki geliştirme programlarının yeterince yaygın biçimde başvuru yöntemleri haline getirilmesinde önemli olan diğer bir faktör bu programların topluma doğru reklamla ve açık bir şekilde anlatılmasıdır. Günümüzün hızlı yaşam koşullarında sorun ortaya çıkmadan enerji, zaman ve para harcamak tercih edilen bir durum olmamasına rağmen ciddi sorunlarla karşılaşıldığında üstesinden gelinmesi gereken sosyal, psikolojik ve ekonomik hasarlar düşünüldüğünde uzun vadede kazanç sağlayacak bu çalışmaların önemi açık bir şekilde görülebilir ve cazibesi artabilir.

2.3. Geçmişten Günümüze İlişki Geliştirme Programları

Bu bölümde literatürde geniş yer bulan ve yaygın olarak uygulanmış ilişki geliştirme programlarına yer verilmiştir. Bu çalışmaların tamamı önleyici özellikte olup yöntemlerine bağlı olarak önleyici çalışmalar düzleminin farklı noktalarında yer almaktadırlar.

2.3.1. Dünya Literatüründe İlişki Geliştirme Programları

Evlilik ve ilişki geliştirme hareketi 1960'lardaki sosyal dalgalanmalarla birlikte birkaç ayrı kaynaktan ortaya çıkarak başlamıştır. Bu dönemde Barcelona'da katolik rahip Gabriel Calvo evli çiftlerle yaptığı haftasonu eğitim gruplarını yürütürken aynı zamanda Harbert Otto, California'da çiftlerle çalışmaktaydı (Berger ve Hannah, 1999).

1962'den itibaren çiftlerle çalışmaya başlayan ve çift danışmasının öncülerinden kabul edilen David ve Vera Mace 1973 yılında Çiftler için Evlilik Geliştirme Derneği'ni (ACME) kurmuştur. Vera ve David Mace'in çiftlerle yaptıkları çalışmalar ACME tarzı evlilik geliştirme çalışmalarının temelini oluşturmuştur.

ACME modeli zaman içinde değişse de iki merkezi düşünce sabit kalmıştır: 1. Evlilik ilişkisinin kendisi mutlu aile yaşamının anahtarıdır. 2. Önleyici çalışmalar tedavi edici çalışmalardan daha etkilidir.

Bu başlangıç adımından sonra evlilik geliştirme jenerik isim haline gelmiş ve 1960'lar ile 1970'lerin başlarında bu ad altında yeni yaklaşımlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Yeni yaklaşımlara ilk örnekler Miller ve diğerleri tarafından Minnesota Üniversitesi'nde geliştirilen çift iletişim programı (MCCP) ile Guernsey ve diğerleri tarafından Pennsylvania'da geliştirilen İlişki Geliştirme (RE) Programlarıdır (Berger ve Hannah, 1999).

Zaman içinde artan ve çeşitlenen bu programlar toplum geneline olduğu gibi flört eden engelli bireyler (Stallings, 1968; Walker, 1977), ergenlik dönemindeki çiftler (Reiner ve Edwards, 1974; Rolfe, 1976), belirli dini gruplara ait üyeler (Apple, 1970) gibi özel popülasyonlara yönelik olarak da gerçekleştirilmeye başlanmıştır.

Erken dönemde yapılan çalışmaların özellikle etkili iletişim ve etkili çatışma çözme becerilerinin evlilik doyumunun artırılması ve evliliğin sürdürülmesinde önemli olduğu sonucunu ortaya koymasıyla (Raush vd., 1974), evlilik ilişkisini geliştirme programları yapılandırılmış iletişim becerileri eğitimleri şeklinde kendini göstermiştir. Bu iletişim ve ilişki geliştirme programların sonucunda elde edilen veriler, iletişim becerileri eğitimi ile çiftlerin çatışmalarla daha etkin başa çıktıklarını ve -kısa vadeli de olsa evlilik doyumlarının yükseldiğini göstermektedir (Guernsey, 1977; Giblin, 1985).

Bu bulgulardan hareketle çiftlere etkili iletişim ve çatışma yönetimi/problem çözme konularında beceriler kazandırmayı hedefleyen programların sayısı gün geçtikçe artmıştır. İletişim temelli ilişki geliştirme programlarının değerlendirildiği çalışmaların çoğunda elde edilen bulgular iletişim beceri eğitimlerinin -kısa süreli de olsa- etkili

olduğu, çatışma çözme becerilerini olumlu etkilediği ve ilişki doyumunu arttırdığı yönündedir (Guerney, 1977; Giblin vd., 1985).

Etkili iletişim becerileri temelli ilişki geliştirme programları oldukça değerli olmakla birlikte sadece duygu ve düşüncelerini dışa vurmakta güçlük çekmeyen, açık yapıdaki çiftlerde etkili olabileceğine yönelik eleştiriler almıştır (Fitzpatrick, 1988; Sillars vd., 1983, akt: DeLong, 1993). Eleştirilere karşın iletişim temelli programlar popülerliğini kaybetmemiş ve farklı içeriklerle her dönem ilişki geliştirme çalışmalarına dahil olmuştur. İletişim becerilerini aktaran eğitim programlarının yanı sıra yaşantısal paylaşım grupları, davranışsal müdahaleler ve role- play (rol canlandırarak öğrenme) aktiviteleri içeren programlar da yaygınlaşmıştır.

2.3.1.1. ACME Modeli (Association of Couples for Marriage Enrichment-ACME)

Yaklaşık kırk senelik evlilik danışmanlığı geçmişinin ardından David Mace ilişki doyumunun artırılması ve boşanma oranlarının düşürülmesinde tedavi etmeye dayalı yaklaşımın doğru yöntem olmadığı sonucuna varmıştır. David Mace eşi Vera Mace ile yönettikleri çift gruplarında çiftlerin ciddi evlilik problemleri yaşamadan ve ilişkilerine geri dönüşsüz hasarlar vermeden önce yardıma ihtiyaç duydukları düşüncesine dayanarak Çiftler için Evlilik Geliştirme Derneği'ni kurmuşlardır.

David Mace (1973) tarafından yapılandırılan ACME (Association of Couples for Marriage Enrichment) çerçevesinde uygulanan program, çiftleri evlilik ilişkisindeki bazı konularla ilgili bilgilendirme temeline dayanmaktadır. Eklektik, hümanistik, bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve sosyal öğrenme kuramı ilkelerini temel almaktadır. Problem çözme ve iletişim becerileri konularında bilgilendirmeyi amaçlayan program birtakım olarak çalışmanın önemi, sıcak ve ilgili iletişim dili kullanma, beklentilerin açık bir şekilde paylaşılması gibi ilişki geliştirmede anahtar bazı faktörlere işaret etmektedir.

Grup dinamiğinin etkin biçimde kullanıldığı programda model alma, davranışsal sözleşmeler, inanç sisteminin gözden geçirilmesi gibi yöntemler esastır. Uygulama öğretici ve yaşantısal öğelere dayandırılır. Yapılandırılmışlık derecesi düşüktür.

Program evlilik ilişkisine yönelik bir içeriğe sahiptir. Önleyici olma amacı güdüldüğü için işlevselliğini koruyan çiftler hedef kitesini oluşturmaktadır.

2.3.1.2. Minnesota Çift İletişim Programı (The Minnesota Couples Communication Program- MCCC)

İletişim becerilerine odaklanan programlardan biri Miller, Nunnally ve Wackman (1975) tarafından geliştirilen Minnesota Çift İletişimi Programı'dır (The Minnesota Couples Communication Program- MCCC). Bu program sistem yaklaşımı, iletişim kuramı ve aile gelişim kuramına dayanmaktadır. Çoğu evlilik ilişkisinde yaşandığı öngörülen çatışmaları tanımlayarak gelişimsel görevleri açıklayan bir çerçeve sunar (Wampler ve Sprenkle, 1980).

MCCC'nin yarı yapılandırılmış bir program olduğu söylenebilir. Programda iletişim becerileri kazandırma, davranışsal sözleşmeler, kişisel farkındalığın artırılması, davranışsal egzersizler ve model alma teknikleri önemli yer tutar. Uygulama küçük gruplar halinde yapılır. Yaşantısal ve öğretici özellikte olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca program dahilinde işleyişe ilişkin bir çerçeve sunan manüeller kullanılır (Berger ve Hannah, 1999).

MCCC uygulaması genellikle 4 haftalık bir program olarak uygulanır. Haftasonu grupları olarak da gerçekleştirilmektedir. Program hem evli hem de evliliğe hazırlanan çiftlere yöneliktir.

Yapılan araştırmalar MCCC uygulaması sonucunda, çiftlerin iletişim becerilerinde olumlu yönde değişim olduğunu göstermektedir. Wampler ve Sprenkle (1980), 22 çiftle yaptıkları MCCC uygulaması sonucu hem gözlemsel ölçümler hem de öz-bildirime dayalı değerlendirmeler kullanarak plasebo ve kontrol grubunda yer alan katılımcılara kıyasla deney grubunda programa katılan çiftlerin algılanan ilişki kalitesinde anlamlı bir yükselme olduğunu bildirmişlerdir.

2.3.1.3. İlişki Geliştirme (Relationship Enhancement- RE)

Guerney (1977) tarafından geliştirilen İlişki Geliştirme (Relationship Enhancement; RE) programı çiftlere etkili iletişim ve problem çözme alanlarında yardımcı olmayı amaçlayan bir diğer beceri temelli programdır (Cavedo ve Guerney, 1999). Guerney, Rogers'ın danışan merkezli yaklaşımını ve sosyal öğrenme ilkelerini temel alarak bu programı geliştirmiştir (Haskan-Avcı, 2013). Rogeryan modele dayandığı için empatik kabulü ifade etme ve davranışsal beceri eğitimiyle iletişimi geliştirmeyi birleştiren bir programdır (Monarch, Hartman, Whitton ve Markman, 2002).

Yapılandırılmış 16 veya 24 saatlik bir çalışma programı çerçevesinde uygulanır (Silliman ve Schumm, 2000).

Program çerçevesinde çiftlere iletişim becerileri üç temel ilke de öğretilmektedir:

1. Mesajı ifade etme şekli: Partnerlerin birbirlerine karşı olan savunmacı ve düşmanca tutumlarını bir kenara bırakıp düşünce ve duygularını doğru şekilde nasıl vurgulayacakları üzerinde durulur.
2. Empatik Tutumla Karşılık Verme: Birbirlerinin düşünce ve duygularını anlamaları kadar birbirlerinin mesajlarına nasıl karşılık verecekleri de önemlidir. Empatik kabul ve bu tutumla karşılık verme çiftler arasında kurulacak sağlıklı iletişimin önemli bir parçası olarak görülür.
3. Değişirme Yolu: Öğrenilen çatışma çözme becerileri, birbirini dinleme, empatik kabul becerileri ile çift iletişimindeki başkalaşımın fark edilmesi sağlanır. Bu durumda artan ilişki doyumu üzerinde durulur. Çiftlerin program çerçevesinde öğrendiği iletişim becerilerini hayatının geneline yayması cesaretlendirilir (Monarch vd., 2002).

Programın etkililiğine yönelik araştırmalarda deney grubunda karşılıklı empati, kendini açmaya yönelik davranışsal beceriler ve ilişkinin algılanan kalitesi alanlarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede yüksek puanlar elde edilmiştir (Ridley, Jorgensen, Morgan ve Avery, 1982; Ridley ve Sladeczek, 1992).

Brock ve Joanning (1983) M CCP ve RE programlarının etkililiğini karşılaştırdıkları çalışmaları sonucunda RE programının çift ilişkisinde olumlu iletişiminin geliştirilmesinde ve ilişki doyumunun artırılmasında M CCP'den daha etkili olduğu ve bir aylık izleme çalışmasında da sonucun değişmediği vurgulanmıştır.

Ridley ve Sladeczek (1992), RE'nin ilişki içindeki benimseme, kontrol ve yakınlık duyma alanlarını geliştirdiğini ve ifade edilen yakınlık duygusunu arttırdığını ifade etmişlerdir.

2.3.1.4. Evliliğinizi Başlamadan Koruyun (Saving Your Marriage Before It Starts-SYMBIS)

İletişim becerilerini ele alan bir diğer program, önleyici olduğunu adıyla da ilan eden Evliliğinizi Başlamadan Koruyun (Saving Your Marriage Before It Starts-

SYMBIS) programıdır. Seattle Pasifik Üniversitesi İlişki Geliştirme Merkezi tarafından düzenlenen evliliğe hazırlık programı aile-sistem yaklaşımına dayanmaktadır. Programın, evlilikle ilgili yaygın yanlış inanışların azaltılması ve sağlıklı beklentilerin geliştirilmesi, gerçekçi bir algının oluşturulması, evlilikte öngörülemez güçlükler karşısında evliliği ayakta tutabilecek tutum ve bakış açısının kazandırılması, etkili iletişim becerilerini ve evlilik çatışmalarını etkili biçimde çözme becerileri geliştirmek, cinsiyet farklılıklarını anlamak ve kabul etmek gibi amaçları vardır (Haskan-Avcı, 2013). SYMBIS, nişanlı, nişanlanma kararı olan veya yeni evlenmiş bireylere uygulanan bir programdır (Parrott ve Parrott, 1999).

Programın ilgi çeken özelliklerinden bir tanesi “evlilik mitolojisi”ne büyük yer vermesidir. “Partnerlerin evlilikle ilgili beklentileri birbirinin tamamen aynısıdır”, “İlişkideki iyi şeyler giderek daha iyi olur”, “ilişkideki olumsuz durumlar giderek ortadan kalkar”, “Eşim benim diğer yarım ve beni tamamlar” gibi evlilik mitleri üzerinde durarak çiftlerin gerçekçi bir evlilik tanımı yapmalarına yardımcı olmak programın önemli hedeflerinden biridir (Parrott ve Parrott, 2006).

Programın diğer programlardan ayrılan özel bir yönü, evli bir çiftin programa katılan evlilik sürecindeki veya yeni evli çifte mentor olmasıdır. Mentor çift katılımcı çiftle yılda en az üç defa bir araya gelerek paylaşımlarda bulunur (Gingrich, 2003).

SYMBIS uygulaması sonuçlarını değerlendirmek amacıyla PREPARE ölçme araçları kullanılmaktadır ve uygulayıcıların alanında uzman olmasının yanı sıra PREPARE sertifikasına da sahip olması gerekmektedir (Parrott ve Parrott, 1997).

2.3.1.5. Evlilik Öncesi Eğitim ve Uygulama Dizisi (Premarital Education and Training Sequence- PETS)

Beceri kazandırma temelli evlilik öncesi çalışmalar sadece iletişim becerilerini ele alan programlar ile sınırlı değildir. İlişki geliştirme programlarının işe yararlığının onaylanması ile özellikle Amerika Birleşik Devletleri’nde oldukça fazla sayıda evlilik öncesi beceri programı geliştirilmiştir. Birçok çalışmada iletişim becerilerine ek olarak çatışma ve/veya problem çözme becerileri de eğitim programına dahil edilmiştir. Bunlardan biri Evlilik Öncesi Eğitim ve Uygulama Dizisi (Premarital Education and Training Sequence- PETS) altı haftalık gelişimsel-davranışsal ve sistem yaklaşımlarından ilham alan bir modeldir (Silliman ve Schumm, 2000).

Programın ilk 5 oturumunda iletişim, çatışma yönetimi ve problem çözme becerileri kazandırmaya odaklanılır. Bu becerilerin öğretilmesinin ardından Yakınlık İhtiyaçları Anketi (Intimacy Needs Survey) ve Güven Ölçeği (Trust Scale) gibi bazı ölçüm araçlarını cevaplamaları istenir. Programın bundan sonraki bölümü evlilikte roller, görev ve sorumluluklar, finansal konular, din ve maneviyet, cinsellik, ebeveynlik, aile ve arkadaşlar, sosyal ilgi ve beklentiler, önceki ilişkiler olmak üzere dokuz konunun yer aldığı bir paketten oluşur. Bu dokuz alan çalışıldıktan sonra çiftlerin hala çatışma yaşadığı alanlara (varsa) geri dönülür (Haskan-Avcı, 2013).

Bagarozzi ve diğerleri (1984) programın uygulandığı grubun kontrol grubuna kıyasla işlevsel olmayan düşüncelerinin azaldığı, ayrılık veya boşanmaya daha mesafeli olduklarını ve bu durumun 3 yıllık izleme ölçümlerinde de değişmediğini bildirmiştir. Bunun yanında ilişki bağlılığının değişmediği, evlilikte çift etkileşiminde anlamlı bir değişiklik olmadığı, çiftlerin evlilik kararına etki etmediği de programla ilgili sonuçlar arasında bildirilmiştir.

Ridley ve Nelson (1984) bu programın süresini ve özellikle problem çözme becerileri içeriğini genişletmiş ve katılımcıların hem kontrol hem de minimum müdahale uygulanan plasebo grubuna göre açık iletişimlerinde anlamlı düzeyde artma, manipülatif iletişimlerinde ise anlamlı düzeyde azalma görüldüğünü bildirmiştir.

2.3.1.6. Yakın İlişki Becerilerinin Pratik Uygulaması (Practical Application of Intimate Relationship Skills- PAIRS)

Gordon ve Durana (1999) tarafından geliştirilen Yakın İlişki Becerilerinin Pratik Uygulaması (Practical Application of Intimate Relationship Skills- PAIRS) doksanlı yıllarda ortaya çıkmış popüler ilişki geliştirme programlarından biridir. PAIRS, yakın ilişkinin temelde kişilerin özgüvenini ve dünyaya tepki verme biçimini şekillendirdiği yaklaşımına dayanmaktadır (Haskan-Avcı, 2013).

PAIRS, hümanistik, eklektik, sosyal öğrenme ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlara dayanmaktadır. Program, partnerlerde yakınlık ve duygusal bağı canlandırmayı amaçlar. Temelde kişinin kendine ilişkin farkındalık vurgulanır. İlişkide sorunlar ortaya çıktığında, bunun aslında partnerlerden birinin geçmişine ilişkin bir acıya temas edilmesi ile ilişkili olduğu anlayışına dayanır (Gordon, 2003). Durana'nın (1996) ön test ölçümleri ile genel popülasyona göre daha stresli, daha mutsuz, çatışmanın daha yüksek ve evlilik doyumunun daha düşük olduğu belirlenen bir grup ile gerçekleştirdiği PAIRS uygulaması

sonucunda ilişki bağlılığı ve doyumunun anlamlı derecede yükseldiği, çatışma ve mutsuzluğun ise anlamlı düzeyde azaldığı bulgulanmıştır.

2.3.1.7. Önleme ve İlişki Geliştirme Programı (Prevention and Relationships Enhancement Program-PREP)

Diğer bir popüler ilişki geliştirme programı ise Stanley, Markman, Floyd ve Lewis'in geliştirdiği Önleme ve İlişki Geliştirme Programıdır (Prevention and Relationships Enhancement Program-PREP). Başlıca eğitim konuları iletişim, çatışma çözme, bağlılık, arkadaşlık, problem çözme, duygusal destek olarak belirlenen PREP bilişsel davranışçı kurama dayalı uygulamaları kullanır (Monarch vd., 2002). Bu programın temel hedefi, evlilik stresi ve boşanmaları azaltmak olarak özetlenebilir (Renick, Blumberg ve Markman, 1992). Evlilikteki genel ilişki kalitesinin bozulmasını önleyebilecek yeni davranışları çiftlere öğretme varsayımına dayanmaktadır (Stanley ve diğerleri, 1999 Akt. Haskan-Avcı, 2013). Bağlılık ile ilgili paylaşım ve tartışmalar, tutku, arkadaşlık, birlikte eğlenceli zaman geçirme gibi ilişkileri koruduğu varsayılan faktörlerin üzerinde önemle durulur. Koruyucu faktörlerin ilişkilere olumlu anı ve yaşantılar katarak olumsuz iletişimin etkilerini azalttığı ve yıkıcı etkileri engellediği düşünülmektedir. (Monarch vd., 2002).

PREP'in ele aldığı konu başlıkları şöyle özetlenebilir (Shumate, 1997 Akt. Duran, 2010):

1. Etkili konuşma ve dinleme becerileri
2. Yapıcı ve yıkıcı iletişim tarzları
3. İlişkiye ait beklentilerin paylaşılması
4. İletişimde gizli konular ve bunların etkileri
5. Birlikte eğlenme
6. Problem çözme becerileri
7. Yakınlık ve bağlılığı geliştirme yöntemi olarak 'takım olma'
8. Manevi değerler
9. Manevi değerlerin bağlılığa etkisi ve dünya görüşünün paylaşılması
10. Fiziksel yakınlık
11. Öğrenilen becerilerin ihtiyaç durumunda kullanılması ve bunun sürdürülmesi

PREP, 12 ile 24 saatlik mini bilgilendirme, tartışma ve beceri eğitimi olarak planlanmıştır. Hafta içi akşam grupları, haftasonu grupları veya tek günlük workshoplar (Stanley, Markman, Peters ve Leber, 1995) şeklinde gerçekleştirilmektedir.

En yoğun etkililik ve uzun dönem izleme ölçümlerinin yapıldığı önleyici programın PREP olduğu söylenebilir. Evlilik öncesindeki çiftlerle yapılan bir PREP etkililiği çalışmasında deney grubunda yer alan bireylerin pozitif iletişim örüntülerinin arttığı, negatif iletişim örüntülerinin azaldığı, evlilik içi şiddet düzeyinin düştüğü bulgulanmıştır (Markman, Renick, Floyd, Stanley, Clements, 1993). Araştırmacılar bu kazanımların 4 yıllık izleme çalışması sonrasında da korunduğunu bildirmiştir. Aynı çiftlerle 5 yıllık izleme çalışmasında ise evlilik öncesindeki çiftlerde ayrılık oranlarının kontrol grubundaki çiftlere göre düşük olduğu bildirilmiştir.

Renick ve diğerlerinin (1992) çalışmasındaki ilginç bir bulguya göre PREP'e katılan çiftlerden özellikle erkeklerin 4 ve 5 yıllık izleme çalışmalarında iletişim ve problem çözme becerilerine dair yüksek kazanımları olduğu, evlilik doyumlarının da kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Stanley ve diğerlerinin (1995) yayımlanmış PREP uygulamalarını gözden geçirdikleri çalışmalarında boşanma ve ayrılık oranlarının 5 yıllık izleme sonuçlarına göre katılımcı gruplarda kontrol gruplarından çok daha düşük olduğu (katılımcı %8, kontrol %19) bildirilmiştir. 12 yıllık izleme çalışmasında ise bu oran katılımcılarda %19, kontrol grubunda %28 olarak bulunmuş, ilişki becerileri ve ilişki doyumunun ise uygulamadan 12 yıl sonra hala sürdüğü vurgulanmıştır.

2.3.1.8. Yapılandırılmış Eğitim Programı (Structured Enrichment- SE)

L'Abate tarafından geliştirilen Yapılandırılmış Eğitim Programı sosyal öğrenme ve bilişsel davranışçı kurama dayandırılarak hazırlanmıştır. Çiftlerin başarılı birer evlilik partneri ve ebeveyn olmalarını sağlamak amacıyla etkileşimlerinin sıklığını ve kalitesini arttırmayı öğrenmeleri, yüz yüze olumlu iletişim biçimleri geliştirmeleri hedeflenmiştir (L'Abate ve Weinstein, 1987).

Yapılandırılmış Eğitim Programı katılımcıları, çiftlerin her birinin okuyabileceği yazılı yönergeleri içermektedir. Program yapılandırılmış olmasına rağmen çiftlerin özel ihtiyaçları için uyarlanabilmesi ile diğer programlardan ayrılmaktadır (Duran, 2010).

Programın çiftin ihtiyaçlarına göre şekillenmesi üç aşamada sağlanır:

1. Çiftin kendi ihtiyaçlarını bildirmesi
2. Uygulamacı ve danışmanların gözlem ve değerlendirmeleri
3. Objektif Test sonuçları ile gözlem ve bildirimlerin eşleştirilmesi (L'Abate, 1999).

Program haftada 1 saatlik seanslar halinde toplam 6 haftalık bir uygulamadır. Adından da anlaşılacağı gibi pek çok popüler ilişki geliştirme programının aksine tam yapılandırılmış bir programdır. Program uygulayıcıları ileri düzey SE eğitimi almış uzmanlardır. Hedef kitle ise işlevselliğini sürdüren çiftlerdir. Çiftler uygulamaya katılmadan önce sıkı bir öngörüşme sürecinden geçmektedir (Berger ve Hannah, 1999).

Program çerçevesinde hem eğitimsel çalışmalar, önleyici müdahaleler bulunduğu için önleyici-sağaltıcı programlar düzleminin ortalarında yer aldığı söylenebilir. Program geliştiricileri tarafından etik, gerçekçi planlanmış, işlevsel, faydalı, çok yönlü ve kolayca ölçülebilir olarak nitelendirilmiştir (L'Abate, 1985).

2.3.1.9. İlişki İmajı Terapisi (İmago Relationship Terapi- IRT)

Hendrix ve Hunt'ın çalışmaları ve gözlemleri sonucunda İlişki İmajı Terapisi adını verdiği program çeşitli psikoloji okullarının yaklaşımlarından ilham alsa da temelde sistem yaklaşımı, davranışçılık ve nesne ilişkileri kuramından etkilenmiştir (Berger ve Hannah, 1999).

Programın yaygın kullanımı 2 gün (20 saat) süren çalışma grupları şeklinde olan uygulamalardır. Bunun yanı sıra bu 20 saatlik uygulamanın kısaltılmış versiyonu olarak 7 saatlik bir çalışma grubu da planlanmıştır. Bu kısa versiyonda geniş programın bir film olarak gösterimi yapılmaktadır. Program yarı yapılandırılmıştır.

İmago terapi programı, iletişim becerileri ve ilişki farkındalığının geliştirilmesi amacıyla yoğun bir psiko eğitim içermektedir. Eğitim kapsamında video uygulamaları da kullanılmakta, rol canlandırma egzersizleri yapılmaktadır. Eğitim çerçevesinde uygulayıcılar çiftlerin izni ile ses kaydı yapmakta ve daha sonra dinlemeleri için çiftlere vermektedir. Bu şekilde farkındalık kazandırmak amaçlanmaktadır. Program, öğrenilen becerilerin geliştirilmesi için ev ödevlerini de içermektedir (Hendrix ve Hunt, 1993).

Programın dile getirilen en temel hedeflerinden biri ilişkilerin güç savaşından karşılıklı bağlılık, farkındalık, ilişki içinde güven ve konfor hissettikleri şefkatli bir

yakınlığa doğru değişimini sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda kullanılan yapılandırılmış diyaloglar, programı diğer programlardan ayıran önemli bir özelliktir.

Yapılandırılmış diyaloglara bir örnek, birbirini yansıtma diyalogudur. Bu çalışmada çiftler birbirini görecektir şekilde karşılıklı otururlar. Bir tanesi ilişkilerindeki bir sorunla ilgili birkaç cümle kurar. Diğeri ise "...konusuyla ilgilidediğini duydum. Seni doğru duydum mu? /doğru anlamış mıyım?" şeklinde yansıtma yapar. Bunun üzerine konuyu başlatan partner yapılan yansıtmayı onaylar veya düzeltir. Bunun ardından "...konusuyla ilgili (üzgün/kızgın/hayalkırıklığı içinde..vs) hissettiğini görüyorum, seni anlamış mıyım?" şeklinde empati kurma, duyguların yansıtılması ve onaylanması ile devam eder. Konu tamamlandığında başlatan ve yansıtan çift yer değiştirir ve yansıtma/onaylama/empati diyalogu tekrarlanır (Lison, 2010)

Davranışçı yaklaşımın öğelerinden yönlendirilmiş keşif (uygulayıcının yönetiminde kişinin gözlerini kapatıp kendisini güvenli/sıcak bir ortamda hayal etmesi uygulaması), gevşeme egzersizleri, olumlu duygu seli (çiftlerin karşılıklı diyalogda birbirlerinin olumlu fiziksel, kişisel özelliklerinden bahsetmesi) de IMAGO terapide sıkça kullanılan tekniklerdendir (Lison, 2010).

İmago Terapi, önleyici çalışmalar içinde yer almasına rağmen evli veya evli olmayan, işlevselliği bozulmuş veya bozulmamış; ilişki geliştirme programına katılmaya gönüllü tüm çiftlere açıktır. Bu yönüyle burada bahsedilen diğer popüler önleyici çalışmalardan ayrılmaktadır.

2.3.1.10. Evlilik Öncesi Kişisel ve İlişkisel Değerlendirme Programı (Premarital Personal and Relationship Evaluation-PREPARE /ENRICH)

Literatürde önleyici programların bazılarının envantere dayalı uygulamalar olduğu görülmektedir. Bunlardan en popüler olanı evlilik öncesi önleyici çalışmaların etkililiğini değerlendirmek amacıyla sıklıkla kullanılan PREPARE ölçeğidir. Bu envantere dayalı hazırlık-güçlendirme (prepare-enrich) programı, envanteri geliştiren Olson ve diğerleri tarafından oldukça sağlam bir araştırma alt yapısına dayandırılarak geliştirilmiştir.

PREPARE ilk olarak 1978'de geliştirilmiş, 1982, 1986 ve 1996'da üç defa düzeltilmiştir. 1996'daki geniş çaplı düzenleme ile programa PREPARE-MC ve ENRICH envanterleri katılmıştır. Son olarak 2000 yılı versiyonu ile PREPARE/ENRICH programı son şeklini almıştır (Duran, 2010).

Programın son halini görücüye çıkarırken Olson ve Olson (2000) hayatın en zorlu görevlerinden biri olarak “yaşam boyu sürecek mutlu bir aile hayatı” nı sağlamayı amaçladıklarını iddia etmişlerdir. Bu modelde Olson ve Olson evlilikte ortaya çıkması muhtemel çatışma alanlarını üç başlıkta ele almış ve tanımlamıştır. Programda ise tanımladığı bu sorun alanlarının tamamına yönelik geliştirme ve iyileştirme başlıkları planlamıştır. Çatışma alanları ve programın bunlara yönelik geliştirme yaklaşımları aşağıdaki gibidir (Olson ve Olson, 2000).

Yaygın Çatışma Konuları		PREPARE/ENRICH'de ele alınışı
1. Kişiliğe bağlı sorunlar		
a) Kendini ifade etme	----	Girişkenlik
b) Öz yeterlilik	----	Kendine güven
c) <u>İnkar</u> /Kaçınma	----	Kaçınma
d) Kontrol problemleri	----	Partnerin Baskınlığı
2. Kişiyeye özgü sorunlar		
a) <u>İdealizasyon/Sosyal Beğenirlik</u>	----	<u>Çarpıtılmış İdelleştirme</u>
b) Kişilik/Alışkanlıklar	----	Kişilik Problemleri
c) Değerler ve İnanışlar	----	Dini ve <u>spiritüel İnanışlar</u>
d) İlgiler/aktiviteler	----	Boş zaman aktiviteleri
e) Beklentiler	----	Evliliğe dair beklentiler
f) Doyum	----	Evlilik Doyumu

3. Kişilerarası Sorunlar

a) İletişim	----	İletişim
b) Tartışma/Öfke	----	Çatışma Çözme
c) Çocuklar	----	Çocuklar ve Ebeveynlik
d) Bağlılık	----	Çift Yakınlığı
e) Evlilikte roller	----	Rol ilişkileri
f) Cinsellik	----	Cinsel İlişki

4. Dışsal Sorunlar

a) Akrabalar/Arkadaşlar	----	Aile ve arkadaşlar
b) Para/İş	----	Finans Yönetimi
c) Aile Problemleri	----	Aile içi yakınlık ve esneklik

İki envanterden Hazırlık (PREPARE) kısmı evliliğe hazırlanan çiftlere, Güçlendirme (ENRICH) kısmı ise evli çiftlere yönelik olarak planlanmıştır.

PREPARE/ENRICH programı ampirik verilere dayalı tam yapılandırılmış bir programdır. 2 saatlik seanslardan oluşan 4 haftalık bir program olarak uygulanır. Geribildirimler de ayrı olarak 2 saatlik seanslardan oluşmaktadır (Berger ve Hannah, 1999).

Olson ve Olson (2000) bu programla, etkili önleyici programların dört özelliğini hayata geçirmek istediklerini bildirmiştir. Bunların ilki, başarılı evlilikle ilgili faktörlerin tanımlanması; ikincisi, çiftlerin bu önemli faktörler konusunda değerlendirilmesi; üçüncüsü, çiftlere problem alanları ile başa çıkabilmelerini sağlayacak egzersizler ve geribildirimler verilmesi; son olarak da çiftlerin çatışma çözme ve iletişim alanlarında beceri kazanmalarını sağlayacak egzersiz ve aktiviteler yapılmasıdır. Araştırmacılar

çiftler için önemli sorun alanlarının belirlenmesinde kolaylık sağladığı için envantere dayalı program geliştirmenin işlevsel olduğunu vurgulamışlardır.

Bu bölümde sözü edilen yaygın evlilik/ilişki geliştirme programları Tablo 1’de özelliklerine göre sınıflandırılarak özetlenmiştir (Berger ve Hannah, 1999).

İlgili literatürde farklı yaklaşım ve modellere dayalı pek çok önleyici program bulunmakla birlikte en popüler olanlarından bahsedilmiştir. Bu çalışmada envantere dayalı bir model olarak Yatırım modeli’ne dayalı bir ilişki geliştirme programı hazırlanması amaçlanmıştır.




Tablo 1

Yaygın Evlilik/İlişki Geliştirme Programları

Program	Teorik temelleri	Temel içerik	Yapılandırılmışlık derecesi	Format	Uygulama Modeli	Uygulayıcılar	Hedef Kitle
ACME	Eklektik, hümanistik, Sosyal öğrenme, bilişsel davranışçı	İletişim, grup süreci, model alma, davranışsal sözleşmeler, inanç sisteminin keşfedilmesi	Zayıf	Haftasonu grupları, izleme grupları	Didaktik, yaşantısal	Uzmanlar ve sertifikalı çiftler	İşlevselliğini koruyan çiftler, Ön değerlendirme yapılmaz
MCCP	İletişim Kuramları, Sistem Teorisi	İletişim becerileri, davranışsal sözleşmeler, öz farkındalık Davranışsal provalar, model alma	Orta	Grup çalışması	Küçük gruplar, yaşantısal, didaktik, manüeller	Yapılandırılmış eğitim almış profesyoneller	Evli veya evlilik öncesindeki çiftler, Ön değerlendirme yapılmaz
RE	Rogeryan, hümanistik	İletişim, anlaşma, çatışma çözme becerileri, model alma, pozitif pekiştirme, davranış provaları	Orta	Maraton gruplar (1-2 gün) Veya Mini maraton (4 saat)	Didaktik, yaşantısal telefonla koçluk yapılan ev çalışmaları, ses kayıtları ve teksler	Eğitim almış paraprofesyoneller	Evli çiftler

SYMBIS	Bowenci sistem yaklaşımı, bilişsel davranışçı kuram	Köken aileyi anlama, çatışma çözme, beklentileri yeniden yapılandırma	Orta	10 saat danışma, birebir mentorluk oturumu, önceden planlanmış izleme oturumu	Didaktik, yaşantısal	Uzman terapistler	Evliliğe hazırlanan çiftler
PETS	Sistem yaklaşımı, gelişimsel kuram, davranışçı kuram	İletişim becerileri, çatışma yönetimi, problem çözme	Orta	6 haftalık eğitim	Didaktik, yaşantısal, envanter kullanımı, ev ödevleri	Uzmanlar	Evliliğe hazırlanan çiftler
PAIRS	Eklektik, hümanistik, sistemler yaklaşımı, nesne ilişkileri, bilişsel davranışçı, sosyal öğrenme	İletişim becerileri, köken aile çalışmaları, uzlaşma becerileri, rol canlandırma, davranışsal sözleşmeler	Orta	Yoğun 120 saatlik eğitim programı	Yaşantısal gruplar, regresif çalışmalar, yazılı ev ödevleri	Eğitimli uzmanlar	Tüm çiftler
PREP	Sosyal öğrenme kuramı, bilişsel davranışçı kuram	İletişim, çatışma çözme, uzlaşma becerileri, beklentilerin yeniden	Orta	2'şer saatlik 6 oturum, haftasonu çalışma grupları, tek günlük çalışma grubu, 2 akşamık	Didaktik, yaşantısal, bireysel ve grup, ses kayıtları ve teksler, yazılı ev ödevleri	Uzmanlar	Tüm çiftler

SE	Eklektik, Sistemler yaklaşımı, sosyal öğrenme, bilişsel davranışçı	İletişim becerileri, çatışma çözme, problem çözme, davranışsal sözleşmeler, paradokslar	Yüksek	1'er saatlik 6 oturum	Didaktik, kişiselleştirilmiş, yazılı ev ödevleri	SE konusunda eğitimli uzmanlar	İşlevselliğini koruyan çiftler, detaylı ön değerlendirme 
IRT	Eklektik, hümanistik, nesne ilişkileri, bilişsel davranışçı	İletişim becerileri, köken aileyi anlama, öz farkındalık, davranışsal provalar	Orta	2 gün (20 saat) çalışma grupları	Didaktik, yaşantısal, grup veya bireysel, eş zamanlı devam eden terapi, regresif çalışmalar, yazılı ev ödevleri	Uzman sertifikalı terapistler	Tüm çiftler
PREPARE/ ENRICH	Eklektik, ampirik temelli	Kişisel ve çift değerlendirmesi, iletişim, çatışma çözme, hedef belirleme	Yüksek	2 saatlik geribildirimli çalışmalar veya 2'şer saatlik 4 oturum	Yazılı envanterler, didaktik, yaşantısal, çalışma kitapları, videolar	Uzmanlar ve 1 günlük eğitim alan deneyimli çiftler	Evli veya evliliğe hazırlanan çiftler, ön değerlendirme yapılmaz

2.3.2. Ülkemizde Gerçekleştirilen İlişki Geliştirme Uygulamaları ve Araştırmalar

Dünya literatüründe tarihi 1970'lere dayanan ilişki geliştirme ve çift eğitim programlarının Türkiye'de düzenlenen ilk kapsamlı versiyonunun 1998 yılında İstanbul Üniversitesi bünyesinde Eğitim Bilimleri Bölümü tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir. Evliliğe aday gençlerin evlilik ilişkileri ve evlilik yaşamı ile ilgili farkındalık ve bilinç düzeyini arttırmayı hedefleyen "Evlilik Okulu" adı verilen program 1998 yılındaki ilk versiyonunda 150 kişilik bir gruba yönelik, toplam süresi 34 saat olan konferanslar düzenlenmiştir. Bunun ardından 2001 ve 2004 yıllarında program tekrarlanmıştır (Haskan-Avcı, 2013). Programın içeriği diğer evlilik eğitim programlarından ilham almakla birlikte üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir anket çalışması verileri de dikkate alınarak geliştirilmiştir. İçerikte yer alan konular aile yaşam döngüsü, evlilik öncesi ilişkiler, evliliğe hazırlık, yeni evli çiftlerin yaşadığı süreçler, evlilikte güç, denge ve uyum, eşler arası ilişkiler, evlilik ve iş yaşamı, evlilikte cinsel yaşam, ebeveynlik, bebek beklerken yaşanan sorunlar, çocuklukta gelişim özellikleri, ergenlik dönemi, aile yönetimi, iletişim çatışmaları, etkili iletişim ve karar vermedir (Yavuzer, 2004).

Önleyici programların ülkemizde arttırılmasının önemi Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından da vurgulanmış ve "Evlilik kurumunu güçlendirmenin yolu çiftlerin hayatlarını birleştirmeden önce bir eğitimden geçmesidir" ifadesini kullanarak "evliliğe hazırlık kursu" önerisinde bulunmuştur. Bu çerçevede üniversiteler, milli eğitim, sağlık bakanlığı ve müftülüğün içinde olacağı eğitim programlarının destekleneceği açıklanmıştır (Vatan Gazetesi, 01.01.2012, akt. Haskan-Avcı, 2013).

Bu kararı takiben çeşitli illerde belediyeler ve rehberlik araştırma merkezlerinin ortak çalışması ile evliliğe hazırlık kursları açılmaya başlanmıştır. Genel olarak aile içi iletişim, sağlıklı bir aile kültürü oluşturmak, evlilikte öfke kontrolü, evlilikte çatışma yönetimi, ebeveynliğe hazırlık gibi yaygın evliliğe hazırlık programlarından esinlenen konu başlıklarını önceliklerin değişmesi, temel değerlerin önemi, evlilikte özgürlük sınırları, gelişimde aile büyüklerinin önemi gibi Türk Kültürü'ne özgü konu başlıkları ile harmanlayan program içerikleri tanımlanmıştır. 2017 yılı itibariyle Karaman, Nevşehir, Ankara, Konya, Diyarbakır, Bursa, Denizli, Van, Gaziantep, İstanbul, Burdur ve daha pek çok şehirde eğitimlerin yaygınlaştığı görülmektedir.

Türkiye'de evlilik geliştirme uygulamaları ile ilgili yapılmış bilimsel araştırma literatürü incelendiğinde genel olarak şimdiye dek bahsedilen beceri programlarından

yararlanılarak geliştirilen programlar kullanıldığı veya bu programların birebir uygulandığı görülmektedir.

Yılmaz ve Kalkan (2010) evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının ilişki doyumuna etkisini incelediği çalışmasında Parrott tarafından geliştirilen SYMBIS modeline dayalı bir program uygulamıştır. Elde edilen bulgular katılımcıların ilişki doyum düzeyinin kontrol grubuna ve ön test puanlarına kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir.

Bir başka çalışmada Yalçın (2010) üniversite öğrencileri ve partnerlerinden oluşan bir gruba uyguladığı programın ilişki doyumuna etkisini araştırmıştır. Bu çalışmada uygulanan program Guerney'in İlişki Geliştirme (RE) modeline dayanmaktadır. Program sonucunda deney grubunun hem ön test verilerine hem de kontrol grubunun sonuçlarına kıyasla ilişki doyumunun anlamlı derecede arttığı görülmüştür. Özellikle kişilerarası iletişim becerilerine yönelik gelişmeler bildirilmiştir. Buna karşın iki aylık izleme çalışması ölçümü programın etkisinin kalıcı olmadığını göstermiştir.

Duran (2010) tarafından yapılan araştırmada yine romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencileri ile çalışılmış, evlilik öncesi ilişki geliştirme programının iletişim becerileri, çatışma çözme tarzları ve ilişki istikrarları üzerine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada daha önce sözü edilen PREP modelinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları, uygulanan programın iletişim becerileri ve ilişki istikrarını geliştirmede etkili olduğu, olumlu çatışma çözme becerileri geliştirmede ise etkili olmadığını ortaya koymuştur.

Haskan-Avcı (2013), üniversite öğrencilerine yönelik olarak evlilik öncesi ilişki geliştirme programı uyguladığı çalışmasında programın çift ilişkileri ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmacı, beceri temelli modellerden farklı olarak Gottman'ın "Güçlü İlişki Evi" modeline dayanan bir program geliştirmiştir. Bulgular deney grubunun, iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, ilişki doyumu ve bağlılık gibi alanlarda kontrol grubundan anlamlı derecede yüksek puanlar aldıklarını, aynı zamanda bağlılık dışındaki diğer değişkenlerde son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı derecede farklılaştığını göstermektedir.

Program uygulama ve etkililik araştırmalarının yanı sıra Sürebiçer (2008) tarafından boşanmış bireyler üzerinde yapılmış çalışma dikkat çekicidir. Araştırmacı, boşanmış bireylerin biten evlilikleri öncesinde herhangi bir evliliğe hazırlık eğitimi alıp almadıklarını ve bu programlar hakkındaki düşüncelerini incelemiştir. Elde edilen bulgular katılımcıların tamamına yakınının (%98,9) böyle bir programa katılmadığını

fakat büyük bir çoğunluğunun (%81,5) önceden böyle bir eğitim alsalardı evliliklerindeki sorunları daha kolay çözebileceğini ve yine tamamına yakınının (%95,7) bu tarz programların evlenecek yetişkinlere faydalı olabileceğini düşündüklerini göstermiştir.

Şen (2009) Çankaya Belediyesi'ne evlenmek üzere başvuran çiftlerden "Evlilik Öncesi Çift Eğitimi"ne katılmak için gönüllü olan 62 çiftle yaptığı çalışmada altı saat süren iletişim, çatışmayı önleme ve sorun çözme yöntemleri, empati, aile yaşam döngüsü ve bu basamaklarda karşılaşılabilecek sorunlara çözüm önerileri ile aile planlama yöntemleri konularını kapsayan bir eğitim gerçekleştirmiştir. Katılımcı çiftlerin evlilikle ilgili bilgi ve hazırlık düzeyleri değerlendirilerek evlilik öncesi bir eğitim programının hangi konuları kapsamaması ve uygulamaların ne kadar sürmesi gerektiği ile ilgili görüş ve önerileri alınmıştır. Elde edilen bulgular katılımcı çiftlerin %85,5'inin evlilik öncesi çift eğitimini gerekli bulduğunu göstermektedir. Çiftlerin programda yer alması gerektiğini düşündüğü en popüler konular etkili iletişim (%81,5), evlilikte sorumluluklar (%63,7), çatışma önleme yöntemleri (%62), kendini tanıma (%49), Evlilikte roller (%43,9), Aile yaşam döngüsü (%41), empati eğitimi (%36) olarak tanımlanmıştır. Eğitim süresi ile ilgili olarak çiftlerin en az 6 saatlik bir eğitimi uygun buldukları (%80) görülmüştür. Bu bulgular yurtdışında elde edilen bulgularla benzerdir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örnekleme, araştırma deseni, kullanılan ölçme araçları, işlem yolu ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler sunulmaktadır.

3.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, ilişki sürdürme becerileri grup çalışmasının romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarlarına olan etkisini saptamayı amaçlayan yarı deneysel bir araştırmadır. Gerçek deneysel desende, uygulanan programa bağlı olarak değişimi ölçülen bağımlı değişkene etki edebilecek tüm yan değişkenlerin kontrol edilmiş olması gerekir. Bu araştırmada ise ilişki bağlılığı ve istikrarına ilişkin olarak ölçülen değişkenler ilişki istikrarı ölçeği alt boyutları ile sınırlıdır. Bunun yanı sıra gerçek deneysel desende seçkisiz atama önemlidir fakat eğitim ortamlarında seçkisiz atama yapmak oldukça zordur ve araştırmacılar uygun grupların belirli değişkenler üzerinden eşleştirilebildiği ve bu gruplar üzerinden seçkisiz atamanın yapılabildiği yarı deneysel desen tercih etmektedir (Gay, Mills ve Airasian, 2006). Bu sebeple deney deseni olarak yarı deneysel desen seçilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni ilişki sürdürme becerileri grup çalışmasına katılmak olarak belirlenmiştir. Bağımlı değişken ise ilişki istikrarının ölçümüdür.

Araştırmada, deneysel desen türlerinden biri olan “ön test-son test-izleme kontrol gruplu 3x2’lik karışık (split plot) yarı deneysel model” kullanılmıştır. Öntest-son test kontrol gruplu modelin simgesel gösterimine Tablo 2’de yer verilmiştir.

Bu desen deney ve kontrol gruplarının eşitlenmesinde kontrolü sağlamaya yardım ederken, deneysel işlemin etkililiğini değerlendirmede deneklerin, öntest-son test ölçümleri arasındaki farkları temel alarak yapılan deneysel işlemin etkisinin daha duyarlı bir şekilde incelenebilmesine olanak sağlar (Robson, 1993).

Tablo 2

Araştırmada Kullanılacak Split Plot Deneysel Modelin Simgesel Gösterimi

G1	R	Ö1.1	X	Ö1.2	t	Ö1.3
G2	R	Ö2.1		Ö2.2	t	Ö2.3

G1: Deneysel Grubu

G2: Kontrol Grubu

R: Deneklerin seçkisiz yolla seçimi

Ö1.1: Deneysel grubunun ön ölçümü

Ö2.1 Kontrol grubunun ön ölçümü

X: İlişki sürdürme becerileri eğitimi grup uygulaması

Ö1.2: Deneysel grubunun son ölçümü

Ö2.2: Kontrol grubunun son ölçümü

t: Dört haftalık ara

Ö1.3: Deneysel grubunun izleme ölçümü

Ö2.3: Kontrol grubunun izleme ölçümü

3.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde 2015-2016 eğitim öğretim yılı bahar döneminde öğrenimlerine devam eden toplam 36 (18 deney ve 18 kontrol grubu üyesi) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Deney grubunu oluşturan katılımcıların yaş ortalaması 20.05 (S=1.25), kontrol grubunu oluşturan katılımcıların yaş ortalaması 20 (S=1.28)'dir. Deney grubunda 15 kız ve 3 erkek öğrenci, kontrol grubunda 14 kız ve 4 erkek öğrenci yer almıştır.

3.2.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması

İlişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grup çalışması ilanı afişler ve Mustafa Kemal Üniversitesi'nin web sayfası aracılığı ile yapılmış, katılımcı olmak üzere başvuran üniversite öğrencilerine “Kişisel Bilgi Formu”, “İlişki İstikrarı Ölçeği”, “Çok Boyutlu İlişki Ölçeği” ve “Çift Uyum Ölçeği” uygulanmıştır. Katılımcı olmak için başvuran ve ölçekleri dolduran farklı fakültelerden 54 üniversite öğrencisinin ders saatlerinin birbirine uymaması sebebiyle grup çalışmasının yapılacağı ortak bir saat planlanamamış, bu sebeple katılamayan öğrenciler elendiğinde ortak saatlerin planlanabildiği Eğitim Fakültesi öğrencileri ile deney ve kontrol grupları oluşturma yoluna gidilmiştir.

Deneklerin araştırmaya dahil edilmesinde bazı kriterlere önem verilmiştir. Bunlardan biri gönüllü katılımcının en az üç aydır devam eden bir ilişkisinin olmasıdır. Mevcut ilişkinin olmayışı veya üç aydan kısa süreli ilişki, eş zamanlı olarak psikolojik tedavi görme, mevcut ilişkide şiddet yaşantısı ve uyuşturucu kullanımı gibi araştırma

sonucunu veya uygulamadan alınacak verimi etkileme ihtimali olduğu düşünülen değişkenler dışlama kriterleri olarak belirlenmiş ve kişisel bilgi formundaki verilere göre bu özellikleri taşıyan gönüllüler çalışmaya dahil edilmemiştir.

Katılımcıların deney ve kontrol grubuna atanmasında, İlişki İstikrarı Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmaması dikkate alınmıştır. Farklılaşmanın incelendiği Bağlantısız T-Testi Sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir. Sonuçlar, psiko-eğitim grup çalışması öncesinde deney ve kontrol gruplarından alınan ölçümlerin istatistiksel olarak eşit olduğunu göstermektedir.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Gruplarının İİÖ, ÇUÖ ve ÇBİÖ Öntest Puanlarının Bağlantısız T Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	N	\bar{X}	S	df	t	p
İİÖ-D	Deney	18	51.05	8.12	34	-.67	.506
	Kontrol	18	52.61	5.50			
İİÖ-Y	Deney	18	43.38	7.63	34	.37	.710
	Kontrol	18	42.27	9.96			
İİÖ-A	Deney	18	28.11	8.78	34	.28	.776
	Kontrol	18	27.38	6.09			
İİÖ-B	Deney	18	53.00	5.33	34	.30	.764
	Kontrol	18	52.44	5.66			
İİÖ-Gİİ	Deney	18	66.33	18.76	34	-.22	.827
	Kontrol	18	67.50	12.29			
ÇUÖ	Deney	18	107.16	14.07	34	-.81	.422
	Kontrol	18	110.88	13.36			
ÇBİÖ-İK	Deney	18	11.33	2.08	34	-.80	.427
	Kontrol	18	11.83	1.61			
ÇBİÖ-DK	Deney	18	13.83	2.40	34	-.27	.789
	Kontrol	18	14.05	2.53			

İİÖ-D: İlişki İstikrarı Ölçeği-Doyum Alt Ölçeği

İİÖ-Y: İlişki İstikrarı Ölçeği-Yatırım Alt Ölçeği

İİÖ-A: İlişki İstikrarı Ölçeği-Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeği

İİÖ-Gİİ: İlişki İstikrarı Ölçeği-Genel İlişki İstikrarı Puanı

ÇUÖ: Çift Uyum Ölçeği

ÇBİÖ-İK: Çok Boyutlu İlişki Ölçeği-İçsel Kontrol

ÇBİÖ-DK: Çok Boyutlu İlişki Ölçeği-Dışsal Kontrol

Yapılan analizler sonucunda uç değer gösteren 4 öğrenci elenmiştir. Bunların yanı sıra İlişki İstikrarı Ölçeği alt ölçeklerinden alınan puanların normal dağılım gösterip göstermediklerini sınamak amacıyla çarpıklık- basıklık katsayılarına bakılmış ve Shapiro-Wilks testi uygulanmıştır. Oluşturulan araştırma grubundan alınan öntest ölçümlerinde dağılımın normal dağılımdan farklılaşmadığı saptanmıştır ($P>.05$).

3.3.1. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre Dağılımı

Deney ve Kontrol Gruplarında yer alan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımı Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4

Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımı

Grup		Cinsiyet		Toplam
		Kadın	Erkek	
Deney	N	15	3	18
	%	83.3	16.7	100
Kontrol	N	14	4	18
	%	77.8	22.2	100
Toplam	N	29	7	36
	%	80.6	19.4	100

$$\chi^2 = 0.17 \text{ sd} = 1 \text{ p} = .674$$

Tabloda görüldüğü gibi deney grubunun %83.3'ünü kadın, %16.7'sini ise erkek katılımcılar oluştururken, kontrol grubunun %77.8'ini kadın, %22.2'sini erkek katılımcılar oluşturmuştur. Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet dağılımları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2(1) = 0.17, p > .05$). Bu sonuca göre, deney ve kontrol gruplarının cinsiyet dağılımının birbirine denk olduğu söylenebilir.

3.3.2. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımı

Deney ve Kontrol Gruplarında yer alan öğrencilerin yaşlarına göre dağılımı Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımı

Grup	N	En Düşük	En Yüksek	\bar{X}	S
Deney	18	18	23	20.05	1.25
Kontrol	18	18	23	20.00	1.28

$t=.131$ $sd=34$ $p=.811$

Tabloda görüldüğü gibi hem deney hem kontrol grubunda en düşük yaş 18, en yüksek yaş 23'tür. Deney grubu yaş ortalaması 20.05, kontrol grubu yaş ortalaması ise 20.00'dır. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların yaş ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur ($t(34)=.131$, $p>.05$).

3.3.3. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Bölüm ve Sınıflara Göre Dağılımı

Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin eğitim gördükleri bölüme ve sınıflara göre dağılımı Tablo 6 ve Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 6

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Bölümlere Göre Dağılımı

Grup		Bölümler		Toplam
		PDR	Sınıf Öğr	
Deney	N	10	8	18
	%	55.6	44.4	100
Kontrol	N	13	5	18
	%	72.2	27.8	100
Toplam	N	23	13	36
	%	63.9	36.1	100

Tabloda görüldüğü gibi deney grubunun %55.6'sını PDR öğrencileri, %44.4'ünü ise sınıf öğretmenliği öğrencileri oluştururken, kontrol grubunun %72.2'sini PDR öğrencileri, %27.8'ini sınıf öğretmenliği öğrencileri oluşturmaktadır.

Öğrenciler psiko-eğitim grup çalışması gerçekleştiği sırada öğrenim gördükleri sınıfa göre dağılımları incelendiğinde deney grubunun %33.3'ünün 1. Sınıf, %27.8'inin 2. Sınıf, %33.3'ünün 3. Sınıf ve %5.6'sının 4. Sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir.

Kontrol grubunda ise 1.,2.,3. Ve 4. Sınıf öğrencilerinin oranı sırasıyla %33.3, %38.9, %22.2 ve %5.6'dır.

Tablo 7

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımı

Grup		Sınıflar				Toplam
		1.sınıf	2.sınıf	3.sınıf	4.sınıf	
Deney	N	6	5	6	1	18
	%	33.3	27.8	33.3	5.6	100
Kontrol	N	6	7	4	1	18
	%	33.3	38.9	22.2	5.6	100
Toplam	N	12	12	10	2	36
	%	33.3	33.3	27.8	5.6	100

3.3.4. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin İlişki Durumları ve İlişki Süreleri

Psiko-eğitim grup çalışmasına katılmaya gönüllü olan öğrencilerin en az üç ay süre ile devam eden ilişkileri olması, çalışmaya dahil etme kriteri olarak belirlenmiştir. Bu ilişki flört, sözlülük veya nişanlılık ilişkisi olabilir. Evlilik ilişkisi ise dışlama kriteri olarak belirlenmiştir. Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin ilişki durumuna göre dağılımları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin İlişki Durumuna göre Dağılımları

Grup		İlişki Durumu			Toplam
		Flört	Sözlü	Nişanlı	
Deney	N	15	2	1	18
	%	83.3	11.1	5.6	100
Kontrol	N	13	3	2	18
	%	72.2	16.7	11.1	100
Toplam	N	28	5	3	36
	%	77.8	13.9	8.3	100

$\chi^2 = .676$ sd= 2 p= .713

Tablo 8'de görüldüğü gibi deney grubunun %83.3'ünü flört, %11.1'ini sözlülük, %5.6'sını nişanlılık ilişkisi içinde olan üyeler oluşturmuştur. Kontrol grubunda ise flört ilişkisi içinde olanlar tüm grubun %77.8'ini, sözlüler %13.9'unu, nişanlılar ise %8.3'ünü

oluşturmaktadır. Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ilişki durumu dağılımları arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($\chi^2 = .676(2)$, $p > .05$). Bu sonuca göre deney ve kontrol gruplarının ilişki durumu dağılımlarının birbirine denk olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin ilişki sürelerine ilişkin değerler Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin İlişki Süresi Ortalamaları

Grup	N	İlişki Süresi (Ay)		\bar{X}	S
		En Düşük	En Yüksek		
Deney	18	3	72	19.78	21.52
Kontrol	18	3	62	14.67	15.08

$t = .825$ $sd = 34$ $p = .415$

Tablo 9’da görüldüğü gibi deney grubunda en düşük ilişki süresi üç ay, en yüksek ilişki süresi 72 aydır. Ortalamaları 19.78’dir. Kontrol grubunda ise en düşük ilişki süresi yine üç ay, en yüksek ilişki süresi 62 aydır ve ortalamaları ise 14.67’dir. Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ilişki süresi ortalamaları arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($t = .825(34)$, $p > .05$). Buna göre deney ve kontrol grubu üyelerinin ilişki süresi ortalamaları birbirine eşittir denebilir.

3.3.5. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin “İlişkide Yaşanan Çatışmaların Sıklığı” ve “Evlilik Düşüncesi”ne Göre Dağılımı

Üyelerinin ilişkilerinde yaşadıkları çatışma sıklığı, kişisel bilgi formunda 4’lü likert tarzı ölçekle (Hiçbir zaman/Zaman zaman/Sık sık/Her zaman) değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan üyelerin ilişkide yaşanan çatışmaların sıklığına ilişkin dağılımları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10’da görüldüğü gibi deney grubunun %61.1’i zaman zaman, %33.3’ü sık sık, %5.6’sı ise her zaman ilişkisinde çatışma yaşadığını belirtirken kontrol grubunun %55.6’sı zaman zaman, %44.4’ü sık sık ilişkisinde çatışma yaşamaktadır. Her iki gruptan da hiçbir zaman çatışma yaşamadığını belirten olmamıştır. Çatışma sıklığı dağılımları değerlendirildiğinde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark görülmemiştir ($\chi^2 =$

1.33(2), $p>.05$). Buna göre deney ve kontrol grubu üyelerinin ilişkilerinde yaşadıkları çatışma sıklığı bakımından eşit oldukları söylenebilir.

Tablo 10

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin İlişkide Yaşanan Çatışmaların Sıklığına Göre Dağılımı

Grup		Çatışma Sıklığı				Toplam
		Her zaman	Sık sık	Zaman zaman	Hiçbir zaman	
Deney	N	1	6	11	0	18
	%	5.6	33.3	61.1	0	100
Kontrol	N	0	8	10	0	18
	%	0	44.4	55.6	0	100
Toplam	N	1	14	21	0	36
	%	2.78	38.89	58.33	0	100

$\chi^2= 1.33$ $sd= 2$ $p= .513$

Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin “ilişkide olduğunuz kişiyle evlenmeyi düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplara göre dağılımı Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11’de görüldüğü gibi deney grubunda yer alan öğrencilerin %66.7’si ilişkide olduğu kişiyle evlenmeyi düşünürken %33.3’ü bu konuda kararsız olduğunu bildirmiştir. Kontrol grubunun ise %72.2’si birlikte olduğu kişiyle evlenmeyi düşünmekte ve %27.8’i kararsız olduğunu bildirmektedir. Her iki grupta da birlikte olduğu kişiyle evlilik düşünmeyen bir katılımcı yoktur. Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin evlilik düşüncesine göre dağılımlarının birbirinden farklılaşmadığı görülmüştür ($\chi^2= .131(1)$, $p>.05$). Bu sonuca göre deney ve kontrol gruplarındaki üyeler birlikte oldukları kişiyle evliliği düşünme bakımından eşittir denebilir.

Tablo 11

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Evlilik Düşüncesine Göre Dağılımı

Grup		Evlilik Düşüncesi			Toplam
		Evet	Hayır	Kararsızım	
Deney	N	12	0	6	18
	%	66.7	0	33.3	100
Kontrol	N	13	0	5	18
	%	72.2	0	27.8	100
Toplam	N	25	0	11	36
	%	69.4	0	30.6	100

$$\chi^2 = .131 \text{ sd} = 1 \text{ p} = .717$$

3.3.6. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Algılanan Ekonomik Düzey ve Anne-Babanın İlişki Durumuna Göre Dağılımı

Deney ve Kontrol Grubunda yer alan öğrencilerin Kişisel Bilgi Formu'nda belirttikleri ekonomik durumlarına göre dağılımları Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12

Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Algılanan Ekonomik Düzeylerine Göre Dağılımları

Grup		Ekonomik Düzey			Toplam
		Alt	Orta	Üst	
Deney	N	3	15	0	18
	%	16.7	83.3	0	100
Kontrol	N	2	16	0	18
	%	11.1	88.9	0	100
Toplam	N	5	31	0	36
	%	13.9	86.1	0	100

$$\chi^2 = .232 \text{ sd} = 1 \text{ p} = .630$$

Tablo 12'de görüldüğü gibi deney grubunu oluşturan üyelerin %83.3'ü orta ekonomik düzeyde, %16.7'si alt ekonomik düzeyde olduğunu belirtirken kontrol grubundaki üyelerin %88.9'u orta ekonomik düzeyde ve %11.1'i alt ekonomik düzeyde olduklarını bildirmişlerdir. Her iki grupta da üst ekonomik düzeyde olduğunu bildiren üye bulunmamaktadır. Kay kare analizi sonucunda deney ve kontrol gruplarının

ekonomik düzey bakımından farklılaşmadıkları görülmüştür ($\chi^2 = .232(1)$, $p > .05$). Bu durumda deney ve kontrol grubu üyelerinin ekonomik düzey bakımından eşit oldukları söylenebilir.

Tablo 13'te deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin anne-babalarının ilişki durumuna göre dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 13

Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Anne-Babalarının İlişki Durumuna Göre Dağılımı

Grup	Anne-Baba İlişki Durumu				Toplam	
	Evli	Evli/ayrı yaşıyor	Boşanmış	Vefat		
Deney	N	14	1	2	1	18
	%	77.8	5.6	11.1	5.6	100
Kontrol	N	15	0	3	0	18
	%	83.3	0	16.7	0	100
Toplam	N	29	1	5	1	36
	%	80.6	2.8	13.9	2.8	100

$\chi^2 = 2.234$ $sd = 3$ $p = .525$

Tablo 13'te görüldüğü gibi deney grubunun %77.8'i anne-babasının evli ve birlikte olduğunu, %11.1'i ise boşanmış olduğunu bildirmiştir. Ayrıca deney grubunun %5.6'sı anne-babasının evli fakat ayrı yaşamakta olduğunu bildirirken %5.6'sı da birinin vefat ettiğini bildirmiştir. Kontrol grubundaki üyelerin %83.3'ü anne babasının evli ve birlikte olduğunu, %16.7'si ise boşanmış olduğunu belirtmişlerdir. Deney ve kontrol grubu üyelerinin anne-babalarının ilişki durumuna göre dağılımları arasında anlamlı fark görülmemiştir ($\chi^2 = 2.234(3)$, $p > .05$). Bu sonuca göre deney ve kontrol grupları anne-babanın ilişki durumu dağılımlarına göre eşittir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Evlilik öncesi ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grup çalışmasının üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarına olan etkilerini saptamayı amaçlayan bu çalışmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, İlişki İstikrarı Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği ve

Çok Boyutlu İlişki Ölçeği'nin İçsel İlişki Kontrolü ile Dışsal İlişki Kontrolü alt boyutlarına ait maddeler kullanılmıştır. Ayrıca üyelerin oturumlar ve genel olarak süreçle ilgili değerlendirmelerini almak amacıyla nitel ölçüm sağlayan Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu ve Grup Sürecinin Genel Değerlendirmesi Formu kullanılmıştır.

3.4.1. Katılım ve Onam Formu

Araştırma kapsamında çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerle görüşme yapılarak program tanıtılmış ve kurallarından bahsedilmiştir. Bu amaçla hazırlanan katılım ve onam formunda (Ek 1'e bakınız) programın amaçları, süresi, uygulanışı, oluşacak grupla ilgili bilgiler ve kurallar yer almaktadır. Formun sonunda ise üyenin kendi isteği ile çalışmaya katıldığına dair onam kısmı bulunmaktadır.

3.4.2. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında programa katılmak için başvuran öğrencilere ölçüm araçlarının yanı sıra kişiye özgü bazı değişkenleri saptamak ve kontrol altına alabilmek için kişisel bilgi formu (Ek 2'ye bakınız) uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen formda yaş, cinsiyet, ilişki durumu, mevcut ilişkinin süresi, ilişkideki çatışma sıklığı, mevcut ilişkisindeki evlilik düşüncesi, anne-babanın ilişki durumu, ekonomik durum, ilişki içinde şiddet, alkol ve madde kullanımı gibi sorular yer almıştır. Şiddet içeren ilişki ve madde kullanımını herhangi bir düzeyde var olduğunu belirten başvurular ile "zaman zaman"ın üzerindeki sıklıkta alkol kullanımı belirten başvurular çalışma kapsamı dışında tutulmuş, diğer veriler deney ve kontrol gruplarında eşitlenmiştir.

3.4.3. İlişki İstikrarı Ölçeği

İlişki İstikrarı Ölçeği (Ek 3'e bakınız), Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından Yatırım modeli çerçevesinde geliştirilen bir ölçüm aracıdır. 30 maddeden oluşan ölçeğin, "ilişki doyumu", "ilişki yatırımı" ve "alternatiflerin niteliği" olmak üzere üç alt ölçeği bulunmaktadır. Bu üç alt boyuttan elde edilen puanlar ilişki istikrarına ilişkin bilgi vermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından yapılmıştır. Daha sonra, Büyüksahin ve Taluy (2008) ölçeği tekrar gözden geçirmişler ve ölçeğe "ilişkiye bağlılık" adıyla yeni bir boyut (7 madde) eklemişlerdir. Ölçeğin ölçüt geçerliğini sınamak amacıyla ise, Aşka İlişkin Tutumlar

Ölçeği: Kısa Formu (LAS) alt ölçekleri arasındaki ilişkilere bakılmış, bu değerlerin -.48 ile .67 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu değerler beklenen yönde ve anlamlıdır.

Uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, ilişki doyumu için .90, seçeneklerin niteliğini değerlendirme için .84 ve ilişki yatırımı için de .84'dür. Bağlılık boyutu için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .70'tir. Ayrıca her bir alt ölçeğin, iki yarım güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve bunlar da sırasıyla .84, .71 ve .78 olarak bulunmuştur. Daha sonra yapılan bir çalışmada, ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme, ilişki yatırımı ve bağlılık alt ölçekleri için Cronbach Alpha değerleri sırasıyla, .94, .85, .88, .93 olarak bulunmuştur (Toplu-Demirtaş, Hatipoğlu-Sümer ve White, 2013).

3.4.4. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği

Snell, Schicke ve Arbeiter (2002) tarafından geliştirilmiş olan Çok Boyutlu İlişki Ölçeği'nin orijinali 60 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Özgün formda yer alan alt ölçekler "ilişkide kendine güven", "ilişkiye saplantı", "içsel ilişki kontrolü", "ilişki farkındalığı", "ilişki kaygısı", "ilişki girişkenliği", "ilişki depresyonu", "dışsal ilişki kontrolü", "ilişki izlenimi ayarlama", "ilişki korkusu", "ilişki doyumu", "ilişki güdüsü" olmak üzere toplam 12 puan türü oluşturmaktadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik güvenilirlik çalışması Büyükşahin (2005) tarafından yapılmıştır. Büyükşahin Türkçe ölçekle alınan ölçümlere uygulanan Faktör analizi sonucunda tüm maddelerin 8 faktörde toplandığını, 7 maddenin ise hiçbir faktör altına girmediğini saptamıştır. Madde test korelasyon değerlerinin de düşük olduğu gözlemlenen bu maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Böylelikle ölçek 53 madde ve 8 alt ölçekten oluşan bir ölçüm aracına dönüşmüştür. Bu alt ölçekler: ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma (12 madde), ilişki doyumu (9 madde), ilişki korkusu/ kaygısı (10 madde), ilişki izlenimi ayarlama (5 madde), ilişkide kendine güven (5 madde), dışsal ilişki kontrolü (4 madde), ilişki girişkenliği (4 madde), içsel ilişki kontrolü (4 madde)'dür. Faktörlerin tümü birden varyansın %57.67'sini açıklamaktadır. Ölçüt geçerliğini sınamak için kullanılan İlişki Doyumu Ölçeği arasındaki korelasyonlar -.39 ile .67 arasında değiştiği görülmüştür. Güvenirlige ilişkin ölçümlerde test tekrar test güvenilirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. 480 üniversite öğrencisinden elde edilen iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .81 ve ölçeğin iki yarım güvenilirliği de .83'tür. ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/ kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide

kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü alt ölçeklerine ilişkin cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .88, .99, .85, .91, .81, .82, .81, .73 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada ölçeğin dışsal ilişki kontrolü ve içsel ilişki kontrolü alt ölçeklerine ilişkin 17 maddesi kullanılacaktır (Ek 4'e bakınız).

3.4.5. Çift Uyum Ölçeği

Spainer (1976) tarafından geliştirilen Çift Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale) (Ek 5'e bakınız) hem evli, hem de evli olmayan çiftlerde kullanılabilen 32 maddelik bir ölçektir. Çiftler arasındaki uyumu ölçmek amacıyla kullanıldığı gibi evlilik uyumu ve evliliğin niteliğini ölçmek için de sıklıkla kullanılmaktadır (Çakmak-Tolan, 2015) Ölçek hem 4'lü, 5'li ve 6'lı likert ölçekler ile dikotomik puanlanan maddeleri içermektedir. Kapsadığı dört alt boyut: çift uyumu (13 madde), çift doyumu (10 madde), sevgi gösterme (4 madde) ve çiftlerin bağlılığı (5 madde) olarak tanımlanmıştır. Dört alt boyut puanı ve toplam puan olmak üzere beş puan türü elde edilir. Ölçeklerdeki yüksek puanlar ölçeğe ilişkin durumla ilgili yüksek kaliteyi, yüksek toplam puan ise yüksek çift uyumuna bağlı ilişki kalitesini göstermektedir.

Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından ülkemizde yapılan standardizasyon çalışmasında Ölçekten toplam puan içinde elde edilen Cronbach değeri 0.92, çiftin mutluluğu için .83; çiftin bağlılığı için .75; çiftin ortak kararlığı için .75 ; duygusal ifade için .80 olarak ifade edilmiştir.

3.4.6. Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Kivlighan ve Goldfine (1991) tarafından geliştirilmiş olan Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu (Critical Incidents in Group Work) (Ek 6'ya bakınız) üyelerin grup sürecinin her oturumunun ardından o oturuma ait ilgi çekici kısımları ve kazanımlarını kişisel olarak değerlendirdikleri bir ölçüm aracıdır. Formda üyelerin her birinin oturumla ilgili yaşantısını ve önemli gördüğü olayları değerlendirdiği açık uçlu iki soru yer almaktadır.

Form, Çolakkadıoğlu ve Güçray (2012) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş, çeviri ve uygulamaya yönelik değerlendirmeleri yapılmıştır.

3.4.7. Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu

Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu (Evaluation at the End of Group by Members) (Ek 7'ye bakınız) DeLucia-Waack (2006) tarafından geliştirilmiştir. Psiko-eğitim gruplarında üyelerin gruptan kazanımlarını, grup süreci ile ilgili geribildirimlerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Form 8 maddeden oluşmaktadır. Altı madde 3'lü Likert tipi bir ölçek olarak, iki madde açık uçlu soru olarak değerlendirilmektedir. Likert tipi değerlendirilen maddeler 1 (Evet), 2 (Bilmiyorum) ve 3 (Hayır) kategorilerinden biri işaretlenerek yanıtlanmaktadır. Formdan alınabilecek en yüksek puan 18, en düşük puan 6'dır. Yüksek puanlar üyenin grup sürecinden yararlanmadığını ve kazanımlarının düşük seviyede olduğunu gösterirken düşük puanlar üyenin grup sürecinden faydalandığını ve yüksek kazanımları işaret etmektedir. Form, Çolakkadıoğlu ve Güçray (2012) tarafından Türkçe'ye çevrilerek kullanılmış, grup katılımcıları tarafından anlaşılır olduğu gözlemlenmiştir.

3.5. Verilerin Toplanması ve Uygulama Süreci

Programın ilanı afişler ve web duyuruları şeklinde üniversite çapında öğrencilere ulaşacak şekilde yapılmış ve gönüllü öğrenciler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi'ne davet edilmiştir. Birime başvurarak çalışmaya katılmak için gönüllü öğrencilere öncelikle program içeriği ve amaçları anlatılmıştır. Daha sonra kişisel bilgi formu, ilişki istikrarı ölçeği, çok boyutlu ilişki ölçeğinin ilişki doyumu, içsel ilişki kontrolü ve dışsal ilişki kontrolü alt ölçekleri ile çift uyum ölçeği öntest olarak uygulanmıştır. Ölçüm sonuçlarına göre yaş, cinsiyet, ilişki süresi gibi değişkenler ve ölçek puanları bakımından farklılaşmayan 36 öğrenci 18'i deney 18'i kontrol grubuna yerleşmek üzere seçkisiz olarak atanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına atanan öğrencilerden daha sonra çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Deney grubuna 8 haftalık İlişki Sürdürme Becerileri Eğitimi uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. 8 oturum tamamlandıktan sonraki hafta programın etkililiği ölçmek adına deney ve kontrol grubuna ilişki istikrarı ölçeği, çok boyutlu ilişki ölçeğinin içsel ilişki kontrolü ve dışsal ilişki kontrolü alt ölçekleri ile çift uyum ölçeği sontest olarak uygulanmıştır. Bu noktada deney grubuna aynı zamanda grup sürecinin genel değerlendirmesi formu uygulanarak programdan ne kadar

faydalandıklarına ilişkin kişisel düşünceleri ve önerileri hakkında nitel veri de toplanmıştır.

İzleme ölçümü, programın kalıcılığını değerlendirmek amacıyla dört hafta sonra yine ilişki istikrarı ölçeği, çok boyutlu ilişki ölçeğinin ilişki doyumu, içsel ilişki kontrolü ve dışsal ilişki kontrolü alt ölçekleri ile çift uyum ölçeği uygulanarak alınmıştır.

3.6. Evlilik Öncesi İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-Eğitim Grup Çalışması İçeriğinin Hazırlanması

Evlilik öncesi ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grup çalışması İçeriği, Thibaut ve Kelley (1978)'in karşılıklı bağımlılık kuramı ile Rusbult ve diğerlerinin (1983, 1994) bu kurama dayanarak ortaya koyduğu Yatırım Modeli çerçevesinde tanımladığı İlişki sürdürme mekanizmaları (Rusbult vd., 2001) temel alınarak hazırlanmıştır.

Sekiz oturum olarak planlanan çalışmanın ilk oturumu tanışma, grup süreci ve psiko-eğitim grupları hakkında bilgi verme; son oturum ise üyelerin grup yaşantısı ile ilgili paylaşımları, oturumların özeti, sonlandırma ve vedalaşma olarak planlanmıştır. Diğer altı oturumda her biri bir oturumun konusu olmak üzere Rusbult ve diğerleri (2001) tarafından tanımlanmış altı ilişki sürdürme mekanizması (uyumsal davranış, özveri göstermeye isteklilik, bağışlama, bilişsel karşılıklı bağımlılık, pozitif yanılama ve alternatifleri küçümseme) tanıtılmış, mekanizmalar öğrencilerin yaş ve ilişki durumlarına uygun örneklerle açıklanmış ve konuyla ilgili grup içi etkileşim teşvik edilmiştir.

İlişki sürdürme mekanizmalarının tanıtıldığı oturumlarda üyelerin oturumda vurgulanan mekanizmayı anlamalarını, kendi ilişkileri içinde bu mekanizmayı düşünmelerini ve uygulamaya koymalarını sağlamak amacıyla hazırlanan oturum içi egzersizler ve ev ödevlerinde genel olarak araştırmacıların üniversite popülasyonunda her bir mekanizmaya ait ayrı ayrı yaptıkları araştırmalarda kullandıkları ve araştırmacılar tarafından geliştirilen nitel ölçümler temel alınmıştır (Rusbult, Verette, Whitney, Slovik ve Lipkus, 1991; Davis ve Rusbult, 2001; Van Lange, Rusbult, Drigotas, Arriaga, Witcher ve Cox, 1997; Finkel, Rusbult, Kumashiro, Hannon, 2002; Agnew, Van Lange, Rusbult, Langston, 1998; Martz, Verette, Arriaga, Slovik, Cox ve Rusbult, 1998; Rusbult, Van Lange, Wildschut, Yovetich ve Verette, 2000; Johnson ve Rusbult, 1989). Bunların yanısıra oturumun konusuna uygun olarak araştırmacı tarafından geliştirilen egzersiz ve ev ödevlerine de içerikte yer verilmiştir.

Hazırlanan oturum içerikleri ve grup süreci asıl çalışma öncesinde gerçekleştirilen pilot uygulama ile değerlendirilmiştir. Pilot uygulamaya dahil edilen öğrenciler çalışmaya katılmak için başvuran öğrenciler arasından ve tamamen asıl uygulama ile aynı kriterlere dayalı olarak belirlenmiş ve rastgele atanmıştır. Sekiz oturumluk çalışma, tanışmanın ve program içeriğinin tanıtıldığı ilk oturum, davranışsal ilişki sürdürme becerilerinden özveri göstermeye isteklilik, bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarından pozitif yanılısama ve veda oturumu olmak üzere dört oturum şeklinde kısaltılmıştır. İçerik ve uygulamaların grup üyeleri tarafından anlaşıldığı ve oturum konusunu pekiştirici özellikte olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra başlangıçta 90 dakika olarak belirlenen oturum süresi daha verimli olduğu gözlemlenerek 60 dakikaya düşürülmüştür.

Evlilik öncesi ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grup çalışması, Yatırım Modeli'ne dayalı İlişki Sürdürme Mekanizmaları maddelerine göre oluşturulmuştur. Bu maddeler şu şekilde sıralanabilir:

1. Davranışsal İlişki Sürdürme Mekanizmaları
 - a. Uyumsal Davranış
 - b. Özveri Göstermeye İsteklilik
 - c. Bağışlama
2. Bilişsel İlişki Sürdürme Mekanizmaları
 - a. Bilişsel Karşılıklı Bağımlılık
 - b. Pozitif Yanılısama
 - c. Alternatifleri Küçümseme (Alternatiflere Direnme)

3.6.1. Evlilik Öncesi İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-Eğitim Grup Çalışması'nın Oturumlar Bazında Amaçları

Tüm oturumlar grupta dinamizmi sağlamak amacıyla ısınma oyunları ile başlatılmıştır. Önceki oturumun kısa özeti ve ev ödevleri ile ilgili grup içi paylaşımlara her oturumun başında zaman ayrılmıştır. Oturumların daha detaylı içeriği Ek 8'de sunulmuştur.

3.6.1.1. Birinci Oturum: Tanışma

1. Liderin kendini gruba tanıtması
2. Üyelerin birbiriyle tanışması ve ilişkileri ile ilgili kısa bilgiler vermeleri

3. Eğitim Programının tanıtılması
4. Psiko eğitim gruplarının özellikleri ve kuralları hakkında bilgilendirme
5. Bireysel amaç belirleme
6. Oturumun değerlendirilmesi
7. Oturumun sona erdirilmesi

3.6.1.2. İkinci Oturum: Uyumsal Davranış Mekanizması

1. Önceki Oturumun Özetlenmesi
2. Ev ödevini değerlendirirken ilişkiden beklentilerin gerçekliği ve değişimi kendinde yaratma/karşıdan bekleme konularının tartışılması
3. “İlişki Sürdürme öğrenilen bir beceri midir?” konusunun grup içinde tartışılması ve ilişki sürdürme mekanizmalarına giriş
4. İlişki sürdürme mekanizmalarından “uyumsal davranış” hakkında bilgilendirme
5. Uyuşmazlık Durumunda verilen tepkilerin açıklanması
6. Uyumsal Davranış egzersizinin uygulaması
7. Oturumun değerlendirilmesi
8. Oturumun sona erdirilmesi

3.6.1.3. Üçüncü Oturum: Özveri Göstermeye İsteklilik Mekanizması

1. Önceki Oturumun özetlenmesi ve ev ödevlerinin değerlendirilmesi
2. Özverinin Tanımlanması
3. İlişki sürdürme mekanizmalarından “Özveri Göstermeye İsteklilik” mekanizmasının açıklanması
4. Uyum ve Özveri Düzeyini belirleyen “Öncelikler ve İlişki Kazançları” Faktörlerin Tanımlanması
5. Öncelikler Egzersizinin grup sürecinde uygulanıp paylaşılması
6. Oturumun değerlendirilmesi
7. Oturumun sona erdirilmesi

3.6.1.4. Dördüncü Oturum: Bağışlama Mekanizması

1. Önceki Oturumun özetlenmesi ve ev ödevlerinin değerlendirilmesi
2. İlişkide güven problemleri ve aldatmanın tanımlanması

3. İlişki sürdürme mekanizmalarından bağışlayıcılığın tanımlanması
4. Bağışlayıcılığın kaynağı olarak ilişki bağılılığı ve yatırım modeli çerçevesinde ilişki bağılılığını etkileyen faktörlerin tanımlanması
5. İlişki Değerlendirmesi formunun grup içinde doldurulması ve paylaşılması
6. Grup Üyelerinin ilişkilerindeki kural ihlalleri hakkında tartışılması
7. Oturumun değerlendirilmesi
8. Oturumun sona erdirilmesi

3.6.1.5. Beşinci Oturum: Bilişsel Karşılıklı Bağımlılık Mekanizması

1. Önceki Oturumun özetlenmesi ve ev ödevlerinin değerlendirilmesi
2. Davranışsal ve bilişsel İlişki sürdürme mekanizmaları ayrımını vurgulama ve bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarının tanıtılması
3. Bilişsel İlişki sürdürme mekanizmalarından karşılıklı bağımlılık hakkında bilgi verme
4. İlişki ile ilgili bilişlerin linguistik analizi egzersizinin uygulanması ve grup içinde paylaşılması
5. Bilişsel karşılıklı bağımlılığın dile yansması: “Ben-Biz Kavramları” hakkında bilgi verme
6. Bağımlılık-Bağımlılık ve “Bilişsel Karşılıklı Bağımlılık” terimlerinin ayrıştırılması
7. Oturumun değerlendirilmesi
8. Oturumun sona erdirilmesi

3.6.1.6. Altıncı Oturum: Pozitif Yanılsama Mekanizması

1. Önceki oturumun özetlenmesi ve ev ödevlerinin değerlendirilmesi
2. Bilişsel illüzyonlar hakkında bilgi verilmesi
3. Bilişsel illüzyon kategorileri ve paralel fenomenin yakın ilişkilerle ilgili ortaya çıkışı hakkında bilgi verilmesi
4. İlişkide pozitif yanılsama ve işlevinin açıklanması
5. Pozitif yanılsama egzersizinin uygulanması
6. Oturumun değerlendirilmesi
7. Oturumun sona erdirilmesi

3.6.1.7. Yedinci Oturum: Alternatifleri Küçümseme (Alternatiflere Direnme) Mekanizması

1. Önceki oturumun özetlenmesi ve ev ödevlerinin değerlendirilmesi
2. İlişkilerde yaşanabilecek stabiliteyi bozucu durumlar ile ilgili konuşulması
3. Bağlı bir ilişkide çekici alternatifler ile karşılaşma egzersizi uygulanması
4. “Çekici alternatiflerin varlığında bireylerin ne gibi düşünsel/davranışsal seçenekleri vardır?” konusunun tartışılması.
5. Bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarından “Çekici Alternatifleri Küçümseme” hakkında bilgi verilmesi
6. Oturumun değerlendirilmesi
7. Oturumun sona erdirilmesi

3.6.1.8 Sekizinci Oturum: Kapanış

1. Önceki oturumun özetlenmesi ve ev ödevlerinin değerlendirilmesi
2. Altı ilişki sürdürme mekanizmasının özeti yapılarak geçmiş oturumların değerlendirilmesi
3. Üyelerin en çok etkilendikleri ve kullanmaya başladıkları mekanizmalar hakkında paylaşım başlatılması
4. Üyelerin psiko-eğitim grup çalışmasından en önemli kazanımları, ilişkilerine ve yaşantılarına olan etkileri ile ilgili paylaşım başlatılması
5. Vedalaşma

3.7. Verilerin Çözümlemesi

Bu araştırmada deney öncesi ve deney sonrasında toplanacak veriler, öncelikle dijital ortama aktarılacak; ardından SPSS paket programıyla çözümlenecektir. Split Plot desenlerde deneysel işlemin etkili olup olmadığına odaklanılmışsa genellikle en uygun ve tercih edilen istatistiksel analiz yöntemi, öntestin ortak değişken (kovaryans) olarak kontrol edildiği kovaryans (ANCOVA) analizidir (Balcı, 2015; Büyüköztürk, 2002).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmanın bulguları, araştırmadaki denencelerin sırasına göre sunulmuştur.

4.1. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Değerlendirilen Tüm Ölçek ve Alt Ölçeklerde Öntest, Sontest ve İzleme Testi Ortalama Puanları ve Standart Sapma Değerleri

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği'nin yatırım (yat), doyum (doy), alternatiflerin kalitesi (alt), bağlılık (bağ) alt ölçeklerinden, genel ilişki istikrarı denkleminden ((doyum+yatırım)-alternatiflerin kalitesi), çift uyum ölçeğinden (ÇUÖ), içsel kontrol (İK) ve dışsal kontrol (DK) alt ölçeklerinden aldıkları ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo-14'te gösterilmiştir.

Tablo 14

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların değerlendirilen ölçek ve alt ölçeklerde ön test, son test ve izleme testi ortalama puanları ve standart sapma değerleri

	Deney Grubu						Kontrol Grubu					
	Ön test		Son test		İzleme		Öntest		Sontest		İzleme	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Doy	51.05	8.12	53.72	7.29	54.83	6.78	52.61	5.50	52.05	5.25	51.44	5.44
Yat	43.38	7.63	45.50	7.13	46.22	6.85	42.27	9.96	41.83	9.73	41.33	9.61
Alt	28.11	8.78	28.22	8.69	25.38	8.26	27.38	6.09	27.72	6.03	29.00	5.98
Bağ	53.00	5.33	54.50	4.85	54.72	4.75	52.44	5.66	51.72	5.53	50.55	5.44
Gİİ	66.33	18.76	71.00	17.80	74.27	16.43	67.50	12.29	66.16	12.12	63.88	12.63
ÇUÖ	107.16	14.07	109.94	13.28	111.83	12.99	110.88	13.36	109.33	12.52	108.88	12.60
İK	11.33	2.08	12.66	1.90	13.33	1.84	11.83	1.61	11.55	1.42	11.27	1.40
DK	13.83	2.40	12.16	2.14	10.94	1.79	14.05	2.53	14.33	2.54	14.55	2.40

Tablo 14 incelendiğinde doyum, yatırım, alternatiflerin kalitesi ve bağlılık alt ölçeklerinde deney grubunun aldığı ön test ortalama puanları sırasıyla $\bar{x}=51.05$, $\bar{x}=43.38$, $\bar{x}=28.11$ ve $\bar{x}=53.00$; son test ortalamaları sırasıyla $\bar{x}=53.72$, $\bar{x}=45.50$, $\bar{x}=28.22$ ve $\bar{x}=54.50$; izleme testi ortalamaları ise sırasıyla $\bar{x}=54.83$, $\bar{x}=46.22$, $\bar{x}=25.38$ ve $\bar{x}=54.72$ olarak görülmektedir. Deney grubunda yer alan katılımcıların ortalama puanlarının son test ve izleme ölçümünde doyum, yatırım ve bağlılık alt ölçeklerinde yükseldiği görülmektedir. Alternatiflerin kalitesi alt ölçeğinde ise sonteste değişiklik görülmemiş fakat izleme ölçümünde düşüş gözlenmiştir.

Alt ölçeklerde gerçekleşen bu değişim, doyum, yatırım ve alternatiflerin kalitesi alt ölçek puanları ile hesaplanan genel ilişki istikrarı (Gİİ) ortalamalarının da benzer şekilde değişmesine yol açmıştır. Deney grubu katılımcılarının ilişki istikrarı ön test, son test ve izleme testi ortalamaları sırasıyla $\bar{x}=66.33$, $\bar{x}=71.00$ ve $\bar{x}=74.27$ olarak görülmektedir. Buna göre ilişki istikrarı ortalamaları son test ve izleme ölçümlerinde önteste kıyasla yükselmiştir.

Deney grubunun çift uyum ölçeği ön test, son test ve izleme testi ortalamaları sırasıyla $\bar{x}=107.16$, $\bar{x}=109.94$ ve $\bar{x}=111.83$ 'tür. Bu sonuçlara göre çift uyum ölçeği puan ortalamalarının son test ve izleme ölçümlerinde yükselmiş olduğu görülmektedir.

Tablo 14'e göre deney grubuna ait içsel ilişki kontrolü (İK) ve dışsal ilişki kontrolü (DK) alt ölçeklerinin ön test puan ortalamaları sırasıyla $\bar{x}=11.33$ ve $\bar{x}=13.83$; son test puan ortalamaları sırasıyla $\bar{x}=12.66$ ve $\bar{x}=12.16$; izleme testi sonuçları ise sırasıyla $\bar{x}=13.33$ ve $\bar{x}=10.94$ olarak görülmektedir. İçsel ilişki kontrolü ortalamalarının son test ve izleme testinde yükseldiği, dışsal ilişki kontrolü ortalamalarının ise son test ve izleme testinde düştüğü görülmektedir.

Kontrol grubunun doyum, yatırım, alternatiflerin kalitesi ve bağlılık alt ölçeklerinden aldığı ön test ortalama puanları sırasıyla $\bar{x}=52.61$, $\bar{x}=42.27$, $\bar{x}=27.38$ ve $\bar{x}=52.44$; son test ortalamaları sırasıyla $\bar{x}=52.05$, $\bar{x}=41.83$, $\bar{x}=27.72$ ve $\bar{x}=51.83$; izleme testi ortalamaları ise sırasıyla $\bar{x}=51.00$, $\bar{x}=40.72$, $\bar{x}=26.77$ ve $\bar{x}=51.72$ olarak görülmektedir. Buna göre kontrol grubu katılımcılarının doyum, yatırım ve alternatiflerin kalitesi puan ortalamaları son test ve izleme ölçümlerinde hafif düşüş gösterirken; bağlılık alt ölçeğinde bir değişim olmadığı söylenebilir.

Genel ilişki istikrarı ortalaması ise kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testi ölçümlerine göre sırasıyla $\bar{x}=67.50$, $\bar{x}=66.10$ ve $\bar{x}=63.88$ olarak görülmektedir. Buna göre ilişki istikrarı ortalamaları son test ve izleme ölçümlerinde ön teste kıyasla düşüş göstermiştir.

Kontrol grubu katılımcılarının çift uyum ölçeği ön test, son test ve izleme testi ortalamaları sırasıyla $\bar{x}=110.88$, $\bar{x}=109.33$ ve $\bar{x}=108.88$ 'dir. Bu sonuçlara göre çift uyum ölçeği puan ortalamalarının sontest ve izleme ölçümlerinde hafifçe düşüş göstermiştir.

Kontrol grubuna ait içsel ilişki kontrolü ve dışsal ilişki kontrolü alt ölçeklerinin ön test puan ortalamaları sırasıyla $\bar{x}=11.83$ ve $\bar{x}=14.05$; son test puan ortalamaları sırasıyla $\bar{x}=11.55$ ve $\bar{x}=14.33$; izleme testi sonuçları ise sırasıyla $\bar{x}=11.27$ ve $\bar{x}=14.55$ olarak görülmektedir. Her iki alt ölçekte de sontest ve izleme testi ortalama puanlarında dikkate değer bir değişim görülmediği söylenebilir.

4.2. Gruplararası Karşılaştırmaya Dayalı Bulgular

4.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarında İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) İlişki Doyumu Alt Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk denencesi "Deney ve kontrol gruplarının ilişki doyumu alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır" olarak belirlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının İİÖ'nün İlişki Doyumu alt ölçeği ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğimlerinin eşitliğini sınamak amacıyla uygulanan ANOVA sonucuna göre, katılımcıların sontest ortalama puanları üzerinde grup x öntest ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [$F(1-32)=.85$, $p>.05$]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların İİÖ'nün İlişki Doyumu öntest ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

Kontrol edilen değişkenlerle, bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusallığı Pearson Momentler Korelasyonu katsayısı ile incelenmiş ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumda kontrol edilen değişkenlerle bağımlı değişken arasında doğrusal bir ilişkinin varlığından bahsedilebilir.

Katılımcıların İİÖ'nün İlişki Doyumu alt ölçeği sontest aritmetik ortalamaları ve öntest ortalama puanlarına göre düzeltilmiş sontest aritmetik ortalama değerleri Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15

İİÖ'nün İlişki Doyumu Alt Ölçeği Sontest Ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri

Grup	N	Aritmetik Ortalama	Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama
Deney Grubu	18	53.72	54.42
Kontrol Grubu	18	52.05	51.35

Tablo 15'te görüldüğü gibi İİÖ'nün İlişki Doyumu alt ölçeği sontest ortalama puanları deney grubu için 53.72, kontrol grubu için 52.05'tir. Bu puanlar gözle görülür bir farklılaşma olduğunu ve deney grubunun İİÖ'nün ilişki doyumu sontest ortalama puanlarının daha yüksek olduğu düşündürmektedir. Ancak grupların İlişki Doyumu alt ölçeği öntest ortalama puanları kontrol edildiğinde sontest ortalama puanlarında bazı değişiklikler ortaya çıkmaktadır. İlişki Doyumu alt ölçeği sontest düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu için 54.42 ve kontrol grubu için 51.35'tir.

Deney ve kontrol gruplarının İİÖ'nün ilişki doyumu alt ölçeği ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlılığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16'da görülen ANCOVA sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların İİÖ'nün İlişki Doyumu alt ölçeği öntest ortalama puanlarına göre düzeltilmiş İlişki Doyumu alt ölçeği sontest ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur [$F(1-33)=77.70$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre ilişki sürdürme beceri eğitimi grup çalışmasına katılmış olan grubun ilişki doyumu puanlarındaki artışın uygulanan programa bağlı olarak ortaya çıktığını söylemek mümkündür. Bu sonuçlara göre araştırmanın birinci denencesi doğrulanmıştır.

Tablo 16

İİÖ'nün İlişki Doyumu Alt Ölçeğine Göre Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	1338.90	1	1338.90	1239.49	.000
Grup	83.94	1	83.94	77.70	.000
Hata	35.64	33	1.08		
Toplam	1399.55	35			

4.2.2. Deney ve Kontrol Gruplarının İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) İlişkiye Yapılan Yatırım Alt Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci denencesi “Deney ve kontrol gruplarının ilişkiye yapılan yatırım alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” olarak belirlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında İİÖ'nün yatırım alt ölçeği ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğimlerinin eşitliğini sınamak amacıyla uygulanan ANOVA sonucuna göre, katılımcıların sontest ortalama puanları üzerinde grup x öntest ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir [$F(1-32)=2.56, p>.05$]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların İİÖ'nün yatırım alt ölçeği öntest ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

Kontrol edilen değişkenlerle, bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusallığı Pearson Momentler Korelasyonu katsayısı ile incelenmiş ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumda kontrol edilen değişkenlerle bağımlı değişken arasında doğrusal bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarının İİÖ'nün yatırım alt ölçeği sontest aritmetik ortalamaları ve öntest ortalama puanlarına göre düzeltilmiş sontest ortalama değerleri Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 17

İlişki İstikrarı Ölçeğinin Yatırım Alt Ölçeği Sontest Ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri

Grup	N	Aritmetik Ortalama	Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama
Deney Grubu	18	45.50	44.96
Kontrol Grubu	18	41.83	42.36

Tablo 17’de görüldüğü gibi İİÖ’nün yatırım alt ölçeği sontest ortalama puanları deney grubu için 45.50, kontrol grubu için 41.83’tür. Bu puanlar gözle görülür bir farklılaşma olduğunu ve deney grubunun İİÖ’nün yatırım alt ölçeği sontest ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu düşündürmektedir. Ancak grupların yatırım alt ölçeği öntest puanları kontrol edildiğinde sontest ortalama puanlarında bazı değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Yatırım alt ölçeği sontest düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu için 44.96 ve kontrol grubu için 42.36’dır.

Grupların İİÖ’nün yatırım alt ölçeği düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlılığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçlarına Tablo 18’de yer verilmiştir.

Tablo 18’deki ANCOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların İİÖ’nün yatırım alt ölçeği sontest ortalama puanları arasında fark olduğu bulunmuştur [$F(1,33)=113.92, p<.001$]. Bu bulgulara göre ilişki sürdürme beceri eğitimi uygulamalarına katılmış olan grubun ilişkiye yapılan yatırım puanlarındaki artışın, uygulanan programa bağlı olduğunu söylemek mümkündür. Bu sonuçlara göre araştırmanın ikinci denencesi de doğrulanmıştır.

Tablo 18

İlişki İstikrarı Ölçeğinin Yatırım Alt Ölçeğine Göre Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	2459.42	1	2459.42	4617.97	.000
Grup	60.67	1	60.67	113.92	.000
Hata	17.57	33	.53		
Toplam	2598.00	35			

4.2.3. Deney ve Kontrol Gruplarının İlişki İstikrarı Ölçeği'nin Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü denencesi “Deney ve kontrol gruplarının alternatiflerin kalitesi alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” olarak belirlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının İİÖ'nin alternatiflerin kalitesi alt ölçeği ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğimlerinin eşitliğini sınamak amacıyla uygulanan ANOVA sonucuna göre, katılımcıların sontest ortalama puanları üzerinde grup x öntest ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [$F(1-32) = .014, p > .05$]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların İİÖ'nin alternatiflerin kalitesi öntest ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

Kontrol edilen değişkenlerle, bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusallığı Pearson Momentler Korelasyonu katsayısı ile incelenmiş ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumda kontrol edilen değişkenlerle bağımlı değişken arasında doğrusal bir ilişkinin varlığından bahsedilebilir.

Deney ve kontrol gruplarının İİÖ'nin alternatiflerin kalitesi alt ölçeği sontest aritmetik ortalamaları ve öntest ortalama puanlarına göre düzeltilmiş sontest ortalama değerleri Tablo 19'da gösterilmiştir.

Tablo 19

İlişki İstikrarı Ölçeğinin Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeği Sontest Ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri

Grup	N	Aritmetik Ortalama	Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama
Deney Grubu	18	28.22	27.86
Kontrol Grubu	18	27.72	28.07

Tablo 19'da görüldüğü gibi İİÖ'nün alternatiflerin kalitesi alt ölçeği sontest ortalama puanları deney grubu için 28.22, kontrol grubu için 27.72'dir. Bu tablo gözle görülür bir farklılaşmayı göstermekte ve deney grubunun İİÖ'nün alternatiflerin kalitesi alt ölçeği sontest ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu düşündürmektedir. Ancak

grupların alternatiflerin kalitesi alt ölçeği öntest puanları kontrol edildiğinde sontest ortalama puanlarında bazı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Yatırım alt ölçeği sontest düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu için 27.86 ve kontrol grubu için 28.07'dir.

Grupların İİÖ'nün alternatiflerin kalitesi alt ölçeği düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçlarına Tablo 20'de yer verilmiştir.

Tablo 20'deki ANCOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların İİÖ'nün alternatiflerin kalitesi alt ölçeği sontest ortalama puanları arasında farklılaşma olmadığı bulgulanmıştır [$F(1,33)=2.45$, $p>.05$]. Bu sonuçlara göre ilişki sürdürme psiko-eğitim programına katılmış olan grubun alternatiflerin kalitesi puanlarında, programa bağlı bir farklılaşma olmadığı söylenebilir. Bu durumda araştırmanın üçüncü denencesi doğrulanamamıştır.

Tablo 20

İlişki İstikrarı Ölçeğinin Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeğine Göre Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	1899.20	1	1899.20	11362.01	.000
Grup	.41	1	.41	2.45	.12
Hata	5.51	33	1.43		
Toplam	1906.97	35			

4.2.4. Deney ve Kontrol Gruplarının İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) İlişki Bağlılığı Alt Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü denencesi “Deney ve kontrol gruplarının ilişki bağlılığı alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde belirtilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında İİÖ'nün ilişki bağlılığı alt ölçeği ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğimlerinin eşitliğini sınamak amacıyla uygulanan ANOVA sonucuna göre, katılımcıların sontest ortalama puanları üzerinde grup x öntest ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir [$F(1-32)=1.89$, $p>.05$]. Bu sonuç, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların İİÖ'nün ilişki bağlılığı alt ölçeği öntest ortalama puanlarına

dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu ortaya koymaktadır.

Kontrol edilen değişkenlerle, bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığına Pearson Momentler Korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve pozitif ilişki görülmüştür. Bu bulgu, kontrol edilen değişkenlerle bağımlı değişken arasında doğrusal bir ilişkinin varlığını ortaya koyar niteliktedir.

Deney ve kontrol gruplarının İİÖ'nin ilişki bağıllığı alt ölçeği sontest aritmetik ortalamaları ve öntest ortalama puanlarına göre düzeltilmiş sontest ortalama değerleri Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21

İlişki İstikrarı Ölçeğinin İlişki Bağıllığı Alt Ölçeği Sontest Ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri

Grup	N	Aritmetik Ortalama	Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama
Deney Grubu	18	54.50	54.24
Kontrol Grubu	18	51.72	51.98

Tablo 21'de görüldüğü gibi İİÖ'nün ilişki bağıllığı alt ölçeği sontest ortalama puanları deney grubu için 54.50, kontrol grubu için 51.72'dir. Bu sonuçlar belirli bir farklılaşmayı göstermekte ve deney grubunun İİÖ'nün ilişki bağıllığı alt ölçeği sontest ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu düşündürmektedir. Ancak grupların ilişki bağıllığı alt ölçeği öntest puanları kontrol edildiğinde sontest ortalama puanlarında bazı değişiklikler ortaya çıkmaktadır. İlişki bağıllığı alt ölçeği sontest düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu için 54.24 ve kontrol grubu için 51.98'dir.

Grupların İİÖ'nün ilişki bağıllığı alt ölçeği düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçlarına Tablo 22'de yer verilmiştir.

Tablo 22'deki ANCOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların İİÖ'nün ilişki bağıllığı alt ölçeği sontest ortalama puanları arasında farklılaşma gözlenmiştir [$F(1,33)=76.05$, $p<.001$]. Bu bulgulara göre ilişki sürdürme beceri eğitimi programına katılmış olan grubun ilişki bağıllığı

puanlarındaki artışın, uygulanan programa bağlı olduğundan bahsedilebilir. Bu sonuçlar araştırmanın dördüncü denencesin de doğrulandığını göstermektedir.

Tablo 22

İlişki İstikrarı Ölçeği'nin İlişki Bağlılığı Alt Ölçeğine Göre Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	902.25	1	902.25	1499.57	.000
Grup	45.76	1	45.76	76.05	.000
Hata	19.85	33	2.86		
Toplam	991.55	35			

4.2.5. Deney ve Kontrol Gruplarının İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) Genel İlişki İstikrarı (Gİİ) Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci denencesi “Deney ve kontrol gruplarının genel ilişki istikrarına ilişkin ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde belirtilmiştir.

Araştırmada genel ilişki istikrarı, İİÖ'nün alt ölçek puanlarının kullanıldığı bir formülle elde edilmiştir. Buna göre $Gİİ = [(Doyum + Yatırım) - Alternatifler]$ şeklinde hesaplanmıştır.

Deney ve kontrol gruplarında İİÖ'nün Gİİ ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğimlerinin eşitliğini sınamak amacıyla uygulanan ANOVA sonucuna göre, katılımcıların sontest ortalama puanları üzerinde grup x öntest ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir [$F(1-32)=1.26, p>.05$]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların Gİİ öntest ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

Kontrol edilen değişkenlerle, bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığına Pearson Momentler Korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve pozitif ilişki saptanmıştır. Bu bulgu kontrol edilen değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi gösterir niteliktedir.

Deney ve kontrol gruplarının Gİİ sontest aritmetik ortalamaları ve öntest ortalama puanlarına göre düzeltilmiş sontest ortalama değerleri Tablo 23'te gösterilmiştir.

Tablo 23

Genel İlişki İstikrarı Sontest Ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri

Grup	N	Aritmetik Ortalama	Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama
Deney Grubu	18	71.00	71.55
Kontrol Grubu	18	66.16	65.60

Tablo 23'te görüldüğü gibi Gİİ sontest ortalama puanları deney grubu için 71.00, kontrol grubu için 66.16'dır. Bu tablo bir farklılaşmayı ve deney grubunun Gİİ sontest ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu düşündürmekle birlikte grupların Gİİ öntest puanları kontrol edildiğinde sontest ortalama puanlarında farklılıklar olduğu göze çarpmaktadır. Gİİ sontest düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu için 71.55 ve kontrol grubu için 65.60'tır.

Grupların Gİİ düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçlarına Tablo 24'te yer verilmiştir.

Tablo 24'teki ANCOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların Gİİ sontest ortalama puanları arasında anlamlı farklılaşma saptanmıştır [$F(1,33)=174.97$, $p<.001$]. Bu sonuçlara göre programa katılmış olan gruptaki Gİİ puanı artışının, uygulanan programa bağlı olduğu düşünülebilir. Bu durumda araştırmanın beşinci denencesinin de doğrulandığı görülmektedir.

Tablo 24

Gİİ Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	7830.50	1	7830.50	4307.01	.000
Grup	318.11	1	318.11	174.97	.000
Hata	59.99	33	1.81		
Toplam	8100.75	35			

4.2.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı denencesi “Deney ve kontrol gruplarının çift uyumu ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde belirtilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında ÇUÖ ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğimlerinin eşitliğini sınamak amacıyla uygulanan ANOVA sonucuna göre, katılımcıların sontest ortalama puanları üzerinde grup x öntest ortak etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır [$F(1-32)=.06, p>.05$]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ÇUÖ öntest ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu gösterir niteliktedir.

Kontrol edilen değişkenlerle, bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusallığı Pearson Momentler Korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiş pozitif ilişki görülmüştür. Bu bulgu kontrol edilen değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olduğunu ortaya koymaktadır.

Deney ve kontrol gruplarının ÇUÖ sontest aritmetik ortalamaları ve öntest ortalama puanlarına göre düzeltilmiş sontest ortalama değerleri Tablo 25’te gösterilmiştir.

Tablo 25

ÇUÖ Sontest ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri

Grup	N	Aritmetik Ortalama	Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama
Deney Grubu	18	109.94	111.68
Kontrol Grubu	18	109.33	107.59

Tablo 25’de görüldüğü gibi ÇUÖ sontest ortalama puanları deney grubu için 109.94, kontrol grubu için 109.33’tür. Bu sonuçlar incelendiğinde belirgin bir farkın olmadığı düşünülebilir. Ancak grupların ÇUÖ öntest puanları kontrol edildiğinde sontest ortalama puanlarında bazı değişiklikler ortaya çıkmaktadır. ÇUÖ sontest düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu için 111.68 ve kontrol grubu için 107.59’dur.

Grupların ÇUÖ düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlılığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçlarına Tablo 26’da yer verilmiştir.

Tablo 26

ÇUÖ Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	5581.77	1	5581.77	2214.76	.000
Grup	147.35	1	147.35	58.46	.000
Hata	83.16	33	2.52		
Toplam	5668.30	35			

Tablo 26’daki ANCOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların ÇUÖ sontest ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunmuştur [$F(1,33)=58.46$, $p<.001$]. Bu sonuçlara göre programa dahil edilmiş olan grubun ÇUÖ puanlarındaki yükselmenin, uygulanan programa bağlı olarak ortaya çıktığından bahsedilebilir. Bu tabloya göre araştırmanın altıncı denencesi doğrulanmıştır.

4.2.7. Deney ve Kontrol Gruplarının Çok Boyutlu İlişki Ölçeği’nin (ÇBİÖ) İçsel Kontrol Alt Ölçeği (İK) Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci denencesi “Deney ve kontrol gruplarının içsel kontrol alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” olarak belirlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında ÇBİÖ’nün İK ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğimlerinin eşitliğini sınamak amacıyla uygulanan ANOVA sonucuna göre, katılımcıların sontest ortalama puanları üzerinde grup x öntest ortak etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır [$F(1-32)=.005$, $p>.05$]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ÇBİÖ’nin İK alt ölçeği öntest ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu gösterir niteliktedir.

Kontrol edilen değişkenlerle, bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusallığı Pearson Momentler Korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve pozitif ilişki görülmüştür. Bu

durum kontrol edilen değişkenlerle bağımlı değişken arasında doğrusal bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır.

Deney ve kontrol gruplarının ÇBİÖ'nin İK alt ölçeği sontest aritmetik ortalamaları ve öntest ortalama puanlarına göre düzeltilmiş sontest ortalama değerleri Tablo 27'de gösterilmiştir.

Tablo 27'de görüldüğü gibi ÇBİÖ'nün İK alt ölçeği sontest ortalama puanları deney grubu için 12.66, kontrol grubu için 11.55'tir. Bu puanlara bakarak bir gözle görülür bir farklılaşma olduğu ve deney grubunun İK alt ölçeği sontest ortalama puanlarının daha yüksek olduğu düşünülebilirse de grupların İK alt ölçeği öntest puanları kontrol edildiğinde sontest ortalama puanlarında bazı farklılıklar ortaya çıkmaktadır. ÇBİÖ'nün İK alt ölçeği sontest düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu için 12.87 ve kontrol grubu için 11.34'tür.

Tablo 27

ÇBİÖ'nün İK Alt Ölçeği Sontest Ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri

Grup	N	Aritmetik Ortalama	Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama
Deney Grubu	18	12.66	12.87
Kontrol Grubu	18	11.55	11.34

Grupların ÇBİÖ'nün İK alt ölçeği düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçlarına Tablo 28'de yer verilmiştir.

Tablo 28

ÇBİÖ'nün İK Alt Ölçeği Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	83.82	1	83.82	219.23	.000
Grup	20.72	1	20.72	54.19	.000
Hata	12.61	33	.38		
Toplam	107.55	35			

Tablo 28'deki ANCOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların ÇBİÖ'nün İK alt ölçeği sontest ortalama puanları arasında aistatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olduğu saptanmıştır [F(1,33)=54.19, p<.001]. Bu sonuçlara göre programa dahil olan grubun İK alt ölçeği puanlarındaki yükselmenin, uygulanan programa bağlı olduğu düşünülebilir. Bu durumda araştırmanın yedinci denencesi doğrulanmıştır.

4.2.8. Deney ve Kontrol Gruplarının Çok Boyutlu İlişki Ölçeği'nin (ÇBİÖ) Dışsal Kontrol Alt Ölçeği (DK) Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın sekizinci denencesi “Deney ve kontrol gruplarının dışsal kontrol ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde belirtilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında ÇBİÖ'nün DK ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğimlerinin eşitliğini sınamak amacıyla uygulanan ANOVA sonucuna göre, katılımcıların sontest ortalama puanları üzerinde grup x öntest ortak etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır [F(1-32)=2.08, p>.05]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ÇBİÖ'nün DK alt ölçeği öntest ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu ortaya koymaktadır.

Kontrol edilen değişkenlerle, bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusallığını incelemek amacıyla Pearson Momentler Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Kontrol edilen değişkenlerle bağımlı değişken arasında pozitif ilişki görülmüştür. Bu sonuç

kontrol edilen değişkenlerle bağımlı değişken arasında doğrusal bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır.

Deney ve kontrol gruplarının ÇBİÖ'nin DK alt ölçeği sontest aritmetik ortalamaları ve öntest ortalama puanlarına göre düzeltilmiş sontest ortalama değerleri Tablo 29'da gösterilmiştir.

Tablo 29'da görüldüğü gibi ÇBİÖ'nün DK alt ölçeği sontest ortalama puanları deney grubu için 12.16, kontrol grubu için 14.33'tür. Bu tabloya bakarak bir farkın olduğu ve deney grubunun DK alt ölçeği sontest ortalama puanlarının daha düşük olduğu düşünülebilir. Ancak grupların DK alt ölçeği öntest puanları kontrol edildiğinde sontest ortalama puanlarında değişmeler olduğu görülmektedir. ÇBİÖ'nün DK alt ölçeği sontest düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu için 12.27 ve kontrol grubu için 14.23'tür.

Tablo 29

ÇBİÖ'nün DK Alt Ölçeği Sontest Ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri

Grup	N	Aritmetik Ortalama	Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama
Deney Grubu	18	12.16	12.27
Kontrol Grubu	18	14.33	14.23

Grupların ÇBİÖ'nün DK alt ölçeği düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçlarına Tablo 30'da yer verilmiştir.

Tablo 30

ÇBİÖ'nün DK Alt Ölçeği Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	179.87	1	179.87	687.93	.000
Grup	34.49	1	34.49	131.91	.000
Hata	8.62	33	.26		
Toplam	230.75	35			

Tablo 30'daki ANCOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların ÇBİÖ'nün DK alt ölçeği sontest ortalama puanları arasında fark olduğu bulunmuştur [$F(1,33)=131.91, p<.001$]. Bu bulgulara göre ilişki sürdürme beceri eğitimi uygulamalarına katılmış olan grubun DK alt ölçeği puanlarındaki düşüşün, uygulanan beceri eğitimi grup çalışmasına bağlı olduğu söylenebilir. Bu durumda araştırmanın sekizinci denencesi doğrulanmıştır.

4.3. Deney Grubunun Grup içi Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

4.3.1. Deney Grubunun İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) İlişki Doymu Alt Ölçeği

Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın dokuzuncu denencesi “Deney grubunun ilişki doymu alt ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde belirtilmiştir.

Uygulanan program sonrası ölçümlerde İİÖ'nün ilişki doymu ölçeği puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülen deney grubundaki değişim tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanarak incelenmiştir.

Tablo 31

Deney Grubunun İİÖ'nün İlişki Doymu Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta kare
Doyum	135.704	2	67.85	56.318	.000	.77
Hata	40.963	34	1.205			

Tablo 31'deki ANCOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney grubunda yer alan katılımcıların İİÖ'nün ilişki doymu alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi ortalama puanları arasında fark olduğu bulunmuştur [$F(2,34)=56.318, p<.001$]. Kısmi eta kare değerinin ise .77 olduğu görülmektedir. Bu sonuca bakarak doymu ölçümündeki çeşitliliğin %77'sinin zaman değişkeni tarafından açıklandığını söyleyebiliriz.

Öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın hangi testler arasında olduğunu incelemek amacıyla Bonferroni yöntemi kullanılarak çoklu karşılaştırma

yapılmıştır. Öntest, sontest ve izleme testinin düzeltilmiş ortalamalarına (sırasıyla 51.05, 53.72 ve 54.83) göre uygulanan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32

Deney Grubunun İİÖ’nün İlişki Doyumu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları

Ölçüm (I)	Ölçüm (J)	Standart Hata	p
Öntest	Sontest	.333	.000
	İzleme	.489	.000
Sontest	Öntest	.333	.000
	İzleme	.227	.000
İzleme	Öntest	.489	.000
	Sontest	.227	.000

Tablo 32’de görülen deney grubun öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ilişkin üçlü karşılaştırma sonuçlarına göre İİÖ’nün doyum alt ölçeğinde öntest ve sontest, sontest ve izleme, öntest ve izleme puanları arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Bu durumda program sonrası ortaya çıkan etkinin bir ay sonraki izleme ölçümlerinde de artarak devam ettiğini söylemek mümkündür. Bu sonuçlar araştırmanın dokuzuncu denencesinin doğrulandığını göstermektedir.

4.3.2 Deney Grubunun İlişki İstikrarı Ölçeği’nin (İİÖ) Yatırım Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın onuncu denencesi “Deney grubunun ilişkiye yapılan yatırım alt ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde belirtilmiştir.

Uygulanan program sonrası ölçümlerde İİÖ’nün ilişkiye yapılan yatırım ölçeği puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülen deney grubundaki değişim tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanarak incelenmiştir.

Tablo 33

Deney Grubunun İİÖ'nün İlişkiye Yapılan Yatırım Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta kare
Yatırım	78.037	2	39.019	64.307	.000	.79
Hata	20.630	34	.607			

Tablo 33'deki ANOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney grubunda yer alan katılımcıların İİÖ'nün ilişkiye yapılan yatırım alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi ortalama puanları arasında fark olduğu bulunmuştur [$F(2,34)=39.019$, $p<.001$]. Kısmi eta kare değerinin ise .79 olduğu görülmektedir. Bu sonuca bakarak ilişkiye yapılan yatırım ölçümündeki çeşitliliğin %79'unun zaman değişkeni tarafından açıklandığı söylenebilir.

Öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın hangi testler arasında olduğunu incelemek amacıyla Bonferroni yöntemi kullanılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Öntest, sontest ve izleme testinin düzeltilmiş ortalamalarına (sırasıyla 43.38, 45.50 ve 46.22) göre uygulanan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 34'te verilmiştir.

Tablo 34

Deney Grubunun İİÖ'nün İlişkiye Yapılan Yatırım Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları

Ölçüm (I)	Ölçüm (J)	Standart Hata	p
Öntest	Sontest	.212	.000
	İzleme	.326	.000
Sontest	Öntest	.212	.000
	İzleme	.226	.016
İzleme	Öntest	.326	.000
	Sontest	.226	.016

4.3.3 Deney Grubunun İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın onuncu denencesi “Deney grubunun alternatiflerin kalitesi alt ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde belirtilmiştir.

Uygulanan program sonrası ölçümlerde İİÖ'nün alternatiflerin kalitesi alt ölçeği puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülen deney grubundaki değişim tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanarak incelenmiştir.

Tablo 35

Deney Grubunun İİÖ'nün Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta kare
Yatırım	29.148	2	14.574	72.319	.000	.81
Hata	6.852	34	.202			

Tablo 35'deki ANOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney grubunda yer alan katılımcıların İİÖ'nün ilişkiye yapılan yatırım alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi ortalama puanları arasında fark olduğu bulunmuştur [$F(2,34)=72.319$, $p<.001$]. Kısmi eta kare değerinin ise .81 olduğu görülmektedir. Bu sonuca bakarak yatırım ölçümündeki çeşitliliğin %81'inin zaman değişkeni tarafından açıklandığı söylenebilir.

Öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın hangi testler arasında olduğunu incelemek amacıyla Bonferroni yöntemi kullanılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Öntest, sontest ve izleme testinin düzeltilmiş ortalamalarına (sırasıyla 28.11, 28.22 ve 26.61) göre uygulanan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 36'da verilmiştir.

Tablo 36

Deney Grubunun İİÖ'nün Alternatiflerin Kalitesi Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları

Ölçüm (I)	Ölçüm (J)	Standart Hata	p
Öntest	Sontest	.076	.489
	İzleme	.185	.000
Sontest	Öntest	.076	.489
	İzleme	.164	.000
İzleme	Öntest	.185	.000
	Sontest	.164	.000

Tablo 36'da görülen deney grubun öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ilişkin üçlü karşılaştırma sonuçlarına göre İİÖ'nün alternatiflerin kalitesi alt ölçeğinde öntest ve sontest arasında anlamlı farklılaşma görülmemektedir ($p > .05$) Bu bulgu daha önce yapılan gruplararası analizlerde de benzerdir. Bununla birlikte öntest ve izleme testi puanları ile sontest ve izleme testi puanları arasında ($p < .01$) anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Bu durumda program sonrası ortaya çıkan etkinin bir ay sonraki izleme ölçümlerinde ortaya çıktığını söylemek mümkündür. Bu sonuçlar araştırmanın on birinci denencesinin doğrulandığını göstermektedir.

4.3.4 Deney Grubunun İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) İlişki Bağlılığı Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın on ikinci denencesi “Deney grubunun ilişki bağlılığı alt ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde belirtilmiştir.

Uygulanan program sonrası ölçümlerde İİÖ'nün ilişki bağlılığı alt ölçeği puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülen deney grubundaki değişim tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanarak incelenmiştir.

Tablo 37

Deney Grubunun İİÖ'nün İlişki Bağlılığı Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta kare
Bağlılık	31.593	2	15.796	45.744	.000	.73
Hata	11.741	34	.345			

Tablo 37'deki ANOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney grubunda yer alan katılımcıların İİÖ'nün ilişki bağlılığı alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi ortalama puanları arasında fark olduğu bulunmuştur [$F(2,34)=45.744$, $p<.001$]. Kısmi eta kare değerinin ise .73 olduğu görülmektedir. Bu sonuca bakarak bağlılık ölçümündeki çeşitliliğin %73'ünün zaman değişkeni tarafından açıklandığı söylenebilir.

Öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın hangi testler arasında olduğunu incelemek amacıyla Bonferroni yöntemi kullanılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Öntest, sontest ve izleme testinin düzeltilmiş ortalamalarına (sırasıyla 53.00, 54.50 ve 54.72) göre uygulanan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 38'de verilmiştir.

Tablo 38'de görülen deney grubun öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ilişkin çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre İİÖ'nün ilişki bağlılığı alt ölçeğinde sontest ve izleme ölçümü arasında anlamlı farklılaşma görülmemektedir ($p>.05$). Buna karşın öntest ve sontest ile öntest ve izleme testi arasında anlamlı farklılaşma görülmüştür ($p<.01$) Bu durumda program sonrası ortaya çıkan etkinin bir ay sonraki izleme ölçümlerinde sürdüğü fakat etkinin artış göstermediği söylenebilir. Bu sonuçlar araştırmanın on ikinci denencesinin doğrulandığını göstermektedir.

Tablo 38

Deney Grubunun İİÖ'nün İlişki Bağlılığı Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları

Ölçüm (I)	Ölçüm (J)	Standart Hata	p
Öntest	Sontest	.202	.000
	İzleme	.240	.000
Sontest	Öntest	.202	.000
	İzleme	.129	.311
İzleme	Öntest	.240	.000
	Sontest	.129	.311

4.3.5 Deney Grubunun İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) Genel İlişki İstikrarı (Gİİ) Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın on üçüncü denencesi “Deney grubunun genel ilişki istikrarı öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde belirtilmiştir.

Uygulanan program sonrası ölçümlerde İİÖ'nün Gİİ puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülen deney grubundaki değişim tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanarak incelenmiştir.

Tablo 39'daki ANOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney grubunda yer alan katılımcıların İİÖ'nün Gİİ öntest, sontest ve izleme testi ortalama puanları arasında fark olduğu bulunmuştur [$F(2,34)=114.963$, $p<.001$]. Kısmi eta kare değerinin ise .87 olduğu görülmektedir. Bu sonuca bakarak Gİİ ölçümündeki çeşitliliğin %87'sinin zaman değişkeni tarafından açıklandığı söylenebilir.

Tablo 39

Deney Grubunun İİÖ'nün Gİİ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta kare
Gİİ	573.815	2	286.907	114.963	.000	.87
Hata	84.852	34	2.496			

Öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın hangi testler arasında olduğunu incelemek amacıyla Bonferroni yöntemi kullanılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Öntest, sontest ve izleme testinin düzeltilmiş ortalamalarına (sırasıyla 66.33, 71.00 ve 74.27) göre uygulanan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 40'ta verilmiştir.

Tablo 40

Deney Grubunun İİÖ'nün Gİİ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları

Ölçüm (I)	Ölçüm (J)	Standart Hata	p
Öntest	Sontest	.404	.000
	İzleme	.688	.000
Sontest	Öntest	.404	.000
	İzleme	.441	.000
İzleme	Öntest	.688	.000
	Sontest	.441	.000

Tablo 40'ta görülen deney grubun öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ilişkin çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre İİÖ'nün Gİİ öntest, sontest ve izleme ölçümü arasında anlamlı farklılaşma görülmektedir ($p < .001$). Bu durumda program sonrası ortaya çıkan etkinin bir ay sonraki izleme ölçümlerinde de artarak sürdüğü söylenebilir. Bu sonuçlar araştırmanın on üçüncü denencesinin doğrulandığını göstermektedir.

4.3.6 Deney Grubunun Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın on dördüncü denencesi “Deney grubunun çift uyum ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde belirtilmiştir.

Uygulanan program sonrası ölçümlerde ÇUÖ puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülen deney grubundaki değişim tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanarak incelenmiştir.

Tablo 41

Deney Grubunun ÇUÖ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta kare
ÇUÖ	198.370	2	99.185	47.973	.000	.74
Hata	70.296	34	2.068			

Tablo 41'deki ANOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney grubunda yer alan katılımcıların ÇUÖ öntest, sontest ve izleme testi ortalama puanları arasında fark olduğu bulunmuştur [$F(2,34)=47.973$, $p<.001$]. Kısmi eta kare değerinin ise .74 olduğu görülmektedir. Bu sonuca bakarak ÇUÖ ölçümündeki çeşitliliğin %74'ünün zaman değişkeni tarafından açıklandığı söylenebilir.

Öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın hangi testler arasında olduğunu incelemek amacıyla Bonferroni yöntemi kullanılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Öntest, sontest ve izleme testinin düzeltilmiş ortalamalarına (sırasıyla 107.167, 109.944 ve 111.833) göre uygulanan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 42'de verilmiştir.

Tablo 42

Deney Grubunun ÇUÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları

Ölçüm (I)	Ölçüm (J)	Standart Hata	p
Öntest	Sontest	.392	.000
	İzleme	.594	.000
Sontest	Öntest	.392	.000
	İzleme	.427	.001
İzleme	Öntest	.594	.000
	Sontest	.427	.001

Tablo 42'de görülen deney grubun öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ilişkin çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre ÇUÖ'nin öntest ve sontest ile öntest- izleme ölçümü arasında anlamlı farklılaşma görülmektedir ($p<.001$). Aynı zamanda sontest- izleme testi arasında da anlamlı farklılaşma görülmektedir ($p<=.01$). Bu durumda program sonrası

ortaya çıkan etkinin bir ay sonraki izleme ölçümlerinde de artarak sürdüğü söylenebilir. Bu sonuçlar araştırmanın on dördüncü denencesinin doğrulandığını göstermektedir.

4.3.7 Deney Grubunun ÇBİÖ'nin İçsel Kontrol (İK) Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın on beşinci denencesi “Deney grubunun içsel kontrol öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde belirtilmiştir.

Uygulanan program sonrası ölçümlerde İK puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülen deney grubundaki değişim tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanarak incelenmiştir.

Tablo 43

Deney Grubunun İK Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta kare
İK	37.333	2	18.667	59.50	.000	.78
Hata	10.667	34	.314			

Tablo 43'teki ANOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney grubunda yer alan katılımcıların İK öntest, sontest ve izleme testi ortalama puanları arasında fark olduğu bulunmuştur [$F(2,34)=59.50$, $p<.001$]. Kısmi eta kare değerinin ise .78 olduğu görülmektedir. Bu sonuca bakarak İK ölçümündeki çeşitliliğin %78'inin zaman değişkeni tarafından açıklandığı söylenebilir.

Öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın hangi testler arasında olduğunu incelemek amacıyla Bonferroni yöntemi kullanılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Öntest, sontest ve izleme testinin düzeltilmiş ortalamalarına (sırasıyla 11.33, 12.66 ve 13.33) göre uygulanan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 44'te verilmiştir.

Tablo 44

Deney Grubunun İK Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları

Ölçüm (I)	Ölçüm (J)	Standart Hata	p
Öntest	Sontest	.198	.000
	İzleme	.214	.000
Sontest	Öntest	.198	.000
	İzleme	.140	.001
İzleme	Öntest	.214	.000
	Sontest	.140	.001

Tablo 44’te görülen deney grubun öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ilişkin çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre İK öntest ve sontest ile öntest- izleme ölçümü arasında anlamlı farklılaşma görülmektedir ($p < .001$). Aynı zamanda sontest- izleme testi arasında da anlamlı farklılaşma görülmektedir ($p \leq .01$). Bu durumda program sonrası ortaya çıkan etkinin bir ay sonraki izleme ölçümlerinde de artarak sürdüğü söylenebilir. Bu sonuçlar araştırmanın on beşinci denencesinin doğrulandığını göstermektedir.

4.3.8. Deney Grubunun ÇBIÖ’nin Dışsal Kontrol (DK) Öntest, Sontest, İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın on altıncı denencesi “Deney grubunun dışsal kontrol öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde belirtilmiştir.

Uygulanan program sonrası ölçümlerde DK puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülen deney grubundaki değişim tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanarak incelenmiştir.

Tablo 45

Deney Grubunun DK Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta kare
DK	75.704	2	37.852	168.680	.000	.91
Hata	7.630	34	.224			

Tablo 45'teki ANOVA sonuçlarında görüldüğü gibi deney grubunda yer alan katılımcıların DK öntest, sontest ve izleme testi ortalama puanları arasında fark olduğu bulunmuştur [$F(2,34)=168.680$, $p<.001$]. Kısmi eta kare değerinin ise .91 olduğu görülmektedir. Bu sonuca bakarak DK ölçümündeki çeşitliliğin %91'inin zaman değişkeni tarafından açıklandığı söylenebilir.

Öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın hangi testler arasında olduğunu incelemek amacıyla Bonferroni yöntemi kullanılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Öntest, sontest ve izleme testinin düzeltilmiş ortalamalarına (sırasıyla 13.83, 12.16 ve 10.94) göre uygulanan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 46'da verilmiştir.

Tablo 46

Deney Grubunun DK Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümü Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Sonuçları

Ölçüm (I)	Ölçüm (J)	Standart Hata	p
Öntest	Sontest	.114	.000
	İzleme	.196	.000
Sontest	Öntest	.114	.000
	İzleme	.152	.000
İzleme	Öntest	.196	.000
	Sontest	.152	.000

Tablo 46'da görülen deney grubun öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ilişkin çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre DK öntest ve sontest ile öntest- izleme ölçümü arasında anlamlı farklılaşma görülmektedir ($p<.001$). Aynı zamanda sontest- izleme testi arasında da anlamlı farklılaşma görülmektedir ($p<=.001$). Bu durumda program sonrası ortaya çıkan etkinin bir ay sonraki izleme ölçümlerinde de artarak sürdüğü söylenebilir. Bu sonuçlar araştırmanın on altıncı denencesinin doğrulandığını göstermektedir.

4.4. Nitel Bulgular

4.4.1. Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarının Değerlendirilmesine Yönelik Nitel Bulgular

Yatırım Modeli'ne dayalı olarak geliştirilen ilişki sürdürme beceri eğitimi grup çalışmasının etkisini değerlendirme amacıyla her oturumun sonunda katılımcıların o

oturuma dair kazanımlarını ve yaşantılarını değerlendirdiği “Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu” (Kivlighan ve Goldfine, 1991, akt: Çolakkadıoğlu ve Güçray, 2012) uygulanmıştır. Katılımcıların bu formda açık uçlu sorulara verdikleri cevaplar doküman incelemesi yöntemi ile değerlendirilmiştir. Ayrıca katılımcılardan iki kişinin form maddelerine verdiği yanıtlara da aşağıda yer verilmiştir.

Katılımcıların uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitim grubunun birinci oturumuna ilişkin görüş ve yaşantılarını değerlendirmek üzere Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu’nda yer alan sorular, bu sorulara verilen cevaplar ve cevapların frekanslarına ilişkin bilgi Tablo 47’de görülmektedir.

Tablo 47

Birinci Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu’nda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar Ve Cevapların Frekansları

SORULAR	CEVAPLAR	FREKANS
Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?	Yeni insanlarla tanışma	12
	Üyelerin kendini samimiyetle açması	5
	Diğer ilişkilerle kendi ilişkim arasındaki benzerlikleri fark etmem	3
	İlişkimi geliştirme için benim yapabileceklerim konusunda fikir edinme	2
Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?	Psikoeğitim gruplarının işleyişi hakkında bilgi	6
	Düşünce-duygu-davranış bağını kavrama ve düşünceleri yönetme hakkında bilgi	2
	Eğitimin gidişatı ile ilgili bilgi	8
	Grupta kendimi ifade edebilmenin verdiği güven	4

Tablo 47’de görüldüğü gibi ilişki sürdürme becerileri grup uygulamasının ilk oturumunda katılımcılar tarafından önemli olarak belirtilen konular “Yeni insanlarla tanışma”, “Üyelerin kendini samimiyetle açması”, “Diğer ilişkilerle kendi ilişkim

arasındaki benzerlikleri fark etmem” ve “ilişkimi geliştirmek konusunda benim yapabileceğim hakkında fikir edinmek” olarak belirtilmiştir.

Katılımcıların birinci oturumdan kazanımlarını ise “psikoeğitim gruplarının işleyişi hakkında bilgi”, “düşünce-duygu-davranış bağı kavrama ve düşünceleri yönetme hakkında bilgi”, “eğitimin gidişatı ile ilgili bilgi”, “grupta kendimi ifade edebilmenin verdiği güven” olarak bildirmişlerdir.

Yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerileri grup çalışmasının birinci oturum ile ilgili amaçları: (1) Liderin kendini gruba tanıtmaması, (2) Üyelerin birbiriyle tanışması ve ilişkileri ile ilgili kısa bilgiler vermeleri, (3) Eğitim Programının tanıtılması ve (4) Psiko-eğitim gruplarının özellikleri ve kuralları hakkında bilgilendirme olarak belirtilmiştir. Üyelerin değerlendirme formundaki sorulara verdikleri cevaplar, bu bağlamda oturum amaçlarına ulaşıldığını gösterir niteliktedir.

Üyelerin oturum sonu süreç değerlendirme formuna verdikleri yanıtların örneklendirilmesi adına bir kız öğrenci ve bir erkek öğrenci olmak üzere iki üye belirlenmiştir. Bundan sonra yer verilecek olan oturumlara ait yazılanlar bu iki üyenin formlarından aktarılmıştır. Belirlenen iki üyenin oturum sonu süreç değerlendirme formunda birinci oturuma ilişkin verdikleri yanıtlar şu şekildedir:

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?

Üye 1: “İlk olarak samimi bir tanışma olması benim için önemliydi. Herkesin çekinmeden ilişkileri hakkında rahatça sözlerini dile getirmesi grubun birbirine duyduğu güveni arz ediyor olması gayet sevindiriciydi.”

Üye 2: “Farklı insanlarla, yeni karakterlerle karşılaştım. Tanıştık. Birbirimizi tanıırken heyecanlı ve meraklıydık.”

Soru 2: Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?

Üye 1: “İki insanın neler paylaşabileceği ve ilişkinin sorumlulukları. Evlilik öncesi önemli bir prova denilebilir. Bugünkü ilişki sürdürme oturumunda daha çok tanışma, kendini grup içinde ifade edebilme ve oturumlarımızın konu başlıkları hakkında bilgi edindik.”

Üye 2: “Farklı bölümlerden arkadaşlar edindim ve Billur Hocamı daha yakından tanımış oldum. Mutluydum.”

Katılımcıların ilişki sürdürme beceri eğitim grubunun ikinci oturumuna ilişkin görüş ve yaşantılarını değerlendirmek üzere Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu'nda yer alan sorular, bu sorulara verilen cevaplar ve cevapların frekanslarına ilişkin bilgi Tablo 48'de görülmektedir.

Tablo 48

İkinci Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar Ve Cevapların Frekansları

SORULAR	CEVAPLAR	FREKANS
Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?	Çatışma durumunda verilen tepkilerle ilgili örnekler	10
	Diğer üyelerin çatışma tepkileri ile ilgili paylaşımları	7
	Değişim yaratmak için kişinin kendisinden başlaması gerekliliği	3
	Önemli bir olay olmadı	2
Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?	Çatışma Tepkileri hakkında bilgi	9
	Uyumlu çiftlerin özelliklerini örnek olarak davranış düzenleme	6
	Uyumsal Davranış mekanizması hakkında bilgi	4
	Pasif/yıkıcı davranış yerine aktif/ yapıcı davranışlara odaklanma	2

Tablo 48'de görüldüğü gibi katılımcıların ikinci oturumda en önemli gördükleri olaylar sırasıyla “çatışma durumunda verilen tepkiler ile ilgili örnekler”, “diğer üyelerin çatışma tepkileri ile ilgili paylaşımları”, “değişim yaratmak için kişinin kendisinden başlaması gerekliliği” olarak belirtilmektedir. İki üye ise “önemli bir olay olmadı” şeklinde yanıt vermiştir.

Katılımcıların ikinci oturum sonunda elde ettikleri kazanımlar ise “çatışma tepkileri hakkında bilgi”, “uyumlu çiftlerin özelliklerini örnek alarak davranış düzenleme”, “uyumsuz davranış mekanizması hakkında bilgi” ve “pasif/yıkıcı davranış yerine aktif/yapıcı davranışlara odaklanma” olarak belirtilmiştir.

Yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerileri grup çalışmasının ikinci oturum ile ilgili amaçları: (1) ilişkiden beklentilerin gerçekçiliği ve değişimi kendinde yaratma/karşıdan bekleme konularının tartışılması, (2) ilişki Sürdürme öğrenilen bir beceri midir konusunun grup içinde tartışılması ve ilişki sürdürme mekanizmalarına giriş, (3) ilişki sürdürme mekanizmalarından “uyumsuz davranış” hakkında bilgilendirme ve (4) uyuşmazlık durumunda verilen tepkilerin açıklanması olarak belirlenmiştir. Üyelerin oturum sonu süreç değerlendirme formunda verdikleri cevaplara bakılarak oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettikleri ve bu yönde düşünceler geliştirdikleri söylenebilir.

Belirlenen iki üyenin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu’nda ikinci oturuma ilişkin verdikleri yanıtlar şu şekildedir:

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemliydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?

Üye 1: “Bugün oturumda arkadaşlarımdan biri ilişkide ipleri ellerinde tutmaktan bahsetti ve yaşantısını paylaştı. “Benim dediğim şeyler olduğunda kendimi daha iyi hissediyorum” dedi. “İlk başlarda hep benim dediğim oluyordu ama sanırım artık öyle değil, yavaş yavaş kaybetme korkusu yaşıyorum” diye ilave etti. Sanırım ilişkimin ilk başlarında ben de ipler benim elimde olsun diyordum. Ama doğru olanın zaman zaman farklı konularda iplerin her iki taraf için kullanılmaya açık olması olduğunu bu oturum sayesinde net bir şekilde görmüş oldum.”

Üye 2: “Herhangi bir olayın diğerinden fazla önemi yoktu benim için.”

Soru 2: Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığımı düşünüyorsun?

Üye 1: “Yukarıda dediğim gibi bir ilişkide zaman zaman yöneticiler değişmeli. Sonuç olarak o ilişkide ne kadar ben varsam partnerim de var. Hep benim isteklerim demek anlamsız kalıyor. ALGI DEĞİŞİMİ önem kazanıyor bu noktada. Kişisel den, benim ve partnerimin istekleri önemli algısına geçiş önemli hale geliyor.

İlişki sürdürmede yapıcı yöntemlerin en etkili olduğunu öğrendim. Tabii ki bu tamamen itaatkar olmak anlamına gelmiyor, uyumlu davranmaya çalışırken.”

Üye 2: “Bu oturumda kendi davranışlarımın ne kadar yıkıcı olduğunun farkına vardım. Bu oturum bana ilişkimde daha sakin ve sabırlı olmam gerektiğini öğretti. Uygulayabilme konusunda hala sorun yaşıyorum ve yaşayacağımı biliyorum ama bir şeyler kafama dank etti.”

İlişki sürdürme beceri eğitim grubunun üçüncü oturumuna ilişkin üyelerin görüş ve yaşantılarını değerlendirmek üzere Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu’nda yer alan sorular, bu sorulara verilen cevaplar ve cevapların frekanslarına ilişkin bilgi Tablo 49’da görülmektedir.

Tablo 49

Üçüncü Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar Ve Cevapların Frekansları

SORULAR	CEVAPLAR	FREKANS
Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?	Diğer üyelerin ilişkilerindeki öncelikleri ve kazanımları ile ilgili paylaşımları İlişki kazanımları konusu	9 6
	Öncelikleri belirleme	3
Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?	İlişkilerden maddi ve manevi kazançlarımızın olması konusunda bilgi Öncelikler konusunda detaylı düşünme Özveri göstermeye isteklilik mekanizması hakkında bilgi	10 5 2

Tablo 49’da görüldüğü gibi üyelerin üçüncü oturumda en önemli bulduğu konular “Diğer üyelerin ilişkilerindeki öncelikleri ve kazanımları ile ilgili paylaşımları”, “İlişki kazanımları konusu” ve “Öncelikleri belirleme” olarak belirtilmiştir.

Üyelerin üçüncü oturumdan kazanımları ile ilgili verdikleri cevaplar ise “İlişkilerden maddi ve manevi kazançlarımızın olması konusunda bilgi”, “Öncelikler konusunda detaylı düşünme” ve “Özveri göstermeye isteklilik mekanizması hakkında bilgi” başlıkları altında toplanmaktadır.

Yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerileri grup çalışmasının üçüncü oturum ile ilgili amaçları: (1) Özverinin Tanımlanması, (2) İlişki sürdürme mekanizmalarından “Özveri Göstermeye İsteklilik” mekanizmasının açıklanması, (3) Uyum ve Özveri Düzeyini belirleyen “Öncelikler ve İlişki Kazançları” Faktörlerin Tanımlanması ve (4) Öncelikler Egzersizinin grup sürecinde uygulanıp paylaşılması olarak belirlenmiştir. Katılımcıların oturum sonu süreç değerlendirme formuna verdikleri yanıtlara bakılarak oturum hedeflerine ulaşıldığını söylemek mümkündür.

Belirlenen iki üyenin oturum sonu süreç değerlendirme formunda üçüncü oturuma ilişkin verdikleri yanıtlar şu şekildedir:

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?

Üye 1: “Bu oturumda her insanın önceliklerinin farklı olması yine ne kadar birbirimizden farklı ve özel olduğumuzu gösteriyor. Kimimiz için saç şekli öncelik olurken kimimiz içinse kariyer, ideoloji öncelik olabiliyor.

Genelde tekdüze düşünürüz ya da şöyle bir algı var: “Önceliklerimiz aynı. Ben neyi önemli buluyorsam onun için de öyledir.” gibi. Sanırım bu ben-merkezci anlayışımızdan sıyrılmak mümkün değil ama en azından bu anlayışın yaşamımıza, ilişkilerimize olan etkisini biraz olsun hümanistçe aktarabilmek önemli diye düşünüyorum.”

Üye 2: “Bugün önceliklerimizin ne olduğunu, nelerden ödün verebileceğimizi, özveride bulunacağımızı konuştuk. Ödün vermek kelimesine olumsuz bakıyordum bugüne kadar fakat yanıldığımı anladım. Hala tamamen ısınamasam da.

Bugün biri sevgilisiyle başından geçen bir olayı paylaştı. Sevgilisi ona sürpriz yapmak için bankada olduğunu söyleyince kız ona kızmış. Sonradan sürprizi görünce bayağı üzülmüş. Hala özür dilediğini anlattı. Verdiği değer, hatasını anlayıp çekinmeden özür dilemesi bence harika bir davranış.”

Soru 2: Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?

Üye 1: “‘Ne için neyden vazgeçiyorum?’ gerçekten farkındalıkla cevaplanması gereken bir soru. Önceliklerimiz ve isteklerimizi iyi ayırt etmemiz gerektiğini öğrendim. Ve öncelik listemiz kısa ve öz olmalı. Kalabalık olmamalı. Çünkü bu dha fazla insanın hayatımıza dokunacağı anlamına geliyor. Sanırım bu benim için bayağı yorucu ve sıkıntılı olurdu.

Özveri göstermeye istekliliğimiz iki faktöre bağlıdır: 1. Önceliklerimizin farkında olmak, 2. İlişkimize verdiğimiz önem ve ilişkimizin vaat ettikleri.”

Üye 2: “Önceliklerimi nasıl belirleyeceğimi öğrendim. İlişkide kazanımın kişiyi kullanmak olduğunu düşünüyordum. Fakat anladım ki bu karşılıklı ve aslında ilişkiyi sürdürmek için var olan bir şey. Kazanımların ilişkiyi sürdürmeye isteklilik açısından önemini anladım.

Hata yapınca çekinmeden defalarca özür dilemenin gurur duyulacak kadar güzel ve değerli bir davranış olduğunu anladım.”

İlişki sürdürme beceri eğitim grubunun dördüncü oturumuna ilişkin üyelerin görüş ve yaşantılarını değerlendirmek üzere oturum sonu süreç değerlendirme formunda yer alan sorular, bu sorulara verilen cevaplar ve cevapların frekanslarına ilişkin bilgi Tablo 50’de görülmektedir.

Tablo 50

Dördüncü Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar Ve Cevapların Frekansları

SORULAR	CEVAPLAR	FREKANS
Bugün bu oturdumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?	İlişkilerdeki kural ihlalleri konusundaki paylaşımlar İlişkilerdeki aldatma kurallarla ilgili konuşma	11 7
	Önemli bir olay olmadı	1
Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?	İlişki bağlılığı ve istikrarını belirleyen faktörler Bağışlama mekanizması İlişkilerde açık ve örtük kurallar olması ile ilgili bilgi	10 6 3

Tablo 50’de görüldüğü gibi üyelerin üçüncü oturumda en önemli bulduğu konular “İlişkilerdeki kural ihlalleri konusundaki paylaşımlar” ve “İlişkilerdeki aldatma kurallarla ilgili konuşma” olmuştur. 1 öğrenci ise oturumda kendisi için önemli bir olay olmadığını bildirmiştir.

Üyelerin dördüncü oturumdan kazanımları ile ilgili verdikleri cevaplar ise “İlişki bağlılığı ve istikrarını belirleyen faktörler”, “Bağışlama mekanizması” ve “İlişkilerde açık ve örtük kurallar olması ile ilgili bilgi” başlıkları altında toplanmaktadır.

Yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerileri grup çalışmasının dördüncü oturum ile ilgili amaçları: (1) ilişkide güven problemleri ve aldatmanın tanımlanması, (2) ilişki sürdürme mekanizmalarından bağışlayıcılığın tanımlanması, (3) bağışlayıcılığın kaynağı olarak ilişki bağlılığı ve yatırım modeli çerçevesinde ilişki bağlılığını etkileyen faktörlerin tanımlanması, (4) ilişki Değerlendirmesi formunun grup içinde doldurulması ve paylaşılması ve (5) grup Üyelerinin ilişkilerindeki kural ihlalleri hakkında tartışılması olarak belirlenmiştir. Katılımcıların oturum sonu süreç değerlendirme formuna verdikleri yanıtlara bakılarak dördüncü oturumda, oturum hedeflerine ulaşıldığı söylenebilir.

Belirlenen iki üyenin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu'nda dördüncü oturuma ilişkin verdikleri yanıtlar şu şekildedir:

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?

Üye 1: “Aldatma üzerinde konuşulması güç bir konu. Yine de paylaşımların olması benim için etkileyici ve gruba yakın hissetmemi sağlayan bir olaydı.”

Üye 2: “Aldatma ilişkideki tek kural ihlali değildir. Herkese en kötüsü gibi gelir fakat aynı öneme sahip başka ihlaller de vardır. Bugünkü oturum bana bunu düşündürdü.”

Soru 2: Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?

Üye 1: “Bu oturumdan ilişkiden alınan doyum, yapılan yatırımlar ve elde edilen kazançlar ne kadar yüksekse ilişkinin bağlılığının o kadar yüksek olacağını öğrendim. Ayrıca seçeneklerin kalitesi de şu ankinden zayıfsa yine yüksek bağlılık sergiliyormuşuz.

Bu oturum sayesinde ilişkimde üzerinde konuştuğum, konuşmadığım yani örtük olan kuralları sorgulamak iyi oldu.”

Üye 2: “İlişkide açık ve örtük kurallar olduğu bilgisi dikkatimi çeken bir kazanım oldu. Bilmediğim bir şey değil fakat böyle terimleştirmek düşüncelerimi netleştirdi.”

İlişki sürdürme beceri eğitim grubunun beşinci oturumuna ilişkin üyelerin görüş ve yaşantılarını değerlendirmek üzere Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu'nda yer alan sorular, bu sorulara verilen cevaplar ve cevapların frekanslarına ilişkin bilgi Tablo 51'de görülmektedir.

Tablo 51

Beşinci Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar Ve Cevapların Frekansları

SORULAR	CEVAPLAR	FREKANS
Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?	Karşılıklı bağımlılığın kullandığımız dile yansımaları Bağımlılık-bağımlılık kavramları hakkında konuşma	11 5
Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?	İç içe geçmişlik değerlendirme İlişkinin bağımlılık düzeyi kullanılan dile yansımaları ile ilgili bilgi İlişkide kendini çift(biz) olarak düşünme kavramı İlişki sürdürmenin bilişsel yönü ile ilgili bilgi	4 13 6 2

Tablo 51’de görüldüğü gibi üyelerin beşinci oturumda en önemli bulduğu konular “Karşılıklı bağımlılığın kullandığımız dile yansımaları” “Bağımlılık-bağımlılık kavramları hakkında konuşma” ve “İç içe geçmişlik değerlendirme” olarak belirtilmiştir.

Üyelerin beşinci oturumdan kazanımları ile ilgili verdikleri cevaplar ise “İlişkinin bağımlılık düzeyi kullanılan dile yansımaları ile ilgili bilgi”, “İlişkide kendini çift(biz) olarak düşünme kavramı” ve “İlişki sürdürmenin bilişsel yönü ile ilgili bilgi” başlıkları altında toplanmaktadır.

Yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerileri grup çalışmasının beşinci oturum ile ilgili amaçları: (1) davranışsal ve bilişsel ilişki sürdürme mekanizmaları ayırımı vurgulama ve bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarının tanıtılması, (2) bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarından karşılıklı bağımlılık hakkında bilgi verme, (3) ilişki ile ilgili bilişlerin linguistik analizi egzersizinin uygulanması ve grup içinde paylaşılması, (4) bilişsel karşılıklı bağımlılığın dile yansımaları: “ben-biz kavramları” hakkında bilgi verme ve (5) bağımlılık-bağımlılık ve “bilişsel karşılıklı bağımlılık” terimlerinin ayrıştırılması olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların oturum sonu süreç değerlendirme formuna verdikleri yanıtlara bakılarak beşinci oturumda, oturum hedeflerine ulaşıldığı söylenebilir. Bunun yanı sıra amaçlarda belirtilmese de ev ödevi olarak verilen egzersizin de oturumun önemli bulunan konuları arasına girdiği görülmektedir.

Belirlenen iki üyenin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu'nda beşinci oturuma ilişkin verdikleri yanıtlar şu şekildedir:

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?

Üye 1: “İç içe geçmişlik değerlendirmesi üzerinde çok durduğum ve düşündüğüm kısımdı. Sanırım ilişkimde bununla ilgili bir sıkıntı olabilir. Bu yüzden bu kadar düşünmüş olabilirim. Bizim şu anki durumumuz F'deki diyagram. İdeal durumda D iyi olabilirdi. Her ne kadar çift olmak önemli olsa da bizler iki ayrı bireyiz. Elbette ortak paylaşım alanımız, özelliklerimiz olmalı. Ancak bizi birbirimizden çıkardıklarında anlamlı birtakım şeyler kalmalı diye düşünüyorum.”

Üye 2: “Cümlelerimizde ben-sen yerine biz kullanma kısmı beni en çok etkileyen bölümdü. Baktım ki kurduğum cümleler ben-sen şeklinde. ‘Biz’ diyememek belki benim bencillikim diye düşünüyorum. ‘biz’ diyebilmeliyim ki bağlılıktan ve ilişki sürdürmeye istekli olduğumdan bahsedebileyim.”

Soru 2: Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?

Üye 1: “Nedense bir ilişkide karşılıklı değişim ve etkileşim bana biraz ütopyik geliyordu. Ama algılar, düşünceler, duygular döngüsel olarak birbirini etkileyebiliyor. Yakın ve bağlı ilişkilerde kişilerde zihinsel olarak da önemli değişimler olabilmesi bu konuya bakış açımı biraz yumuşattı gibi.”

Üye 2: “Bağlı ve istikrarlı ilişkilerde ben yerine biz demenin önemini öğrendim. Bağlılık kavramının sadece duygusal değil zihinsel bir etkisi de olduğu ayrıca bağlılığı bağımlılıktan kolayca ayırt edeceğimiz noktanın ilişki içinde hala kendim gibi hissedebilmek olduğu gibi konular en önemli kazanımlarımdı.”

İlişki sürdürme beceri eğitim grubunun altıncı oturumuna ilişkin üyelerin görüş ve yaşantılarını değerlendirmek üzere Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu'nda yer

alan sorular, bu sorulara verilen cevaplar ve cevapların frekanslarına ilişkin bilgi Tablo 52’de görülmektedir.

Tablo 52

Altıncı Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar Ve Cevapların Frekansları

SORULAR	CEVAPLAR	FREKANS
Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden?	İlişkiyi olumlu algılamanın ilişkiyi beslemesi	9
Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?	İç içe geçmişlik değerlendirmesi	6
	Önemli bir olay olmadı	4
Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?	İlişkiyi diğer ilişkilerden üstün algılamanın işlevselliği	10
	Pozitif yanılısama mekanizması hakkında bilgi	5
	İlişkilerde ideal yakınlık durumunun farklılık gösterdiği/tek bir doğrunun olmadığı konusu.	5

Tablo 52’de görüldüğü gibi üyelerin altıncı oturumda en önemli bulduğu konular “İlişkiyi olumlu algılamanın ilişkiyi beslemesi” ve “İç içe geçmişlik değerlendirme ile ilgili paylaşımlar” olarak belirtilmiştir. Üyelerden dört kişi ise oturumda önemli bir olay olmadığını bildirmiştir.

Üyelerin altıncı oturumdan kazanımları ile ilgili verdikleri cevaplar ise “İlişkiyi diğer ilişkilerden üstün algılamanın işlevselliği”, “Pozitif yanılısama mekanizması hakkında bilgi” ve “İlişkilerde ideal yakınlık durumunun farklılık göstermesi/tek bir doğrunun olmaması” başlıkları altında toplanmaktadır.

Yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerileri grup çalışmasının altıncı oturum ile ilgili amaçları: (1) bilişsel illüzyonlar hakkında bilgi verilmesi, (2) bilişsel illüzyon kategorileri ve paralel fenomenin yakın ilişkilerle ilgili ortaya çıkışı hakkında bilgi verilmesi, (3) ilişkide pozitif yanılısama ve işlevinin açıklanması ve pozitif yanılısama egzersizinin uygulanması olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların oturum sonu süreç değerlendirme formuna verdikleri yanıtlara bakılarak altıncı oturumda, oturum hedeflerine ulaşıldığı söylenebilir. Bunun yanı sıra beşinci oturuma benzer olarak amaçlarda belirtilmese de bir önceki ev ödevi olarak verilen egzersizin de oturumun önemli bulunan konuları arasına girdiği ve bu egzersizle ilgili paylaşımlarda yapılan açıklamaların kazanımlar içinde yer aldığı görülmektedir.

Belirlenen iki üyenin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu'nda altıncı oturuma ilişkin verdikleri yanıtlar şu şekildedir:

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?

Üye 1: “Ben bu oturumda da iç içe geçmişlik değerlendirmesine takıldım ve başka arkadaşlarımın çok farklı diyagramları ideal bulmasına oldukça şaşırđım.”

Üye 2: “Bu oturumda kişinin kendisini veya ilişkisini diğerlerinden daha özel ve anlamlı görmesinin yanlış bir şey olmadığını ve hatta ilişki sürdürmeyi kolaylaştırıcı etki yaptığını fark ettim. Bu benim için farklıydı.”

Soru 2: Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?

Üye 1: “İlişkiler için tek ve ideal bir reçete yoktur. Herkesin ilişkisi kendine özeldir ve kendi içinde doğruları vardır. Ayrıca çiftlerin kendi ilişkilerini diğerlerinden daha yakın, daha önemli algılaması oldukça doğaldır ve olmalıdır.”

Üye 2: “Herkesin ilişkisi tabii ki kendine özeldir ve diğer bazı ilişkilerden daha üstün olarak görmek zaman zaman başımıza gelen birşeydir. Bundan utanmanın gereği olmadığını, herkesin bu şekilde düşünebildiğini ve bunun işlevsel olduğunu öğrendim.”

İlişki sürdürme beceri eğitim grubunun yedinci oturumuna ilişkin üyelerin görüş ve yaşantılarını değerlendirmek üzere Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu'nda yer alan sorular, bu sorulara verilen cevaplar ve cevapların frekanslarına ilişkin bilgi Tablo 53'te görülmektedir.

Tablo 53

Yedinci Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar Ve Cevapların Frekansları

SORULAR	CEVAPLAR	FREKANS
Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?	Diğer üyelerin alternatifler egzersizi ile ilgili paylaşımları Alternatifleri küçümsemek için yapılan bilişsel ayarlamalar	8 6
Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?	Çekici alternatiflerin ilişki üzerindeki etkisi Alternatiflerin ilişkiyi etkilemesi için yapılabilecekler Her ilişkide iniş dönemleri olabileceği bilgisi	5 13 6

Tablo 53'te görüldüğü gibi üyelerin yedinci oturumda en önemli bulduğu konular “Diğer üyelerin alternatifler egzersizi ile ilgili paylaşımları” ve “Alternatifleri küçümsemek için yapılan bilişsel ayarlamalar” ve “Çekici alternatiflerin ilişki üzerindeki etkisi” olarak belirtilmiştir.

Üyelerin yedinci oturumdan kazanımları ile ilgili verdikleri cevaplar ise “Alternatiflerin ilişkiyi etkilemesi için yapılabilecekler” ve “Her ilişkide iniş dönemleri olabileceği bilgisi” başlıkları altında toplanmaktadır.

Yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerileri grup çalışmasının yedinci oturum ile ilgili amaçları: (1) ilişkilerde yaşanabilecek stabiliteyi bozucu durumlar ile ilgili konuşulması, (2) bağlı bir ilişkide çekici alternatifler ile karşılaşma konusunda katılımcıların kendini değerlendireceği egzersiz uygulanması, (3) “çekici alternatiflerin varlığında bireylerin ne gibi düşünsel/davranışsal seçenekleri vardır?” konusunun tartışılması. (4) bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarından “çekici alternatifleri küçümseme” hakkında bilgi verilmesi olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların oturum sonu süreç değerlendirme formuna verdikleri yanıtlara bakılarak yedinci oturumda, oturum hedeflerine ulaşıldığı söylenebilir.

Belirlenen iki üyenin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu'nda altıncı oturuma ilişkin verdikleri yanıtlar şu şekildedir:

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemliydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?

Üye 1: “Algısal ve motivasyonel alternatiflere direnme yolları oldukça ilgimi çekti. Mantıklı geldi. Yaşantımızda başımıza gelen şeylerin ve aklımızdan geçen düşüncelerin bu şekilde aktarılması olayı daha iyi kavramamı sağlıyor.”

Üye 2: “Bu oturumda özellikle bazı arkadaşlarımın alternatifler egzersizi ile ilgili paylaşımları beni şaşırttı. Bazı kızlardan beklediğim tepkileri erkekler, erkeklerden beklediğim tepkileri kızlar verdi. Belki yaptığım bu genellemeler de yanlış.”

Soru 2: Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığımı düşünüyorsun?

Üye 1: “İlişkilerde kötü giden dönemler olabilir ve böyle dönemlerde farklı seçeneklerle karşılaşılabilir. Eğer bağlı ve anlamlı bir ilişkiyse bunu tehlikeye atmamak için bazı düşünce ve algı düzenlemeleri yapılabileceğini öğrendim.”

Üye 2: “Her ilişkinin zor giden dönemleri ve üçüncü kişiler ile ilgili sınavları olabileceğini fark ettiğim bir oturumdu.”

İlişki sürdürme beceri eğitim grubunun sekizinci ve son oturumuna ilişkin üyelerin görüş ve yaşantılarını değerlendirmek üzere Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu'nda yer alan sorular, bu sorulara verilen cevaplar ve cevapların frekanslarına ilişkin bilgi Tablo 54'te görülmektedir.

Tablo 54

Sekizinci Oturuma İlişkin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formunda Yer Alan Sorular, Bu Sorulara Verilen Cevaplar Ve Cevapların Frekansları

SORULAR	CEVAPLAR	FREKANS
Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?	Diğer üyelerin gruba katılmakla ilgili paylaşımları Süreçte öğrendiklerini uygulamak ile ilgili paylaşımlar Sürecin sonlandırılması ve veda ile ilgili paylaşımlar	5 4 6
Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?	Gruba bağlılık ve aidiyet duygusu Verimli bir grup yaşantısının verdiği mutluluk Her üyenin kendine özgü kazanımlar elde ettiği	12 6 4

Tablo 54’de görüldüğü gibi üyelerin sekizinci oturumda en önemli bulduğu konular “Diğer üyelerin gruba katılmakla ilgili paylaşımları” ve “Süreçte öğrendiklerini uygulamak ile ilgili paylaşımlar” ve “Sürecin sonlandırılması ve veda ile ilgili paylaşımlar” olarak belirtilmiştir.

Üyelerin sekizinci oturumdan kazanımları ile ilgili verdikleri cevaplar ise “Gruba bağlılık ve aidiyet duygusu”, “Verimli bir grup yaşantısının verdiği mutluluk” ve “Her üyenin kendine özgü kazanımlar elde etmesi” başlıkları altında toplanmaktadır.

Yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerileri grup çalışmasının sekizinci oturum ile ilgili amaçları: (1) Altı ilişki sürdürme mekanizmasının özeti yapılarak geçmiş oturumların değerlendirilmesi, (2) üyelerin en çok etkilendikleri ve kullanmaya başladıkları mekanizmalar hakkında paylaşım başlatılması, (3) üyelerin psiko-eğitim grup çalışmasından en önemli kazanımları, ilişkilerine ve yaşantılarına olan etkileri ile ilgili paylaşım başlatılması ve (4) vedalaşma olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların oturum sonu süreç değerlendirme formuna verdikleri yanıtlara bakılarak sekizinci oturumda, oturum hedeflerine ulaşıldığı söylenebilir.

Belirlenen iki üyenin Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu'nda sekizinci oturuma ilişkin verdikleri yanıtlar şu şekildedir:

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemliydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?

Üye 1: “Bugün son oturumumuzu yaptık. Grup olarak paylaşımlarımız bizi yakınlaştırdı diye düşünüyorum. Vedalaşma ve programın bitmesi benim için üzücüydü.”

Üye 2: “Geçtiğimiz yedi hafta boyunca bilgi edindiğimiz konuları yaşamımızda nasıl uyguladığımızla ilgili konuşmalarımız benim için önemliydi. Bazı konuları benden farklı algılayıp hayatlarına nasıl güzel yansıttıklarını dinleme fırsatım oldu. İlham vericiydi.”

Soru 2: Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?

Üye 1: “Bu programdan hem ilişkiyi geliştirmekle ilgili, hem kendimle ve diğer sosyal ilişkilerimle ilgili pek çok şey kazandığımı düşünüyorum. Bugün ise bir çok yakın arkadaş kazanmış olarak çalışmayı tamamladığımı düşünüyorum.”

Üye 2: “Öğrendiğim ve hayatımda uygulamaya başladığım kavramları diğerleri hayatlarına nasıl geçirmiş bunu gördüm.”

Tüm oturumlar için süreç değerlendirme formu cevaplarına bakıldığında üyelerin programdan yararlandıklarını ifade ettikleri sıklıkla önem verdikleri ve etkilendikleri konuların paylaşım ve etkileşim süreçleri ile ilgili olduğu görülmektedir.

4.4.2. Grup Sürecinin Genel Değerlendirmesine Yönelik Nitel Bulgular

Yatırım modeline dayalı olarak geliştirilen ilişki sürdürme beceri eğitimi grup çalışması ile ilgili katılımcıların görüşlerini değerlendirme amacıyla sekizinci oturumun sonunda katılımcılardan “Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu”nu (DeLucia-Waak, 2006) cevaplandırmaları istenmiştir. Formda altıncı madde açık uçlu soru olup diğer beş madde 3'lü likert tipindedir. Katılımcıların yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerileri grup çalışmasını değerlendirdiği Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu'nun ilk beş maddesine ilişkin sorular, üyelerin cevapları ve cevapların frekanslarına ilişkin veriler Tablo 55'te gösterilmiştir.

Tablo 55

Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formunun İlk Beş Maddesine İlişkin Sorular, Üyelerin Cevapları Ve Cevapların Frekanslarına İlişkin Veriler

	Evet	Hayır	Bilmiyorum
1 İlişki sürdürme beceri eğitim grubu öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu.	16	-	2
2 İlişki sürdürme beceri eğitim grubu öğrencilerin duygularını açığa çıkarmalarına yardımcı oldu.	17	-	1
3 İlişki sürdürme beceri eğitim grup çalışması aile, arkadaşlar, ilişkiler ile ilgili konularda öğrencilerin yeni bazı şeyler öğrenmelerine yardımcı oldu.	18	-	
4 İlişki sürdürme beceri eğitim grup çalışması ilişki sürdürmeye dair beceriler kazanmamda benim için yararlı oldu.	18	-	
5 Lider, ilişki sürdürme beceri eğitim grubunu iyi yönetti.	18	-	

Tablo 55’te görüldüğü gibi programa katılan tüm üyeler formu tamamlamıştır. Formun ilk maddesi olan “İlişki sürdürme beceri eğitim grubu öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu” görüşüne 16 katılımcı ‘evet’, 2 katılımcı da ‘bilmiyorum’ şeklinde cevap vermiştir. “İlişki sürdürme beceri eğitim grubu öğrencilerin duygularını açığa çıkarmalarına yardımcı oldu.” Maddesine 17 öğrenci katılırken 1 öğrenci ‘bilmiyorum’ şeklinde yanıtlamıştır. Kalan üç kapalı uçlu madde olan “İlişki sürdürme beceri eğitim grup çalışması aile, arkadaşlar, ilişkiler ile ilgili konularda öğrencilerin yeni bazı şeyler öğrenmelerine yardımcı oldu.”, “İlişki sürdürme beceri eğitim grup çalışması ilişki sürdürmeye dair beceriler kazanmamda benim için yararlı oldu.” ve “Lider, ilişki sürdürme beceri eğitim grubunu iyi yönetti.” Görüşleri tüm üyeler tarafından ‘evet’ şeklinde yanıtlanmıştır.

Katılımcıların görüşlerine yönelik grup sürecinin genel değerlendirilmesi formuna verdikleri yanıtlara bakılarak yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerileri grup çalışması ile ilgili olumlu düşüncelere sahip oldukları söylenebilir.

Grup sürecinin genel değerlendirmesi formunda yer alan açık uçlu beşinci madde “İlişki sürdürme beceri eğitim grubu yaşantısı sonunda öğrendiklerim” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar şu şekildedir:

Üye 1: “İlişkimi gözden geçirmemi sağladı. Bu sayede nişanlığa karşı genel bir özgürlük takıntımından dolayı biraz haksızlık ettiğimi fark ettim. İlişkide gerekli yerde gereken kadar ödün verme, anlayış gösterme ihtiyacını fark ettim.”

Üye 2: “Bazı durumlarda aktif yıkıcı davrandığımı fark ettim. Bunu fark ederek daha anlayışlı olmaya çalışıyorum.”

Üye 3: “Genel olarak bu grup yaşantım sonrasında farkındalıklar elde ederek değişebilmeyi, ilişkiye farklı gözlerden bakabilmeyi öğrendim. Farklı ilişkiler tanımış oldum ve bu sayede başkalarının hatalarından ders alıp, başkalarının güzel yönlerini ilişkiye yansıttım. İlk gruba gelişim ve grup sonundaki halim arasında nişanlığımın fark edebildiği bir fark mevcut.”

Üye 4: “Kazanımlarım ve partnerimin bu ilişkideki kazanımlarının ne olduğu hakkında fikrim oldu. Önceliklerimin farkına vardım. İlişkimde daha onarıcı, yapıcı olmaya çalışmayı öğrendim.”

Üye 5: “İlişkiye daha objektif şekilde bakmayı öğrendim. Davranışlarımı kontrol etmeyi, hangi isteğimin daha önemli olduğunu öğrendim. Sadece sevgili değil arkadaş aile, sosyal çevredeki insanlarla iletişimimde yararlı olacak şeyler öğrendim.

İlişkimi paylaşma konusunda da çok cömert olduğumu fark ettim. Diğer grup arkadaşlarıma göre daha çok şey paylaştım grupta.

Sakin tavırlar sergilemeyi, hareket etmeden önce tavırlarımı tartmayı öğrendim.”

Üye 6: “Bir ilişkiyi sürdürmede yapıcı yöntemler daha etkilidir. Bir ilişkide uyumlu olmak, uyumlu davranmak önemlidir. Ama bu uyumlu davranma itaatkar olma şeklinde olmamalıdır. Zaman zaman yöneticiler her iki tarafta değişmeli, farklı zamanlarda ve farklı konularda.

Ben olarak bir ilişkiye sığınmak zordur. ‘Biz’ diyebilmek zihinsel anlamda ‘biz’ olabilmektir. Ve bunu yapmak çatışmayı azaltır. Özneyi çoğul kullananlar zihinsel olarak bağlılığı yüksek çiftlerdir.

‘Ne için neyden vazgeçiyorum’ sorusu bir ilişkide önemlidir. Kişi önceliklerini ve isteklerini ayırt etmeli.

Önceliklerimizin farkında olmak ve ilişkimize verdiğimiz önem ve ilişkimizden sağladığımız kazanımlar özveri gösterme düzeyimizi etkileyen önemli faktörlerdir.

Yüksek ilişki bağıllığı, alternatifleri görmezden gelmeye yönelik zihinsel bir koruma sağlamada en etkili faktördür.”

Üye 7: “İlişkide duygularımı kontrol altına almayı öğrendim. Eskiden empati becerim çok fazla yoktu. Ama şimdi biraz daha kazandım. Önceliklerimi belirlemede bu süreç etkili oldu. Hayatımda herşey gibi ilişkinin de bir yeri olduğunu öğrendim ve sadece ilişkiye yöneltmedim. Hayatıma giren insanların ne sadece artılarını ne de sadece eksilerini görmeden ilişkiyi sürdürdüm.”

Üye 8: “En önemlisi ilişkide çatışma durumunda verilen tepkileri tanıyıp uygun ve yapıcı tepkileri öğrenmemdi. İlişkim ve kendim için iyi bir iş yaptığımı düşünüyorum.”

Üye 9: “Bir ilişkiyi sürdürmeye istekliysen bunun yolları vardır. Belki yıllarca çevremi gözlemleyerek, okuyarak vs edineceğim bilgiyi edindiğim bir deneyim oldu.”

Üye 10: “Doğal olduğunu düşündüğüm bazı tepkilerimin ne kadar yıkıcı ve yıpratıcı olduğunu fark ettiğim, ilişkinin ben değil biz olarak görülmesi gereken bir olgu olduğunu bana hatırlatan bir çalışma oldu. Teşekkürler.”

Üye 11: “İlişkilerde insan bazen tıkanıyor ve ne yapacağını bilemiyor. Bu eğitim grubu benim için bu anlamda oldukça aydınlatıcı oldu. Tartışma durumlarında nasıl davranmalı, nasıl davranmamalı, isteklerimiz birbirini tutmuyorsa ne yapmalı gibi. Erkek arkadaşımın da katılmasını istedim. Umarım tekrarlanır.”

Üye 12: “Grupta burada sayamayacağım kadar çok şey öğrendim. Hem bilgi hem örneklendirme anlamında tatminkardı. Ayrıca grup içinde birbirini dinlemek de çok faydalı oldu.”

Üye 13: “Öğrendiklerim: İlişki sürdürme mekanizmaları davranışsal ve bilişsel olmak üzere ikiye ayrılır. Algılarımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı ayarlamak yoluyla hem kendimiz mutlu olduğumuz hem de partnerimizin mutlu olduğu bir ilişki sürdürebiliriz. Başlangıçta biraz ütöpik gelmişti ama konular ilerleyip örnekler verildikçe çok mantıklı buldum. Sonuçta insan kafasının dikine giderse hiçbir yerde mutlu olamıyor, kimseyi de mutlu edemiyor. Kendi kurallarıyla yalnız kalıyor. Biraz uyum sağlamak, biraz ödün vermek, önceliğin değilse bazı şeylerden vazgeçmek, sadece kendi adına değil biz olarak düşünme alışkanlığı edinmek... Bunlar uygulanabilir şeyler. Sonuç alınacağı da kesin.”

Üye 14: “Tüm öğrendiklerimi madde madde yazabilirim. Ama sanırım burada bizden istenen bu değil, daha çok ne kazandığımız. Öncelikle şunu söylemeliyim ben yargılamadan bakmayı öğrendim. Eleştirinin bile yargılamadan yapılabileceğini

öğrendim ve bu kendi adıma çok önemli. Toplantılarda öğrendiğimiz ilişki sürdürme mekanizmaları da ilgi çekiciydi. Yine de bana yargılamadan dinlemek ve yorum yapmak nasıl bir şey bunu kazandırdığınız için teşekkür ederim. Bence ilişkim için yararlı olacak.”

Üye 15: “İlk görüşüm evlilik öncesi iyi bir prova olacağı yönündeydi. Hayal kırıklığına uğramadım. Bitirirken yine aynı görüşteyim. Çokça kazanımım oldu.”

Üye 16: “Mutluluğa götüren kurallar var mıymış bakalım diyerek katılmışım gruba. En kötü bir deneyim olur demiştim. Asla klişe olmayan, aynı zamanda saçma veya uygulanamaz da olmayan düzgün, mantıklı şeyler duydum. Ceplerimi doldurdum. Verimli bir çalışmaydı. Tekrar olsa annemle babamı bile göndereceğim.”

Üye 17: “Uyumlu ilişki sürdürenlerin bunu nasıl yaptığını öğrendim. Hem eğlenceli, hem sıcak hem de bilgi dolu bir çalışma oldu. Bittiği için üzgünüm.”

Üye 18: “İlişkiler nasıl uzun süreli mutlu olarak sürdürülebiliyor, başka insanların ilişkileri nasıl, başkaları ne tür güçlüklerle karşılaşiyor, çatışma durumlarında nasıl tepkiler verilmeli, üçüncü kişiler söz konusu olduğunda yapılabilecekler nelerdir. Bunlar ilk anda aklıma gelenler. Arkadaşlarımla bu konuları tartışmak, paylaşmak da çok önemli ve faydalıydı.”

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde çalışma bulguları özetlenecek ve yorumlanacaktır. Literatürdeki benzer araştırma bulguları ve bu çalışmanın sonuçlarıyla olan karşılaştırmasına bu bölüm içinde değinilecektir. Bunun yanı sıra çalışmanın güçlü yanları ve kısıtlılıkları ile gelecekteki çalışmalar için önerilere yer verilecektir.

Bu çalışma, araştırmacılar tarafından geliştirilen yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grup çalışması ile en az üç aydır süren ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme becerilerinin geliştirilerek ilişki istikrarının sağlanması, ilişki bağlılığının ve psikolojik iyi oluşun çift olarak geliştirilmesi amacıyla planlanmıştır. Araştırma bulguları, grup çalışmasına katılan üyelerin ilişki doyumu, ilişkiye yapılan yatırım, genel ilişki istikrarı, ilişki bağlılığı ve çift uyumu ölçek puanlarının yükseleceği, alternatiflerin kalitesi puanlarının ise düşeceği hipotezlerini desteklemektedir. Bununla birlikte grup çalışmasına katılanların içsel kontrol puanları yükselirken dışsal kontrol puanları beklenildiği gibi düşüş göstermiştir. Deney grubunun son test puanlarında gerçekleşen bu değişikliklerin izleme testinde de devam ettiği gözlenmiştir.

5.1. İlişki İstikrarı İle İlgili Sonuçlar

Çalışmada ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grup programının çift ilişkisine etkisi öncelikli olarak katılımcıların ‘ilişki istikrarı’ ve ilişki istikrarının bileşenleri olan ‘ilişki doyumu’, ‘ilişkiye yapılan yatırım’ ve ‘alternatiflerin kalitesi’ne ilişkin değerlendirmeleri incelenerek ölçülmüştür.

İlişki istikrarının alt boyutlarından ilki olan ‘ilişki doyumu’ değerlendirmesi, çalışmanın ilk denencesini oluşturmaktadır. Literatürde çift ilişkisiyle ilgili çalışmalarda en fazla ölçülen değişkenlerden biri olarak ilişki doyumu, bu çalışmanın önemli ve olumlu yönde etkilenmesi beklenen bir değişkenidir. Bununla birlikte bu çalışmada ilişki doyumu tek başına olduğu kadar uygulanan program etkisinin öncelikli olarak yansımaları amaçlanan “genel ilişki istikrarı”nın bir bileşeni olarak da önem arz etmektedir. Araştırmada, ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programına dahil olan katılımcıların ilişki doyumu puanlarının, programa dahil olmayanlara kıyasla yükseleceği ve bu değişimin öntest etkisinin kontrol edildiği koşulda gerçekleşeceği öngörülmüştür. İlişki

doyumuna ilişkin öntest puanları arasında farklılaşma görülmeyen deney ve kontrol gruplarının sekiz haftalık ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının ardından uygulanan sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma görülmüştür. Bu farklılaşma, öntest puanlarının istatistiksel olarak kontrol edildiği koşulda sağlanmıştır. Bu bulgu, “Deney ve kontrol gruplarının ilişki doyumunu alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde ifade edilen denenceyi desteklemektedir.

İlişki doyumunu alt ölçeğine ilişkin diğer bir denence ise “Deney grubunun ilişki doyumunu alt ölçeği öntest ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır” olarak belirlenmiştir. İlişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grup çalışmasına dahil olan katılımcıların artış gösteren ilişki doyumunu puanlarını çalışmadan bir ay sonra da koruyup korumadıklarını incelemek adına uygulanan izleme ölçümünde katılımcıların ilişki doyumunu puanlarının hem program öncesi hem de program sonrasına kıyasla artış gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu, çalışmanın ilişki doyumunu alt ölçeğine ilişkin tüm denencelerinin doğrulandığını göstermektedir.

İlişki istikrarının diğer bir bileşeni ve ilişki istikrarı ölçeğinin ikinci alt boyutu olan ‘ilişkiye yapılan yatırım’, uygulanan ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programı tarafından etkilenmesi ve programa katılan deney grubunda yükselmesi öngörülen puan türlerinden biridir. Programın üçüncü oturumundaki ‘ilişkide yatırım ve kazanımlar’ konusu, açık uçlu değerlendirmelerde de üyeler tarafından en ilgi çekici ve düşündürücü konulardan biri olarak ifade edilmiş ve önemli algı değişikliklerine yol açarak genel ilişki istikrarına pozitif yönde katkı sağlayıcı bir faktör olarak ortaya çıkması öngörülmüştür.

Çalışmanın ikinci denencesi “Deney ve kontrol gruplarının ilişkiye yapılan yatırım alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır.” şeklinde ifade edilmiştir. Çalışmada, ilişkiye yapılan yatırım alt ölçeği öntest puanları kontrol edildiğinde deney ve kontrol gruplarının sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunmuş, programa katılan grubun puanlarının program sonunda yükseldiği görülmüştür. Bu trend izleme ölçümlerinde de devam etmiş; “Deney grubunun ilişkiye yapılan yatırım alt ölçeği öntest, son test ve izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır” olarak ifade edilen denence doğrulanmıştır.

İlişki istikrarının son bileşeni olan ‘alternatiflerin kalitesi’ genel ilişki istikrarına negatif yönde katkı yapan bir değişkendir. Özet olarak “mevcut partner ilişkisine

alternatif olabilecek kişi veya durumlarla ilgili görüşler” olarak ifade edilebilecek alternatiflerin kalitesi ölçümünün, bahsedilen diğer ölçümlerden farklı olarak deney grubunda program sonrasında düşünüş göstermesi ve izleme testinde de bu düşünüşün sürmesi öngörülmüştür. Buna karşılık sekiz haftalık program sonrasında uygulanan sontest ölçümünde kontrol grubunda olduğu gibi deney grubunda da bir değişim ortaya çıkmadığı görülmüştür. Bu durumda ilişki geliştirme becerileri psiko-eğitim grup çalışmasının kısa vadede alternatiflerle ilgili algılarda önemli değişimler yaratmadığı söylenebilir. Bununla birlikte program bitiminden bir ay sonraki izleme ölçümünde deney grubunda öntest ve sontest ölçümleriyle anlamlı derecede farklılaşan bir düşünüş görülmüştür. Bu bulgu iki farklı şekilde yorumlanmıştır. Birincisi, psiko-eğitim programı ile gerçekleştirilmeye çalışan algı değişimi zaman faktörüne bağlı olarak bir müddet sonra kişilerin zihninde netleşmiş olabilir. İkincisi, alternatifleri algılama şekli ilişki istikrarını etkileyen diğer faktörlere en bağımlı ve bu faktörleri takiben değişen bir bileşen olabilir ve dolayısıyla yükselen ilişki doyumu, artan ilişki yatırımları ve ilişki kazançları hakkında farkındalık geliştirmenin ardından mevcut ilişkiyi yüceltme ve alternatifleri yerme şeklinde devreye girmiş olabilir. Hangi mekanizma üzerinden olursa olsun, ilişki geliştirme becerileri psiko-eğitim programı katılımcılarının bir aylık izleme testi sonunda alternatiflerin kalitesine yönelik olumlu algılarının azalacağını öngören denence doğrulanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde bir ilişki geliştirme programının ilişki istikrarına olan etkisinin incelendiği Duran’ın (2010) daha önce bahsedilen çalışmasında yine üniversite öğrencilerinden oluşan bir grupta çalışılmış ve PREP’e dayalı bir ilişki geliştirme programı uygulanmıştır. Uygulanan program sonrasında deney grubunda İİÖ’nin ilişki doyumu alt ölçeğinde son test puanlarında anlamlı yükselme gözlenmiş ve altı aylık izleme ölçümünde yüksek ilişki doyumu puanlarının korunduğu görülmüştür. Aynı zamanda deney ve kontrol grupları arasında son test ve izleme testi puanlarında anlamlı farklılaşma görülmüştür. Bu bulgu mevcut araştırma bulguları ile benzerlik göstermekte, ilişki doyumu alt boyutu ile ilgili çalışma sonuçlarının literatür bulguları ile benzeştiği görülmektedir.

Aynı çalışmada (Duran, 2010) İİÖ’nin ilişkiye yapılan yatırım alt boyutu incelendiğinde deney grubunun sontest puanlarında artış görüldüğü fakat deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılaşma görülmediği bildirilmiştir. İzleme testinde ise deney ve kontrol grubu arasında farklılaşma bulunmuş, deney grubunun ilişkiye yapılan yatırım ölçeği puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada Duran’ın (2010) çalışmasından farklı olarak, deney

grubunda ilişkiye yapılan yatırım alt boyutundaki artış sontest ve izleme testlerinde kontrol grubundan anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Bu durum programın içeriği veya üyeler ve üyelerin ilişki özelliklerine bağlanabilir. Diğer taraftan bu çalışmada ilişkiye yapılan yatırımlar konusu ile doğrudan çalışılmış olması ve bir oturuma başlı başına konu edilmesi etkiyi arttıran bir unsur olarak görülebilir.

Duran'ın (2010) çalışmasında alternatiflerin kalitesi alt boyutunda, uygulanan program sonrası deney ve kontrol grupları arasında sontest puanlarında anlamlı farklılaşma görülmüş fakat izleme testinde bu farklılaşma korunamamıştır. Bu çalışmada ise aksine sontestte farklılaşma görülmezken izleme ölçümünde deney grubunun alternatifleri daha olumsuz algılamaya başladığı bulgulanmıştır. Daha önce belirtildiği gibi bu durum, katılımcıların belli bir zaman ve zihinsel işleme süreci sonunda alternatiflerle ilgili algılarının yön değiştirmiş olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Bu açıdan bakıldığında bahsi geçen çalışma daha hızlı ve kısa süreli bir algı değişimine yol açmış olabilir. Diğer taraftan Duran'ın çalışmasında izleme ölçümünün altı aylık, bu çalışmada ise bir aylık süreçte tekrarlandığını hatırlamak gerekir.

Yurtiçinde yapılan başka bir çalışmada Gottman'ın güçlü ilişki evi modeline dayanan evliliğe hazırlık programını üniversite öğrencileri popülasyonuna uygulayan Haskan-Avcı (2013) İİÖ'nün ilişki doyumu ve ilişki bağlılığı boyutlarını değerlendirerek programın etkililiğini araştırmış, bu çalışmada uygulanan programa benzer biçimde programın ilişki doyumu ve ilişki bağlılığı üzerine olumlu etkileri olduğu ve deney grubunun bu iki alanda kontrol grubundan manidar şekilde farklılaştığını bildirmiştir.

Literatürde ilişki istikrarının alt boyutları olan ilişki yatırımı ve alternatiflerin kalitesi hakkında yapılmış fazla çalışma olmamasına rağmen ilişki doyumu boyutu belki de bu alanda en çok ölçülmüş değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin Yılmaz ve Kalkan'ın (2009) çalışmasında yedi haftalık evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının bu çalışmaya benzer şekilde ilişki doyumu üzerine olumlu etkisi olduğu ve ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yükselttiği belirtilmiştir.

Bu çalışmada ilişki istikrarı ile ilişki bağlılığı farklı terimler olarak kullanılmış olsa da orijinal yatırım modelini ortaya koyan Rusbult vd. (1994), burada ilişki istikrarı adıyla bahsedilen ve ilişki doyumu, ilişkiye yapılan yatırımlar ve alternatiflerin kalitesi alt boyutlarının katkılarıyla ortaya çıktığı savunulan fenomeni ilişki bağlılığı (commitment) olarak adlandırmış fakat bunu ilişki sürdürme fenomeninden (relationship maintenance phenomena) ayırarak ele almamışlardır. Aksine ilişki istikrarını (relationship persistence) bağlılığın anahtar faktörü olduğunu vurgulamışlardır (Rusbult,

Martz ve Agnew, 1998). Ölçeğin Türkçe çeviri ve standardizasyonunu yapan Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından ilişki istikrarı teriminin kullanılmış olması ve orijinal ölçeğe yazarlar tarafından eklenen bağlılık boyutu sebebiyle karışıklık yaratmamak adına ilişki istikrarı terimiyle ifade edilen fenomen temelde ilişki bağlılığından farklı bir durumu ifade etmemektedir.

Bu çalışmada ilişki geliştirme becerileri psiko-eğitim programının hem genel ilişki istikrarı hem de orijinal ölçeğe eklenen bağlılık boyutu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Daha önce de bahsedildiği gibi ilişki doyumu ve ilişkiye yapılan yatırımlar alt ölçeklerinin pozitif, alternatiflerin kalitesi alt ölçeğinin negatif katkı yaptığı ilişki istikrarı [(ilişki doyumu+ilişkiye yapılan yatırımlar)- alternatiflerin kalitesi] puanları da bağlılık boyutu da sontest ölçümlerinde programa katılan grupta kontrol grubundan anlamlı derecede farklılaşarak yükseliş göstermiştir. Aynı zamanda bu yükselişin izleme ölçümünde de sürdüğü görülmüştür. Bu anlamda bu iki ölçümün aynı yönde değişim göstererek birbirini doğruladığını söylemek mümkündür. İster orijinal kullanımındaki gibi bağlılık olarak ister istikrar olarak adlandırılın ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grup çalışmasından olumlu yönde etkilendiğini söylemek mümkündür.

Çalışmamızda genel ilişki istikrarı olarak adlandırılan değişken Rusbult'un Yatırım Modeli'nde (1980) ilişki bağlılığı ve dolayısıyla ilişki istikrarını sağladığı vurgulanan ilişki doyumu (örn. ilişkimiz benim için doyum verici), yatırımlar (örn. başkalarının ilişkileriyle karşılaştırılırsa, ben ilişkiye oldukça fazla yatırım yapmaktayım) ve alternatifler (örn. birlikte olduğum kişi dışında bana çok çekici gelen insanlar var) boyutlarında ilgili ifadelerle dolaylı olarak ölçülürken bağlılık boyutunda doğrudan bağlılık ifadeleri ile (örn. birlikte olduğum kişiyle olan ilişkiye bağlıyım) değerlendirilmektedir. Bu şekilde yapılan ölçümün programın bağlılığa ve bağlılığın yol açtığı ilişki istikrarına olan etkisinin tüm yönleriyle değerlendirildiği düşünülmektedir.

5.2. Çift İyi Oluşu İle İlgili Sonuçlar

Literatürde çift iyi oluşunun bağlılık ve bağlılık kaynaklı ilişki sürdürme davranışları ile doğrudan ilintili olduğu vurgulanmış ve Çift Uyum Ölçeği'nin çift iyi oluşunu ölçmede, özellikle flört aşamasındaki ilişkiler için uygun olduğu bildirilmiştir (Drigotas, Rusbult ve Verette, 1999).

İkili ilişkilerdeki bağlılık düzeyinin ilişkinin sağlıklı ve işlevselliğini koruyarak sürdürülmesiye ilişkili olduğu açıktır. Fakat yüksek bağlılık düzeyi mutlak biçimde

olumlu bir durum mudur? Karşılıklı bağımlılık teorisine dayanarak bağıllığın iki ucu keskin bıçak olduğunu söylemek mümkündür: Yüksek bağıllık ilişkiler için faydalı olduğu kadar birçok önemli insani ihtiyacın karşılandığı bir konteks olarak bağıllık ilişkilerde incinebilirlik de bir o kadar yüksektir. Araştırmacılar bu incinme eğiliminin, ilişki bağıllığının karşılıklı olduğu koşulda bir dereceye kadar azaltılabildiğini vurgulamaktadır (Drigotas, Rusbult ve Verette, 1999). Bunun yanında hem ilişki bağıllığı hem de karşılıklı bağıllık değişkenleri çift iyi oluşunun yegane varyansları olarak ifade edilmiştir.

İlişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının ilişki bağıllığı ve istikrarı üzerine etkisinin incelendiği bu çalışmada katılımcılara ilişkilerine körü körüne bağlanmanın değil sağlıklı ve işlevsel ilişki bağıllığının öneminin aktarılması amaçlanmıştır. Bu anlamda sadece bağıllık ve istikrar ölçümünün yeterli olmadığı düşünülerek çift iyi oluşu değişkenine de yer verilmiştir. Araştırma bulguları, deney grubunun çift uyum ölçeği puanlarının program sonrası uygulanan son testte yükseldiği ve bu yükselişin kontrol grubundan anlamlı derecede farklı olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda bu yükseliş programdan bir ay sonraki izleme ölçümünde de sürmüştür. Bu bulgular, uygulanan programın ilişki bağıllığı ve istikrarına olduğu kadar çift iyi oluşuna da olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

5.3. İçsel-Dışsal Kontrol İle İlgili Sonuçlar

Bu çalışmada oluşturulan ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programı ile katılımcılara sağlıklı ve uyumlu bir ilişki kurup bunu sürdürebilme becerileri edindirmenin yanında bu becerilerin katılımcılar tarafından benimsenmesi, ezbere yapılan uygulamalardan daha derin bir yer etmesi ve süreklilik kazanabilmesi için bu konudaki algıları ve işlevsiz inanışlarında değişiklikler yaratılması amaçlanmıştır. Bunlardan bazıları oturumlar içinde konu başlıkları olarak işlenmiş (örneğin pozitif yanılısama ile ilgili algılar, ilişkiye yapılan yatırım ve edinilen kazançlarla ilgili algılar vb), bazıları da her başlık altında alt mesaj olarak işlenmesi hedeflenmiştir. Bunların en önemlisi ilişkinin olumlu yapılandırılması ve sürdürülmesi üzerinde kişinin sahip olduğunu düşündüğü kontrol düzeyi ile ilişkilidir. Her ne kadar bir ilişki sürdürme beceri programına katılım sağlamak kişinin bu konuda kontrolü ele alma ihtiyacına veya konu üzerinde kontrolü olduğuna inanmasına yorulabilirse de programda ilişki sürdürme mekanizmalarının işlenmeye başladığı hafta değişimin kişinin kendisinde başlaması

gerektiği konusu işlenmiş ve bu konu üyeler tarafından oturuma ait süreç değerlendirmelerinde en ilgi çekici konular arasında değerlendirilmiştir. Programda bahsedilen her başlık, davranışsal veya bilişsel değişimlere yönelik her uygulama ilişkiyi olumlu ve sağlıklı yapılandırma ve sürdürmenin kişinin kontrolünde olduğu ve kendi sağladığı değişikliklerle ilişkisine yön verebileceği mesajı vermektedir. Bu anlamda program sonrasında katılımcıların, ilişkilerinin dışsal faktörler tarafından yönlendirildiği inancı anlamına gelen dışsal kontrol puanlarının düşerek, ilişkide kendi kontrolünün önemini kavradığı içsel kontrol puanlarının yükselmesi beklenmiştir. Araştırma bulguları, öngörüldüğü üzere programa katılan grubun dışsal kontrol puanlarının program sonrasında düşerek izleme ölçümlerinde bu düşüşü koruduğunu, içsel kontrol puanlarının ise yükseldiğini göstermektedir. Bu değişimler programa katılmayan kontrol grubundan anlamlı derecede farklıdır. Bu bulgu programın, kişinin ilişkisi üzerindeki kontrolü konusundaki algı ve inanışlarını etkilediğini göstermektedir.

Dönmez (1987) iç kontrol odaklı bireylerin yakın ilişkilerindeki olumlu veya olumsuz yaşantılarının kaynağını kendi tutum ve davranışlarında aradıklarını ifade etmiştir. Büyüksahin ve Hovardoğlu (2007) yaptıkları çalışmada iç kontrolün yüksek olduğu bireylerin alternatifleri daha olumlu değerlendirdiği bulgusunu kaydetmiş ve bu durumu, ilişkilerinden doyum almadıkları takdirde başka bir ilişkiye geçme ile ilgili aksiyon almaya yakın oldukları şeklinde yorumlamışlardır. Bu çalışmada ise uygulanan program sonrası içsel kontrol yükselmiş, alternatiflerin kalitesi ile ilgili algı ise düşmüştür.

İlgili literatür, iç kontrole inananların deneyimlerinden ders almada daha başarılı olduğunu, güç ve radikal kararları fevri ve ani şekilde vermekten uzak durduklarını ve kişisel hazların geciktirilmesine daha fazla tolerans gösterebildiklerini ortaya koymaktadır (Lefcourt, 1972; 1981; Stricland, 1978;1989; Arnkoff ve Mahorney, 1979; Dağ, 1991). Bu bahsedilen özellikler tam da ilişki sürdürme kapasitesini arttırmak amacıyla programda önerilen tutumlar ve kazandırılması amaçlanan becerilerdendir. Bu anlamda kazandırılması amaçlanan bu becerilerle birlikte içsel kontrolün program sonunda yükselme göstermesi literatür bulgularıyla tutarlı görünmektedir.

5.4. Oturum Süreçlerinin Değerlendirilmesi ile İlgili Sonuçlar

Katılımcılar program oturumlarının her birini oturum sonunda açık uçlu sorularla değerlendirmişler ve fikirlerini ifade etmişlerdir. Bu çalışmada oturumların tek tek

değerlendirilmesi üzerine yapılandırılmış olmasının birkaç amacı vardır. Bunlardan ilki hızlı geribildirimler alarak konuların işlenişinde olumlu veya olumsuz yönde dikkat çeken unsurların takip edilmesidir. Örneğin “diğer üyelerin ... ile ilgili paylaşımları” ve “... konusunun üyeler arasında tartışılması” gibi başlıkların süreç değerlendirmelerinde en dikkat çekici olaylar arasında genel olarak ilk sırayı aldığı görülmüş ve oturumlar içinde paylaşım zamanı bu geribildirimlere dayanarak –oturumdaki bilgi içeriğine yeterince zaman ayıracak şekilde- daha fazla teşvik edilmiştir. Temelde Psiko-eğitim gruplarında “kendini açma” grup içinde izin verilen ancak odak noktası olmasından kaçınmak amacıyla fazla cesaretlendirilmeyen bir konudur (Güçray, Çekici, Çolakkadıoğlu, 2009). Bu özelliği ile terapi ve danışma gruplarından ayrılır. Bununla birlikte grup sürecinin, üyelerin programda öğrendiklerini yaşamlarına aktarmalarına ve öz farkındalık kazanmalarına yardımcı olma rolü vardır (Furr, 2000). Dolayısıyla oturum konularının yaşama nasıl aktarıldığı ile ilgili paylaşımlar üyeleri kendi deneyimlerini gözden geçirmeye ve konuyla ilgili kişisel stratejiler belirlemeye iter. Dolayısıyla derin ve yoğun biçimde kendini açma, bu çalışmada olduğu gibi bir psiko-eğitim grubunda uygun olmasa da paylaşımların oturum içeriklerini daha etkili ve akılda kalıcı kıldığı üyelerin geribildirimlerinden anlaşılmaktadır.

Bu çalışmada oturum değerlendirmeleri kullanmanın diğer bir amacı oturum içinde yapılan bilgilendirmelerin hedeflendiği şekilde üyelere ulaşım ulaşılmadığının kontrol edilmesidir. Üyelerin yoğunlukla oturumun asıl konusu dışında bir odaktan bahsetmelerinin oturum içeriğinin planlanmasında birtakım sorunlar olduğuna işaret edebileceği düşünülmüştür. Tam da bu noktada bir örnek, beşinci oturumun sonunda ev ödevi olarak verilen “iç içe geçmişlik değerlendirme” konusunun altıncı oturumun en dikkat çekici konuları içinde yer alması olabilir. Her ne kadar altıncı oturumdan üyelerin alması beklenen temel kazanımlar değerlendirme sonuçlarında karşılanmış görünse de; bir önceki ev ödevi ile ilgili kısa bir paylaşımın oturumun ana konuları arasına girmesi bir planlama hatası olarak görülmüş ve programın daha sonraki uygulamalarında iç içe geçmişlik değerlendirmesine “Bilişsel karşılıklı bağımlılık” (beşinci oturum) içinde daha geniş yer verilmesi düşünülmüştür. Diğer oturumlarda önceki oturumlardan taşınan konular bu örnekteki gibi odak noktası olarak ortaya çıkmamış ve tüm oturumlar için hedeflenen kazanımların “bu oturumdan öğrendiklerim” maddesinde üyeler tarafından ifade edildiği görülmüştür.

Her bir oturumun üyeler tarafından açık uçlu sorularla değerlendirilmesinin üçüncü amacı ise katılımcıların bir psiko-eğitim günlüğü tutmalarının hedeflenmiş

olmasıdır. Bu şekilde üyelerin oturum içinde aktarılan bilgi ve becerileri özetleyerek kaydetmesi, bu aşamada yeniden bir iç gözlem yaparak kendi yaşamına nasıl aktaracağı konusunda strateji üretmesi, kısaca oturum içeriğini tekrarlayarak kalıcılığını sağlaması öngörülmüştür. Bu anlamda bir ölçüm aracı olduğu kadar programın eğitim amacına uygun bir ev ödevi olarak da düşünülebilir. Üyelerin oturum sonu değerlendirmelerine bakıldığında “oturumdan edindikleri bilgilere” yer verdikleri kadar bu informatif kazanımların yaşantıya aktarılması veya konuyla ilgili kendi ilişkilerinde deneyimledikleri durumlarla ilgili ifadelere de yoğunlukla yer verdikleri görülmüş ve bu değerlendirmelerin “ev ödevi” niteliği taşıma hedefinin de karşılandığı düşünülmüştür.

Katılımcıların açık uçlu soruya verdikleri cevaplar incelendiğinde Oturumların içeriğindeki bilgilerden bahsettikleri kadar “üyeler arası paylaşımlar”, “yargılamadan dinleme”, “farkındalık kazanma” ve “tutum değişiklikleri” ile ilgili de olumlu geri bildirimleri olduğu görülmektedir. Yorumlar, çalışmanın amaçlarına uygun kazanımlar elde edildiğini göstermektedir. Bu şekliyle üyelerin, programın amaçları doğrultusunda grup uygulamasından faydalandıklarını söylemek mümkündür.

Üye geribildirimlerinin alınması amacı taşıyan grup sürecinin genel değerlendirilmesi ölçümü ise üyelerin kazanımları, grup sürecinin gerektirdiği temel konular hakkındaki değerlendirmelerini içermektedir. Üyelerin hiçbir soruya olumsuz cevap vermemiş olması grup sürecinin genel anlamda iyi yapılandırıldığı ve temel hedeflerin karşılandığını düşündürmektedir. Çalışmanın temel hedefi olan ilişki sürdürme becerileri kazandırma ile ilgili olarak “ilişki sürdürme beceri eğitim grup çalışması ilişki sürdürmeye dair beceriler kazanmamda benim için yararlı oldu” maddesine tüm katılımcıların olumlu yanıt vermiş olması da çalışmanın amacına ulaştığının bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Bunun yanında üyelerin tüm süreci göz önünde bulundurarak neler öğrendiklerini ifade etmeleri istenen açık uçlu soruya verdikleri yanıtlar oturum içeriklerindeki bilgi parçaları kadar başlangıçta hedeflenmemiş bazı yan kazanımların olduğunu da göstermektedir. Örneğin tarafsız bakış açısı kazanmak: “..yargılamadan bakmayı öğrendim.” (Üye 14); empati becerisi “...Eskiden empati becerim çok fazla yoktu. Ama şimdi biraz daha kazandım.” (Üye 7) ve program hedefleri dışındaki öz farkındalıklar: “İlişkimi paylaşma konusunda da çok cömert olduğumu fark ettim. Diğer grup arkadaşlarıma göre daha çok şey paylaştım grupta.” (Üye 5) gibi. Genel olarak bakıldığında ise açık uçlu soruya verilen yanıtlar sürecin üyelerin hayatlarına dokunduğu ve fayda sağladığını gösterir niteliktedir.

5.5. Çalışmanın Güçlü Yanları ve Sınırlılıkları

Evlilik öncesi ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grubu gerek nicel gerekse nitel ölçüm sonuçlarına göre hedeflerine ulaşmış ve üyelerin ilişki sürdürmeye yönelik farkındalık ve beceriler kazandıklarına dair öz beyanları da bu sonuçları destekler görünmekle birlikte çalışmayı tamamlarken geri dönüp bakıldığında bazı bazı sınırlılıkları bulunduğu görülmektedir.

İlk olarak çalışmanın çiftlere yönelik değil bireysel katılımlı olması çalışmanın eleştirilebilecek bir yönü olarak kabul edilebilir. Her ne kadar partnerlerin bireysel olarak katıldığı çalışmalar (Overton ve Avery, 1984; Sarıdoğan ve Karahan, 2005; Pihet, Bodenmann, Cina, Widmer ve Shantinath, 2007; Haskan-Avcı, 2013) literatürde mevcutsa da çift ilişkisini ilgilendiren bir programa çift olarak katılmanın sonuçlarının farklı olabileceği dikkate alınmalıdır. Diğer taraftan yapılan uygulama psiko-eğitimsel bir çalışmadır, yani informatif yapıdadır. Programda ilişki sürdürme ile ilgili bilgiler edinen kişinin partnerine bu bilgileri aktarması mümkündür. Farkındalık, etkileşim ve kendini açma düzenine dayalı terapötik uygulamalarda bireysel bazda gerçekleşen gelişimin çift ilişkisinde dengesizlik yaratabileceği ve her zaman ilişki adına olumlu sonuçlar ortaya çıkarmayacağı bilinmektedir. Psiko-eğitim uygulamalarında paylaşım ve kendini açma gibi unsurlar uygulamanın ana hedefleri veya temel teknikleri arasında yer almaz ve sınırlı düzeyde tutulur. Bu çalışmada da hedef, yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerilerinin tanıtılması ve üyelerin ilişkileri içinde uygulamalarına yönelik örneklerle bilgilendirilmesidir. Bu özelliği sebebiyle çift olarak katılımın getirebileceği bazı güçlükler (zamansal, ekonomik vb.) engel teşkil ettiğinde bireysel katılımın da fayda sağlayacağı bir uygulama olarak görülebilir. Katılımcı görüşleri ve izleme ölçümlerinin hedeflere uygun sonuçlar göstermesi bu görüşü desteklemektedir. Bu durumda her ne kadar çiftlerle yapılan çalışmalara ihtiyaç olsa da bireysel katılıma uygun olması çalışmanın güçlü yanlarından biri olarak da görülebilir.

Yurtdışında gerçekleştirilen benzer programların genel olarak çift ilişkisinde önemli olduğu düşünülen bazı konularda (iletişim, çatışma çözme vb) beceri geliştirmeye dayalı olduğu, oldukça az sayıda programın aile sistem yaklaşımı veya bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanan iyi kuramsal temelleri olduğu görülmektedir (Silliman ve Schumm, 2000). Bu açıdan bakıldığında çalışmanın diğer bir güçlü yanı, bir kuram (kişilerarası ilişkiler kuramı) ve modele (yatırım modeli) dayalı olarak tanımlanmış davranışsal ve bilişsel mekanizmaları konu alan psiko-eğitimsel çalışmanın etkililiğinin, yine aynı

modele ait ölçüm aracıyla (ilişki istikrarı ölçeği) ölçülmüş olmasıdır. Bu durumda hem kuramsal temeli güçlü bir bilgi bütününe paylaşılmaması hem de tam hedeflenen alanların doğru şekilde ölçülmesinin mümkün olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde, yurtdışında gerçekleştirilen pek çok çalışmada yurtdışında kullanılan hazır programların bire bir uygulandığı görülmektedir (Duran, 2010, Yalçın, 2010, Haskan-Avcı, 2013). Bu çalışmalarda sınırlılık olarak belirtildiği gibi kültüre uygunluk sorunu katılımcıların programı benimsemesini ve programdan alınacak verimi olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu noktadan bakıldığında çalışmanın güçlü yanlarından birinin farklı kültüre ait bir program yerine belirli bir bilgi bütününe Türk kültürü ve yaşayışına uygun örnek ve egzersizlerle harmanlanarak oluşturulmuş bir program kullanılmasıdır. Diğer taraftan ölçüm araçlarının bazı maddeleri, programın hitap ettiği kitleye göre Türk kültürüne daha uygun hale getirilebilir.

Çalışmanın sınırlılıkları, ilişki bağlılığını etkileyebilecek değişkenler olarak yalnızca yatırım modeli kapsamındaki değişkenlerin ele alınmış olması, araştırma örnekleminin eğitim grubundan oluşması sebebiyle gerçek bir seçkisiz atama protokolü uygulanamamış olması (zamansal engeller vb sebeplerle), başvurulardaki cinsiyet dağılımının dengesizliği sebebiyle cinsiyet farklılıklarının değerlendirilememiş olması olarak sıralanabilir.

Carrol ve Doherty'nin (2003) 1965-2001 yılları arasındaki evliliğe hazırlık programlarını incelediği metaanalitik çalışmasında, uygulanan programların iletişim, çatışma çözme ve ilişki kalitesi konularında genel olarak olumlu çıktılar olduğu fakat bu etkinin altı aydan üç yıla kadar sürebildiği ve tamamen kalıcı olmadığı ortaya koyulmuştur. Bu sonuçlara dayanarak bu çalışmada izleme ölçümü için belirlenen bir aylık zaman aralığının da etkinin kalıcılığını değerlendirmek adına kısa bir süre olduğu ve bu durumun çalışmanın sınırlılıklarından biri olduğu söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının en az üç aydır devam eden ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişki bağlılıklarına etkisinin incelendiği araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçların özet bir değerlendirmesi yapılmış ve gelecek çalışmalara öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

1. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubu ile uygulamaya dahil edilmeyen kontrol grubunun ilişki istikrarı ölçeğinin ilişki doyumu alt ölçeği öntest puanları kontrol altına alındığında, deney grubunun sontest ortalama puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların ilişki doyumu düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğu görülmüştür.
2. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubu ile uygulamaya dahil edilmeyen kontrol grubunun ilişki istikrarı ölçeğinin ilişki yatırımı alt ölçeği öntest puanları kontrol altına alındığında, deney grubunun sontest ortalama puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların ilişkiye yatırım yapmanın ilişki istikrarındaki önemini kavramalarında ve ilişkilerine daha fazla yatırım yapmalarında etkili olduğu söylenebilir.
3. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubu ile uygulamaya dahil edilmeyen kontrol grubunun ilişki istikrarı ölçeğinin alternatiflerin kalitesi alt ölçeği öntest puanları kontrol altına alındığında, deney ve kontrol gruplarının sontest ortalama puanlarında anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-

eğitim grubunun, katılımcıların alternatiflere yönelik algularını etkilemediği görölmüştür.

4. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubu ile uygulamaya dahil edilmeyen kontrol grubunun ilişki istikrarı ölçeğinin bağlılık alt ölçeği öntest puanları kontrol altına alındığında, deney grubunun sontest ortalama puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görölmüştür. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların ilişki bağlılıklarını olumlu yönde etkilediği görölmüştür.
5. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubu ile uygulamaya dahil edilmeyen kontrol grubunun genel ilişki istikrarı öntest puanları kontrol altına alındığında, deney grubunun sontest ortalama puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görölmüştür. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların ilişkilerindeki istikrarın artırılmasında etkili olduğu görölmüştür.
6. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubu ile uygulamaya dahil edilmeyen kontrol grubunun çift uyum ölçeği öntest puanları kontrol altına alındığında, deney grubunun sontest ortalama puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görölmüştür. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların partnerleri ile olan uyumunun yükselmesinde etkili olduğu görölmüştür.
7. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubu ile uygulamaya dahil edilmeyen kontrol grubunun çok boyutlu ilişki ölçeği içsel kontrol alt ölçeği öntest puanları kontrol altına alındığında, deney grubunun sontest ortalama puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görölmüştür. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların içsel kontrol düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğu görölmüş ve hedeflendiği şekilde ilişkilerinde kişisel çaba göstermenin önemini kavradıkları düşünölmüştür.

8. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubu ile uygulamaya dahil edilmeyen kontrol grubunun çok boyutlu ilişki ölçeği dışsal kontrol alt ölçeği öntest puanları kontrol altına alındığında, deney grubunun sontest ortalama puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların dışsal kontrol algısı düzeylerinin azalmasında etkili olduğu görülmüş ve hedeflendiği şekilde ilişkilerindeki sorunları dışsal faktörlere bağlama eğilimlerinin azaldığı düşünülmüştür.
9. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubunun ilişki doyumu izleme ölçümü ortalama puanlarının program öncesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra izleme puanları programın hemen ardından uygulanan sontest puanlarının dahi üzerindedir. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların ilişki doyumu düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğu gibi bu etkinin bir ay sonra da artarak sürdüğü görülmüştür.
10. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubunun ilişkiye yatırım izleme ölçümü ortalama puanlarının program öncesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra izleme puanları programın hemen ardından uygulanan sontest puanlarının dahi üzerindedir. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların ilişkilerine yaptıkları yatırımları arttırmalarında etkili olduğu gibi bu etkinin bir ay sonra da sürdüğü görülmüştür.
11. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubunun alternatiflerin kalitesi izleme ölçümü ortalama puanlarının program öncesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların alternatiflere ilişkin algılarında kısa vadede değişiklik yaratmasa da izleme ölçümlerinde alternatifleri cazip algılama düzeylerinin düştüğü görülmüştür.
12. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubunun bağlılık izleme ölçümü ortalama puanlarının program öncesi

puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra izleme puanları programın hemen ardından uygulanan sontest puanlarının dahi üzerindedir. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların ilişkilerine yönelik bağlılıklarını arttırmalarında etkili olduğu gibi bu etkinin bir ay sonra da sürdüğü görülmüştür.

13. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubunun genel ilişki istikrarı izleme ölçümü ortalama puanlarının program öncesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra izleme puanları programın hemen ardından uygulanan sontest puanlarının da üzerindedir. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların ilişki istikrarını arttırmalarında etkili olduğu gibi bu etkinin bir ay sonra da sürdüğü görülmüştür.
14. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubunun çift uyum ölçeği izleme ölçümü ortalama puanlarının program öncesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların partnerleri ile olan uyumlarını arttırmalarında etkili olduğu gibi bu etkinin bir ay sonra da sürdüğü görülmüştür.
15. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubunun çok boyutlu ilişki ölçeğinin içsel kontrol izleme ölçümü ortalama puanlarının program öncesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların ilişkilerine olan kişisel etkilerini kabul etme düzeylerinin arttırmalarında etkili olduğu gibi bu etkinin bir ay sonra da sürdüğü görülmüştür.
16. İlişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubuna katılmış olan deney grubunun genel ilişki istikrarı izleme ölçümü ortalama puanlarının program öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Bu durumda evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ilişki sürdürme beceri eğitimi psiko-eğitim grubunun, katılımcıların ilişkilerindeki sorunları dışsal

etkenlere bağlama düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu gibi bu etkinin bir ay sonra da sürdüğü görülmüştür.

Bu nicel sonuçlar paralelinde üyelerin hem oturum bazında hem de program genelinde yaptıkları değerlendirmelerin de olumlu olduğu, programın ilişki sürdürme becerilerinin geliştirilmesinde faydalı, duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine olanak tanıyan, ilişkilerle ilgili yeni şeyler öğrenmelerine yardımcı olan ve iyi yönetilen bir program olarak ifade edildiği görülmüştür.

6.2. Öneriler

Yatırım modeline dayalı olarak geliştirilen ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grubunun evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerinin ilişki bağlılıklarına etkisinin araştırıldığı çalışmanın sonuçları doğrultusunda uygulamaya ve araştırmaya yönelik öneriler iki ayrı başlık altında sunulmuştur.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. İlişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grup uygulamasının, ihtiyaç duyan bireylere zaman ve maliyet açısından ekonomik bir seçenek olarak yaygın biçimde sunulabilmesi için konuyla ilgili uzmanlara yönelik uygulayıcı eğitimleri gerçekleştirilebilir.
2. Bu çalışmada geliştirilen İlişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grup uygulamasının oturum içerikleri uygulayıcıya yönelik bir el el kitabı olarak, oturum içinde uygulanan egzersizler, oturum sonu ev ödevleri oturumlara dair kısa özetler ile danışanlara yönelik bir çalışma kitabı olarak hazırlanıp alanda çift ilişkisine yönelik çalışan uzmanların kullanımına sunulabilir.
3. Araştırma programın etkili ve etkisinin izleme ölçümü vadesinde (bir ay) kalıcı olduğunu ortaya koymuştur. Program etkisinin çift ilişkisindeki olumlu etkisinin daha uzun vadede kalıcılığını sağlamak adına belirli aralıklarla destekleyici oturumlar düzenlenebilir.
4. İlişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programı aile danışma merkezlerinin düzenlediği koruyucu, önleyici, geliştirici hizmetler kapsamında evli veya evlilik öncesi çiftlere yönelik olarak uygulanabilir.

6.2.2. Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının evlilik öncesindeki üniversite öğrencilerinin ilişki bağlılıklarına etkisi ölçülmüştür. Aynı program evli çiftlere yönelik olarak ve/veya farklı yaş aralıklarındaki bireylere yönelik olarak tekrarlanarak farklı gruptaki etkililiği incelenebilir.
2. Bu çalışmada ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programı ilişkisi olan tekil kişilere yönelik olarak uygulanmıştır. Programın çift katılımıyla tekrarlanması yararlı olacaktır.
3. Bu çalışmada ilişki bağlılığının, yatırım modeline dayalı ilişki sürdürme mekanizmaları tanıtılarak geliştirilmesi amaçlandığından bağlanım sadece yatırım modelinin dikkate aldığı değişkenler çerçevesinde incelenmiştir. Gelecekte ilişki bağlılığına etki eden diğer değişkenlerin (örn. Bağlanma biçimlerine göre, aşk türlerine göre vb) de ele alındığı ve programın farklı değişkenleri ne yönde etkilediğinin incelendiği çalışmalar planlanabilir.
4. Bu çalışmada programa yapılan başvurular kadın ağırlıklı olduğundan program etkisinin ve ilgili değişkenlere ait değişimlerin cinsiyet değişkenine göre nasıl farklılaştığı incelenememiştir. Gelecekte cinsiyet açısından daha dengeli bir örneklem ile cinsiyet farklılıklarının incelenmesi de faydalı olacaktır.
5. Bu çalışmada planan izleme ölçümü çalışma bitiminden bir ay sonra gerçekleştirilmiştir. Daha uzun vadeli etkilerin incelenmesi için daha uzun vadeli (örn. altı ay) izleme ölçümleriyle program etkisi araştırması tekrarlanabilir. Program etkisi belirli aralıklarla (örn. yılda iki defa) ölçülebilir.
6. Araştırmada ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının etkisi nicel veriler temel alınarak ve nitel verilerle desteklenerek incelenmiştir. Kullanılan nitel ölçümler üyelerin her oturum sonunda o oturuma dair kazanımlarını değerlendirdiği oturum sonu süreç değerlendirme formu ve program sonunda programın işlevselliğini, nasıl yönetildiğini, programdan genel kazanımlarını değerlendirdikleri genel değerlendirme formu ile gerçekleştirilmiştir. Bu nitel ölçümlerin lider gözlemine dayanan

değerlendirmeler ve üyelerle yapılacak görüşmeler yoluyla zenginleştirilerek tekrarlanması gelecek çalışmaları daha güçlü kılacaktır.



KAYNAKÇA

- Adams, I. M., & Jones, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1177-1196.
- Adams, J.M. & Jones, W.H. (1999). Handbook of interpersonal commitment and relationship stability. New York: Springer
- Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E. & Langston, C. A. (1998) Cognitive Interdependence: Commitment and the Mental Representation of Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74(4), 939-954
- Apple, J. (1970). Premarital counseling techniques. *Your Church*, 30-31, 51-54.
- Arknoff, D.B., & Mahoney, M.J. (1979). The role of perceived control in psychopathology. In L.C. Perlmutter ve R.D. Monty (Eds.), *Choice and Perceived Control*, Hillsdale, N.J: Erlbaum, 155- 174.
- Aron, A. & Aron, E. N. (1997). Self-expansion motivation and including other in the self. S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research, and interventions* (2. baskı., s. 251–270). Chichester: Wiley.
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596-612.
- Bagarozzi, D. A., & Attilano, R. B. (1982). SmCARB: A clinical tool for assessment of social exchange inequities and relationship barriers. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 8, 325-334.
- Bagarozzi, D. A., Bagarozzi, J. I., Anderson, S. A. & Pollane, L. (1984). Premarital Education Training Sequence (PETS): A 3-year follow-up of experimental study. *Journal of Counseling and Development*, 63, 91-100.
- Balcı, A. (2015). Sosyal bilimlerde araştırma: yöntem, teknik ve ilkeler (2. Baskı). Ankara: Pegem
- Becker, H. S. (1960). Notes on the concept of commitment. *American Sociological Review*, 66, 32-40.
- Berger, R & Hannah, T.M. (1999). Preventive Approaches in Couple Therapy. USA: Taylor & Francis.
- Berscheid, E. & Regan, P. (2005). The psychology of interpersonal relationships. USA: Pearson Ed.

- Blau, P. M. (1967). *Exchange and power in social life*. New York, Wiley.
- Boisvert, J., Ladouceur, R., Beaudry, M., Freeston, M. H., Tiirgeon, L., Tardif, C, et al. (1995). Perception of marital problems and of their prevention by Quebec young adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 156(1), 33-44.
- Bradburry, T.N. & Fincham, F.D. (1990). Preventing marital dysfunction: Review and analysis. F.D. Fincham ve T. N. Bradburry (Ed.), *The Psychology of Marriage: Basic Issues and Applications* (s. 375-401). NY: Guilford.
- Brock, G. W., & Joanning, H. (1983). A Comparison Of The Relationship Enhancement Program And The Minnesota Couple Communication Program. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9 (4), 413-421.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem.
- Büyükşahin, A. (2005). Çokboyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*.16(2), 97-105.
- Büyükşahin, A. ve Taluy, N. (2008). İlişki İstikrarı Ölçeği'nin Gözden Geçirme Çalışması. Yayınlanmamış araştırma raporu.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, İ.S. (2005) İlişki İstikrarı Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (16), 25-37.
- Carroll, J.S. & Doherty, W.J. (2003). Evaluating Effectiveness of Premarital Prevention Programs: A Meta-Analysis.Review of Outcome Research. *Family Relations*, 52(2),105-118.
- Catalano, R. & Dooley, P. (1980). Economic changes in primary prevention. R. H. Price vd. (Ed.), *Prevention in mental health: Research, policy and practice* (s.21-40). Beverlyhills, CA: Sage.
- Cavedo, C. & Guerney, B.G., Jr. (1999). Relationship Enhancement (RE) enrichment/problem-prevention programs: Therapy-derived, powerful, versatile. R. Berger ve M. T. Hannah (Ed.), *Handbook of preventive approaches in couples therapy içinde* (s. 73-105). New York: Brunner/Mazel.
- Clark, M. S. & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 12–24.
- Çakmak-Tolan, Ö. (2015). Evlilik Uyumunun Kişilik Özellikleri, İlişkiye Dair İnançlar ve Çatışma Çözüm Stilleri Bağlamında Yordanması. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Çolakkadıoğlu, O. ve Güçray, S. (2012). Çatışma Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Karar Verme Beceri Eğitimi Psiko-Eğitim Grup Yaşantısının Ergenlerin Karar

- Verme Stillere Etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12 (2), 655-676.
- Dağ, İ. (1991). Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)'nin Üniversite Öğrencileri için Güvenirliği ve Geçerliliği. *Psikoloji Dergisi*, 26(7), 10-16.
- Davis, L. J. & Rusbult, C. E. (2001). Attitude Alignment in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 65-84.
- DeLong, C.C. (1993). The impact and perceived benefit of a communication skills-focused marital enrichment program (relationship enhancement) on couple types. (Yayımlanmamış doktora tezi). The Pennsylvania State University. Pennsylvania.
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). Leading psychoeducational groups for children and adolescents. United Kingdom: Sage Publications.
- Drigotas, S. M., Whitney, G. A. & Rusbult, C. E. (1995). On the peculiarities of loyalty: A diary study of responses to dissatisfaction in everyday life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 596-609.
- Drigotas, S.M., Rusbult, C.E., & Verette, J. (1999). Level of commitment, mutuality of commitment, and couple well-being. *Personal Relationships*, 6, 389-409.
- Duran, Ş. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarları üzerine etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Durana, C. (1996). A longitudinal evaluation of the effectiveness of the pairs psychoeducational program for couples. *Family Therapy*, 23(1), 11-36.
- Fışiloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality of Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16 (3), 214-218.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. & Hannon, P. (2002). Dealing with Betrayal in Close Relationships: Does Commitment Promote Forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(6), 956-974.
- Fitzpatrick, M. (1988). Between husbands and wives. Newbury Park CA: Sage Publications.
- Furr, R.S. (2000). Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *Journal for Specialists in Group Work*, 25(1), 29-49.
- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2006). Educational research: Competencies for analysis and applications (8. basım). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

- Giblin, P., Sprenkle, D., & Sheehan, R. (1985). Enrichment outcome research: A meta-analysis of premarital, marital and family findings. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 11, 257-271.
- Gingrich, F. (2003). Complementary delusions in premarital counseling. *American Journal of Pastoral Counseling*, 6 (4), 51-71.
- Gordon, L. (2003). The saga of the development of PAIRS. R. DeMaria, & M.T. Hannah (eds.) *Building intimate relationships* içinde (s. 19-40). New York, Routledge Publishing.
- Gordon, L. H., Durana, C., & Berger, R. (1999) Hannah, Mo Therese (Ed). Preventive approaches in couples therapy içinde. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Groves, E.R., & Groves, R.H. (1947). *The Contemporary American Family*. Chicago: Lippincott.
- Guerney, B. (1977). *Relationship enhancement: Skills training programs for therapy, problem prevention and enrichment*. San Francisco: Jossey-Bass. Reproduced
- Güçray, S.S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psikoeğitim Gruplarının Yapılandırılması ve Genel İlkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153.
- Haskan-Avcı, Ö. (2013). *Evliliğe Hazırlık Programının Çift İlişkileri ve İlişki İstikrarı Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Hendrix, R.A., & Hunt, J.A. (1993) *Getting the Love You Want*. Winter Park, FL: Institute for Imago Relationship Therapy.
- Holmes, J. G., & Rempel, J. K. (1989). Trust in close relationships. In C. Hendrick (Ed.), *Review of personality and social psychology* (10), 187–220. Londra: Sage.
- Johnson, D. J., & Rusbult, C. E.(1989) Resisting Temptation: Devaluation of Alternative Partners as a Means of Maintening Commitment in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 967-980.
- Johnson, M. P. (1973). Commitment: A conceptual structure and empirical application. *Sociological Quarterly*, 14, 395-406.
- Johnson, M. P. (1991). Commitment to personal relationships. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 3, pp. 117-143). London: Kingsley.
- Johnson, M.P. (1999). Personal, moral, and structural commitment to relationships: experiences of choice and constraint. J.M. Adams ve W.H. Jones (Ed.), *Handbook*

- of interpersonal commitment and relationship stability (s.73-90). New York: Springer.
- Kelley, H. H. (1983). The situational origins of human tendencies: A further reason for the formal analysis of structures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 8-30.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J.W. (1978). *Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence*. New York, Wiley.
- Kılıççı, Y. (1989). *Okulda Ruh Sağlığı*. Şafak Ofset: Ankara.
- Kivlighan, D. M., & Goldfine, D. C. (1991). Endorsement of therapeutic factors as a function of stage of group development and participant interpersonal attitudes. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 150-158.
- L'Abate, L. (1977). Intimacy is sharing hurt feelings: A reply to David Mace. *Journal of Marital and Family Therapy*, 3(2), 13-16.
- L'Abate, L. (1983). Prevention as a profession: Toward a new conceptual frame of reference. D.R. Mace (Ed.) *Prevention in Family Services içinde* (s. 49-62) Beverly Hills, CA: Sage.
- L'Abate, L. (1985). Structured Enrichment with couples and families. *Family Relations*, 34(2), 169-175.
- L'Abate, L. (1990). *Building Family Competence: Primary and secondary prevention strategies*. Newbury Park, CA: Sage.
- L'Abate, L. (1999). Structured Enrichment and Distance Writing for Couple. R. Berger ve M. T. Hannah (Ed.) *Preventive Approaches in Couples Therapy içinde* (s.106-124), Philadelphia: Brunner/Mazel.
- L'Abate, L., & Weinstein, S. E. (1987). *Structured Enrichment Programs for Couples and Families*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Lefcourt, H.M. (1972). Recent Developments In The Study Of Locus Of Control. B.A. Maher (Ed.) içinde, *Progress in Experimental Personality Research*, 6, N.Y.: Academic Press.
- Lefcourt, H.M. (1981). *Research with the locus of control construct*, N.Y.: Academic Press.
- Leveat, R.F. (1986). *Psychoeducational approaches to family therapy and counseling*. New York: Springer-Verlag.
- Levinger, G. (1965). Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. *Journal of Marriage and the Family*, 27,19-28.

- Levinger, G. (1976). A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*, 32(1), 21-47.
- Levinger, G. (1983). Development and change. In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. C. Christensen, I. H. Harvey, T. I. Huston, G. Levinger, E. McClintock, I. A. Peplau, & D. R. Peterson. *Close relationships* (s. 315-359). New York: W. H. Freeman.
- Levinger, G. (1999). Duty toward whom? Reconsidering attractions and barriers as determinants of commitment in a relationship. J.M. Adams ve W.H. Jones (Ed.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (s.427-450). New York: Springer.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper.
- Lison, S. (2010). *Imago Relationship Therapy*. I. Marks (Ed.) *Common Language for Psychotherapy Procedures: The first 80 içinde* (s.99-102), Germany: Books on Demand.
- Mace, D (Ed.). (1983). *Prevention in family Services: Approaches to family wellness*. Beverlyhills, CA: Sage.
- Mace, D., & Mace, V. (1975). Marriage Enrichment-Wave of the Future? *Family Coordinator*, 24(2), 131-135.
- Mace, D., & Mace, V. (1980). *Enriching marriages: The foundation stone of family strenght*. N. Stinnett vd. (Ed.), *Family strenghts: Positive models for family life*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Markman H.J., Renick M.J., Floyd F., Stanley S., & Clements M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A four and five year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 70–77.
- Martz, J. M., Verette, J., Arriaga, X. B., Slovik, L. F., Cox, C. L., & Rusbult, C. E. (1998). Positive Illusion in Close Relationships. *Personal Relationships*, 5, 159-181
- Miller, S. L., Nunnally, E. W., & Wackman, D. B. (1975). Minnesota Couples Communication Program (MCCP): Premarital and marital groups. D. H. L. Olson (Ed.), *Treating relationships* (s. 21–39). Lake Mills, IA: Graphic.
- Monarch, N. D., Hartman, S. G., Whitton, S. W. & Markman H. J. (2002). The Role of Clinicians in the Prevention of Marital Distress and Divorce. J. H. Harvey ve A. Wenzel (Ed.), *A Clinician's Guide To: Maintaining and Enhance Close Relationship içinde* (s. 233-259). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

- Mudd, E., Freeman, C., & Rose, E. (1941). Premarital counseling in the Philadelphia Marriage Council. *Mental Hygiene*, 25, 98-119.
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1993). Seeing virtues in faults: Negativity and the transformation of interpersonal narratives in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 707–722.
- Overton, D. H. & Avery, A. W. (1984). Relationship enhancement for single females: Interpersonal network intervention. *Psychology of Women Quarterly*, 8 (4), 376-388.
- Parker, R. (2007). The effectiveness of marriage and relationship education programs. *Family Matters*, 77(3), 57-59.
- Parrott, L. & Parrott, L. (1999). Preparing Couples for Marriage: The SYMBIS Model. Preventive Approaches. Berger, R. and Hannah, M. T. (Ed.). *Couples Therapy içinde* (s.237-254), Brunner/Mazel, Inc, Philadelphia.
- Parrott, L. & Parrott, L. (2006). *Saving Your Marriage Before it Starts*. Michigan, Zonderwan
- Parrott, L., & Parrott, L., (1997). Preparing couples for marriage: The SYMBIS model. *Marriage and Family: A Christian Journal*, 1, 49–53.
- Pihet, S., Bodenmann, G., Cina, A., Widmer, K. & Shantinath, S. (2007). Can prevention of marital distress improve well-being? A 1 year longitudinal study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 79-88.
- Rausch, H., Barry, W., Hertel, R., & Swain, M. (1974). *Communication, conflict and marriage*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Reiner, B., & Edwards, R. (1974). Adolescent marriage-social or therapeutic problem? *Family Coordinator*, 23, 715-731.
- Renick, M. J., Blumberg, S. L. & Markman, H. J. (1992). The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP): An Empirically Based Preventive Intervention Program for Couples. *Family Relations*, 41, 141- 147.
- Ridley, C. & Sladeczek, I. (1992). Premarital relationship enhancement. *Family Relations*, 41(2), 148-153.
- Ridley, C. A., Jorgensen, S. R., Morgan, A. G., & Avery, A., W. (1982). Relationship enhancement with premarital couples: an assessment of effects on relationship quality. *The American Journal of Family Therapy*, 10 (3), 41-48.
- Robson, C. (1993). *Real World Research: a resource for social scientists and practitioner-researchers*. Oxford, Blackwell.

- Rolfe, D. (1976). Premarital assessment of teenage couples. *Journal of Family Counseling*, 4, 32-39.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and Satisfaction in Romantic Associations: A Test of the Investment Model. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Rusbult, C. E. Ve Buunk, B. P. (1993). Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 175-204.
- Rusbult, C. E., & Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 274–293.
- Rusbult, C. E., Finkel, E. J., Hannon, M. A., Kumashiro, M., & Childs, N. M. (2000). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? Unpublished manuscript, University of North Carolina at Chapel Hill, Chapel Hill, NC.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 744–753.
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J.L., & Hannon, P.A. (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. J.H. Harvey ve Wenzel, A. (Ed.), *Close romantic relationships maintenance and enhancement* içinde (s. 87-113). U.S.A: Lawrence Erlbaum Associates.
- Rusbult, C.E. (1983). A Longitudinal test of the investment model- The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 101-117.
- Rusbult, C.E., Coolsen, M.K., Kirchner, J.L., & Clarke, J. (2006). Commitment. A. Vangelisti ve D. Perlman (Ed.), *Handbook of personal relationships*. New York: Cambridge.
- Rusbult, C.E., Drigotas, S.M., & Verette, J. (1994). The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. D. Canary & L. Stafford (Ed.), *Communication and relational maintenance* içinde (s. 115- 139). New York: Academic Pres.

- Rusbult, C.E., & Van Lange, P.A.M. (1996). Interdependence Processes. E. T. Higgins ve A. Kruglanski (Ed), *Social Psychology: Handbook of basic principles* içinde (s. 564-596). New York: Guilford.
- Rusbult, C.E., Van Lange, P.A.M., Wildschut, T., Yovetich, N.A., & Verette, J. (2000). Perceived superiority in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 521-545.
- Rusbult, C.E., Verette, J., Whitney, G.A., Slovik, L.F. & Lipkus, I. (1991). Accomodation processes in close relationships: Theory and preliminary emprical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53-78.
- Rusbult, C.E., Wieselquist, J., Foster, C.A., Witcher, B.S. (1999). Commitment and trust in close relationships: an interdependence analysis. J.M. Adams ve W.H. Jones (Ed.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (ss.37-52). NewYork: Springer.
- Rusbult, C.E., Zembrodt, I.M., & Gunn, L.K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 1230-1242.
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insane ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38 (2), 89- 102.
- Schelling, J. C. (1956). An essay on bargaining. *American Economic Review*, 46, 281-306.
- Senediak, C. (1990). The value of premarital education. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 7(3), 26-31.
- Sillars, A., Pike, G., Jones, T., & Redmon, K. (1983). Communication and conflict in marriage. In R. Bostrom (Ed.), *Communication Yearbook 7* (s. 414-429). Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Silliman, B. & Schumm, W.R. (2000). Marriage preparation programs: A Literature review. *The Family Journal* (1).
- Snell, WE, Jr, Schicke M, & Arbeiter T (2002) The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological dispositions associated with intimate relations. W. E. Snell, Jr. (Ed.), *New Directions in The Psychology of Intimate Relations: Research and Theory içinde*. Cape Girardeau, MO: Snell Publications.

- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: A new scale for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Stallings, J. (1968). Premarital counseling with the deaf. *American Annals of the Deaf*, 113, 918-919
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and the Family*. 54, 595-608. [SEP]
- Stanley, S.M., Amato, P.R., Johnson, C.A. & Markman, H.J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 117-126.
- Stanley, S.M., Blumberg, S.L. & Markman, H.J. (1999). Helping Couples Fight for Their Marriages: The PREP Approach. R. Berger & M. Hannah, (Ed.), Handbook of preventive approaches in couple therapy içinde (s.. 279-303). New York: Brunner/Mazel.
- Stanley, S.M., Markman, H.J., St. Peters, M. & Leber, D. (1995). Strengthening Marriages and Preventing Divorce: New Directions in Prevention Research. *Family Relations*, 44, 392-401.
- Strickland, B.R. (1978). Internal- external expectancies and health related behaviors. *Consulting and Clinical Psychology*, 46, 1192- 1211.
- Strickland, B.R. (1989). Internal-external control expectancies: From contingency to creativity. *American Psychologist*, 44,1-12.
- Sürerbiçer, F. S. (2008). Boşanmış bireylerin deneyimlerine göre evlilik eğitimi gereksinimi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Şen, B. (2009). Evlenmek üzere başvuruda bulunan bir grup nişanlı çiftin evlilik ve evlilik öncesi çift eğitimine ilişkin bilgi, görüş ve değerlendirmeleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2014). IV. Aile Şurası Komisyon Kararları ve Bildiriler. Ankara: Poyraz Ofset.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). The social psychology of groups. New York: Wiley.
- Toplu Demirtaş, E., Hatipoğlu Sümer, Z. ve White, J.W. (2013). The relation between dating violence victimization and commitment among turkish college women: Does the investment model matter? *International Journal of Conflict and Violence*, 7 (2), 203-215.

Türkiye İstatistik Kurumu Temel İstatistikler. Tuik.gov.tr.

Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., Arriaga, X. B., Witcher, B. S., & Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1373–1395.

Van Lange, P.A.M., Drigotas, S.D., Rusbult, C.E., Arriaga, X.B., Witcher, B.S., & Cox, C.L. (1997). Willingness to Sacrifice in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(6), 1373-1395

Walker, P. (1977). Premarital counseling for the developmentally disabled. *Social Casework*, 58, 475-479.

Wampler, K.S. & Sprenkle, D.H. (1980). The Minnesota couple communication program: A follow-up study. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 577-584.

Wenzel, A., & Harvey, J. (2001). Introduction: The movement toward studying the maintenance and enhancement of close romantic relationships. J. Harvey ve A. Wenzel (Eds.) içinde, *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (s.1-10). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Williams, L. M., Riley, L. A., & Dyke, D. T. V. (1999). An empirical approach to designing marriage preparation programs. *The American Journal of Family Therapy*, 27, 271-28.

Yalçın, İ. (2010). İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Yavuzer, H. (2004). Evlilik Okulu. (Ed. H. Yavuzer). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yeşilyaprak, B. (2003). Gelişim ve öğrenme psikolojisi. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Yılmaz, T. ve Kalkan, M. (2010). Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programının Çiftlerin İlişki Doyumuna Etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 3, 1893-1920.

EKLER

EK 1. Yatırım Modeline Dayalı İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-eğitim Grup Çalışması Tanıtım ve Onam Formu

Sevgili öğrenciler,

İnsan sosyal bir varlıktır cümlesini sıkça duymuşsunuzdur. İnsanlar yapısı gereği sosyal ve duygusal ilişkiler olmaksızın yaşayamaz. Fakat hayatımızın önemli bir parçası olan ilişkilerimizi her zaman dengede tutmak mümkün olmaz. Zaman zaman yanlış karşımızdaki kişide ararız, zaman zaman da nerede yanlış yaptığımızı bulmak için uzun düşüncelere dalarız. İkili ilişkiler ise kişinin “diğer parçasını bulma”, “eşini bulma” gibi çok yüklü bir arayış ve istek olması sebebiyle dengede tutmanın en güç olduğu konulardandır.

Her ne kadar her ikili ilişkiye uyacak ve hasta ilişkileri garantili olarak tedavi edecek reçeteler mümkün olmasa da –çünkü her ilişkinin doğası birbirinden farklıdır- Bilimsel araştırmalar ikili ilişkileri sürdürmeyi başarabilen kişilerin ortak bazı tutum ve davranışlar içinde olduklarını göstermektedir. Bu ortak tutum ve davranışları öğrenip ilişkimize yönelik algılarımızı tekrar yapılandırmak ise ikili ilişkilerimizi sürdürme becerisi edinmemizi sağlayabilir.

Tam da bu noktada, yıllardır süren gözlemler sonucu öğrencilerimizin en yoğun olarak başvurduğu konulardan biri olarak;

- İkili ilişkileri daha etkili yönetmeyi,
- İlişkileri olumlu yönde geliştirebilmeyi,
- Sağlıklı şekilde sürmesini sağlayıcı beceriler edinmeyi amaçlayan “İlişki Geliştirme ve Sürdürme Becerileri Psiko-Eğitim Grup Çalışması”na sizleri davet ediyoruz...

Psiko-eğitim Grupları belirli konularda beceriler edinmeyi ve bu becerileri hayata aktarmayı hedefleyen çalışmalardır.

“İlişki Geliştirme ve Sürdürme Becerileri Psiko-Eğitim Grup Çalışması” 02.03.2016-20.04.2016 tarihleri arasında 8 hafta boyunca haftanın 1 günü, 90 dakikalık oturumlarla gerçekleştirilecektir. Gruba sonradan eklenme söz konusu olmayacak ve düzenli katılım gerektirecek bir çalışmadır. En az üç aydır devam eden İkili ilişkisi olan ve ikili ilişkisini daha etkili olarak yürütmeyi amaçlayan tüm öğrencilerimize yöneliktir.

Bu formu imzalayarak “İlişki Geliştirme ve Sürdürme Becerileri Psiko-Eğitim Grup Çalışması”na kendi isteğim ile katıldığımı onaylıyorum.

Adı- Soyadı:

Tarih:

İmza:

Uzman Psikolog Billur ÇELİK



EK 2. Kişisel Bilgi Formu

Aşağıdaki sorularda size uygun gelen seçeneği (X) ile işaretleyerek cevaplayınız. Cevaplarınız grup çalışmasına alınmanız için değerlendirilecektir. Cevaplarınız amacı dışında kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır.

İlginiz için teşekkür ederiz.

Adınız-Soyadınız:

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: K () E ()

Bölümünüz: Sınıfınız:

Cep telefonunuz:

E-posta adresiniz:

1. Aşağıdaki seçeneklerden şu anki ilişkinizi tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz.

() Flört () Sözlü () Nişanlı

2. İlişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?

___Yıl ___Ay

3. Şu anki erkek/kız arkadaşınız ile evlenmeyi düşünüyor musunuz?

() Evet () Hayır () Kararsızım

4. Ekonomik durumunuzu tanımlayan en uygun seçeneği işaretleyiniz.

() Alt Düzey () Orta Düzey () Üst Düzey

5. Anne- Babanızın yaşantısını tanımlayan en uygun seçeneği işaretleyiniz.

() Birlikte yaşıyor () Evli fakat ayrı yaşıyor () Boşanmış

() Eşlerden biri vefat etmiş () Her ikisi de vefat etmiş

6. Psikolojik tedavi gördünüz mü veya şu an görüyor musunuz?

() Evet () Hayır

7. İlişkinizde ne sıklıkla çatışmalar yaşarsınız?

Hiçbir zaman Zaman zaman Sık sık Her zaman

8. Erkek/kız arkadaşınızla ilişkinizde sorun yaşadığınızda şiddet uygular veya şiddete maruz kalır mısınız?

Hiçbir zaman Zaman zaman Sık sık Her zaman

9. Erkek/kız arkadaşınızla aynı evi paylaşıyor musunuz?

Evet Hayır

10. Siz veya partneriniz alkol kullanır mısınız?

Siz: Hiçbir zaman Zaman zaman Sık sık Her zaman

Partneriniz: Hiçbir zaman Zaman zaman Sık sık Her zaman

11. Siz veya partneriniz uyuşturucu madde kullanır mısınız?

Siz: Hiçbir zaman Zaman zaman Sık sık Her zaman

Partneriniz: Hiçbir zaman Zaman zaman Sık sık Her zaman

EK 3. İlişki İstikrarı Ölçeği

Ad-Soyad:

Tarih:

I. İlişki Doyumu

Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamen doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
c) Birlikte olduğum kişi el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
d) Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

- 5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.
1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru
- 6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.
1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

II. Alternatiflerin Değerlendirilmesi

Lütfen bir başkasıyla beraber olduğunuzu varsayın ve sizce bu kişi gereksinimleriniz ne oranda karşıladı, tahminlerinizi göz önüne alarak aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamen doğru
a) Kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
b) Birlikte bir şeyler yapma, birbirinin varlığından keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
c) El ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
d) İstikrarlı bir ilişkide güvende ve rahat hissetme gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
e) Duygusal olarak bağlanmış hissetme, bir başkası iyi hissettiğinde iyi hissetme gibi duygusal bağlılık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				

2) Birlikte olduğum kişi dışında bana çok çekici gelen insanlar var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek gibi seçeneklerim de var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) Birlikte olduğum kişiyle çıkmıyor olsaydım, bir şey değişmezdi- çekici bir başka kişi bulabilirdim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek bana oldukça çekici geliyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

7) Yakınlık, arkadaşlık gibi gereksinimlerim bir başka ilişkide de kolaylıkla karşılanabilir.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

III. İlişki Yatırımı

Şu andaki ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerin her birine ne derecede katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamen doğru
a) İlişkimiz için çok fazla yatırım yaptım.				
b) Birlikte olduğum kişiye, sırlarım gibi pek çok özel şey anlatmaktayım.				
c) Birlikte olduğum kişi ve ben birlikte, yeri doldurulması güç bir entelektüel yaşama sahibiz.				
d) Bireysel kimlik duygum yani kim olduğum birlikte olduğum kişi ve ilişkimizle bağlantılı.				
e) Birlikte olduğum kişi ve ben pek çok anıyı paylaşıyoruz.				

2) İlişkimize öyle çok yatırım yaptım ki, eğer bu ilişki sona erecek olursa çok şey kaybetmiş olurum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) Boş zaman etkinlikleri gibi yaşamımın pek çok yönü, şu anda birlikte olduğum kişiye çok fazla bağlı ve eğer ayrılacak olursak bunların hepsini kaybederim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) İlişkimize çok fazla bağlandığımı ve bu ilişkiye çok şey verdiğimi hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) Birlikte olduğum kişiyle ayrılmamız, aile ve diğerlerimle olan ilişkilerimi olumsuz etkiler.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6) Başkalarının ilişkileriyle karşılaştırılırsa, ben ilişkiye oldukça fazla yatırım yapmaktayım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

IV. Bağlılık

1. İlişkimizin çok uzun bir süre devam etmesini istiyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

2. Birlikte olduğum kişiyle olan ilişkiye bağlıyım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3. İlişkimiz çok yakın bir zamanda bitecek olsa çok büyük üzüntü hissetmezdim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4. Önümüzdeki yıl muhtemelen başka biriyle flört ediyordum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5. Birlikte olduğum kişiye ve ilişkimize çok bağlanmış hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6. İlişkimizin sonsuza kadar sürmesini istiyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

7. İlişkimizin gelecekte de devam edecek bir ilişki olmasını istiyorum (örn., birlikte olduğum kişiyle yıllarca beraber olmayı hayal ediyorum).

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

EK 4. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ)

	Benim için HIÇ uygun	Benim İçin ÇOK AZ uygun	Benim için BİRAZ	Benim için OLDUKÇA uygun	Benim için ÇOK uygun
1. Yakın ilişkilerde bir partner olarak kendime güvenirim.					
2. Sürekli yakın ilişkiler üzerine düşünürüm.					
3. Yakın ilişkilerimle ilgili çok fazla düşünürüm.					
4. Yakın bir ilişki içinde olma isteğim/güdüm çok fazla.					
5. Yakın ilişkiler kendimi sınırlı ve kaygılı hissetmeme neden olur.					
6. Yakın ilişkilerimle ilgili kendimi depresif /çökkün hissedirim.					
7. Yakın ilişkilerim çoğunlukla şansa bağlı/ tesadüfi olaylarla gelişmiştir.					
8. Başkalarının yakın ilişkilerim konusunda ne düşündüğüne aşırı önem veririm.					
9. Birisiyle yakın ilişkiye girmek beni biraz ürkütür.					
10. Yakın ilişkiyle ilgili gereksinimlerimin şu anki karşılanma biçiminden memnunum.					
11. Yakın bir ilişkide iyi bir partner olduğumu düşünüyorum.					
12. Yakın ilişkileri, başka her şeyden daha çok düşünürüm.					
13. Yakın ilişkilerimde, kendi davranışlarım çoğunlukla belirleyici bir rol oynar.					
14. Yakın ilişkilerim konusunda düşünmeye genellikle zaman ayırırım.					
15. Yakın bir ilişkiye zaman ve emek vermek konusunda çok istekliyim/güdülyüm.					
16. Yakın ilişkilerde biraz acemi ve gerginimdir.					

17. Yakın ilişkilerimde, tercihlerimi doğrudan dile getiririm.					
18. Yakın ilişkilerim konusunda kendimi mutsuz hissediyorum.					
19. Yakın ilişkilerimin başkalarına nasıl görüldüğüne /sunulduğuna aşırı önem veririm.					
20. Bazen yakın ilişkilerden korkarım.					
21. Yakın ilişkilerimden çok memnunum/doyum alıyorum.					
22. Yakın ilişkilerde pek çok insana göre daha iyiyimdir.					
23. Yakın ilişkiler zihnimi meşgul eder.					
24. Yakın ilişkilerimde kontrol daha çok benim elimdedir.					
25. Yakın bir ilişki içinde olmayı çok arzu ediyorum.					
26. Karşı cinsten biriyle duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmak bende gerginlik yaratır.					
27. Yakın ilişkilerde isteklerimi dile getirmede biraz pasifimdir.					
28. Yakın ilişkilerim konusunda cesaretimin kırıldığını hissediyorum.					
29. Yakın ilişkilerim üzerinde şansın büyük etkisi vardır.					
30. Yakın ilişkilerimin başkaları üzerinde bıraktığı izlenim konusunda sıklıkla endişe duyarım.					
31. Zaman zaman, birisiyle yakın bir ilişkiye girmekten korkarım.					
32. Yakın ilişkilerim temel beklentilerimi karşılıyor.					
33. Kendimi yakın bir ilişki için oldukça tercih edilen bir partner olarak değerlendiririm.					
34. Sürekli olarak yakın bir ilişki içinde olmayı düşünürüm.					
35. Yakın ilişkilerimi etkileyen temel şey benim kendi yaptıklarımıdır.					

36. Yakın bir ilişki içinde olmak benim için çok önemlidir.					
37. Yakın ilişkilerde birçok insana göre daha kaygılıyım.					
38. Yakın bir ilişkide isteklerimi dile getirmekten çekinmem.					
39. Yakın ilişkilerim konusunda kendimi hayal kırıklığına uğramış hissediyorum.					
40. Yakın ilişkilerimin büyük oranda şans (iyi ya da kötü anlamda) meselesi olduğuna inanıyorum.					
41. Genellikle başkalarının yakın ilişkilerime yönelik verdikleri tepkilere duyarlıyım.					
42. Yakın bir ilişki içinde olmak beni fazla korkutmaz.					
43. Yakın ilişkilerim, diğer pek çok ilişki ile karşılaştırıldığında, çok daha iyidir.					
44. Yakın bir ilişki içinde kendime oldukça güvenirim.					
45. Zamanımın büyük bir bölümünü yakın ilişkileri düşünerek geçiririm.					
46. Yakın ilişkilerim benim sorumluluğum ve kontrolüm altındadır.					
47. Yakın bir ilişki içinde olup, bunu sürdürmeyi çok isterim.					
48. Yakın bir ilişki içinde kendimi tutuk ve utangaç hissedirim.					
49. Yakın ilişkiler söz konusu olduğunda, isteklerimi genellikle ifade ederim.					
50. Yakın ilişkilerimi düşündüğümde üzülüyorum.					
51. Yakın ilişkilerimin gerçekten de bir kader/kısmet işi olduğunudüşünüyorum.					
52. Başkalarının yakın ilişkiime nasıl tepki verdiklerine/vereceklerine dikkat ederim.					
53. Yaşamımın yakın ilişkiler yönü, benim için çok doyurucudur.					

EK 5. Çift Uyum Ölçeği

Ad-Soyad:

Tarih:

A. Aşağıdaki durumlarda partnerinizle ne düzeyde anlaştığınızı işaretleyiniz

	Her zaman	Hemen her zaman	Çoğu zaman	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
İlişkimize parasal işlerin idaresi						
Eğlence ile ilgili konular						
Dini konular						
Sevgi/ilgi gösterme						
Arkadaşlar						
Cinsel konular						
Geleneksellik (doğru/uygun davranış biçimleri)						
Yaşam felsefesi						
Anne-Baba ve yakın akrabalarla ilişki						
Önemli olduğuna inanılan konular ve amaçlar						
Birlikte geçirilen zaman miktarı						
Temel kararların alınması						
Evle ilgili görevler						
Boş zaman aktiviteleri, ilgi ve uğraşlar						
Mesleki eğitim						

B. Aşağıdaki durumların ne sıklıkla yaşandığını işaretleyiniz.

	Her zaman	Hemen her zaman	Çoğu zaman	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
Ne sıklıkla ayrılmayı ve ilişkinizi bitirmeyi düşünür ve tartışsınız?						
Siz veya partneriniz ne sıklıkla kavgadan sonra ortamı terk edersiniz?						
Ne sıklıkla partnerinizle olan ilişkinizin iyi gittiğini düşünürsünüz?						
Partnerinize güvenirmisiniz?						
Partnerinizle bir arada olduğunuz hiç pişmanlık duydunuz mu?						
Partnerinizle ne sıklıkla tartışma yaşarsınız?						
Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?						
Partnerinize ne sıklıkla sevgi gösterirsiniz?						
Birbirinizin bireysel etkinliklerine ne kadar katılım gösterirsiniz?						

C. Aşağıdaki durumlar partnerinizle aranızda ne sıklıkta geçer?

Teşvik edici fikir alışverişinde bulunmak						
Birlikte gülmek						
Bir şeyi sakince tartışmak						
Bir iş üzerinde birlikte çalışmak						

D. İlişkinizi genel olarak değerlendirdiğinizde mutluluk düzeyinizi en iyi tanımlayan seçenek hangisidir?

- () Aşırı mutsuz () Oldukça mutsuz () Az mutsuz () Mutlu
 () Oldukça mutlu () Aşırı mutlu () Tam anlamıyla mutlu

E. Aşağıda belirtilen cümlelerden ilişkinizin geleceği hakkında ne hissettiğinizi en iyi şekilde tanımlayan ifadeyi lütfen işaretleyiniz.

- () İlişkimin başarılı olmasını çok fazla istiyorum ve bunun için yapamayacağım şey yoktur.
 () İlişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve bunun için yapabileceklerimin hepsini yapacağım.
 () İlişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve bunun için kendi payıma düşeni yapacağım.
 () İlişkimin başarılı olması çok güzel olurdu fakat bunun için şu an yaptıklarımın fazlasını yapamam.
 () İlişkimin başarılı olması çok güzel olurdu fakat bunun için şu an yaptıklarımın fazlasını yapmayı reddediyorum.
 () İlişkim asla başarılı olmayacak ve ilişkinin yürümesi için benim daha fazla yapabileceğim bir şey yok.

EK 6. Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

(Kaynak: Kivlighan ve Goldfine, 1991)

Adı-Soyadı:

Tarih:

Kaçıncı Oturum:

1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemliydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı anlatır mısın: ne oldu, kimler nasıl tepki verdi, sen ne hissettin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bu yaşantıdan ve bugünkü ilişki sürdürme beceri oturumundan neler kazandığını düşünüyorsun?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ek 8. Evlilik Öncesi İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-Eğitim Grup Çalışması Oturum İçerikleri

1.Oturum

Süre: 60 dakika

Amaçlar:

1. Liderin kendini gruba tanıtması
2. Üyelerin birbiriyle tanışması ve ilişkileri ile ilgili kısa bilgiler vermeleri
2. Eğitim Programının tanıtılması
2. Psiko eğitim gruplarının özellikleri ve kuralları hakkında bilgilendirme

Materyal:

1. Her üye için yaka kartları
2. Form ve materyaller için eğitim dosyası
3. Projeksiyon ve bilgisayar
4. Form-1 Değişime Yönelik Beklentiler
5. Form-2 Psiko-Eğitim Grubu Kuralları
6. Form-3 Oturumlara Genel Bakış
7. Ek-6 Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Süreç:

Grup tamamen toplanıp her üye birbirini göreceği şekilde bir oturum düzeni sağlandıktan sonra lider kendini tanıtır. Üyelerin kendini rahat ifade ettiği sıcak bir grup ortamı sağlamak için birbirini tanıyan olmanın önemi vurgulanarak tanışma egzersizi anlatılır. Bu egzersizde üyeler ikili gruplara ayrılacak, her üye bir diğeriyle ilgili gözlemsel tahminlerde bulunacaktır. Sonrasında birbirlerine tahminlerin ne kadar doğru olduğunun yanı sıra kendilerini tanıtıcı bilgiler vereceklerdir. Bu bilgiler kişisel olduğu kadar içinde buldukları ilişkiyle de ilgili olacaktır. Daha sonra her üye ikili gruplarda tanıştığı üyeyi liderin söz vermesiyle gruba anlatır.

Lider tanışmanın ardından eğitim programına dair geniş bilgi verir. Hangi kuram ve modellere dayandığına ilişkin bilgilendirme yapar, ilişki sürdürme mekanizmalarının her bir boyutunun tek tek inceleneceği ve kendi örnekleri üzerinden egzersizlerle öğrenileceğini anlatır. Süreçte algılar, düşünceler, tepkiler ve baş etme tarzlarının değerlendirileceği ve ele alınan model çerçevesinde, her birinin daha işlevsel olanlarıyla değiştirilmesi üzerine odaklanılacağı üzerinde durulur.

Grup çalışmasının bir Psiko-eğitim grubu olduğu anlatılarak grubun kuralları ve kuralların önemi üzerinde durulur. Gizlilik, devamlılık, grup üyelerinin birbirine yönelik geribildirimleri, kendini açma, ev ödevlerini tamamlama gibi grup kuralları üzerinde durulur. Grup üyeleriyle birlikte grubun toplanacağı en uygun gün ve saat konuşularak herkesin üzerinde anlaştığı çalışma zamanı belirlenir.

Üyelerden ev ödevi olarak *Form 1 Değişime yönelik beklentiler* formunu doldurmaları istenir. Eğitimin içeriği anlatılırken üzerinde durulan “değişim” kavramı ışığında içinde buldukları ilişkinin daha olumlu ve doyum verici olması için nasıl değişimler ortaya çıkarmayı hedefliyorlar ve değişmeden aynı kalmasını istedikleri konular var mı? Sorularının bulunduğu formun diğer oturumda üzerinde konuşulmak üzere cevaplanması anlatılarak ilk oturum sonlandırılır.

Form 1

Değişime Yönelik Beklentiler

İlişkinin daha olumlu hale gelmesi, her ikimiz için de daha mutluluk verici olması için bu eğitimle birlikte değişmesini umduğum şeyler:

1.....

2.....

3.....

Şu an ilişkimizi olumlu etkileyen, değişmesini hiç istemediğim, hep böyle kalsın dediğim şeyler:

1.....

- 2.....

 3.....

Form 2

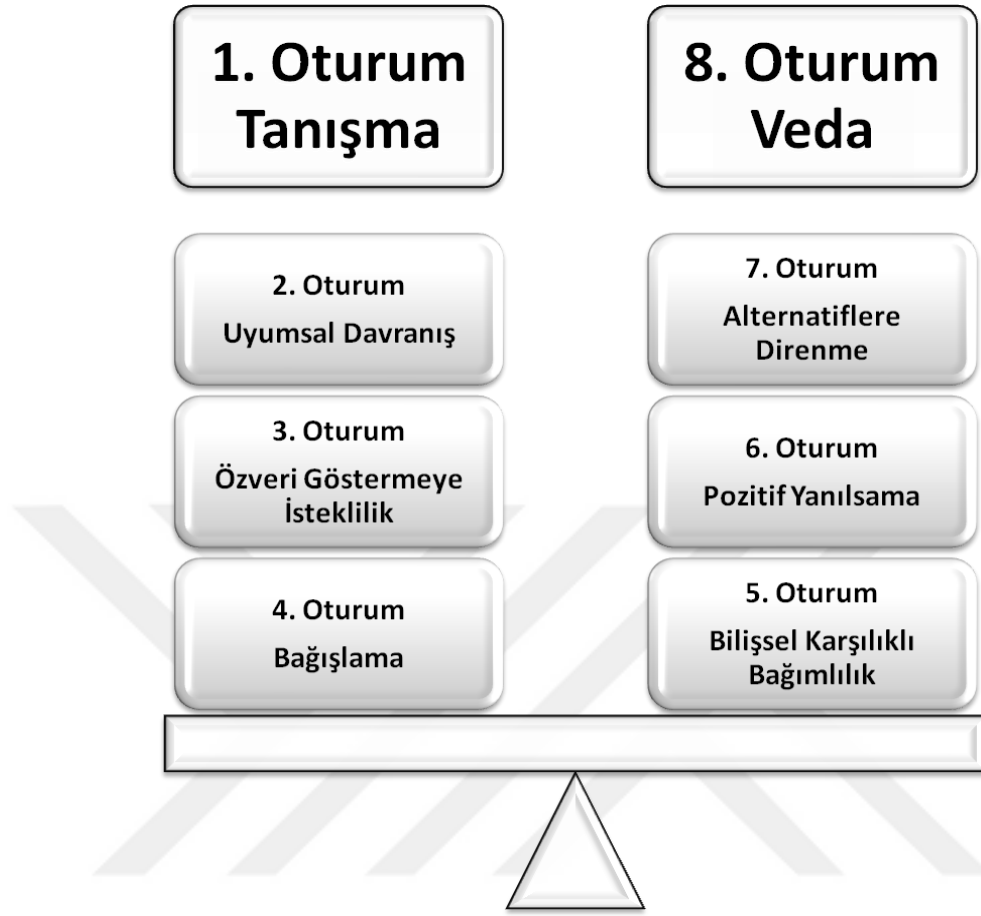
Psiko-Eğitim Grup Kuralları

(Kaynak: DeLucia-Waack, 2006)

Oluşturmak istediğimiz grupla ilgili bazı temel kurallarımız olacaktır:

1. Gönüllülük esastır. Grubun amaçlarına uygun olarak süreçte egzersizler, etkileşime dayalı paylaşımlar olacaktır. Bu aktivitelere katılmak grubun etkili bir şekilde yürütülmesi için önemlidir.
2. Grupta kesinlikle hiçbir üye diğer üyeleri ile fiziksel veya duygusal olarak incitmeyecektir. (Kavga etmeme, sataşma, küfür etmeme vb...) Bu herkesin kendini güvende hissetmesi için çok önemlidir.
3. Grupta gizlilik esastır. Grupta yaşananlar hiçbir şekilde grup dışında konuşulmaz. Ancak mahkeme tarafından istenen bilgiler olduğu takdirde bu bilgiler paylaşılabilir. Onun dışında hiç kimse ile paylaşılmaz.
4. Grup üyelerinin oturumlara zamanında gelmesi ve düzenli olarak devam etmesi gerekir. Aksi takdirde grubun işleyişi bu durumdan olumsuz etkilenir.
5. Herhangi bir nedenle bir üye gruptan ayrılmak zorunda kaldığında grupla vedalaşarak ayrılmaya özen göstermelidir.

Form 3

İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-Eğitim Grubu Programı**2.Oturum**

(Kaynaklar: Davis ve Rusbult, 2001; Rusbult, 1980; Rusbult, Drigotas ve Verette, 1994; Rusbult, Verette, Whitney, Slovik ve Lipkus, 1991; Rusbult, Zembrodt ve Gunn, 1982)

Süre: 60 dakika

Amaçlar:

1. Ev ödevini değerlendirirken ilişkiden beklentilerin gerçekçiliği ve değişimi kendinde yaratma/karşıdan bekleme konularının tartışılması
2. İlişki Sürdürme öğrenilen bir beceri midir konusunun grup içinde tartışılması ve ilişki sürdürme mekanizmalarına giriş
3. İlişki sürdürme mekanizmalarından “uyumsal davranış” hakkında bilgilendirme
4. Uyuşmazlık Durumunda verilen tepkilerin açıklanması ve egzersiz uygulaması

Materyal:

1. Form-4 Uyuşmazlık Durumunda Verilen Tepkiler Egzersizi
2. Form-5 Uyuşmazlık Tepkileri Ev Ödevi

3. Ek-6 Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Süreç: Grup üyeleri toplandıktan sonra oturuma ısınma egzersizi ile başlanır. Egzersiz sonrasında ilk oturumda verilen ev ödevi grup üyelerinin kendini ifade etmesi cesaretlendirilerek paylaşılır ve üzerinde konuşulur:

1. Değişime Yönelik beklentiler ne kadar gerçekçi?
2. Üyeler değişimi ne oranda kendi düşünce ve davranışlarında yaratmayı amaçlıyor, ne oranda partnerinden bekliyor?
3. Değişmesi istenen şeyler ile değişmesi istenmeyen şeyler karşılaştırıldığında nasıl bir tablo ortaya çıkıyor?

Sorularına cevaplar aranır.

Ev ödevi sonrasında “İlişki sürdürme öğrenilebilir bir beceri midir?” sorusu grup içinde tartışmaya açılır ve gruba bu konuda açıklama yapılır:

“Yakın ilişkileri yürütmek bazen oldukça kolaydır. Ortak yaşam amaçları ve birbirine benzer tercihleri olan çiftlerin ilişkilerini doyum verici olarak nitelendirmesi doğaldır. İlişkilerin asıl sınavı beklentilere göre şekillenmeyen koşullar ortaya çıktığında başlar. Çatışmalı iletişim şekli, birbirine uymayan yaşam tercihleri, üçüncü kişilerin cazip gelmeye başlaması, ihanet gibi olgular ortaya çıktığında partnerlerin kişisel iyi oluşları ile ilişkinin iyi oluşu artık birbirinden farklılaşmaya hatta çelişmeye başlayabilir. Bu durumda ilişkiyi sağlıklı bir şekilde sürdürmek oldukça zorlaşır . Bu çalışmada temel alınan model olan “Yatırım Modeli” (Rusbult, 1980; Rusbult, Drigotas, Verette, 1994) ve bu modelin dayandığı “Karşılıklı Bağımlılık Teorisi”nde (Kelley ve Thibaut, 1978) ilişki sürdürmenin zorlaştığı bu süreçlere karşılıklı bağımlılık ikilemi denir.

İkilem teriminin kullanılma sebebi, her halükarda stabiliteyi bozucu sonuçların ortaya çıkmasıdır. Bazı durumlarda partnerlerden birinin kendi ilgi ve ihtiyaçlarına yönelik davranması diğeri için, dolayısıyla ilişki için olumsuz sonuçlar doğurur. Oysa kişilerin aynı anda hem kendi ilgi ve ihtiyaçlarına uygun olanı yapmak için hem de ilişkiyi olumlu biçimde sürdürmek için oldukça geçerli sebepleri olabilir. Kişilerarası bağımlılık ikilemlerini çözüme kavuşturmak belli bir çaba ve kişisel feragat gerektirir.

Hedonist davranış, kişilerarası etkileşimde standart seçenektir. Kişisel ilgilerin tek odak olduğu bir koşulda ikili ilişkiyi yürütmek mümkün olmaz. Bu sebeple özellikle yetişkin ilişkilerinde davranışlar, kişisel alandan taşarak çok daha geniş bir bakış açısıyla şekillendirilir. Çünkü insan doğası ne kadar hedonist yapıda olsa da mevcut durumu sürdürme (mevcut ilişkinin sürmesi) ihtiyacını da barındırır. Bu noktada, kişinin şahsi ilgi ve isteklerinin hızlı bir şekilde karşılanması üzerine kurulu olan ilk durumdan,

stratejik değerlendirmeler yaptığı, uzun vadeli hedefler belirlediği ve partnerinin de kişisel iyi oluşunu hesaba kattığı daha geniş bir bakış açısına geçiş sağlamak ilişki sürdürmenin temel taşlarından biridir. Bu, bir algı değişimidir. Küçüklüğümüzden beri öğrendiğimiz “Kişisel isteklerim gerçekleştiği ölçüde mutluyum” kalıbının daha ileri bir düzeyidir. Çünkü bu iki kişilik bir yaşamda “kendi isteklerim ve partnerimin isteklerinin dengeli bir biçimde gerçekleştiği ölçüde mutluyum” şeklindeki yetişkin cümlesine bir geçiştir.”

İlişki Sürdürme mekanizmalarından “Uyumsal Davranış” İle ilgili bilgilendirme yapılı:

Kuramcılara göre uyumsal davranış “Kişilerin ilişkilerini sürdürebilmek için kısa vadede kendi ilgilerinin karşıtı davranışlar gösterebilme esnekliğidir”. İkilem oluşan ilişkide partnerlerden biri veya her ikisi davranışlarını birbirine göre uyarladığında sorunu masadan kaldırabilirler. İlişkilerimizde elbette birbirimize uyum gösterdiğimiz konular olacaktır. Bu çift olmanın tek olmaktan farkını olumlu veya olumsuz hissettiğimiz taraflarından biridir. Kendi kafamıza esen şey yerine partnerimize uyum sağlamak durumunda hissetmek bazen can sıkıcı olabilir, diğer taraftan partnerinizin güzel bir Pazar uykusu çekmek yerine sizinle sınav yerine geldiğini düşünün; veya çok ilgisini çekebilecek başka bir film olduğunu bildiğiniz halde sizin seçtiğiniz filme yöneldiğini... Çok doyum verici ve ilişkiyi geliştiren şeyler olmaz mıydı? Elbette bunun karşılıklı ve dengeli ilerlemesi her iki taraf için de sağlıklı olandır.

Biraz daha karmaşık bağlamda ele alırsak çift ilişkisinde uyumsal davranış , karşı taraf yıkıcı bazı tutumlarda bulunsa dahi yapıcı ve uyumu sağlayıcı tavır ve davranış içinde olmak şeklinde tanımlanır. Kısacası kuramcılar, istikrarlı şekilde süren ilişkilerin özelliklerinden biri olarak “uyumsal davranış”ı gösterirler. Davranış ayarlama ile uyumsal davranmayı seçen kişiler ise bunu, kendi kafalarındaki gerçekleştirilmekten daha yüksek bir amaç doğrultusunda böyle bir yol seçtiklerini ifade ederler. Çünkü:

“Simetrik ilişkiler Asimetrik ilişkilerden daha doyum vericidir.”

Uyumsal davranış konusu çerçevesinde, uyuşmazlık durumunda verilen yapıcı/yıkıcı - aktif/pasif tepkileri tanımlamak amacıyla Form 4’te yer alan durum bağlamında tepkiler egzersizi yapılır.

Egzersiz sonrasında lider, bu egzersizde yer alan her bir tepki çeşidini açıklayarak yapıcı/yıkıcı-aktif/pasif olanları ayırt eder:

“Kuramcılar çiftin uyuşmazlık durumunda kaldığında partnerlerin 4 tür tepki gösterme eğiliminde olduğunu ifade ederler.

Çıkış: İlişkiyi bitirme eğilimi. (Yıkıcı tepki, aktif)

Konuşma: Sorun hakkında konuşmak ve anlaşmak için çaba gösterme, gerekirse terapistten yardım alma, çözüm önerileri sunma, karşısındakini anlamaya çalışma, kendinde veya partnerinde çözüme engel olan şeyleri değiştirmek için uğraşma (yapıcı, aktif)

Bağlılık: Herşeyin yoluna gireceğini umarak bekleme, iyi olması için dua etme, dilek dileme (yapıcı, pasif)

Umursamama: İlişkinin kötü gidişatını görmezden gelme, problemler hakkında konuşmayı reddetme, partnerine fiziksel veya duygusal olarak kötü davranma hatta başka gizli ilişkiler geliştirmeye eğilim. İşlerin kötüye gitmesini bekleme (yıkıcı, pasif).”

“Uyumlu davranma ve yapıcılık ilişki sürdürmenin önemli temel taşlarındandır. Bununla birlikte dozu da önem taşır. Sınırların olmadığı her şey gibi bu güzel özellikler de belli sınırlar içinde uygulanmadığında itaatkarlık ve kurban rolüne zemin hazırlayabilir. Bu sınırları bir sonraki oturumda özveri hakkında konuşurken daha net tanımlayacağız.”

Ev ödevi ile ilgili bilgi verilerek oturum sonlandırılır:

“Ev Ödeviniz (Form-5) Uyuşmazlık ve çatışma durumlarında son zamanlarda verdiğiniz tepkileri gözden geçirmenizi sağlayacak. Bununla birlikte daha etkili ve sonucu istediğiniz yönde değiştirebilecek tepkinin ne olabileceği hakkında da düşünmeye yönlendirecek.

Form 4

Egzersiz: Uyuşmazlık Durumundaki Tepkiler

(Kaynak: Rusbult, Zembrodt ve Gunn, 1982).

Aşağıdaki durumu okuyun ve bu durumda olsanız nasıl tepki vereceğinizi seçenekler içinden bularak işaretleyin.

“Eşiniz/Partneriniz zorlu bir dönemden geçiyor. Bu süreçte sorumluluklarını aksatmaya, size kırıcı davranmaya başlıyor. Size ve çevresine yönelik agresif davranışları aile ve arkadaş çevrenizle bir arada bulunduğunuz zamanlarda sizi utandıracak ve rencide edecek boyutlara varıyor.”

- İlişkiyi bitirmeye odaklanırım veya doğrudan bitiririm.*
- Onunla problem hakkında konuşurum veya konuştuğunda dinlemeye açık olurum*
- Bir eylemde bulunmayı planlamam, sakın kalarak her şeyin yoluna girmesini umut ederim.*

- d. İlişkinin daha kötüye gitmesini engellemek için çaba sarf etmem/ daha kötüye gideceğini düşünerek beklerim.

Form 5

Ev Ödevi: Uyuşmazlık Tepkileri

- Son zamanlarda uyuşmazlık/çatışma yaşadığınız üç konuyu aşağıya not alın.

a.....

.....

.....

b.....

.....

.....

c.....

.....

.....

- Her bir konu başlığı için nasıl tepki gösterdiğinizi kısaca yazın. Bu tepki aktif mi pasif mi yapıcı mı yıkıcı mı? Çıkış/Konuşma/Bağlılık/Umursamama tepkilerinden hangisine uyuyor, yanına not alın.

a.....

.....

.....

b.....

.....

.....

c.....

.....

.....

- Her bir konu başlığına ve verdiğiniz tepkiye tekrar göz atın. Sizce farklı tepki verebilir miydiniz? Daha iyi tepki nasıl olurdu, sonucu nasıl değiştirirdi? Her bir konu başlığı için ayrı ayrı değerlendirin.

a.....

.....

.....

- b.....

 c.....

3. Oturum

Süre: 60 dakika

Amaçlar:

1. Özverinin Tanımlanması
2. İlişki sürdürme mekanizmalarından “Özveri Göstermeye İsteklilik” mekanizmasının açıklanması
3. Uyum ve Özveri Düzeyini belirleyen “Öncelikler ve İlişki Kazançları” Faktörlerin Tanımlanması
4. Öncelikler Egzersizinin grup sürecinde uygulanıp paylaşılması

Materyal:

1. Form-6 Önceliklerim
2. Form-7 Özveri Gösterme Düzeyimi Belirleyen Faktörler
3. Ek--6 Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Süreç:

Isınma oyunu ile oturuma başlanır. Ardından önceki oturumun özeti yapılarak ev ödevleri ile ilgili paylaşım yapılır.

Günün konusunun “Özveri Göstermeye İsteklilik” mekanizması olduğu paylaşılarak özverinin tanımı yapılır:

“Özveriyi olumlu bir kelime olarak mı bilirsiniz yoksa size olumsuz bir şeyi mi ifade eder?”

TDK sözlüğünde özveri şu şekilde tanımlanıyor:

“Bir amaç uğruna veya gerçekleştirilmesi istenen herhangi bir şey için kendi çıkarlarından vazgeçme”

Burada cümleinin ikinci kısmı hoşça gitmeyecek bir durum ifade etse de birinci kısmı bunun niçin yapıldığını açıklıyor.”

“Bir amaç veya gerçekleşmesi daha önemli olan herhangi bir şey için bazı isteklerden vazgeçmekten bahsediyoruz. Demek ki ilişkimizi nasıl bir noktaya koyduğumuz ve ilişki yürütmeyi ne kadar önemseydiğimiz uyumlu davranmak ve yapıcı olmak konularında olduğu gibi özverili olmak konusunda da ciddi bir önem taşıyor. İlişkiyi sürdürme isteği bazı istediğimiz şeylerden veya bazı alıştığımız şeylerden daha güçlüyse özveri gösterip istediğimiz veya alıştığımız şeyleri biraz kenara bırakabiliriz.

Aslında özveri ve uyum gösterme konularını birbirinden bağımsız düşünmek biraz zor. Çünkü özveri de bir çeşit uyum sağlama yöntemidir. Uyumu sürdürmek adına kendi istediğinden vazgeçmektir.”

Uyum sağlama ve özveri düzeyinin bağlı olduğu faktörlerden ilk olarak “Öncelikler” ile ilgili konuşulur.

“Hayatta hepimizin uyum sağlamak adına değiştirdiğimiz anda artık biz olmayacağımızı hissettiğimiz konular olabilir. Sadece ilişki yürütmek adına değil, hayatta karşılaşacağımız başka engeller adına da bu konuları belirlemede seçici olmak ve mümkün olduğunca az sayıda tutmak hayatımızı müthiş derecede kolaylaştıracaktır. Elbette sizi siz yapan konular vardır. Bunlardan kısıtlı sayıda belirledikten sonra bunun dışında kalan konuları değişmez, ayak diretilmesi gereken, çekişerek kazanılması gereken durumlar olarak görmekten uzaklaşabiliriz. Zaman zaman uyumu yakalamak adına ayarlamalar ve değişiklikler yapıp hayatımızdan ve ilişkimizden keyif almaya devam edebiliriz.

İnsanların ne gibi öncelikleri olabilir?

- Köken aile ile ilgili konular*
- Eğitim ile ilgili konular*
- Kariyer ile ilgili konular*
- Çocuk sahibi olmayla ilgili konular*
- Cinsellik*
- Maddi konular*
- İdeolojiler*
- Kadın-erkek rolleri ile ilgili konular*
- Sadakat*
- Yaşam tarzı*
- Hobiler (Spor, sanat vb)*

Önceliklerim egzersizi grup içinde uygulanır ve paylaşılır.

Daha sonra Özveri düzeyini etkileyen diğer bir faktör olarak İlişkiden kazanımlar ve ilişkinin vadettikleri konusu üzerinde durulur.

“İlişkimizin bizim için ne anlama geldiği, bize neler kazandırdığı ve neler kazanmayı vadettiği, uyumlu davranma derecemize doğrudan yansiyacaktır.

-Evlenmek benim için bir yaşam hedefi ve bu ilişki bana bunu vaadiyor.

-Sevdiğim ve anlaştığım insanla evlenmek benim küçüklüğümden beri hayal ettiğim şey.

-Onunla birlikteyken kendimi prens/prences gibi hissediyorum ve bunu hayatım boyunca yaşamak isterim.

-Onunla evlenmek benim başka şartlarda ulaşamayacağım bir sosyo-ekonomik düzeye çıkaracak.

-Onunla evlenmek beni şu ankinden çok daha güçlü kılacak vb.

Bunların hepsi ve dahası ilişkimizden kazançlarımızı ve muhtemel kazançlarımızı tanımlar. Bazılarının çok manevi bazılarının çok maddi görünmesi sizi yanılsın. Duygusal kazanım da bir tür kazançtır. Hatta bazen değeri maddi kazançtan üstün olabilir. Kazanımlarınızın gücü sizin ilişkiye verdiğiniz anlam ve önemi belirler. Bu da doğrudan uyum sağlama kapasitenize etki eder. Daha fazla kazanım= daha fazla anlam=daha fazla uyum (davranış ayarlama).”

Özveri Gösterme Düzeyimi Belirleyen Faktörler Ev ödevi olarak verilerek oturum sonlandırılır.

Form 6

Egzersiz: Önceliklerim

Önceliklerin Belirlenmesi: Bizim için hayatta en önemli alanlar nedir? Aile, kariyer, eğitim, ideoloji, sanat, spor ...?

Aşağıda hayatımızın bazı önemli alanları ve bu alanlarda değişikliğe ne kadar açık olduğumuzu tanımlayacak maddeler için uygun birer konu belirleyin.

- Teklif dahi edilemez! : ... konusuyla ilgili yapacağım en küçük değişiklik bile beni mutsuz eder değiniz bir alan seçin.

.....

- b. Küçük ayarlamalar: ... konuyla ilgili küçük ayarlamalar beni rahatsız etmez fakat büyük değişikler beni mutsuz eder dediğiniz 1 alan seçin.

.....

.....

.....

- c. Biraz değişiklik idare edilebilir: ... konusuyla ilgili bazı değişiklikler yapabilirim fakat radikal değişiklikler beni mutsuz eder dediğiniz bir alan seçin.

.....

.....

.....

Form 7

Ev Ödevi: Özveri Gösterme Düzeyimi Belirleyen Faktörler

1. Belirlediğim Önceliklerim:

- a) Teklif dahi edilemez! :

.....

.....

.....

- b) Küçük ayarlamalar:

.....

.....

.....

- c) Biraz değişiklik idare edilebilir:

.....

.....

.....

2. Bu alanlar dışında kalan konularla çekiőmeler yaőandı mı? Hangi konularda? Tepki őekillerinden hangisini gösterdiniz (Çıkış-konuşma, Bağlılık, Umursamama)?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Yatırımlar ve Kazançlar: İlişkinizden kazandığınız veya ilişkinin bize vadettiği (duygusal, sosyal, ekonomik vs.) konular neler? Bunlar sizin ilişki bağlılığınızı ne kadar etkiliyor? (% ile belirtin).

Örn. Ailemin ilişkimi onaylaması benim için önemli ve bağlılığımı %30 oranında etkiliyor.

.....

.....

.....

.....

.....

4.Oturum

(Kaynaklar: Finkel, Rusbult, Kumashiro, Hannon, 2002; Rusbult, Olsen, Davis, Hannon, 2001; Rusbult, Drigotas ve Verette, 1994.)

Süre: 60 dakika

Amaçlar:

1. İlişkide güven problemleri ve aldatmanın tanımlanması
2. İlişki sürdürme mekanizmalarından bağışlayıcılığın tanımlanması
3. Bağışlayıcılığın kaynağı olarak ilişki bağlılığı ve yatırım modeli çerçevesinde ilişki bağlılığını etkileyen faktörlerin tanımlanması
4. İlişki Değerlendirmesi formunun grup içinde doldurulması ve paylaşılması
5. Grup Üyelerinin ilişkilerindeki kural ihlalleri hakkında tartışılması

Materyal:

1. Form-8 İlişki Değerlendirmesi
2. Form-9 Ev Ödevi- Kural İhlalleri
3. Ek-6 Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Süreç:

Oturuma ısınma oyunu ile başlanır. Isınma oyununun ardından bir önceki oturumun ev ödeviyle ilgili paylaşım yapılır.

Ev ödevinin ardından ilişkide güven problemleri yaratan davranışlar hakkında bilgi verilir:

“Birbirine karşı Olumlu ve düşünceli davranan çiftlerin dahi zaman zaman olumsuz etkileşimleri olabilir. Bunlar daha önce bahsettiğimiz gibi birbirine uymayan seçimlerden, iş yerindeki sıkıntılar, maddi problemler gibi dışsal stres faktörlerinden kaynaklanabileceği gibi, baş etmesi biraz daha zorlu bir sebepten de ortaya çıkabilir: Güven problemleri.

Güven problemleri deyince aklımıza ilk aldatma geliyor. Tabii ki güven sorunlarının tek kaynağı bu değildir. Gizli saklı yürütülen her türlü iş, belki zararsız olduğu düşünülerek söylenmiş yalanlar da ilişkide güven zedeleyen konulardır.

Çift terapistleri güven sorunları yaratan davranışlar için şöyle bir tanım kullanır: “ilişkinin açık veya açık olmayan kurallarının partnerlerden biri tarafından ihlal edilmesi”. Açık ve açık olmayan kurallar nedir? Fikri olan var mı?

Açık Kurallar, eşler tarafından üzerinde konuşularak anlaşmaya varılmış kurallardır. Çiftlerden her biri bu anlaşmaya uygun davranacağını beyan etmiştir:

A: Yarın önemli bir sınavım var ve sen tartışmak için bu günü buldun.

B: Tamam, bu konuyu daha uygun bir zamanda konuşalım.

X: Ayşe'ye bizimle ilgili herşeyi anlatıyormuşsun gibi geliyor. Ben bazı şeylerin bize özel kalmasını istiyorum.

Y: Seni rahatsız ettiğini fark etmemiştim, dikkat edeceğim.

Z: Ben temizlik yaparken öylece oturman çok canımı sıkıyor.

T: Haklısın, ben de ortalığı toplayayım.

Açık olmayan (Örtük) kurallar: Üzerinde konuşulmamış olsa da ilişkiye başlama ile birlikte iki tarafın da kabul ettiği düşünülen kurallar:

-Yalan söylememe

-Başka bir partnerle ilgilenmeme

-Birbirinden gizli işler vb.”

İlişki sürdürme mekanizmalarından bağışlayıcılık hakkında bilgilendirme yapılı:

“Peki eşler neden güven kaybı yaratan olaylara rağmen affetmeyi ve birarada kalmayı tercih eder?

Bu durum incelendiğinde varılan sonuç: Bağlılık. Yüksek düzeyde bağlılık olan ilişkilerde çiftler ilişkiyi sürdürmeyi tercih ediyor. Burada ilgilenmemiz gereken noktalardan biri de bağlılığın tam olarak neye bağlı olduğudur. Aslında daha önce ele aldığımız ilişki sürdürme mekanizmalarında kendi bireysel faydamızdan öte bir şey için

o ana kadar sahip olduğumuz düşünce, algı ve davranışlarda değişiklik yapmayı, bazılarından feragat etmeyi, uyum sağlamayı konuşmuştuk. Uyum ve özveriyi etkileyen bazı faktörler ilişki bağlılığıyla da ilgili. Çünkü aslında bizim ilişkimiz için kendimizde yarattığımız bütün değişiklikler ilişkiye ne kadar bağlı olduğumuza göre şekilleniyor.”

İlişki Bağlılığı'nın dayandığı faktörler Yatırım Modeli çerçevesinde ele alınır:

“Bizim çalışmamızın dayandığı modele göre ilişki bağlılığı üç faktöre bağlıdır:

1. *İlişkiden alınan doyum. Yaşadığınız ilişkinin sizi ne denli mutlu ettiği, ne denli keyif aldığınız*
2. *İlişkiye yapılan yatırımlar ve ilişkiden kazanımlar: İlişkiden duygusal, sosyal veya maddi olarak kazanımlarınızın olması, yanlış bir şey değildir. Aslında hepimiz her tür ilişkiden birşeyler kazandığımız için sürdürüyoruz. Kazanımların yanı sıra ilişkiniz için ne yatırımlar yaptığınız yani ilişki için sizin ortaya koyduklarınız da önemli bir konu. (Uzun zamanını vermek, ilişkinin devamı için vazgeçmeyi seçtiğimiz şeyler, karşı durduğumuz kişiler, yapılan maddi yatırım..vb) Yapılan yatırım ve kazanımlar arttıkça ilişkiye olan bağlılık artar.*
3. *Seçeneklerin kalitesi: İlişkide olduğunuz kişi dışındaki diğer seçeneklerin şu anki durumunuza göre sizi daha iyi bir noktaya taşıyıp taşıyamayacağı. (Örn. Ali ile evleneceğime Ahmet ile evlenseydim aileme yakın otururdum). Elbette bu seçenekleri değerlendirmek yine sizin öncelikleriniz çerçevesinde olacaktır. Örn. Önceliği kariyer “Ayşe ile evlenirsem İstanbulda yaşarız ve daha fazla iş fırsatı yakalarım) Seçenekler sadece partneriniz yerine başka bir partner düşünmek anlamına gelmiyor. Aileniz, akrabalarınız, arkadaşlarınız da elbette seçenek olarak değerlendirilebilir (Örn. Selim ile evlenip burada kalmak yerine ablamın yanına taşınıp orada çalışmak beni daha fazla mutlu eder).*

Sonuç olarak İlişkiden alınan doyum yüksek, yatırımlar-kazançlar yüksek ve seçenekler şu anki ilişkimize göre daha zayıfsa yüksek düzeyde bağlılık geliştiriyoruz. Bu durumda anlaşmazlık ve uyuşmazlıklarda takınacağımız tavır değiştirmeye gönüllü, özveri göstermeye istekli ve yapılan hataları affetmeye eğilimli hale geliyoruz.”

Üyelerin kendi ilişki bağlılıklarını değerlendirebilecekleri Form-8 İlişki değerlendirmesi egzersizi uygulanır:

“Şimdi birkaç soruda kendi ilişkinizle ilgili bir değerlendirme yapmanızı sağlayacak bir egzersiz yapalım. Form-8'daki soruları cevaplandıralım.”

Grubun egzersiz yardımıyla kendi ilişki bağlılıklarını yeniden değerlendirdikleri aktivite grup içinde paylaşılır. Ardından grup üyelerinden ilişkileri içinde yaşadıkları bir norm ihlalinin hatırlamaları ve not etmeleri istenir.

“Şimdi yapacağımız egzersizde sizden ilişkiniz içinde yaşadığınız ve sizi etkileyen bir olumsuz durumu not etmenizi isteyeceğim. Bu ilişkinizde açık veya gizli bir kuralın ihlali, sizi kötü hissettirmiş, affetmeyi gerektiren bir durum olmalı. Ev ödeviniz de bu konuyla ilgili olacak.”

“Ev ödevinizde yaşanan bu olay ilişki bağlılığınızı tekrar göz önünde bulundurarak daha farklı değerlendirebilir miydiniz? Sizi bu kadar etkilemesine izin vermeyeceğiniz, daha kolay üstesinden gelmenize yardımcı olacak bir bakış açısıyla bakabilir misiniz temalı sorular olacak. Lütfen yarım saatinizi ayırıp bu konu üzerinde düşünün. İlişki sürdürmenin algılarımızı ve bakış açımızı değiştirmekle mümkün olduğunu unutmayın. Haftaya görüşmek üzere.”

Form 8

Egzersiz- İlişki Değerlendirmesi

1. İlişkiniz bitecek olsaydı, gelecekte partnerinizle birlikte olmayacak olmanın sizi en çok üzen yanı ne olurdu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Partnerinizle birlikteyken daha fazla keyif aldığınız bir aktivite yazın.

.....

.....

.....

.....

3. Partnerinizi kendinize en yakın gördüğünüz konular neler?

.....

.....

.....

.....

Form 9

Ev Ödevi: Kural İhlalleri

1. İlişkiniz içinde yaşadığınız can sıkıcı bir durumu not edin. Bu durum, size göre partnerinizin hatalı bir davranışı ve kural ihlallerini (yalan, aldatma, kandırma, küçük düşürme vb) içeren bir durum olmalıdır.

.....

- a) Olay olduğu sırada partnerinizin davranışı ile ilgili ne düşündünüz ve ne hissettiniz?

.....

- b) Olay olduğu sırada bu duruma nasıl tepki verdiniz?

.....

- c) Şu an partnerinizin davranışı ile ilgili ne düşünüyor ve hissediyorsunuz?

.....

- d) Şu an olaya ilişkin bir tepkiniz var mı?

.....

2. Olaya verdiğiniz tepkiyi Çıkış/Konuşma/Bağlılık/Umursamama tepki modeli çerçevesinde gözden geçirin. Tepkiniz hangisine daha yakın?

.....

5. Oturum

(Kaynaklar: Agnew, Van Lange, Rusbult, Langston, 1998; Rusbult, Olsen, Davis, Hannon, 2001).

Süre: 60 dakika

Amaçlar:

1. Davranışsal ve bilişsel ilişki sürdürme mekanizmaları ayrımını vurgulama ve bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarının tanıtılması
2. Bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarından karşılıklı bağımlılık hakkında bilgi verme
3. İlişki ile ilgili bilişlerin linguistik analizi egzersizinin uygulanması ve grup içinde paylaşılması
4. Bilişsel karşılıklı bağımlılığın dile yansımaları: “Ben-Biz Kavramları” hakkında bilgi verme
5. Bağlılık-Bağımlılık ve “Bilişsel Karşılıklı Bağımlılık” terimlerinin ayrıştırılması

Materyal:

1. Form-10 İlişki ile İlgili Bilişlerin Linguistik Analizi
2. Form-11 Ev Ödevi İç içe Geçmişlik Değerlendirmesi
3. Ek-6 Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Süreç:

Oturuma ısınma oyunu ile başlanır. Ardından geçen oturumun özeti yapılarak ev ödevleri ile ilgili paylaşımlar yapılır.

“Geçtiğimiz hafta ilişkide kural ihlalleri ve bağışlama üzerinde durduk. Bağışlamadan bahsederken ilişkimize olan bağlılığımızın bizi bazı can sıkıcı durumlar ve hataları çok da büyütmemeye, affedici ve ilişkiyi sürdürmeye yönelik yapıcı davranmaya nasıl sevk ettiği ile ilgili konuştuk. Küçük bir değerlendirme ile üç soruda ilişkinizin sizin için neler ifade ettiğini zihninizde biraz netleştirdikten sonra sizden partnerinizin size göre hatalı bir davranışı ile yaşadığımız bir problemi düşünmenizi istemiştim. Buna verdiğiniz tepkiler ve şu an bu konuda ne düşündüğünüz ile ilgili de bir ev ödeviniz vardı. Şimdi bu konuda kendi örneklerimizi paylaşalım.”

“İlişkiyi kurmak ve sağlamlaştırmak zaman, emek ister, yıkıcı olmak ise bir anlıktır. Elbette her iki tarafın birbirini de düşünerek davranması, mümkün olduğunca hata yapmamaya, en azından hataları tekrarlamamaya çalışması önemlidir. Fakat ilişkinizin bize ne ifade ettiğini düşündüğümüzde ne kadar önemli olduğunu hatırlıyorsak

zaman zaman hatalar karşısında da yapıcı olan taraf olmamız gerekebilir ki bizim için bu denli önemli olan ilişkiyi devam ettirebilelim.”

Bilişsel İlişki sürdürme mekanizmaları ile ilgili giriş yapılır:

“Geçtiğimiz haftalarda sizinle davranışsal ilişki sürdürme mekanizmalarını paylaştım. Uyumsal davranma, özveri gösterme ve bağışlayıcı olma kendi davranışlarımızda yaratacağımız değişiklikler ile hayata geçireceğimiz sürdürmeye yönelik becerilerdir. Bu haftadan itibaren ise ikinci kısma yani bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarına geçiş yapıyoruz. “Bilişsel” sözcüğünü kısaca zihinle ilgili, kavrama, algılama, anlamlandırma ile ilgili diyerek netleştirebiliriz. Bilişsel mekanizmalar ilişkilerimizin zihninizde nasıl var olduğuyula ilgilidir. Bu da elbette davranışın bir adım öncesidir. Hatırlarsanız davranışsal yöntemleri anlatırken bu davranışları her daim otomatik olarak kullanabileceğimiz bir beceri haline getirmek için algı, düşünce ve duygularımızda bazı değişiklikler yapmamız gerektiğini söylemiştim. İşte aslında işin bilişsel yönü budur. Bilişsel olarak yaratılan değişim davranışlara yansır.”

Bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarından Bilişsel Karşılıklı Bağlılık hakkında bilgi verilir:

“Çok yakın ve süregiden ilişkilerde saptanan bilişsel bir özellik “bilişsel karşılıklı bağımlılık’tır” Araştırmalara göre yakın ilişkiler kişileri temel olarak yani baştan aşağı değiştirebilir. Günlük olarak neler yaptığınız, aktivite tercihleriniz, iletişim kurma şekliniz, tepki verme tarzlarınız, tepki verdiğiniz veya doğal karşıladığınız şeyler gibi kişi için çok temel olan pek çok durumun dahi yakın ilişkide olduğu kişiye göre değişebildiği görülür. Yakın ilişki dediğimizde bunu sadece partner-eş ilişkisi olarak düşünmeyelim, aslında benzer durum çok yakın arkadaşlıklar için de geçerlidir. Fakat romantik ilişkiler için bu durum bağıllığı da arttırıcı bir faktör iken arkadaş ilişkilerinde bağıllığı arttırdığına dair bir bulgu elde edilmiyor. Yani bilişsel karşılıklı bağımlılık çift ilişkisinde çok daha güçlü bir olgudur. Kısacası yakın ve bağlı bir ilişki yaşama durumunda kişilerin zihinsel olarak da önemli değişimler yaşadığı, kendini tek olarak değil çift olarak hissettiği ve böyle ifade ettiği biliniyor. İlişkinin kişinin zihninde yarattığı bu değişikliklere ise genel olarak bilişsel karşılıklı deniyor. Kişinin zihinsel anlamda kendini ne kadar “çift” olarak görüyorsa içinde bulunduğu ilişkiye o kadar ihtiyaç duyuyor ve ilişki içinde olmakla o kadar iyi hissediyordur.”

Form 10 İlişki ile İlgili Bilişlerin Linguistik Analizi egzersizi grup içinde doldurulur ve paylaşılır.

“Şimdi Form 10'deki yönergeye göre ilişkimiz ile ilgili düşüncelerimizi veya duygularımızı ifade eden 3 tane cümle yazalım. Bunlar doğrusu yanlış olmayan şeyler. Olumlu veya olumsuz bir içeriği olabilir. Sadece içinizden geldiği gibi ilişkinizle ilgili tam bir cümle olacak şekilde 3 ifade yazın.”

Üyelerin cümleleri grup içinde paylaşarak olumlu-olumsuz içeriğin göz ardı edip kimlerin tekil kimlerin çoğul cümleler kurduğu üzerine konuşulur.

Karşılıklı bağımlılığın kullandığımız dile nasıl yansıdığı ile ilgili açıklama yapılır:

“Karşılıklı bağımlılık araştırmalarına göre zihinsel bağlılığı yüksek çiftler daha çok çoğul özne kullanma eğilimindedir. Daha önce söylediğim gibi yüksek bilişsel bağımlılık kişinin kendisini artık tekil hissetmekten giderek uzaklaştırarak çift olarak hissetmeye doğru değiştiriyor.”

“Bu zihinsel anlamda çift olma durumu tabii zaman içinde ilişkiye olan aidiyet duygusuyla ilgili bazı nöral bağlantıların kurulması sonucu gelişir. Bununla birlikte mekanizmayı bildiğimiz için bunu tersten de başlatmak mümkün olabilir. Yani zihinsel bir çift olma algısı yaratmak için tekil değil çoğul ifadeler kullanmaktan bahsediyorum. Bugünden itibaren ilişkinizle ilgili konuşurken “ben” yerine “biz” kullanmanın önemini farkında olabilirsiniz. Aynı konuda partnerinizi de uyarabilir ve bunun otomatikleşmesini sağlayabilirsiniz. Eğer siz veya partneriniz kendinizi tek olmaktansa çift olarak düşünmeye açık durumdaysanız bu uygulamayı kısa sürede benimseyeceğinizden emin olun. Bu değişikliği sağladıktan sonra zaten bir bilişsel karşılıklı bağımlılık yaratmış olursunuz ve bunun ilişki bağlılığına, ilişki sürdürmeye yönelik olumlu etkilerini de toplarsınız.”

Bağlılık-bağımlılık ve bu oturumda tartışılan bilişsel karşılıklı bağımlılık terimlerinin ayrıştırılarak netleştirilmesi sağlanır:

“Eminim bağlılık-bağımlılık kelimelerine takılıp “bağımlılık iyi bir şey mi” gibi bir düşünceye kapılmışsınızdır. Literatürdeki pek çok çalışma bağlılığın olumlu, bağımlılığın olumsuz; olması gerekenden abartılı bir durum olduğuna yönelik bir algı yaratır. Burada bağlılıktan kastımız “ilişkiyi sıkı tutma” durumuysa, bağımlılıktan kastımız kişinin kendisini hayat içinde tek olarak görmekten çok çift olarak görmesi, çift olarak varlık hissetmesidir. Bu tek olarak bir hiç olduğu veya çift ilişkisi olmazsa yaşayamayacağı anlamına gelmez. Sadece çift ilişkisinin kişinin iyi oluşuna yüksek düzeyde katkı yaptığı, bu sebeple kendini çift olarak görmekten memnun olduğu anlamına gelir. Burada ilişki sürdürmekten bahsediyorsak ilişki tasarımıımızın bireyselliğimizden

çok çift olma durumunu desteklemesi tabii ki önemlidir. Fakat sağlıklı olan dengenin kurulmasıdır. Bütün bu özveri, uyum, bağışlama ve zihinsel anlamda çift olma durumlarının tamamen kendinden vazgeçmek anlamına kesinlikle gelmediğini, bunun sağlıklı bir durum olmadığını hatırlatayım. Bütün bu mekanizmaların kullanımı, kendinizi kendiniz olarak hissetmeye devam ettiğiniz –ilişki içinde değişikliğe uğrasanız dahi- ve bulunduğunuz durumdan memnun olduğunuz koşulda devam etmelidir. Bu iyi ve memnun hissetme durumu da çift olarak iyi oluşu temsil eder, bireysel hazlarımızla karıştırmamak gerekir.”

Ev ödevi konusunda bilgi verilerek oturum sonlandırılır.

“Form 11’de gördüğünüz şekillerin olduğu ölçek, “Inclusion of the other in the self” veya kısaca IOS denilen bir iç içe geçmişlik ölçümüdür. Çift ilişkisi çalışmalarında 25 yıldır kullanılagelir (Aron vd.,1992, s. 598). Gördüğünüz venn diyagramları her şekilde siz ve partnerinizi temsil eder. İlişkinizin ne oranda bireysel ve ne oranda çift olarak yürütüldüğünü tanımlamak için kullanılır. Buna göre venn diyagramları ne kadar ayrıksa o kadar ayrıksa o kadar bireysel, ne kadar çakışksa o kadar çift yaşantısı sürdürdüğünüzü anlatır. Sizden istediğim haftaya kadar ilişkinizdeki mevcut durumun hangi şekle benzediği ve olmasını istediğiniz durumun hangi şekle benzediğini not edip üzerinde düşünerek gelin ve tartışalım. Haftaya görüşmek üzere.”

Form 10

Egzersiz: İlişki ile İlgili Bilişlerin Linguistik Analizi

(Kaynaklar: Agnew, Van Lange, Rusbult, Langston, 1998).

İlişkiniz ile ilgili olumlu veya olumsuz içerikte 3 cümle yazın. Bunlar sizin ilişkiniz ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi hatta davranışlarınızı içerebilir. İfadelerin tam cümleler olmasına dikkat edin.

Örnekler:

-Onunla yemek yediğimde daha iştahlı oluyorum.

-Biz birbirimiz için yaratılmışız.

veya

-Tartışmalarımız bizi oldukça yoruyor.

-Bazen biraz nefes almaya ihtiyacım varmış gibi geliyor.

1.
-
-
-

2.

3.

Form 11

Ev Ödevi: İç içe Geçmişlik Değerlendirmesi

(Kaynak: Aron vd., 1992).

Aşağıdaki diyagramlar her maddede siz ve partnerinizi temsil etmektedir. Diyagramlar ayrışıkça daha bireysel, kesişme durumu arttıkça ve çakışık pozisyonlarda ise çift olarak hareket etme tutumunu anlatmaktadır.

- a. İlişkinizin mevcut durumda hangi maddeye daha fazla benzediğini işaretleyin
 b. İlişkinizin size göre ideal durumda hangi maddeye benzerdi?

A



B



C



D



E



F



G



6. Oturum

(Kaynaklar: Martz, Verette, Arriaga, Slovik, Cox ve Rusbult, 1998; Rusbult, Van Lange, Wildschut, Yovetich ve Verette, 2000; Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon, 2001).

Süre: 60 dakika

Amaçlar

1. Bilişsel İllüzyonlar hakkında bilgi verilmesi
2. Bilişsel illüzyon kategorileri ve paralel fenomenin yakın ilişkilerle ilgili ortaya çıkışı hakkında bilgi verilmesi
3. İlişkide pozitif yanılısma ve işlevinin açıklanması ve pozitif yanılısma egzersizinin uygulanması

Materyal

1. Form-12- Egzersiz- Pozitif Yanılısma
2. Form-13-Ev Ödevi- Zihnindeki İlişkimiz
3. Ek-6 Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Süreç: Oturuma ısınma oyunu ile başlanır. Daha sonra önceki oturumun özeti yapılarak ev ödevi ile ilgili paylaşımlarda bulunulur:

“Geçen hafta bildiğiniz gibi bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarından bahsettik. Bunlar davranışın bir adım öncesiydi ve davranışı doğrudan etkileme gücüne sahipti. İlişkimizle ilgili zihinsel tasarımlarımızın bağlılığımıza ve ilişkiyi sürdürme motivasyonumuza etkisinin büyük olduğu hakkında konuştuk.

Bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarının ilki olarak bilişsel karşılıklı bağımlılıktan söz ettik. Yakın ilişki içindeki kişilerin kendini tek bir birey olarak algılamaktan çok çift kişi olarak algıladığını, hayatını buna göre yaşadığını, alışkanlıklarının buna göre yeniden şekillendiğini, tepkilerinin değişikliğe uğrayabildiğini konuşmuştuk. Hatta bu zihinsel sürecin konuşurken kullandığımız ifadelerle de yansıdığını görmüş, kendi ifadelerimizi tekrar gözden geçirmiştik. Ev ödevi olarak ise karşılıklı bağımlılık durumunun görsel anlamda değerlendirilmesini sağlayan bir ölçek üzerinde çalışmamız gerekiyordu. Şimdi kimler ilişkisini nasıl görüyor, bu konuda biraz konuşalım.”

“Zihinsel anlamda çift olmanın ilişki sürdürmeye olan olumlu katkısını cebimize koyduk, ilerliyoruz. Fakat bundan önce tekrar vurgulamadan geçmek istemediğim nokta şu ki partnerinizle bire bir aynı fikirde, aynı seçimde, her zaman aynı şeyi düşünen, kendi tercih ve istekleri olmayan biri olmak durumunda kesinlikle değilsiniz. İlişki dediğimiz

şey bu şekilde yürümez, her iki tarafın da sürdürmek istemesine paralel olarak zaman zaman kişisel isteklerden vazgeçmekle veya partnerinin isteklerine saygı duymakla yürür. Bu noktayı hiç unutmayalım.”

Günün konusu olan pozitif yanılısama tanıtılmadan önce konuyla ilgili bir egzersiz ile başlanır:

“Bugün konuyu anlatmadan önce bir egzersizle başlayalım. Elinizdeki Form-12 Pozitif Yanılısama formunda ilişkinizi çevrenizde gördüğünüz başka ilişkilere ne kadar benzer ve ne kadar farklı algıladığınız ile ilgili bir çalışma var. Üzerinde düşünelim.”

Bilişsel illüzyonlar hakkında bilgi verilir:

“İster negatif ister pozitif olaylarla karşılaşalım; ister kendimizi ister çevremizdekileri değerlendirelim, hepimiz bir illüzyon (yanılısama) dünyasında yaşıyoruz. Kişisel deneyimlerimiz elbette yaşadığımız ortak gerçekliği kısmen de olsa yansıtırsa da algılarımız ve bilişlerimiz nesnel gerçekliği sürekli olarak genişletici veya saptırıcı rol oynamaktadır. Literatürde bu durumun kişinin bir defekti olduğuna ve olumsuz sonuçlara yol açabileceğine dair iddialar bulunsa da başka bazı araştırmacılar bu taraflı düşünme tarzının uyumsal, işlevsel bir tarafı olduğunu hatta tipik bir insan davranışı olduğunu, sadece “bazı” kişilere ait bir durum olmadığını ileri sürmüşlerdir. Yani bu taraflı düşünme tarzı, hepimizin yaşam içinde kullandığı bir durum. Hayatımızdaki her şey bizim algılarımızla kavradığımız ve anlamlandırdığımız kadardır.”

Bilişsel illüzyonların hayatımızda hangi alanlarda ortaya çıktığı ile ilgili açıklama yapılır:

“Taylor ve Brown (1988) insan zihnindeki yanlılıkları üç kategoride incelemiştir. Araştırmacılara göre bu yanlı düşünme tarzı yani illüzyonlar “nüfuz edici, kalıcı ve sistematik” yanlış yorumlamalardır. Bu özellikleri ile sadece bir hata veya basit bir yanlılık olmaktan ayrılırlar. İlk kategori kendini aşırı olumlu değerlendirmedir. Bu durumda kişiler kendilerini ortalama insanın çok üzerinde, diğerlerinin kendisi ile ilgili değerlendirmelerinden çok daha olumlu algılar. İkinci kategori abartılı kontrol algısıdır. Bu durumda kişiler olaylar üzerindeki kontrollerini mümkün olanın çok üzerinde algılamaya meyillidir. Üçüncü kategori ise gelecekle ilgili gerçekçi olmayan iyimserliktir. Bu koşulda da kişiler özellikle kendi geleceklerini abartılmış şekilde olumlu algılama eğilimindedir.

Pozitiflik, iyimserlik ve kontrol illüzyonlarının ortak yanı açık veya örtük zihinsel karşılaştırmadır. Kişiler kendilerini başka insanlarla karşılaştırır ve olumlu anlamda

kendilerini diğerlerinden ayırırlar. Ampirik veriler paralel bir fenomenin kişinin yakın ilişkileri ile ilgili olarak da görüldüğünü gözler önüne sermektedir. Buna göre partnerimiz ve ilişkimiz ile ilgili olumlu değerlendirmeler yapma, ilişkimizdeki kontrolümüzü abartılmış algılama ve ilişkimizin geleceği ile ilgili gerçekçi olmayan iyimserlik içinde olma eğilimimiz vardır.”

Bilişsel ilişki Sürdürme mekanizmalarından pozitif yanılsama ile ilgili açıklama yapılı:

“Bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarından bir diğeri de pozitif yanılsamadır. Pozitif yanılsamayı kısaca kendi ilişkimizi çevremizdeki diğer ilişkilerden daha üstün, daha olumlu algılamak olarak tanımlayabiliriz. Bunun ne kadar gerçekçi olduğu önemli değildir çünkü ilişki temelde iki kişiyle ilgili bir durumdur ve bu iki kişi kendi ilişkisini diğerlerine göre daha derin, daha bağlı, daha anlamlı, daha aşk dolu veya daha mantıklı algılıyorsa bu çiftin ilişki yürütme-sürdürme becerisi yükselecektir. Bu mekanizmanın işlevi budur. Peki bunu nasıl kullanabiliriz? Bazen ilişkimizi algılayışımızın fazla pozitif olduğuna dair bir kuruntuya kapılır ve kusur arama alıcılarımızı açabiliriz. İşte bu bir tehlikedir. İlişkiyi ne kadar olumlu algılıyorsak bağlılığımız o derece yüksektir, dolayısıyla sorun üretme potansiyelimiz o kadar düşüktür. Aynı zamanda sorunları üstesinden gelinebilir görme becerimiz de o kadar yüksektir. Bu faydaları dolayısıyla ilişkimizi anlamlı, derin, sevgi dolu, farklı, üstün algılamaya dair bir eğilimimiz varsa, bu işlevsel bir şeydir. Bu algıyı korumak, ilişkiyi sürdürme ve çıkabilecek sorunları çözmede motivasyon kazanmada yardımcı olur.”

Ev Ödevi açıklanarak oturum sonlandırılır:

“Ev ödeviniz, sizin ilişkinizde diğer ilişkilerden apayrı bir noktada, farklı ve özel hissettiğiniz konular hakkında düşünmenizi sağlayacak. Haftaya görüşmek üzere.”

Form 12

Egzersiz: Pozitif Yanılsama

A. İlişkimizin çevremde gözlemlediğim diğer ilişkilerle benzer olan yönleri

1.
-
-
-

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

B. İlişkimizin Çevremde gözlemlediğim diğer ilişkilerden ayrılan, farklı olan yönleri

1.

.....

.....

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

Form 13

Ev Ödevi: Zihnimdeki İlişkimiz

1. İlişkinizde diğer ilişkilerden apayrı bir noktada, farklı ve özel hissettiğiniz konular var mı?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Sizce bu farklı ve özel noktalar ilişkinizin sürmesine nasıl bir katkı sağlıyor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Oturum

(Kaynaklar: Johnson ve Rusbult, 1989 ; Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon, 2001).

Süre: 60 dakika

Amaçlar

1. İlişkilerde yaşanabilecek stabiliteyi bozucu durumlar ile ilgili konuşulması
2. Bağlı bir ilişkide çekici alternatifler ile karşılaşma konusunda katılımcıların kendini değerlendireceği egzersiz uygulanması
3. “Çekici alternatiflerin varlığında bireylerin ne gibi düşünsel/davranışsal seçenekleri vardır?” konusunun tartışılması.
4. Bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarından “Çekici Alternatifleri Küçümseme” hakkında bilgi verilmesi

Materyal

1. Form-14 Egzersiz-Çekici Alternatiflerle Karşılaşma (Kadın ve Erkek Formu)
2. Form-15 Ev Ödevi- Çekici Alternatiflere Direnme
3. Ek-6 Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Süreç

Oturuma ısınma oyunu ile başlanır. Daha sonra önceki haftanın ev ödeviyle ilgili etkileşim ve paylaşım başlatılır:

“Geçen hafta bilişsel ilişki sürdürme mekanizmalarından Pozitif Yanılsama hakkında konuştuk ve bu konuda bir ev ödeviniz vardı. Şimdi isterseniz bu konuda konuşalım. İlişkinizde diğerlerinden çok farklı ve çok anlamlı olduğunu düşündüğünüz

hangi noktaları fark ettiniz? Sizce bu özelliklerin ilişkinize ve ilişkinizin sürmesine olan katkısı nedir?”

İlişki içindeki kişilerin zaman içinde cazip alternatifleri ile karşılaşabileceğine dair giriş yapılır:

“A ve B karşılaşır, aşık olur, birbirlerine bağlanırlar ve sonsuza kadar mutlu yaşarlar. Bütün hikaye bu mudur? Muhtemelen değildir. Öncelikle A ve B'nin ilişkilerine bağlılıkları –doğal olarak- dalgalanacak, değişkenlik gösterecektir. Hatta zaman zaman tehdit edici seviyeye kadar düşebilecektir. Bunun yanı sıra A ve B zaman zaman bağlılıklarını tehlikeye sokabilecek çekici alternatiflerle karşılaşacaktır.”

Bir egzersiz ile katılımcıların alternatiflere bakış açısının değerlendirilmesi sağlanır:

“Konuya girmeden bir egzersiz ile başlayalım. Elinizdeki Form-14 Çekici Alternatiflerle Karşılaşma egzersizinde bir senaryo göreceksiniz. Bunu okumanızı ve kendinizi senaryonun kahramanı yerine koymanızı istiyorum. Bu durumda olsanız ne düşünüür ve ne hissederdiniz biraz düşünün ve soruları cevaplayın.”

Egzersiz ile ilgili paylaşım başlatılır ve üyelerin benzer senaryoda ne hissedecekleri, ne düşünecekleri ve nasıl davranacaklarına ilişkin görüşleri alınır.

Çekici alternatiflerin varlığında bireylerin ilişki bağlılıklarını sürdürmesi hangi mekanizmalara bağlıdır konusu üzerinde durulur.

“Çift ilişkisi içindeki kişiler çekici alternatiflerle karşılaştıklarında ne gibi seçenekleri vardır? Elbette seçeneklerden biri cezbedici alternatife teslim olmak, bir süre iyi hissetmek ve sonunda da oluşan hasarın acısını çekmektir. Bazı ilişkilerde kişiler üçüncü kişinin varlığıyla yaşayacakları eğlenceden –her ne kadar kısa ve yüzeysel olarak da görülse- eşlerine acı vereceği gerekçesiyle kaçınırlar.

İlişkimizde bazı “iniş” dönemleri ve çevremizdeki çekici alternatiflerin karşımıza çıkma ihtimali kaçınılmazdır. Peki ilişkisine hasar vermemek adına üçüncü kişilerden kaçınan P kişinin izlediği yollar neler olabilir?

- *P, O ile yaşadığı ilişkisinde sahip olduğu ve başka bir ilişkide kolay kolay yeri dolmayacak kaynakları (kazanımlarını) keşfedebilir. Bu şekilde alternatif kişiye karşı duygusal/zihinsel bir bariyer oluşturur.*
- *P ve O'nun ilişkisinde karşılıklı olarak bağlılık ve sadakat sözü vardır. Çoğunlukla bu bağlılık ve sadakat çevrelerindeki kişiler tarafından da görülen ve bilinen bir konudur. Çevrenin bilgisi dahilinde olması daha bağlayıcı bir kural niteliği taşır. İnsanlar pek çok kişinin şahit olduğu sözleri daha fazla tutma*

eğilimindedir. Bu durumda ahlaki gerekçeler, ilişkinin fırtınada hayatta kalmasını sağlar.”

Alternatifleri küçümseme mekanizmasıyla ilgili açıklama yapılır:

“Bunlar algısal bazı değişikliklerle alternatifleri görmezden gelerek (küçümseyerek) ilişkideki stabiliteyi –dengeyi- sağlama girişimleridir. Çünkü aksi takdirde kişiler hayatlarında bazı köklü değişikliklere gitmek, bazı kayıplar yaşamak durumunda kalırlar ki köklü değişimler/ stabilitenin bozulması insanoğlunun değişime direnme/mevcut durumu sürdürme gibi temel eğilimlerine terstir.

Araştırmacılara göre alternatifleri küçümseme genellikle iki yolla olur:

1. Algısal

Bağlılığı yüksek bireyler oldukça çekici alternatifleri bile “kendi partnerinden daha iyi değil” filtresiyle görürler. Çünkü mevcut ilişkilerinde ilişkiye yönelik beklentileri karşılanır ve doyum düzeyleri yüksektir.

2. Motivasyonel

Çekici alternatifler kişilerin kendileri ve değerlerine yönelik inanışları konusunda içsel bir çatışmaya neden olur ve kişide dengesizlik yaratır:

“Ben sadık ve güvenilir biriyim” X “Başka birinden etkilendim”

Bu durumda çatışmanın yarattığı huzursuzluktan kurtulmak için kişi bilişsel bazı ayarlamalar yapmak zorunda kalır. Bunun yollarından biri alternatif küçümsemektir (alternatifin çekiciliğini küçümsemek, bazı kişilik olumsuzlaştırmak veya bu kişiyle yaşanacak bir ilişkinin olumsuz özelliklerini dikkate almayı seçmek).

Daha önce alternatiflerin cazip olmasının bağlılığı negatif yönde etkileyen bir faktör olduğundan bahsetmiştik. Yani çekici alternatifler ile bağlılık ters orantılı değişir. Bununla uyumlu olarak etkili diğer faktörler (yüksek doyum, kazanımlar/yatırımlar) aracılığıyla yüksek olan ilişki bağlılığı çekici alternatifleri görmezden gelmeye yönelik zihinsel bariyerler oluşturmada en etkili faktördür. Yani bağlılık düzeyi yüksekse alternatifleri küçümseme eğilimi artar.”

Ev Ödevi hakkında bilgi verilerek oturum sonlandırılır:

“Konuyla ilgili ev ödeviniz karşınıza çıkabilecek cazip alternatifleri nasıl algıladığınızı, eğer kaçınıyorsanız bilişsel mekanizmalar aracılığıyla kaçındığınız üzerine düşünmenizi sağlayacak. Haftaya görüşmek üzere.”

a) İlişkim yolunda giderken

1 2 3 4 5 6 7
Hiç Çok Fazla

b) İlişkimde sorunlar yaşarken

1 2 3 4 5 6 7
Hiç Çok Fazla

2. Karşınıza çıkan çekici alternatifleri görmezden geliyor ve kendi ilişkiniz içinde kalmaya daha sıcak bakıyorsanız ne tür bilişsel ayarlamalar kullanmaya eğilimlisiniz? Nasıl?

(Örn. İlişkinizdeki kazanç ve yatırımlarınızı düşünme, “benim partnerimden iyi değil” filtresi kullanma, alternatif ilişkinin yol açacağı hasar ve değişiklikleri düşünme, ahlaki gerekçeler..)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8.Oturum

Süre: 60 dakika

Amaçlar:

1. Altı ilişki sürdürme mekanizmasının özeti yapılarak geçmiş oturumların değerlendirilmesi
2. Üyelerin en çok etkilendikleri ve kullanmaya başladıkları mekanizmalar hakkında paylaşım başlatılması
3. Üyelerin psiko-eğitim grup çalışmasından en önemli kazanımları, ilişkilerine ve yaşantılarına olan etkileri ile ilgili paylaşım başlatılması
4. Vedalaşma

Materyal

Ek-6. Grup Sürecinin Genel Değerlendirmesi Formu

Süreç:

Oturuma ısınma oyunu ile başlanır. Daha sonra önceki oturumun ev ödevi ile ilgili değerlendirme ve paylaşım yapılır.

Son oturuma gelinceye dek oturumlar boyunca açıklanan altı ilişki sürdürme mekanizması:

1. Uyumsal Davranış
2. Özveri Göstermeye İsteklilik
3. Bağışlama
4. Bilişsel Karşılıklı Bağımlılık
5. Pozitif Yanılsama
6. Alternatifleri Küçümseme ile ilgili kısa özetler yapılarak oturumlarda gerçekleştirdiğimiz egzersiz ve ev ödevleri hatırlanır.

Mekanizmaların özetlenmesinin ardından üyelerin en ilgisini çeken ve ilişkilerinde kullanmaya başladıkları mekanizmalar ile ilgili paylaşım başlatılır. Bu aşamada üyelerin partnerlerinin sürece ne kadar dahil olduğu ve psiko-eğitim grubu ile ilgili düşünceleri de sorulur.

Üyelerin psiko-eğitim grup çalışmasından en önemli kazanımları, yaşantılarına ve ilişkilerine olan etkileri konusunda paylaşım başlatılır ve bu paylaşımlarda tüm üyelerin söz almasına özen gösterilir.

Son olarak lider grup sürecini genel olarak değerlendiren bir konuşma yaparak üyelere teşekkür eder. Üyeler birbirleriyle ve liderle vedalaşırlar. Oturum Sonlandırılır.

ÖZGEÇMİŞ

Dilaram Billur Çelik 1983 yılında İzmir’de doğdu. 2006 yılında Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden, 2009 yılında Ege Üniversitesi Klinik (Uygulamalı) Psikoloji Programı’ndan mezun oldu. 2006-2010 yılları arasında Dokuz Eylül Üniversitesi Nöroloji Anabilim Dalı’nda MS ve migren hastalarıyla çalıştı ve klinik araştırmalarda yer aldı. 2010-2017 tarihleri arasında Mustafa Kemal Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı’nda akademik uzman olarak çalıştı. 2013 yılında Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Doktora Programı’na başladı. Bilişsel Davranışçı Terapi, EMDR ve Kriz Danışmanlığı, Weinheim Enstitüsü Sistemik Aile Terapisi Eğitimleri almıştır. 2017 yılından bu yana İstanbul Medipol Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.

Yayımları

- Çelik, D.B., İdman, F., Kaya, D. (2016). Is there any difference between anger and personality traits in female migraineurs with and without aura? *Minerva Psichiatrica*, 57 (1): 42-50.
- Çolakkağıoğlu, O. ve Çelik, D.B. (2016). The effect of decision making skill training programs on self-esteem and decision making styles. *Euroasian Journal of Educational Research*, 65, 249-266.
- Çelik, D.B., Poyraz, E., Bingöl, A., idiman, E., Özakbaş, S., Kaya, D. (2013). Sexual dysfunction in multiple sclerosis: Gender differences. *Journal of Neurological Sciences*, 15; 324 (1-2), 17-20. Doi: 10.1016/j.jns.2012.08.019.
- Çelik, D.B. (2012) Ne Düşünüyorum? O. Sorias, T. Bildik, S. Tekinsav Sütçü ve A. Aydın (Ed.) Korku Avcısı: Anksiyete bozukluğu olan çocuklar için bilişsel davranışçı terapi çalışma kitabı içinde (s.28-36). İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları
- Çelik, D.B., Arkar, H., İdman, F. (2010). Migren baş ağrısı hastalarının öfke tarzları ve kişilik özellikleri. *Klinik Psikiyatri*. 13 (1)