



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**AİLE EĞİTİM PROGRAMININ EVLİ KADINLARIN EŞ
TÜKENMİŞLİĞİ DÜZEYİNE ETKİSİ**

Hatice DEVECİ ŞİRİN

DOKTORA TEZİ

**Danışman
Prof. Dr. M. Engin DENİZ**

Konya-2013

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**AİLE EĞİTİM PROGRAMININ EVLİ KADINLARIN EŞ
TÜKENMİŞLİĞİ DÜZEYİNE ETKİSİ**

Hatice DEVECİ ŞİRİN

DOKTORA TEZİ

**Danışman
Prof. Dr. M. Engin DENİZ**

Konya-2013



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Adı Soyadı	Hatice DEVECİ ŞİRİN
Numarası	098301053003
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Programı	Doktora
Tezin Adı	Aile Eğitim Programının Evli Kadınların Eş Tükenmişliği Düzeyine Etkisi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Hatice DEVECİ ŞİRİN
	Numarası	098301053003
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. M. Engin DENİZ
Tezin Adı		Aile Eğitim Programının Eski Kadınların Eşitliklerine Etkisi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan *Aile Eğitim programının eski kadınların eşitliklerine etki* başlıklı bu çalışma *20.10.2013* tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Prof. Dr. M. Engin Deniz
Doç. Dr. Feri Halime Hamar
Doç. Dr. Bülent Akın
Yrd. Doç. Dr. Hasan Zülkarnain
Yrd. Doç. Dr. Nurhan Uzun

Danışman ve Üyeler

Danışman
Üye
Üye
Üye
Üye

İmza

[Handwritten signatures]

TEŞEKKÜR

Okula başladığım ilk günden bu yana ellerimi hiç bırakmayan, destekleri ve sevgileriyle hep yaşama sevincimi ve öğrenme arzumu canlı tutan annem ve ilk öğretmenim Halide DEVECİ'ye ve sevgili babam Fehmi DEVECİ'ye sonsuz saygı, sevgi ve minnetlerimi sunarım.

Hayatıma girdiğinden beri yaşamımın en değerli renklerinden biri olan en iyi arkadaşım, dostum, en büyük desteğim ve eşim Erkan Faruk ŞİRİN'e ve minicik elleri ile ellerimi sım sıkı tutan biricik hazinem, kızım Ü. Beren ŞİRİN'e destekleri ve varlıkları için teşekkür ederim.

Tez çalışmam sırasında içten yardımları için sevgili kardeşim Ozan DEVECİ ve değerli eşi Bilge DEVECİ'ye, kayınvalidem Ümit İ. ŞİRİN ve kayınpederim Hüseyin ŞİRİN'e desteklerinden ötürü teşekkür ederim.

Akademik hayatım boyunca örnek aldığım ve tez çalışmam için ilgisini esirgemeyen, akademik anlamda gelişimime değerli katkıları bulunan danışmanım Prof. Dr. M. Engin DENİZ'e teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Bu araştırmanın yürütülebilmesinde, bilgileri ve tecrübeleri ile destek veren değerli hocalarım Prof. Dr. Ömer ÜRE, Prof. Dr. Ramazan ARI, Doç. Dr. Hüseyin IZGAR, Doç. Dr. Abdurrahman KILIÇ ve Yrd. Doç. Dr. Mustafa USLU'ya teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmada araştırma grubuna ulaşmamı sağlayan Sayın Semin GÜLER OĞURTAN hanımefendi başta olmak üzere Konya Büyükşehir Belediyesi Aile Destek Merkezi (KADEM) çalışanlarına, Eğitim programını uygulamam için salonunu açan ve ekipmanları tedarik eden Konya Çağdaş Aile Derneği çalışanlarına ve Sayın Hüseyin BULUT beyefendiye minnetlerimi sunarım.

İyi bir dost dünyadaki en büyük hazinelerden biridir. Doktora eğitimim sırasında her tür sorunuma manevi destek veren, sıkıntılarımı dinleyen, duaları ve iyi dilekleri ile beni yalnız bırakmayan can dostlarım Arzu HASANÇEBİ GENÇ'e, Çiğdem BEKTAŞ'a ve H. Merve ERİŞ'e teşekkür ederim.

Hatice DEVECİ ŞİRİN
Konya, 2013

Biricik kızım
Ü. Beren'e...



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Adı Soyadı	Hatice DEVECİ ŞİRİN
Numarası	098301053003
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Programı	Doktora
Tez Danışmanı	Prof. Dr. M. Engin DENİZ
Tezin Adı	Aile Eğitim Programının Evli Kadınların Eş Tükenmişliği Düzeyine Etkisi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan Aile Eğitim Programı'nın (AEP) (2.modülü olan "Evlilik ve Aile Hayatı" ve 3. modülü Aile Yaşam becerileri) evli kadınların eş tükenmişliği düzeyini etkileyip etkilemediği incelemektir. Araştırmada tam (gerçek) deneysel desende öntest sontest kontrol gruplu seçkisiz desen (the randomized pretest-posttest control group design) kullanılmıştır. Eğitim programının ardından izleme testi ile kalıcılık incelenmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Pines (1996) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Çapri (2008) tarafından yapılan "Eş tükenmişlik ölçeği" kullanılmıştır. "Eş tükenmişlik ölçeği" nin sadece kadınlardan oluşan örnekleme kullanılabilmesi için araştırmacı tarafından güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır.

Araştırma 2011-2012 yılında KADEM'e (Konya Büyükşehir Belediyesi Aile Destek Merkezi) başvuran evli kadınlarla gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu oluştururken başvuru yapan 80 kadına ETÖ uygulanmıştır. Başvuru yapan kadınlara programın süresi, amacı, içeriği, yeri, günü ve saati hakkında bilgi verilmiştir. Başvurular arasında 19 kadın zaman kısıtlılığı gibi sebeplerden Aile Eğitim Programı (AEP)'na katılamayacağını bildirdiği için, 21 kadın ETÖ'den kritik değer olan 3'ün

altında puan aldığı için elenmiştir. ETÖ'den 3 ve üzerinde puan alan, eğitime katılmaya gönüllü olan 40 kadından denek havuzu oluşturulmuştur. Denek havuzundan seçkisiz örnekleme yöntemi ile 20 kadın deneme grubuna, 20 kadın kontrol grubuna atanmıştır.

Deneme grubuna Konya Çağdaş Aile Derneği'nin seminer salonunda 12 hafta boyunca AEP oturumları uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney grubuna uygulanan eğitimde Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile Eğitim Programı olan AEP'in önerdiği etkinlikler ile birlikte araştırmacı tarafından hazırlanan özgün etkinliklerde kullanılmıştır. Eğitimin ardından deneme ve kontrol grubuna son test olarak ETÖ uygulanmıştır. Son test uygulamasından 2 ay sonra ise ETÖ kullanılarak izleme testi yapılmış ve kalıcılık incelenmiştir.

Araştırma verileri evrende normal dağılım göstermediği için non parametrik istatistiksel sınamalar kullanılmıştır. Deneme ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testinden elde edilen veriler, SPSS-WINDOWS 17.0 paket programıyla çözümlenmiş ve anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Deneme ve kontrol grupları arasında eş tükenmişliği puanları açısından anlamlı bir fark olup olmadığı Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Aile eğitim programının eş tükenmişliği üzerine olan etkilerini incelemek amacıyla ise 2 (Deneme-Kontrol grubu) X 3 (Öntest-Sontest-İzleme testi) grupların kendi içerisinde ön test ve son test, son test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre şu sonuçlara ulaşılmıştır;

1. Aile Eğitim Programı (Evlilik ve aile hayatı modülü ve Aile yaşam becerileri modülü) sonrası evli kadınların "eş tükenmişliği" puanları eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

2. Kontrol grubunun "eş tükenmişliği" ön test puanları ile son test puanları arasında değişim gözlenmemiştir.

3. Deneme ve kontrol gruplarının Aile Eğitim Programı (Evlilik ve aile hayatı modülü ve Aile yaşam becerileri modülü) sonrası ön test-son test fark puanları incelendiğinde deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılık gözlenmiştir.

4. Deneme grubuna programın tamamlanmasının ardından 2 ay sonra uygulanan eş tükenmişliği izleme testi puanları ile son test puanları arasında farklılık gözlenmemiştir. Uygulanan programın etkisi 2 ay boyunca devam etmiştir.

5. Hiçbir uygulama yapılmayan kontrol grubunun eş tükenmişliği izleme testi puanları son test puanlarından farklılaşmamıştır. Eş tükenmişliği değişkeni açısından müdahale edilmeyen kontrol grubunda herhangi bir iyileşme gözlenmemiştir.

Sonuçlar özetlenecek olursa Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan Aile Eğitim Programı (AEP) (2.modülü olan “Evlilik ve Aile Hayatı” ve 3. modülü Aile Yaşam becerileri) evli kadınların eş tükenmişliği üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Program, kadınların eş tükenmişliği düzeylerinin azalmasında etkilidir. Bu etki en az 2 ay süresince devam etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aile Eğitim Programı, Eş Tükenmişliği, Evli Kadınlar, Evlilik



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Adı Soyadı	Hatice DEVECİ ŞİRİN
Numarası	098301053003
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Programı	Doktora
Tez Danışmanı	Prof. Dr. M. Engin DENİZ
Tezin Adı	The Effect of Family Education Program Upon Female Spouses' Couple Burnout Level

ABSTRACT

The aim of the study was to assess whether or not Family Education Program (FEP) (The 2nd module: "Marriage and Family Life" and the 3rd module: Family Life Skills) designed by Ministry of Family and Social Policies affected female spouses' couple burnout level. The study was conducted in true experimental design with in randomized pretest-posttest control group. After the education program, retention was assessed using follow up tests. For the data collection; "Couple Burnout Measure (CBM)" developed by Pines (1996) and adapted into Turkish by Çapri (2008) was used. Validity and reliability tests were performed by the researcher so that "Couple Burnout Measure" could be used for the sample made up only by female spouses.

The study was conducted with female spouses who came to Family Support Center of Konya Metropolitan Municipality (KADEM) between 2011 and 2012. 80 female spouses who came to the center were administered CBM while the study sample was made up and they were informed of the duration, aim, content, place, date and hour of the program. 19 female spouses did not participate in the study due to such reasons as time limitation and 21 female spouses were excluded from the study because they get lower scores than 3 from CBM. Subject pool was made out of 40 female spouses who got higher scores than 3 from CBM and were voluntary. 20

of them were randomly assigned to the experimental group while other 20 to the control group.

The experimental group received FEP at the seminar hall of Konya Modern Family Association for 12 weeks. The control group received no program. In the education program, the activities of FEP designed by Ministry of Family and Social Policies and special activities prepared by the researcher were given. After the education, CBM was administered to the experimental group and the control group as post-test. Two months later after the post-test, a follow-up test was administered using CBM and retention was tested.

Non parametric statistical tests were used because the data did not follow a normal distribution in the population. The data obtained in the pre-test, post-test and follow-up test of the experimental group and the control group were analyzed using SPSS-WINDOWS 17.0 package software. Level of significance was set at 0.05. Mann-Whitney U test was used to discover whether or not there were significant differences in the couple burnout scores of the experimental group and the control group. So that the effect of education program on couple burnout could be examined; Wilcoxon signed ranks test was used to compare the scores obtained in the pre-test, post-test and follow-up test by the groups as 2 (Experimental-Control group) X 3 (pre-test, post-test and follow-up).

The following results were obtained according to the study findings:

1. After Family Education Program (FEP) (The 2nd module: “Marriage and Family Life” and the 3rd module: Family Life Skills); burnout scores of the female spouses were significantly lower than the scores before the program.

2. No difference was observed between the scores of pre-test and post-test among the control group.

3. When the difference between the scores of pre-test and post-test obtained by the control group and the experimental group after Family Education Program (FEP) (The 2nd module: “Marriage and Family Life” and the 3rd module: Family Life Skills) was analyzed; there was a significant difference on behalf of the experimental group.

4. No difference was observed between the scores obtained in the follow-up test administered two months later and post-test among the experimental group. The effect of the program lasted for two months.

5. The follow-up scores of the control group which did not receive any intervention did not differ from the scores of the post-test. No improvement was observed in the control group.

In summary, Family Education Program (FEP) (The 2nd module: “Marriage and Family Life” and the 3rd module: Family Life Skills) designed by Ministry of Family and Social Policies had positive effects upon female spouses’ burnout level. It was effective in reducing female spouses’ burnout level and the effect lasted at least for two months.

Keywords: Family Education Program, Couple Burnout, Female Spouses, Marriage

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
DOKTORA TEZİ KABUL FORMU	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ	xvii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.PROBLEM DURUMU	1
1.2. PROBLEM CÜMLESİ	8
1.3. DENENCELER.....	8
1.4.ARAŞTIRMANIN AMACI	9
1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	10
1.6. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI	11
1.7. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	12
1.8. ARAŞTIRMANIN TANIMLARI	12
1.9. ARAŞTIRMANIN KISALTMALARI	12

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. EVLİLİK VE AİLE	14
2.1.1. Evlilik	14
2.1.2. Evlilik Sorunları ve Evlilik İlişkisini Etkileyen Alanlar	16
2.1.3. Aile.....	18
2.2. ÜÇ ÇİFT TERAPİSİ YAKLAŞIMI VE PSİKODİNAMİK-VAROLUŞÇU EŞ TÜKENMİŞLİK MODELİ.....	25
2.2.1. Psikodinamik Yaklaşım.....	26
2.2.2.Davranışçı Yaklaşım	28
2.2.3. Sistem Yaklaşımı	29
2.2.4.Varoluşçu Yaklaşım ve Sosyal Psikoloji Işığında Pines'in Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli	31

2.3. EŞ TÜKENMİŞLİĞİ	37
2.3.1. Eş Tükenmişliğinin Sebepleri.....	38
2.3.2. Eş Tükenmişliğinin Belirtileri	40
2.3.2.1. Fiziksel Yorgunluk	40
2.3.2.2. Duygusal Yorgunluk	41
2.3.2.3. Zihinsel Yorgunluk.....	41
2.3.3. Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli.....	42
2.3.3.1. Durumsal Değişkenler: Yakınlık ve Duygusal Uyarılma Yakınlık.....	44
2.3.3.2. Romantik İmgeler.....	46
2.3.3.3. Aşk Filtreleri	48
2.3.3.4. Çevrenin Etkisi.....	50
2.3.3.5. Beklentilerin Etkisi.....	53
2.3.3.6. Kökler ve Kanatlar	53
2.3.4. Eş Tükenmişliğinin Çözümü	54
2.4. EVLİLİKLE İLGİLİ BAZI KONULAR VE EŞ TÜKENMİŞLİĞİ İLİŞKİSİ	55
2.4.1. Eş Tükenmişliği ve Eş Seçimi	56
2.4.2. Eş Tükenmişliği ve Cinsiyet Farklılığı.....	57
2.4.3. Eş Tükenmişliği ve Cinsel Yaşam	60
2.4.4. Eş Tükenmişliği ve İletişim Problemleri.....	62
2.4.5. Eş Tükenmişliği ve Evlilikte Rol Paylaşımı.....	64
2.4.6. Eş Tükenmişliği Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu	66
2.4.7. Eş Tükenmişliği ve Boşanma	67
2.5. AİLE VE EVLİLİK İLİŞKİSİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK PROGRAMLAR	69
2.6. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	74
2.6.1. Evlilik ve Aile Eğitim Programları İle İlgili Araştırmalar	74
2.6.1.1. Evlilik ve Aile Eğitim Programları İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	75
2.6.1.2. Evlilik ve Aile Eğitim Programları İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	82
2.6.2. Eş Tükenmişliği İle İlgili Araştırmalar	87
2.6.2.1. Eş Tükenmişliği İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar ...	87
2.6.2.2. Eş Tükenmişliği İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar ..	88

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	95
3.2. ARAŞTIRMA GRUBU	97
3.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	97
3.2.2. Grupların Eş Tükenmişliği Puanları	101
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	102
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	102
3.3.2. Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ).....	103
3.4. İŞLEM YOLU	109
3.4.1. Tarama Çalışması.....	109
3.4.2. Aile Eğitim Programının (AEP) Genel Nitelikleri, Kapsamı ve Hazırlanması.....	110
3.4.3. Aile Eğitim Programı (AEP)'nin Pilot Uygulamaları	116
3.4.4. Aile Eğitim Programı (AEP)'nin Asıl Uygulaması	117
3.4.5. Aile Eğitim Programı (AEP)'nin İçeriği	118
3.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	124

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. BİRİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR	125
4.2. İKİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR.....	126
4.3. ÜÇÜNCÜ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR	127
4.4. DÖRDÜNCÜ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR.....	128
4.5. BEŞİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR.....	129

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. BİRİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMU VE TARTIŞMASI.....	131
5.2. İKİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMU VE TARTIŞMASI.....	134

5.3. ÜÇÜNCÜ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMU VE TARTIŞMASI	135
5.4. DÖRDÜNCÜ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMU VE TARTIŞMASI	139
5.5. BEŞİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMU VE TARTIŞMASI	142

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. SONUÇLAR.....	143
6.2. ÖNERİLER	144
6.2.1. Programa Yönelik Öneriler	144
6.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler	144
6.2.3. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	145
KAYNAKÇA	1466
EKLER.....	1711
Ek-1.Kişisel Bilgi Formu	1711
Ek-2. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) Örnek Maddeleri.....	1722
Ek-3.Aile Eğitim Programı (AEP) (Evlilik ve Aile Hayatı Modülü ve Aile Yaşam Becerileri Modülü) Grup Çalışması Oturum Özetleri.....	1733
Ek-4. Aile Eğitim Programı (AEP)'nda Kullanılan Etkinlikler	191
Ek-5. Oturumlardan Görüntüler	207

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo-1.1: 2002-2011 Yılları Arası Evlenme Boşanma İstatistikleri	3
Tablo-1.2: Bazı Dünya Ülkelerinde Boşanma İstatistikleri.....	4
Tablo-1.3: 2002-2011 Yılları Arası Boşanma Nedenleri İstatistikleri	5
Tablo-2.1: Evlilik Türleri Sınıflaması	16
Tablo-2.2: Eş İle Yaşanan Sorunlar	18
Tablo-2.3: Duvall'ın Aile Yaşam Döngüsü Evreleri	23
Tablo-2.4: Sosyal Psikolojik Konu veya Kuramlar İle Klinik Psikoloji Arasındaki İlişkiler.....	35
Tablo-3.1: Araştırmanın Deseni.....	97
Tablo-3.2: Araştırma Grubuna Alınan Evli Kadınlara Ait Kişisel Bilgiler	100
Tablo-3.3: Deneme ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Kadınların Eş Tükenmişliği Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	102
Tablo-3.4: Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) İçin KMO ve Bartlett Uzaklık Testi sonuçları.....	106
Tablo-3.5: Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) Maddelerin Faktör Yükleri.....	107
Tablo-3.6: Aile Eğitimi/İletişimi Alanı, Modül, Ünite, Oturum Amaçları, Yöntem, Teknik, Materyal, Etkinlik ve Ev Ödevleri	114
Tablo-4.1: Deneme Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	125
Tablo-4.2: Deneme Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	125
Tablo-4.3: Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	126
Tablo-4.4: Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	126
Tablo-4.5: Deneme ve Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test Minimum Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	127

Tablo-4.6: Deneme ve Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test Değişim (Fark) Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	127
Tablo-4.7: Deneme Grubu Eş Tükenmişliği Son Test İzleme Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	128
Tablo-4.8: Deneme Grubu Eş Tükenmişliği Son Test İzleme Testi Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	128
Tablo-4.9: Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Son Test İzleme Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	129
Tablo-4.10: Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Son Test İzleme Testi Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	129

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil-1.1: Ülkelerin 2006-2010 Yılları Arasındaki Boşanma Oranları.....	5
Şekil-2.1: Psikodinamik -Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli	43
Şekil-3.1: Deneme ve Kontrol Grubu Değerlendirme Akış Şeması	99
Şekil-3.2: Özdeğer Grafiği.....	108
Şekil-3.3: Aile Eğitim Programı Geliştirme Modeli	111

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problem durumu, problem cümlesi, denenceler, araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları açıklanarak, araştırmada kullanılan terimlerin tanımlarına ve kısaltmalarına yer verilmiştir.

1.1.PROBLEM DURUMU

Günümüzde var olan ve evvelce var olmuş bütün toplumların ortak birimi ailedir. Aile insanların topluluk halinde yaşamaları ile kurulmuş ilk kurum özelliği taşır ve tarihi insanlık tarihi kadar eskidir (Erkan, 2010). Böyle köklü ve eski bir kurumun tek bir tanımını yapmak elbette onun işlevlerinin çoğunu kısıtlamaktadır. Bu sebeple aileye ilişkin pek çok farklı tanım yapılarak aile tüm yönleri ile ortaya konmaya çalışılmıştır.

Aile en genel anlamda toplumun yapı taşı ve en küçük birimi olarak görülmektedir. Bunun yanı sıra kan veya yasal bağlarla birbirine bağlı bireylerin oluşturduğu bir topluluk olarak da tanımlanmaktadır. Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, Aile Özel İhtisas Komisyonu Raporunda aile, ana-baba-çocuklar ve tarafların kan bağı ile bağlı olduğu akrabalıklarından oluşan ekonomik ve toplumsal bir birlik olarak ele alınmıştır (DPT, 2001).

Aile, biyolojik, ekonomik, psikolojik ve sosyolojik işlevleri olan toplumsal bir birimdir. Toplumun bu küçük parçası birçok yönden toplumun var olmasını sağlamaktadır. Aile biyolojik ilişkilerle neslin devamını sağlamakla beraber, ekonomideki üretim ve tüketim faaliyetlerine katılmaktadır (Sayın, 1994). Aile kurumu ile cinsellik meşru hale gelmiş ve neslin devamını sağlayan çocuk yasal ve toplumsal bir statü kazanmıştır. Ailenin toplumsal işlevi sadece popülasyonun artışıyla sağlamaktır. İnsanların yaptığı tüm ekonomik faaliyetlerin sebebidir. Çünkü aile üretimin ve tüketiminde merkezinde yer almaktadır. Böylece aile toplumların yapı taşı ve dünyadaki en temel organizasyonu halini almaktadır (Covey, 1997).

Ailenin bir diğeri işlevi toplumsal norm, değer ve kültürün yeni nesile aktarılmasıdır. Toplum normları, ailenin aracılığı ile toplumsal aktörlere aktarılmaktadır. Aile hem bu normların aktarılmasında hem de üyelerinin normlara uygun davranıp davranmadığını denetlemede işlev görmektedir (Sayın, 1990). Bu bakımdan aile toplumsallaşmanın öğrenildiği ilk yer ve aynı zamanda toplumsal bir denetim mekanizmasıdır.

Toplumda yaşayan her bir birey bir ailenin üyesidir. Aile ile ilişki doğumdan başlayarak ölüme kadar sürmektedir. Çocuk doğumundan itibaren, fiziksel ve sosyal çevreye uyum sağlamaya çalışırken, en büyük desteği anne ve babasından alır. Kişi kendini ifade etmeyi ve kendi kendini yönetebilen bir birey olmayı ailesinden öğrenir (Yavuzer vd., 2013). Bireyin ihtiyaçlarını karşılayabileceği ilk yer olan aile ona fonksiyonlarını yerine getirme, yaşamından doyum sağlama ve var olduğu toplum normlarına uyumlu bir kişi olma yeterliliğini kazandırmaktadır (Nazlı, 2001).

Yaşamın ilk yıllarında anne-baba, çocuğun biricik özdeşim modelleridir. Böylece yetişkin bireyin kişilik özelliklerinin temelleri bu özdeşim modellerini taklit ederek ve örnek alarak oluşur (Yavuzer vd., 2013). Bu bakımdan aile, toplumun birer parçası olan bireylerin psikolojik iyi oluş halleri ve kişilik özellikleri üzerinde son derece etkilidir. Aile yaşantısının sağlığı bireyin ve toplumun sağlığı anlamına gelmektedir. Bu anlamda iletişimin yetersiz, rollerin belirsiz olduğu ve ihtiyaçların karşılanmadığı ailelerde üyelerin birbirlerinden ya çok kopuk ya da fazlaca iç içe olduğu görülmektedir. Bu tip fonksiyonsuz ailelerde madde bağımlılığı, depresyon, psikolojik sorunlar, uyum bozukluğunun yüksekliği, problem çözmede, iletişimde, duygusal tepki vermede, davranış kontrolünde ve birbirlerine olan ilgilerinde yetersizlik gözlenmiştir (Miller vd., 1986; Trangkasombat, 2006; Kolay-Akfert vd., 2009).

Ailedeki bozulma bireyleri, bireyler de toplumu etkilemektedir. Bu nedenle fonksiyonlarını tam anlamda yerine getirebilen sağlıklı aile sağlıklı toplumlar oluşturacaktır. Ülkemizde ve dünyada son yıllarda aile ile ilgili çalışmaların yoğunluk kazanmasının sebebi bu yaklaşımdır.

Dünyada modernitenin etkisi ile pek çok değişim yaşanmaktadır. Modernite Avrupa'da ortaya çıkan, zamanla tüm dünyayı saran toplumsal ve bireysel hayatın her aşamasını hem derinden, hem de geniş biçimde sarsmış ve değiştirmiş, toplumsal değerler sistemi ve organizasyonudur (Giddens, 1990). Modernitenin, en çok etkilendiği kurumların başında aile gelmektedir. Aile, moderniteyle toplumdan topluma farklılık gösterse de genel manada yapısal bir değişime uğramıştır. Çok sayıda sosyal bilimci, aile kurumunun her geçen gün daha fazla yıpranmaya ve çözülmeye başladığını ve geleceğinin kestirilemediğini düşünmektedir (Duman, 2012). Özellikle bireyselci düşünce biçiminin artışı ve özgürlük anlayışındaki değişim toplumun her ferdini etkilediği gibi yoğun biçimde aile ve evlilik ilişkilerini de olumsuz etkilemektedir.

Oysaki ailenin temelini kadın ve erkek arasındaki ilişki yani evlilik ilişkisi oluşturmaktadır. Sağlıklı bir aile için ön koşul kadın ve erkek arasındaki sağlıklı evlilik ilişkisidir. Evlilik, biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçların ortaya konduğu, kadın ve erkek arasında karşılıklı duygu ve düşünce iletiminin olduğu özel ve kişisel bir ilişki biçimidir (Kalkan, 2002). Bu sebeple toplumu ve bireyi etkileyen her sosyal değişim evlilik ilişkisini de etkilemektedir.

Kesitsel çalışmalara bakıldığında evli bireylerin bekârlara oranla hayattan daha fazla zevk aldığı, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının bekârlara oranla daha iyi olduğu görülmektedir (Cotten, 1999; Earle vd., 1998; Lillard ve Waite, 1995; Ross, 1995; Umberson ve Williams, 1999; Zick ve Smith, 1991). Ancak evliliğin olumlu yönlerine rağmen yaşanan boşanma sayısı dünyada ve ülkemizde artış göstermektedir. Tablo1'de 2002 ile 2011 yılları arasındaki evlilik ve boşanma istatistikleri derlenmiştir.

Tablo -1.1: 2002-2011 Yılları Arası Evlenme Boşanma İstatistikleri

	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Evlenme	510.155	565.468	615.357	641.241	636.121	638.311	641.973	591.742	582.715	592.775
Boşanma	95.323	92.637	91.022	95.895	93.489	94.219	99.663	114.162	118.568	120.117

Kaynak: TÜİK, 2012.

Tablo 1.1'e göre 2002 yılında 95.323 evli çift boşanırken 2011 yılında bu rakamın 120.117 olduğu görülmektedir. Ülkemizde boşanma her geçen yıl artış

göstermiş, özellikle son yıllarda evlenme sayısı düşerken yaşanan boşanmaların sayısı artmıştır. Tablo 1.2’de ülkemizle birlikte seçilen bazı dünya ülkelerinde yaşanan boşanmaların rakamları verilmiştir.

Tablo -1.2: Bazı Dünya Ülkelerinde Boşanma İstatistikleri

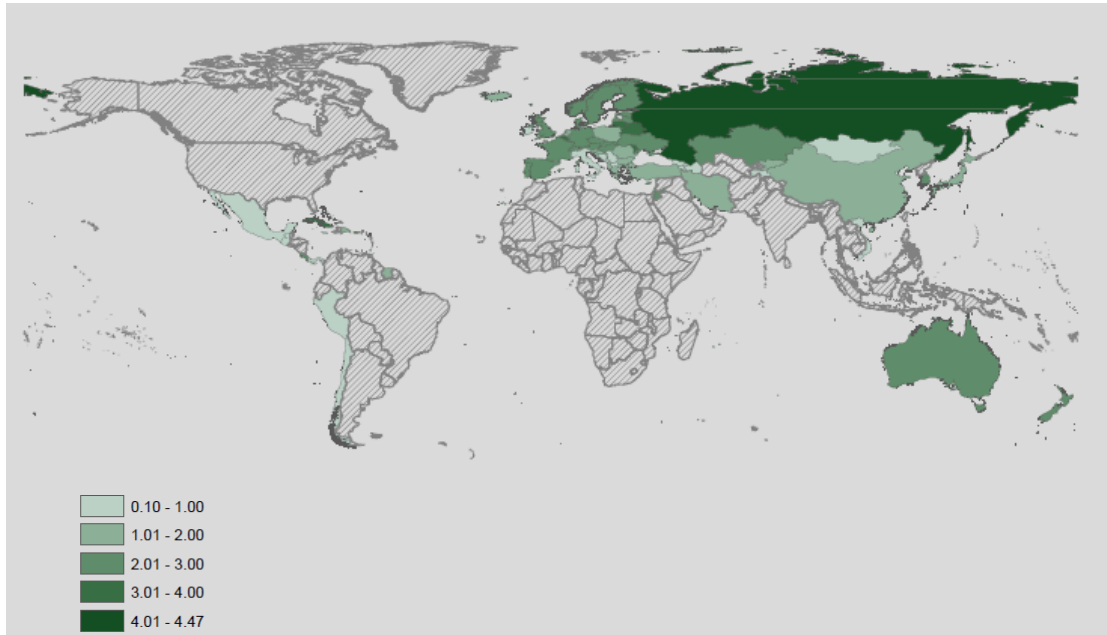
Ülke/yıl	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
ABD	955000	927000	879000	847000	872000	856000	844000	840.000	872.000	877.000
Belçika	30.628	31.355	31.405	30.840	29.189	30.081	35.366	32.606	28.903	31.500
Bulgaristan	10.203	12.003	14.669	14.676	14.828	16.347	14.104	11.662	11.012	10.581
Danimarka	15.304	15.763	15.774	15.300	14.343	14.066	14.695	14.940	14.460	14.484
Almanya	204.214	213.975	213.691	201.693	190.928	187.072	191.948	185.817	187.027	187.640
İspanya	41.621	45.448	50.974	72.848	126.952	125.721	109.922	98.207	102.690	103.290
Fransa	115.861	125.175	131.335	152.020	135.910	131.316	129.379	130.601	130.810	129.802
Hollanda	33.179	31.479	31.098	31.905	31.734	31.983	32.236	30.779	33.723	33.755
Avusturya	19.918	19.066	19.590	19.453	20.336	20.516	19.701	18.806	17.474	17.295
Polonya	45.414	48.632	56.332	67.578	71.912	66.586	65.475	65.345	61.300	64.594
Portekiz	27.708	22.617	23.348	22.853	23.935	25.411	26.394	26.464	27.903	26.750
Romanya	31.790	33.073	35.225	33.193	32.672	36.308	35.685	32.341	32.632	35.780
Slovakya	10.960	10.716	10.889	11.553	12.716	12.174	12.675	12.671	12.015	11.102
Finlandiya	13.336	13.475	13.234	13.383	13.255	13.224	13.471	13.527	13.619	13.469
İsveç	21.322	21.130	20.106	20.000	20.295	20.669	21.377	22.211	23.593	23.389
İngiltere	147.735	153.065	152.923	141.322	132.140	128.131	121.708	113.949	119.589	117.558
Norveç	10.450	10.757	11.045	11.040	10.598	10.280	10.158	10.235	10.224	10.188
İsviçre	16.363	16.799	17.949	21.332	20.981	19.882	19.613	19.321	22.081	17.566
Hırvatistan	4.496	4.934	4.985	4.883	4.651	4.785	5.025	5.076	5.058	5.662
Türkiye	95.323	50.108	91.029	95.904	93.489	94.219	99.663	114.162	118.568	120.117
Rusya	*	*	635.835	604.942	640.837	685.910	703.412	699.297	639.321	669.376

*Veriye erişilememiştir.

Kaynak: CDC, 2013; ECE, 2013; USCB, 2013; Guardian, 2010; INSEE, 2013.

Tablo 1.2’de görüldüğü gibi yaşanan boşanma davası sayılarına bakılınca Dünya'daki ülkeler için yaşam uzunluğu, okur yazar oranı, eğitim ve yaşam düzeyi doğrultusunda hazırlanan United Nations Development Programme’ın (UNDP) (2010) İnsani Gelişme Göstergesi’nde (Human Development Index, HDI), çok yüksek düzeyde gelişmiş ülkeler arasında yer alan Amerika Birleşik Devletleri’nin (ABD) ve Yüksek gelişmişlik düzeyinde olan Rusya Federasyonu’nun ilk sıralarda olduğu gözlenmektedir. Bununla birlikte Almanya, Fransa, İngiltere gibi çok yüksek gelişmişlik gösteren ülkelerde de yaşanan boşanma sayısı oldukça fazladır. İspanya, Romanya, Hırvatistan, Türkiye, İsveç, Polonya gibi bazı ülkelerde ise boşanma sayısı 2002 ile 2011 yılları arasında artış göstermiştir. Aşağıdaki Şekil 1.1’de Türkiye ile birlikte seçili ülkelerin 2006-2010 yılları arasındaki boşanma oranları gösterilmiştir.

Şekil-1.1: Ülkelerin 2006-2010 Yılları Arasındaki Boşanma Oranları



Kaynak: UNSD, 2010.

Boşanma toplumsal, kültürel ve bireysel özellikler açısından farklılıklar gösterebilen, psiko-sosyal ve bireye özgü farklı dinamiklerle şekillenen bir olgudur (Uçan vd., 2006). Her birey için boşanmaya götüren nedenlerde bireysel farklılıklar söz konusu olmasına rağmen ülkemizde yaşanan boşanmaların nedenleri temel bir sınıflama yapılarak istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Tablo 1.3’de 2002 ile 2011 yılları arasında yaşanan boşanma olaylarının nedenleri özetlenmiştir.

Tablo-1.3: 2002-2011 Yılları Arası Boşanma Nedenleri İstatistikleri

	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Boşanma	95.323	92.637	91.022	95.895	93.489	94.219	99.663	114.162	118.568	120.117
Zina	64	68	81	67	78	77	73	76	90	85
C.k ve p. F. M.*	12	29	12	36	26	24	37	29	32	35
C. ve h.**	21	21	20	39	36	29	24	42	37	35
Terk	275	252	262	257	283	230	258	285	317	288
Akıl hastalığı	24	21	31	45	37	56	37	38	42	58
Geçimsizlik	89.939	88.220	86.900	91.989	88.455	88.533	94.567	108.560	113.039	116.153
Diğer	454	615	444	539	684	551	882	1156	1414	957
Bilinmeyen	4534	3411	3272	2923	3890	4719	3785	3976	3597	2506

*Cana kast ve pek fena muamele

**Cürüm ve haysiyetsizlik

Kaynak: TÜİK, 2012.

Tablo 1.3 incelendiğinde, 2002 ile 2011 yılları arasında boşanma sayısı gitgide artış göstermiştir. Boşanma sebepleri geçimsizlik, terk, zina, akıl hastalığı, cana kast ve pek fena muamele, cürüm ve haysiyetsizlik olarak sıralanmıştır. Boşanma nedenleri arasında yer alan geçimsizliğin istatistiğe bakılacak olursa en sık boşanma

sebebi olduğu görülmektedir. Geçimsizlik çoğunlukla aile sistemi içerisindeki eş alt sisteminde yaşanan problemlerden kaynaklanmaktadır.

Aile sisteminin, en temel alt sistemi kadın ve erkekten oluşan eş alt sistemidir. Bu sistemin sağlığı tüm aile üyelerini etkilemektedir. Eş alt sistemindeki bozulma aile üyelerinin tamamını olumsuz etkilediği gibi köken aileyi ve toplumu da olumsuz etkilemektedir. Eş alt sisteminde yaşanan iletişim, çatışma, cinsellik, rol çatışması gibi bir takım problemlerden dolayı evlilik ilişkisi sarsılabilmektedir. Çoğu zaman çözülebilecek sorunların bile zamana bırakılması, gerilimin artmasından dolayı sorunlara el sürülmemesi, sorunların içtenlikle ifade edilememesi ve beklentilerin boşa çıkması ile yaşanan hayal kırıklıkları gibi nedenlerle her geçen gün karı-koca birbirlerinden uzaklaşmaktadır. Bu durumda ya eşler ayrı ayrı kendi dünyalarına kapanıp hayal kırıklıkları ile çeşitli yapboz oyunları oynamakta ya da olumsuz biçimde kendilerini ifade ederek birbirlerini yaralamaktadırlar. İletişim becerilerinden yoksun, problem ve çatışma çözme konusunda yetersiz olan bir çiftte zaman zaman en basit istekler dahi yakınmalara dönüşecektir. Bu yakınmalar ne kadar küçük olursa olsun tıpkı durgun suya atılmış bir taşın yarattığı dalgalar gibi halka halka büyüyecek ve diğer eşin olumsuz algılarının da eklenmesi ile duygusal olarak bir bağ bozumu yaşatacaktır. Bu durum ilişkinin sonbaharıdır. Sorunlar çözümsüzlüğe doğru uzandıkça eşlerde tükenme ve istenmeyen bir durum olarak boşanma gündeme gelebilmektedir. Eşlerde meydana gelen tükenme; ilişkiden keyif almama, sürekli biçimde fiziksel olarak yorgun hissetme, sorunların yinelenen biçimde çözümsüz kalacağına ilişkin inanış gibi kendini fiziksel, duygusal ve zihinsel düzeyde göstermektedir. Üstelik etkilenen sadece bireyin kendisi değil ailesi ve bütün sosyal ilişkileridir. Tükenmişlik, doğurduğu sürekli stres, umutsuzluk, çaresizlik ve kapana kısılmışlık duyguları ile bireyin tüm yaşam alanını olumsuz etkileyen oldukça yıkıcı bir durumdur (Babaoğlu, 2006; Pines ve Aronson, 1988).

Araştırma kapsamında incelenen tarama ve atölye çalışmalarında eş tükenmişliği ile ilgili en çok mağduriyet yaşayanların kadınlar olduğu görülmüştür (Çapri, 2008; Kafry ve Pines, 1980; Laes ve Laes, 2001; Pines, 1996; Pines, 2010; Pines vd., 2011). Bunun sebeplerinden bir tanesi kadınların erkeklere nazaran daha

yüksek beklentilerle evlilik ilişkisine başlaması ve bunun sonucunda daha yoğun hayal kırıklığı yaşamalarıdır. İkinci sebep ise rol paylaşımı ilgili algılardır. Kadının ailedeki sorumluluk ve rollerinin erkeğe nazaran daha çeşitli ve stresli olması çok hızlı tükenmeye sebep olmaktadır (Pines, 1996).

Eş tükenmişliği yaşayan evli bireyler için tüm çözüm kanalları kapanmış değildir. Özellikle boşanma çözüm ya da yeni bir başlangıç değil; çoğu zaman yeni problemler ve yeni çatışmalar yaratabilecek istenmeyen bir durumdur.

İlişkide tükenme yani eş tükenmişliği ile baş etmenin etkili yolları vardır. Eş tükenmişliği ile baş edebilmede en etkili aşama ise; eşlerin kendi varoluşsal amaçlarını tekrar gözden geçirmeleri ve ilişkilerinde hangi varoluşsal anlamları yakalamaya çalıştıklarını fark etmeleri ile başlamaktadır. Pines'in (1996) Psikodinamik-Varoluşçu Eş tükenmişliği modeline göre kişi eşini seçerken çocukluk yaşantılarının bilinçdışı etkisindedir. Bu sebeple ebeveynlerine benzeyen yahut tamamen zıt karaktere sahip kişileri eş olarak seçmektedir. Bu noktada çocukluğunda yaşadığı travmalar tekrarlanmaktadır. Bu travmaların eş ile çözülmesi kişinin varoluşsal anlamı, eş ilişkisini yakalamasını, evliliğinden doyum ve keyif almasını sağlarken, tekrarlayıcı biçimde çözümsüz kalması ise varoluşsal anlama ulaşamamayı, tükenmeyi doğurmaktadır. Pines (2010) tarafından sorunları fırsata çevirmek olarak tanımlanan bu gelişim süreci temel olarak üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama; kişinin, eşin evlilik öncesinde hangi yönlerinin çekici bulunduğu ve şu an hangi yönlerin problem haline geldiği konusunda farkındalık kazanmasını sağlamaktır. Bu aşamayı çoğu evlilik ilişkisi eğitiminde kazandırılmaya çalışılan empati kurma ve davranış değişikliği sağlama adımları izlemektedir. Bu adımlar eşlere öğretilerek çiftin farkındalık, empati ve davranış değişikliği yeterlilikleri geliştirilebilir.

Öyle görünüyor ki evlilik ilişkisinde eşlerin tükenmişliğinin çözümünün altın anahtarı farkındalık ve sağlıklı aile içi iletişimdir. Eşlerin etkili biçimde iletişim kurabilmesi tükenmişliğe, uyumsuzluğa ve en önemlisi çiftin ayrılması yada boşanmasına karşı miğfer görevi görmektedir. Bunun yanı sıra evlilikten alınan doyumunu arttırmaktadır (Çapri, 2008; Canel, 2007).

Bu yaklaşımla çiftler arasındaki ilişkiyi güçlendirmek amacıyla dünyada ve ülkemizde çeşitli eğitim programları geliştirilmiştir. Evlilikle ilgili eğitim programlarının çoğu önleyicilik niteliği taşımaktadır. Bu programlar eşler arasındaki ilişkiyi geliştirmeyi ve problemlerin önlenmesinde yardımcı olacak becerileri evli çiftlere öğretilmesini amaçlamaktadır. Evlilik ilişkisi programları evlilik ilişkisini zenginleştirerek evlilik kalitesini arttırmaktadır (Kalkan, 2002). Bu programların içerikleri iletişim becerileri, çatışma çözme, problem çözme, işlevsel olmayan davranışların değiştirilmesi, rol paylaşımı gibi konulardan oluşmaktadır (Canel, 2007; Cavedo ve Guerney, 1999; Duran ve Hamamcı, 2010; Gottman ve Gottman, 1999; Kalkan, 2002; Karahan, 2007; Sardoğan ve Karahan, 2005; Kalkan ve Ersanlı, 2008; Kalkan ve Ersanlı, 2009; L'Abate ve Sloan, 1984; L'Abate ve Weinstein, 1987; Wampler ve Sprenkle, 1980). Bu programların içerikleri incelendiğinde eş tükenmişliği mağdurlarının da ilişkilerini yeniden düzenleyebilecekleri yaşantıları barındırdığı düşünülmektedir.

1.2. PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmanın problem cümlesi “Aile Eğitim Programı’nın (AEP) (2. modülü olan “evlilik ve aile hayatı” ve 3. modülü aile yaşam becerileri) uygulandığı deneme grubu evli kadınların ve programın uygulanmadığı kontrol grubu evli kadınların eş tükenmişlik düzeyleri ve eş tükenmişlik kalıcılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” şeklindedir.

1.3. DENENCELER

1. Deneme grubunun aile eğitim programı sonrası “eş tükenmişliği” puanları eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.
2. Kontrol grubunun “eş tükenmişliği” son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
3. Deneme ve kontrol gruplarının aile eğitim programı sonrası ön test son test fark puanları deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

4. Deneme grubunun eş tükenmişliği izleme testi puanları son test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
5. Kontrol grubunun eş tükenmişliği izleme testi puanları son test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

1.4.ARAŞTIRMANIN AMACI

Ülkemizde aile eğitiminin kapsamına giren evlilik ilişkisi ile ilgili eğitim konularının yer aldığı eğitim programı uygulamalarına rastlanmaktadır. Bu eğitimlerin sivil toplum kuruluşları, belediyeler, çeşitli kurumlar tarafından düzenlendiği ve içeriklerinin farklılık gösterdiği görülmektedir. Aile eğitim programları ile ilgili en sınırlayıcı ve olumsuz konu ise programları yürüten kurum ve kuruluşlar arasında eş güdümün sağlanamaması ve uygulanan programların büyük çoğunluğunun bilimsel temellere oturtulmuş standartlarının bulunmamasıdır. Bu durum yapılan çalışmalarını ne kadar iyi niyetli olursa olsun işlevsizleştirmektedir. Oysaki kurumlar arası eş güdümün sağlandığı, felsefi ve bilimsel temellerinin iyi belirlendiği ve her bir aşamasında çeşitli değerlendirmelerle dönüt verildiği bir Aile Eğitim Programı başarılı ve etkili olacaktır (Ural, 2010). Bu amaçla Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (ASAGEM) tarafından 2009 yılında toplum yararına ulusal nitelikte bir Aile Eğitim Programı oluşturulması için ilk çalışmalar başlatılmıştır. Ailelerin eğitime ihtiyaç duyduğu alanlar “Türkiye’de Ailelerin Eğitim İhtiyaçları Araştırması” ile belirlenmiştir. (ASAGEM, 2010). 2011 yılında Aile Eğitim Programı ASAGEM-AEP son halini almış Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı’nca eğitici eğitimleri ve tanıtımları yapılmıştır. Aynı yıl Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü kapatılarak Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü adı altında AEP ismi ile programla ilgili çalışmalar sürdürülmüştür.

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan Aile Eğitim Programı (AEP), Aile eğitim ve iletişim, hukuk, sağlık, medya ve iktisat olmak üzere beş farklı alanda geniş tabanlı ve bilimsel temellere dayanan yapılandırılmış bir programdır. Araştırma kapsamına evli çiftler arasında, aile içindeki iletişimi olumlu yönde etkileyecek,

çiftlere aile yaşamı, iletişim, problem çözme, rol paylaşımı, çatışma çözme gibi konularda bilgi ve beceri kazandıracak AEP programının 2. modülü olan “Evlilik ve Aile Hayatı” ve 3. modülü “Aile Yaşam Becerileri” modülleri alınmıştır. Bu araştırmanın amacı AEP’in, “Evlilik ve Aile Hayatı” ve “Aile Yaşam Becerileri” modüllerinin evlilik ilişkisinde tükenmişlik yaşayan evli kadınların eş tükenmişliği düzeyini ne derece etkilediği incelemektir.

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Alanyazın tarandığında ülkemizde evlilik ilişkisi ve aile eğitimleri ile ilgili yapılan deneysel çalışmaların 2000 yılından sonra ağırlık kazandığı görülmüştür. Fakat deneysel modelde desenlenen araştırma sayısının oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Mevcut araştırmalarda evlilik ilişkisi eğitim programlarının evlilik doyumu, evlilik uyumu, problem çözme becerisi, empati kurma düzeyi ve pasif çatışma eğilimine etkisi incelenmiştir (Canel, 2007; Duran ve Hamamcı, 2010; Ersanlı, 2007; Kalkan, 2002; Karahan, 2007; Sardoğan ve Karahan, 2005; Kalkan ve Ersanlı, 2008; Kalkan ve Ersanlı, 2009). Bu araştırmanın bağımlı değişkeni olan “Eş tükenmişliği” ile ilgili derinlemesine deneysel düzeyde herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Oysaki eş tükenmişliğinin evlilik doyumu, uyumu, problem çözme gibi değişkenlerle yakından ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Eş tükenmişliği bireylerin evlilik kalitesini olumsuz etkileyebilecek bir değişkendir. Bütün bunların yanı sıra evlilik ilişkisini konu alan ilgili programların ana içeriği olan iletişim becerilerinin eş tükenmişliği ile baş etmede etkili (Pines, 1996; Pines, 2010) olduğu düşünüldüğünde bir aile eğitim programının eşlerin tükenme düzeylerini ne derecede etkilediğini ortaya koymak elzem görünmektedir.

Bu araştırmada deneklere, T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan ulusal nitelikteki AEP programının ilgili modülleri uygulanmıştır. Bu bakımdan sosyal ve bilimsel olarak nitelikli ve önemli bir çalışma olan AEP denenmiş, evlilik ilişkisinin önemli bir değişkeni olan eş tükenmişliğine etkileri ortaya konmuştur. Böylece AEP programının ARGE çalışmalarına katkı sağlanmıştır.

Evlilik ilişkisinde kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı önceki çalışmalarda ortaya konmuştur. Duygusal ve ruhsal açıdan kadının sağlıklı olması sadece kendi ruh dünyasını değil yetişen çocuklarında ruhsal sağlık düzeyini etkilemektedir. Öyle ki tükenmiş bir kadın, tükenmiş bir eş, tükenmiş bir çalışan ve en önemlisi tükenmiş bir annedir. Yeni nesili şekillendirmede en büyük sorumluluğu annelik görevi ile üstlenen kadınlarımızın tükenmişlik düzeyinin düşük olması son derece önemlidir. Bu nedenle AEP uygulamasının kadınların “Eş tükenmişlik” düzeyini nasıl etkilediğinin belirlenmesi ülkemizde son yıllarda gündeme gelen kadın araştırmalarına katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte deneklerin evli kadınlardan seçilmesi AEP’in “Eş tükenmişlik” düzeyi üzerindeki etkilerinin daha iyi gözlenebilmesine olanak sağlamıştır.

Araştırma kapsamında Pines (1996) tarafından geliştirilen “Eş Tükenmişliği Ölçeği”nin kadınlardan oluşan örnekleme kullanılması amacı ile güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Sonuç olarak “Eş Tükenmişliği Ölçeği”nin kadınların eş tükenmişliği düzeyini yordamada kullanılabilecek güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya konmuştur. Bu bakımdan gelecekte yapılacak evli kadınlarla ilgili çalışmalarda kullanılabilecek bir ölçme aracı alana kazandırılmıştır.

1.6. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI

Bu araştırmanın temelinde aşağıdaki sayılıtlar yer almaktadır.

1. Araştırma örnekleminde yer alan evli kadınların “Eş tükenmişliği ölçeği (ETÖ)’ne içten ve yansız (doğru) yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırma sonuçlarının değerlendirilmesinde %95 hata payı kabul edilmiştir.
3. Oturumlara grup üyeleri içtenlikle katılmıştır.
4. Araştırma grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları gerçek düzeylerini yansıtmıştır.
5. Araştırma süresince kontrol altına alınamayan etkenlerin, tüm denekleri benzer şekilde etkileyeceği varsayılmıştır.

1.7. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Bu araştırma en az 2 yıl evlilik süresine sahip, ilk evliliğini yapan ve çocuk sahibi evli kadınlar üzerinde gerçekleştirildiğinden dolayı ancak benzer özellikteki örnekleme genellenebilir.
2. Deney ve Kontrol grubu eşleştirmeleri bireylerin en az 2 yıl süreyle evli olma, ilk evliliğini yaşıyor olma, çocuk sahibi olma ve ETÖ'den 3 ve üzerinde puan alma kriterlerine göre oluşturulmuştur.
3. Araştırmada evli kadınların tükenmişlik düzeyi eş tükenmişlik ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
4. Bu araştırma kapsamında Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modeli eş tükenmişliğini açıklamada temele alınmıştır.

1.8. ARAŞTIRMANIN TANIMLARI

Eş Tükenmişliği: Evlilik süresi içinde yavaş yavaş gelişen yıpranma, mutsuzluk, çiftlerde keyifsizlik hali.

Aile Eğitimi: Aile yaşantısını ve aile içindeki üyeleri desteklemeye yönelik eğitimsel çaba. Aile eğitimlerinde içerik bütüncül bir yaklaşımla ebeveyn eğitimi, evliliğe hazırlık, eşler arasındaki ilişkiyi geliştirme, sağlık ve finansal okur-yazarlığı vb. konularda geniş bir alana yayılabilmektedir (NCFR, 2013).

ASAGEM-AEP: Ailelere yaşamsal beceriler kazandırmak ve yaşam kalitelerini yükseltmek amacı ile T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan önleyici aile eğitimi programı.

1.9. ARAŞTIRMANIN KISALTMALARI

AEP : T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile Eğitim Programı

KBF : Kişisel Bilgi Formu,

ETÖ : Eş tükenmişlik ölçeği

KADEM: Konya Belediyesi Aile Destek Merkezi

Akt. : Aktaran

Bkz. : Bakınız

f : Frekans

KMO : Kaiser - Meyer - Olkin Katsayısı

N : Veri Sayısı

ÖSKD : Ön test - son test kontrol gruplu desen

p : Anlamlılık düzeyi

ss : Standart sapma

sd : Serbestlik derecesi

SPSS : Statistical Package for Social Sciences

t : Korelasyon Katsayısı

vd. : Ve diğerleri

X: Aritmetik ortalama

yy : Yüzyıl

vb : Ve benzeri

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırma probleminin bağımlı değişkeni olan eş tükenmişliği, bağımsız değişkeni olan aile eğitim programı eğitimi üzerinde durulmuş, problemle ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. EVLİLİK VE AİLE

İnsanlık tarihi kadar eski bir geçmişi olan evlilik, insan yaşamının önemli dönüm noktalarından biri olarak kabul edilmektedir. Evliliğin getirdiği sosyal ve duygusal destek eşlerin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hallerine katkı sağlarken, çağdaş anlamda mutlu ve uyumlu bir evlilik iki ayrı kişinin birbirini bütünlemesiyle yani bütüncül uyumuyla gerçekleşebilir. Eşlerin bütüncül uyumu, değişik boyutlarda kadın ve erkeğin karşılıklı uyum göstermesidir. Eşlerin birbirlerini tanımlamada ve tamamlamada gösterdikleri uyum ailenin mutluluğu ile yakından ilgilidir (Özügurlu, 1990).

Sahip olduğumuz medeniyet mirası içinde aile kurumu öncü ve belirleyici bir değere sahiptir. Bu yapının daha yakından ele alınması, çözüm çabalarına yeni bir ufuk kazandıracaktır. Evrensel bir kurum olan aile, yapısal özellikleri, geçirdiği değişim evreleri, karşılaştığı sorunlar bakımından temel bir çözüm ünitesidir. Bu değerlendirmeler ışığında ilgili iki kavram olan evlilik ve aile kavramlarına ve/veya olguları açıklanmaya çalışılacaktır.

2.1.1. Evlilik

Çiftleşme ve varoluşunu sürdürme güdüsü bütün canlılarda var olan biyolojik bir güdüdür. Evlilik ise sosyal, kültürel, evrensel ve psikolojik bir olgudur. Evlendirme yönetmeliğinde evlilik, “Bir kadın ve bir erkeğin usulüne göre yetki verilmiş bir memur önünde bir aile kurmak amacı ile yapmış oldukları resmi akid” olarak tanımlanmıştır (Evlendirme Yönetmeliği, 1985). Yasal olarak evlilik akdi ile kadın, erkek arasındaki ilişki devlet tarafından düzenlenmektedir. Evliliğin tanımı ve

türleri çağlar boyu farklılık göstermiştir. Bu farklılık toplum yapısındaki sosyal değişimlerden kaynaklanmaktadır. Tarım ve sanayi toplumlarında var olan evlilik fikri, bilgi toplumunda değişmiştir.

Geçmiş yüzyıllarda evlilik ekonomik ve sosyal yönleri ağır basan bir gereklilik olarak kabul edilmekteydi. Şefkat ve karşılıklı anlayış zorunluluk görülmemekteydi. 19. yy da sevgi, aşk ve eşlerin birbirlerini seçebilmesi evliliğe bakışı değiştirmiştir. Evlilik zorunluluk değil bir seçenek olmuş, sevgi ve aşk bu seçimde en önemli unsurlardan biri haline gelmiştir (Heitler, 2008). 20. yüzyılda cinselliğe bakış ve kadının statüsündeki değişimler evliliğe yansımıştır. Ülkemizde etkileri çok görülmemekle beraber 1960'lı yıllarda teknolojik değişim ve sanayi devrimi ile bireysel değerlerin toplumsal değerlere baskın çıkmasının bir sonucu olarak evlilik akdi olmaksızın kadın ve erkeğin birlikte yaşamayı seçtiği bir akım ortaya çıkmıştır (Özgüven, 1997). Bu anlayışa göre evlilik, çiftlerin kendini gerçekleştirmeleri yolunda bir engel olarak kabul edilmekteydi. Türkiye'de ise bir taraftan batılılaşma vurgulanırken diğer taraftan geleneksel ve dinsel kültürel değerler korunmaya çalışılmıştır (Onur, 2005).

Evlilik günümüzde, kadın, erkek ve toplum adına devletin taraf olduğu, kadın ve erkeği birbirine bağlayan, doğacak çocuklara sosyal statü sağlayan bir ilişkiler sistemi olarak ele alınabilir (Özgüven, 2009). Evlilik bir yönüyle de yetişkinler için sosyal bir destek olarak algılanmakta ve çoğu yetişkin hayatının belli bir döneminde evlenmektedir (Jerskey vd., 2010).

Sadece yasal koşullar ve sağladığı sosyal statü ile evlilik tanımı sınırlandırılmaz. Bu unsurlar dışında evlilik, farklı cinsiyetteki bireylerin kendi istekleriyle birlikte yaşamaya, birbirlerine ilgi ve yakınlık duyarak fiziksel, duygusal dünyalarını paylaşmaya ve birbirlerinin çıkarlarını korumaya karar vermeleridir (Sargent, 1992).

Evliliğin önemli unsurlarından biri de cinselliktir. Evlilik, kadın ve erkek arasında kurulan, toplum tarafından onaylanan bir cinsel birliktir (Giddens, 2000). Bu anlamda evlilik eşler arasında cinsel ilişkiyi düzenleyen ve çifti birbirine

bağlayan, bireylerin iyilik halleri üzerinde etkisi olan bir kurum niteliği taşımaktadır (Stutzer ve Frey, 2006).

İşlevi aynı olmakla beraber evlenme, toplumlara göre farklılıklar gösterir. Evlilik türleri ile ilgili genel bir sınıflandırma yapmak gerekirse, oturulan yere göre, eş sayısına göre ve eşin seçildiği gruba göre üçe ayrılabilir (Bağlı ve Sever, 2005). Tablo 2.1’de bu sınıflama sistematik olarak gösterilmektedir.

Tablo-2.1: Evlilik Türleri Sınıflaması

Oturulan Yere Göre Evlilik	Eş Sayısına Göre Evlilik	Eşin Seçildiği Gruba Göre Yapılan Evlilikler
a) Matrilokal: Erkeğin kadının evinde oturması (içgüveyliği), b) Patrilokal: Kadının erkeğin evinde oturması, c) Neolokal: Kadın ve erkeğin ailelerinden ayrılarak ayrı evde oturmaları.	a) Monogami: Tek eşle evlilik, b) Poligami: Çok eşle evlilik, <i>Çok eşli evliliklerde kendi içinde ikiye ayrılmaktadır;</i> b.1) Poliandri: Bir kadının aynı anda birden fazla erkekle evlenmesi, b.2) Polijini: Bir erkeğin aynı anda birden fazla kadınla evlenmesi.	a) Endogami: Akraba arası evlilik, b) Egzogami: Akraba dışı evlilikler.

Kaynak: Bağlı ve Sever, 2005.

Tablo 2.1’de görüldüğü gibi toplum yapısı ve kültüre göre farklı farklı evlilik türü gözlenmektedir. Bu farklılıklar sadece evliliğin gerçekleşme biçiminde değil aynı zamanda evlilikte yaşanan problem alanlarında görülmektedir. Öyle ki aileler benzer sorunları kendilerine özgü biçimlerde yaşamaktadır.

Evlilik ilişkisi sosyal, kişisel, kültürel, psikolojik yönleri ağır basan çok yönlü bir ilişki biçimidir. Bu özel durumundan dolayı evlilik, ilişkiyi etkileyen birçok alanı ve problemi barındırmaktadır.

2.1.2. Evlilik Sorunları ve Evlilik İlişisini Etkileyen Alanlar

Sosyal hayatın temel şekillerinden biri olan evlilik ile farklı iki cinsiyetten bireyler nikah ile bağlanarak yeni kimlikler kazanmaktadır (Yıldız, 2010) Evlilikle birlikte üstlenilen eş rolü bireylere yeni sorumluluklar yüklemektedir. Bireyler evlilik yaşamına ve eşlerine ilişkin çeşitli beklentilere sahiptirler. Bu beklentilerin karşılanamaması hayal kırıklıklarını beraberinde getirmektedir (Onur, 2000).

Çoğu evli çift “Neden evlendiniz?” sorusuna “Sevdiğim için” yanıtını verecektir. Sevgi her insan için tatmin edici ve ödüllendirici bir duygudur. Ama sevgi tüm talepleri karşılamaya yeterli değildir. Zeka, bilgi, farkındalık ve yetkinlik de önemlidir (Satir, 2001). Evlilik birçok ihtiyacın tatminini sağlamalıdır. Evlilikte ihtiyaçların karşılanma oranı mutluluğun belirleyicisi olmaktadır. Öte yandan en mutlu evlilik bile kusursuz değildir. Genç, orta yaşlı, yeni bebek sahibi ya da büyük çocukları olan birçok evli çift ciddi sorunlarla karşılaşmış ciddi cevaplar aramaktadır (Baruch ve Miller, 1996).

Her evlilik, iki bireyin kişilik özellikleri, görüş ve değerlerini ortaya koyduğu bir birleşmedir. Dolayısı ile en mutlu evlilikte bile karı koca birçok sorunla baş etmeye çalışacaktır (Gottman ve Silver, 2002). Evlilikte karşılaşılan genel sorun alanları iletişim kopukluğu, ekonomik sıkıntı, gerçekçi olmayan beklentiler, alkol kullanımı, şiddet, aşkın anlamı ve niteliğinin kavranışındaki sorunlar, empatik anlayış, iletişim ve etkileşim sorunları, cinsiyet rolleri, zararlı alışkanlık ve kişilik bozuklukları, genel sağlık durumu, gelirdeki değişimler ve işsizlik, aldatma, özürle çocuğa sahip olma, çocuk sahibi olamama, çocukların aileden ayrılması, yaşlanma şeklinde sıralanabilir (Özgüven, 2009; Hiebert vd., 1993). Evlilikte yaşanan diğer sorun alanları cinsel yaşantının düzenli ve sağlıklı olmaması, aşkı ellerinde tutamama endişesiyle aşkı koruma stratejilerinin evliliği yıpratması, anne- baba örneklerinin etkisi, kişilik farklılıkları, dini inançlardır (Ergin, 2010).

Gottman ve Silver (2002) kalıcı sorunlar ve çözülebilir sorunlar olarak evlilik sorunlarını iki ana başlığa ayırmaktadır. Kalıcı sorunlar evlilik çatışmalarının %69'unu oluşturup zamana, çözüme ve yeni durumlara karşı dirençli, tarafları incinmiş, hayal kırıklığına uğramış ve dışlanmış hissettiren sorunlardır. Çözülebilir sorunlar ise genelde iş stresi, akrabalar (kayınlar), para, cinsellik, ev işi, yeni bebek gibi her evlilikte görülebilen çatışma alanlarıdır.

Evlilik ilişkisi ile ilgili çalışmalar kişilerarası ilişki (interpersonal), içsel ilişki (intrapersonal) ve her ikisine birden odaklanılarak yürütülmektedir. Evlilik ilişkisi ve sorunları üzerinde etkisi olan faktörlere bu perspektiften bakıldığında, kişilerarası (interpersonal) ilişkilere odaklanan teoriler eşlerin çatışma ve sorun alanlarından çok

problem çözüme yaklaşımları üzerinde odaklanmaktadır. İçsel (intrapersonal) ilişkilerle ilgili faktörler ise sınırlılık, öfke, dışadönüklük, uzlaşmacılık ve olumsuz tavırlar sergileme gibi kişilik özelliklerinin yarattığı evlilik sorunlarına vurgu yapmaktadır (Dwyer, 2005).

Türk Aile Yapısı Araştırması 2006 yılı sonuçlarına göre eşle yaşanan sorunların “İlişkiler”, “Sosyo-ekonomik sorumluluk” ve “Alışkanlıklar” faktörleri olarak sıralandığı tespit edilmiştir. Her bir problem alanı ve içerdiği unsurlar Tablo 2.2’de gösterilmektedir.

Tablo-2.2: Eş İle Yaşanan Sorunlar

İlişkiler	Sosyoekonomik Sorumluluk	Alışkanlıklar
➤ Görüşülen kişiler	➤ Ev ve çocuklar ile ilgili sorumluluklar	➤ Alkol
➤ Giyim tarzı	➤ Harcamalar	➤ Sigara
➤ Dini görüşlerinizin farklılığı	➤ Gelirin yetersizliği	➤ Kumar
➤ Eşin ailesi ile ilgili		
➤ Kıskançlık		
➤ İş sorunlarını eve taşıma		

Kaynak: ASAGEM, 2010.

Tablo 2.2’de görüldüğü gibi evlilik ilişkisinde yaşanan temel problemler bu faktörler altında sınıflansa da her evliliğin ve ailenin bu problemleri kavrayışı ve tepkileri kendine özgü nitelikler taşımaktadır. Ünlü Rus yazar Tolstoy (1828-1910) Anna Karenina isimli romanında “Bütün mutlu aileler birbirlerine benzerler, her mutsuz ailenin ise kendine özgü bir mutsuzluğu vardır” ifadesindeki gibi evlilik ve aile problemleri farklı ailelerde farklı mutsuzluk öykülerine sebep olmaktadır.

2.1.3. Aile

Aile ile ilgili tanımlar incelendiğinde aile kavramının çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olduğu, toplumların siyasi, ekonomik sosyal yapılarından ve sistemlerinden büyük ölçüde etkilendiği görülmektedir. Aile tanımlarının politik güçlerin bakış açısı ve dönemsel değişimler ışığında tarihsel süreçte farklılaştığı görülmektedir. Aile tanımlanırken büyüklüğünün yanı sıra, kan bağıyla bağlılık veya bireylerin kendini ait hissettiği parametrelerin değişimi, tanımlarda da farklı noktalara vurgu yapılmasına neden olmuştur.

Aile çoğu zaman toplumu oluşturan temel birim, ya da sosyolojik anlamda bir kurum olarak ele alınmıştır. Sosyolojik anlamıyla toplumsal kurum; toplumun yapısı ve temel değerlerin korunması bakımından zorunlu sayılan, eşgüdümlü ve örgütlenmiş sürekliliği bulunan inanç, değer, gelenek ve görenek gibi davranışlar ile maddi öğelerden oluşan bütünlüktür (Ozankaya, 1994). Sosyolojik açıdan aile, evlilik veya kan bağı ile birlikte yaşayan gruba işaret etmektedir (Hançerlioğlu, 1996). En dikkat çekici özellik tüm toplumlarda aile birimine rastlanmasıdır. Bu ailenin evrenselliğini ortaya koymaktadır. Aile toplumların yapı taşı ve dünyadaki en temel organizasyondur (Covey, 1997). Aile toplumsal normların ve örüntülerin oluşturulduğu temel birim olması nedeniyle bazen toplumdan etkilenmiş bazen de toplumları etkilemiştir (Bağlı ve Sever, 2005).

Aile toplumun çekirdeği ve temelidir. Sağlam ve güçlü bir toplum ancak güçlü ve düzenli ailelerden oluşur. Başka bir bakış açısı ile toplum aile denilen hücrelerden oluşmuştur. Hücrelerdeki bozulma tüm toplumu olumsuz etkilemektedir. Toplum ailenin sağlıklı olup olmadığını denetlerken aile de bireyi denetleyerek toplumsal bir mekanizma işlevi görmektedir (Sayın, 1990). Bu hali ile aileyi doğal bir sosyal sistem olarak ele almakta mümkündür.

Ailenin her bir üyesi kendine has rollere sahiptir. Aile kendi organize olmuş güç yapısı ile işleyen, kendine özgü kuralları ve iletişim kalıplarına sahip bir sistemdir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Aile sistemi, toplum sistemleri içinde yer alan ve kendi içinde alt sistemlere ayrılan birimdir. Sistemlerin genel özelliği gereği içinde bulunan bireylerin birbirleri ile etkileşimi söz konusudur ki, aile de içinde yaşanan her durumla ilgili olarak, diğer aile üyeleri üzerinde etkili olabilmektedir (Dokur ve Profeta, 2006).

Evrensel olduğu kabul edilen ailenin bir diğer özelliği ise kutsal, mahrem ve dokunulmaz olmasıdır. Her bir aile kendi iç işlerinde bağımsız kapalı bir kutu özelliği taşımaktadır (Oktik, 2010). Bu bakımdan aile içindeki etkileşimlere çevre müdahalesi olmamaktadır.

İnsan doğumdan ölüme kadar sağlıklı ya da sağlıksız bir ailenin parçasıdır. Bu bakımdan aile bireylerin ruh sağlığı ve iyilik hali üzerinde etkiye sahiptir. Bireyselleşme sürecinde aile ile ilişkiler yoğunluk ve içerik bakımında farklılık gösterse de daima süreklidir. Bu sürekli ilişki içinde birey sosyalleşir ve bireyselliğini tanır. Bireyin aile ile ilişkilerinin dış dünyaya yansımaları kişilik özellikleri ve davranış modellerini belirlemede etkin rol oynar (Birsöz, 1990). Bu anlamda aile kişinin özsaygısı ve kişiliğinin önemli bir parçasıdır (Peseschkian, 1999). Bireylerde üyesi olduğu ailelerin davranış kalıplarını gözlemek mümkündür.

Aile tanımı birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde yapılmakla beraber; hepsinin ortak noktası toplumun temel biriminin aile olduğuna işaret etmeleridir. Aile kavramı bütün toplumlarda önemini korumakla birlikte zaman içerisinde yapısal olarak değişikliklere uğramıştır.

Aile ile ilgili tanımlarda farklılık gözleendiği gibi aile modellerinin sınıflamasında da farklılıklar gözlenmektedir. Gelmiş geçmiş ve bu gün yaşamakta olan toplumların yapılarına göre türlü aile şekilleri oluşmuştur. Örneğin ana-erkil aile tipi kadının ve onun soyunun egemenliği üzerine kurulurken baba-erkil aile tipi erkeğin ve onun soyunun egemenliğine dayanmaktadır. Bu farklılığın sebebi günümüzde gelişmiş ülkelerde aile yapısı ile ilgili anlayışın değişmesinden kaynaklanırken, gelişmekte olan ülkelerde ekonomik zorunlulukların doğurduğu sosyal nedenlerden kaynaklanmaktadır (Kurtulmuş, 1998). Ailenin kendine has özellikleri ve toplumsal boyutları ile ilgili tartışmalar aile modelleri sayısını arttırmıştır. Bu aile modelleri Doğan (2009) tarafından şu şekilde ele alınmıştır. 1. Büyük köylü aileler, 2. Kök aile, 3. Geleneksel geniş aile, 4. Çekirdek aile, 5. Bileşik aile, 6. Coğrafi konuma göre biçimlenen aile yapıları (kent, kasaba, gecekondü vs.)7. Meslek ve sosyal statüye göre aile (esnaf, işçi, burjuva), 8. Sanayi ötesi toplumlara özgü aile, 9. Geleceğe yönelik kuramsal aile, 10. Sanal aile.

Aile türleri ile ilgili sınıflamalara bakılınca ailenin yaşam tarzı, ekonomi ve coğrafi yerleşimlerine göre farklılaştığı görülmektedir. En temel sınıflama şu şekilde yapılabilir (Barker, 1986; Canel, 2007; Doğan, 2009; Erkan, 2010; Gladding, 2002; Özgüven, 2001):

1. Geniş Aile: Birden fazla kuşağın bir arada aynı çatı altında yaşadığı cinsiyet, yaş ve erkeğin soy çizgisine göre hiyerarşik bir düzeni olan aile türüdür. Bu tip aile genelde az gelişmiş ülkelerde veya kırsal yörelerde görülür.

2. Çekirdek Aile: Karı koca ve çocuklardan oluşan aile modelidir. Yapılan araştırmalara göre çekirdek aile sanılanın aksine sanayileşme ve ekonomik devrimin sonucunda ortaya çıkmıştır. En ilkel toplayıcı toplumlarda çekirdek ailelere rastlanmaktadır.

3. Tek Ebeveynli Aile: Biyolojik veya evlat edinme yoluyla sahip olunan bir çocuktan ve boşanmış, dul yada hiç evlilik yapmamış tek ebeveynden oluşan aile yapısıdır.

4. Yeniden Evlenme Yoluyla Kurulan Aile: Ebeveynlerden en az birinin iki ya da daha fazla evliliğini gerçekleştirdiği, evvelki evliliklerden çocuklarında dahil edildiği aile türüdür.

5. Çocuksuz Aileler: Çiftin çocuk sahibi olmayı tercih etmediği yahut geç yaşta evlilik veya kısırlık gibi sebeplerle çocuk sahibi olamadığı ailelerdir.

Geçmişten günümüze değişen toplumsal yaşantı geniş aileden çekirdek aileye doğru bir geçiş yaşanmasına neden olmuştur. Geniş aileden çekirdek aileye geçmenin nedenlerinden biri olan sanayileşme, insan gücüne ihtiyacın artmasına, insanların kırsal kesimden ve geniş aileden ayrılarak endüstri merkezlerine göç etmesine yol açmıştır. Çekirdek aileye geçişin diğer bir nedeni, endüstrileşmenin etkisiyle yeni bir kentleşme ve kültür oluşmasıdır. Bu da doğal olarak aile yapısını etkilemiştir. Sosyal ve ekonomik sebeplerle beraber yaşayan aile bireylerinin sayısı azalmış, geniş aileler çekirdek ailelere dönüşmüştür. Bireysellik gelişmeye başladıkça geniş ailenin sürdürülmesi ekonomik olmaktan çıkmış, yavaş yavaş çözülerek yerini çekirdek ailelere bırakmıştır. Diğer bir önemli neden ise değişen toplumsal yaşantıdır. Kadınların iş hayatına girmeleri aile yapısında değişiklikleri gündeme getirmiştir. Zorunlu olarak ortaya çıkan bu süreç esnasında, geniş aile yapısından, çekirdek aile yapısına doğru bir geçiş görülmektedir (Günindi ve Giren, 2011).

İnsanoğlu doğumu ile ölümü arasındaki süreçte birçok değişim ve gelişim yaşar. Aileler de tıpkı insanlar gibi çeşitli değişim ve gelişim dönemlerinden geçerler. Bu dönemler aile yaşam döngüsü olarak tanımlanmaktadır (Gazioğlu, 2010). Bir başka açıdan aile yaşam döngüsü bir ailenin yaşamı içinde önemli olan olayları zaman içinde aşamalandıran, aileyi bir sistem olarak gösteren olaylar dizisidir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Aile yaşam döngüsü aşamaları genelde ilk çocuğun yaşına göre tanımlanmıştır. , altı ve sekiz aşamalı aile yaşam döngüsü modelleri farklı uzmanlarca ortaya konmuştur (zgven, 2009).

Mc Goldrick ve Carter (1989) tarafından aile yaşam döngüsü; 1.Bağlı olmayan geçen yetişkin, 2. Yeni evli ift, 3. Kk çocuklu aile, 4. Ergenlik döneminde çocuğu olan aile, 5. Çocukları evden ayrılan aile, 6. Daha sonraki yaşamda aile olarak sınıflandırılmıştır (Aktaran: Erkan, 2010; Gazioğlu, 2009).

Aile yaşam döngüsü yaklaşımına bazı eleştirilerde yapılmaktadır. Örneğin Goldenberg ve Goldenberg (1996), modelin boşanma ve tekrar evlenmeyle sonuçlanan ağdaş aile yapısının yaygınlığına dikkat çekmediğini; özellikle aileler için sorun oluşturan evreler arasında geçiş için yeterli bilgi sağlamadığını belirtmektedir.

Başka bir sınıflama şeklide Duvall (1977) tarafından yapılmıştır. Duvall, İlk defa bireysel gelişim modelini bir aile yaşam döngüsü modeli olarak uyarlamıştır (Aktaran: İlgün, 2012). Aile yaşamında başlangıçta dört evre olarak belirlediği modeli geliştirerek sekiz evreli hale getirmiştir. Bu evreler evlilikle başlayıp eşlerin ölümü ile sona ermektedir (Aktaran: Nystul, 1993). Tablo 2.3'de aile yaşam döngüsü evreleri verilmiştir.

Tablo-2.3: Duvall'ın Aile Yaşam Döngüsü Evreleri

Ailenin Yaşam Döngüsü Evresi	Ailedeki Pozisyon	Ailenin kritik gelişimsel görevi	Evrenin süresi
1.Çocuksuz evli çiftler	Karı-Koca	Uyumlu ve doyum sağlayıcı bir evlilik kurma. Hamilelik, annelik ve babalığa uyum sağlama	2 yıl
2. 30 aylık bebeği olan aileler	Karı-anne, Koca-baba Kız veya oğlan çocuk yada her ikisi	Küçük çocuğun gelişimine uyum sağlayarak çocuğun gelişimi için ona cesaret vermek	2-5 yıl
3.Okulöncesi dönemde çocuğu olan aileler. (30 ay ve 6 yaş).	Karı-anne, Koca-baba Kız çocuk-kız kardeş Erkek çocuk-erkek kardeş	Okulöncesi çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamak.	3-5 yıl
4.Okula giden çocukları olan aileler (6-12 yaş)	Karı-anne, Koca-baba Kız çocuk-kız kardeş Erkek çocuk-erkek kardeş	Okul çağında çocuğu olan diğer ailelerle uyum sağlamak. Okul başarısı için çocuğu cesaretlendirmek.	7 yıl
5. Ergenlik çağında çocuğu olan aileler	Karı-anne, Koca-baba Kız çocuk-kız kardeş Erkek çocuk-erkek kardeş	Yetişen çocukların ebeveynleri olarak ilgi ve kariyer oluşturmalarını sağlama, özgürlük ve sorumluluk arasında denge kurmasını desteklemek.	7 yıl
6.Değişen aile yapısı (İlk çocuk evden ayrılmış son çocuk ayrılıyor).	Koca-baba-büyükbaba Karı-anne-büyükanne Kız çocuk-kız kardeş-hala Erkek çocuk-erkek kardeş-amca	Genç yetişkinleri okul, askerlik, evlilik ve iş için desteklemek ve özgür bırakmak.	8 yıl
7.Orta yaşlı ebeveynler, (Boş emeklilik.) yuva,	Karı-anne-büyükanne Koca-baba-büyükbaba	Evlilik ilişkisini yeniden düzenlemek, ileri yaşındaki, daha genç yaşındaki ve daha genç kuşaklarla soybağlarını devam ettirmek	15+
8. Aile üyelerinin yaşlılığı (Emeklilikten her iki eşin ölümüne)	Dul erkek- dul kadın Karı-anne-büyükanne Koca-baba-büyükbaba	Yalnız yaşamayla baş etme, uyum gösterme ve emekliliğe uyum sağlama, yaşlılıkta ihtiyaçları giderebilme.	10-15+

Kaynak: Nystul,1993

Aile yaşam döngüsü modeline göre farklı aşamalarda aile bireyleri farklı rol ve görevlere, yaşadıkları aşamaya uygun problem alanlarına sahiptirler (Erkan, 2010). Bu aşamada karşılaşılan problemlerle ilgili ailenin çözüm girişimleri bireyin, ailenin ve toplumun inançları ile şekillenir. Tekrarlayan görevler, çözüm arayışı, inançlar ve sonuçlar aile sistemini oluşturur (İlgün, 2012).

Aile yaşam döngüsü, aile yaşamının zaman içerisindeki ilerleme biçimi konusunda önemli bir modeldir. Sistem kavramları ile de bütünleşerek ailenin incelenmesinde yaygın bir biçimde kullanılmaktadır.

Sistem, hem çevre hem de kendi aralarında etkileşim içindeki üyelerin oluşturduğu kümedir (Özgün, 2010). Açık sistem ve kapalı sistem olmak üzere iki farklı sistemden bahsetmek mümkündür. Açık sistemler, dış dünyadaki değişikliklere karşı açık ve esnektir. Çevresel değişikliklere kendini değiştirerek uyum sağlayabilir. Kapalı sistemler dış dünyadaki değişikliklere kapalı, çoğu zaman ya sınırlı tepki veren yahut tepkisiz kalan sistemlerdir (Wilkinson, 1998).

Aile sistemi açık ve kapalı sistem özelliklerini bir arada barındırır. Ne dış dünya ile ilgili her türlü sınırı kaldırmış ne de dış dünya ile etkileşime kendini tamamen kapatmıştır. Etkili aileler açıklık ve kapalılık arasında dengeyi sağlayabilenlerdir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Aile sistemi üyeler arasında bilgi aktarımını içeren karmaşık iletişim süreci ile iç dengesini (homeostazis) aynı zamanda çevrede meydana gelen değişimlere uyum sağlayarak dengesini (morfofostasis) korur (Smith, 1995).

Aile sistemi, farklı birkaç alt sistemden oluşur. Alt sistemler, cinsiyet, yaş, kuşak ve işlev ve ilgi değişkenlerine göre farklı ailelerde farklı biçimlerde görülebilir (Özgüven, 2009). Genel olarak üç alt sistemden söz edilebilir. Bunlar eş (karı-koca), Ebeveyn (büyük ebeveyn yada ebeveyn rolü üstlenmiş büyük çocuklar, anne-baba) ve kardeş alt sistemleridir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Özgüven, 2010; Whiteside, 1994). Aile sisteminde her üye bir birini sürekli biçimde ve karşılıklı olarak etkilemektedir. Aile sistemi yaklaşımına göre aile bireylerinin sıklıkla tekrarlanan davranışlarının oluşturduğu etkileşimler, bunların düzenlenmesi, kalıp davranışlar ve kurallar “aile yapısını” oluşturur (Özgüven, 2009). Her bir alt sistem diğerine bağlıdır, alt sistemler birbirinden kopuk değildir. Alt sistemler arasındaki ilişkinin niteliği (sağlıklı/sağlıksız iletişim, çatışma vb.) diğerlerini ve aile sistemini etkiler (Özgün, 2010).

Aile sisteminin diğer bir özelliği kural yönelimli (rulegoverned) bir sistem oluşudur (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Bu kurallar çoğu zaman yazılı olmasa da, dile getirilmese de örtük biçimde tüm aile üyelerince bilinmektedir. Kurallar aile içindeki rollerin oluşumunu ve ilişkilerin düzenlenmesini sağlar. Ailede sorun belirtileri kuralların belirsiz olduğu zamanlarda ortaya çıkar (Ford, 1983).

Bazı ailelerde aile üyeleri birbirine çok az bağlıdır. Birbirlerinin duygu, kaygı ve yaşantılarına ilgisizdirler. Yetersiz ve sağlıklı bir iletişim içindedirler bu tür aileler kopuk aile olarak tanımlanmaktadır. Kopuk ailenin tersi iç içe ailedir. İç içe ailede, aile üyeleri birbirlerinin yaşamıyla gereğinden fazla ilgilidir. Bu da bireylerin bireysellik, bağımsızlık ve özerklik duygularını olumsuz etkiler. Böyle ailelerde her bir alt sistemin ve aile sisteminin sınırları son derece zayıftır (Nazlı, 2001).

Evlilik ve aile ilişkilerinde bireyler zaman zaman karşılaştıkları problemlerin çözümünde güçlükler yaşamakta ve danışmanlık hizmetlerine başvurabilmektedirler. Danışma süreci üç ana yaklaşım çerçevesinde, eklektik bir yaklaşımla yada alternatif yaklaşımlarla yürütülebilir. Aşağıda üç ana çift terapisi yaklaşımı ve Psikodinamik-Varoluşçu Eş tükenmişliği modeli ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.2. ÜÇ ÇİFT TERAPİSİ YAKLAŞIMI VE PSİKODİNAMİK-VAROLUŞÇU EŞ TÜKENMİŞLİK MODELİ

Geleneksel uygulamalarda, aile ve evlilik sorunlarının çözümü için aile büyükleri ya da tecrübelerinden faydalanılacak kadar güvenilir arabulucular, din adamları, kanun adamlarına danışılmaktaydı. Toplumsal değişmeler ile beraber ailede evlilik sorunları artış göstermiş bununla birlikte aile yapısı çekirdek aile halini almıştır (Özgüven, 2009). Eski yardım kaynakları, bu gelişmelerle artık kullanılmaz hale gelmiştir. Böylece gelişmeler “Aile Danışması/terapisini” gündeme getirmiştir.

Aile ve çift terapilerinin temeli 1930'lara dayanmaktadır. Fakat asıl gündeme gelişi II. Dünya savaşının ardından genç çiftler arasındaki boşanma oranlarının yükselmesi ile olmuştur. Yakın zamanda çift terapilerinin maddi olanaklarla ulaşılabilir hale gelmesi ve kısa süreli terapilerin gündeme gelmesi ile gelişim göstermiştir. Çift terapisinde belli başlı üç temel yaklaşım söz konusudur. Bu yaklaşımlar psikodinamik, davranışçı ve sistemik yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlardan psikodinamik ve davranışçı yaklaşım bireysel tedavi yaklaşımı orijinine dayanarak gelişim göstermiştir. Çift terapisi bireysel terapi tekniklerinden sonra gelişmiştir. Fakat çok fazla farklılık göstermemektedir. Her ikisi de aile ve çiftin problemlerinin bireysel patolojilerden kaynaklandığını farz etmektedir. Sistemik çift terapisi ise

ailenin yaşadığı problem ve sıkıntıları temel almaktadır (Pines, 1996). Aşağıda her bir yaklaşım ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

2.2.1. Psikodinamik Yaklaşım

Birey ve onun problemlerinin belirtilerini tanımlama ve kavramak için aile dinamiklerinden faydalanma fikri öncelikle Freud tarafından ortaya atılmıştır (Korkut, 2012). Fakat Freud aile danışması yapmamıştır. Alfred Adler aile terapisini daha ayrıntılı olarak ele almış ve hem aile üyelerini bireysel olarak hem de aileyi terapi yaşantısına katmıştır (Corey, 2008; Kuzgun, 1991; Nazlı, 2001).

Psikodinamik yaklaşımlar, doğuştan gelen bilinç dışı düşünceleri, çocukluk deneyimlerini ve bilinç dışı güçlerin etkisini vurgulamaktadır. Psikodinamik kökenli çift terapistleri yıkıcı ilişkiler ve mutsuzluğun onarımında ve eş seçimindeki bilinç dışı motivasyonlarda çözülmemiş çocukluk çatışmalarına vurgu yapmaktadır (Pines, 1996).

James L. Framo (1990) tarafından psikodinamik yaklaşıma dayanan obje ilişkileri kuramı özetlenmiştir. Framo'ya (1990) göre, insan hayatındaki motivasyon kaynağı obje ile kurduğu ilişkilerdeki doyuma dayanır. Bilinçaltı çatışmaların kaynağı köken ailede yaşanan deneyimlerdir. Bu çatışmaları kişi mevcut ilişkileri içinde köken ailedekilerle benzer kalıplarla çözümlenmeye çalışmaktadır. Evlilikteki uyum, eşlerin kendi sahiplenmediği yönlerini eşe yansıtmaları ve eşin bununla mücadele etmesi sonucu bozulur.

Psikodinamik yaklaşım, birincil olarak aile içindeki iç görü, motivasyon, bilinçdışı çatışmalar, bağlanma üzerine yoğunlaşmıştır. Bu yaklaşım aile içindeki patolojilerin temelindeki bilinçdışı süreçleri açığa çıkarma ve aile üyeleri arasındaki ilişkide bu bilinçdışı süreçlere vurgu yapma amacını gütmektedir. Psikodinamik çift terapisi irrasyonel davranışlar gibi bilinç dışı motivasyonlar ve çocukluk deneyimlerinin ilişki üzerindeki etkisine odaklanmaktadır. Bunun yanı sıra bilinç dışı süreçler eş seçiminde ve çiftler arasındaki problemlerin ortaya çıkmasında etken olduğu öne sürülmektedir.

Aile terapisinin ilk uygulamaları, birbirinden bağımsız dört yerde başlamıştır. Clark Üniversitesi'nde John Bell, National Institute of Mental Health'de Murray Bowen, New York'ta Nathan Ackerman ve Palo Alto'da Don Jackson ve Jay Haley aile terapisi uygulamaları yürütmüşlerdir. Bu öncülerin klinik oryantasyonları ve bakış açıları birbirinden oldukça farklıdır. Bu farklılık, aile terapisinin teorik temellerinde, bugün de devam etmektedir (Nichols ve Schwartz, 2001).

Psikodinamik aile terapisi Nathan Ackerman tarafından çalışmalarında sıkça kullanılmıştır. Ailenin nadiren durağan olduğunu belirten Ackerman problemlerin yani ailedeki fonksiyonelsizliğin üyelerin birbirini tamamlayan rollerindeki yetersizliklerden kaynakladığı görüşündedir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Ackerman, evli çifti aile alt sisteminden ayrılamaz bir parça olarak görmüş ve ailenin günümüz bağlamında ve geniş bir aile geçmişi içinde ele alınarak tam olarak anlaşılacağını ifade etmiştir (Gurman, 2011). Bu anlamda psikodinamik terapinin yöntemlerini kullanmıştır. Psikodinamik terapinin temel amacı, ailenin bilinçaltı süreçlerine müdahale ederek aile üyelerinin içgörü kazandırmak ve problem çözmektir. Terapötik teknikler Psikodinamik bireysel terapilerde kullanılanlarla aynıdır.

Aile terapisini bir akım haline dönüştüren önemli kişilerden biri Murray Bowen'dir. Bowen yaklaşımı Psikodinamik kuram ve uygulamalardan evrimleşmiş klinik bir modeldir (Corey, 2008). Terapide amaç her bir aile üyesinin ve aile sisteminin bağımsızlığı ve aynı zamanda kimliklerini dengede tutmayı başarmalarıdır. Bir anlamda sistemde sabitlik ve durağanlık aile terapisinin amacıdır (Nazlı, 2001). Aile üyeleri davranışlarının sorumluluğunu almaktan duygu egemen davrandıkları için çekinirler. Duygusal seviye doğru düzeyde tutulduğunda aile sistemi sabit ve durağan olabilir. Duygusal düzey yüksek olduğunda ise üyeler kendini aileden soyutlar ve aile içinde tansiyon yükselir (Bowen, 1976). Bowenyan terapide bilinçaltı süreçlerle beraber bilişsel süreçlerde işe koşulur. Bu durum geçmiş kuşaklardan getirilen problemleri düzenlemeye el verir (Canel, 2007). Bowenyan terapi; kişi ve aile davranışının kaynağının öğrenmelerle oluşan ve kuşaklar arası aktarılan iletişim kalıpları olduğu ve aile sisteminin değişimlere karşı

dengeğini koruma eğilimi (homeostatik) gösterdiği ilkelerine dayanır (Nazlı, 2001). Bowen terapidde dört temel işlev vardır; 1.Eşler arasındaki etkileşimini belirleme ve açıklama, 2.Ailenin duygusal sisteminden kendini çekme, 3.Duygusal sistemin fonksiyonlarını öğrenme, 4.Danışma oturumlarında ben konumunu kullanarak farklılaşmayı gösterme (Fennell ve Weinhold, 1989). Bowen'in kullandığı yedi teknik şunlardır: 1. genogram, 2. üçgen, 3. ilişki yaşantıları, 4. antrenörlük, 5. ben dili, 6. çoklu aile danışması, 7. yerine geçen hikayeler.

2.2.2.Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım, 19.yüzyılın son çeyreğinde yapısalcı (strüktüalist) kurama bir tepki olarak çıkmıştır. Bilinç, kavrama, algı, benlik, içgörü, farkındalık, katarsis gibi psikoanalitik ve varoluşçu psikolojinin temel kavramları olarak kabul edilen kavramları, terminolojisinden çıkararak, kendi çizgisini oluşturmuştur. Klasik davranışçı yaklaşım, “organizma” kavramını psikolojisine katarken, davranışı iç ve dış tepkilerin bütünü olarak tanımlamıştır. Doğrudan, açık seçik, gözlenebilir ve deneylebilir nedensel ilişkileri içeren ve çevresel etmenlerin belirleyiciliğini (determinizmi) kabul eden davranış kavramını esas almıştır (Cüceloğlu, 1993).

Bu kökenden yola çıkarak, sistemli ve yapılandırılmış yaklaşımı öne çıkaran davranışçı psikolojik danışma kuramcılarının birçoğu; örneğin Joseph Wolpe, Skinner, Albert Bandura, Dollard ve Miller; koşullanma, uyarım-tepki bağlantısı, genelleme ve ayırt etme, pekiştirme, sönme, ödül ve ceza, sosyal öğrenme kavramlarını geliştirmiştir. Bunlara bağlı olarak geliştirilen tekniklerden sayılan, sistematik duyarsızlaştırma, biçimlendirme (shaping), taşırma (flooding), atılganlık eğitimi vb kavram ve teknikleri kullanarak davranışçı yaklaşımın psikolojik danışma alanının da belirli bir temel kazanmasını sağlamışlardır (Corey, 2008).

Davranışçı yaklaşım öğrenme teması ve öğrenme ilkeleri etrafında düzenlenmiştir (Karahan ve Sardoğan, 1994). Bu yaklaşımın temelinde istendik davranışı sürdürmenin veya istenmeyen davranışı durdurmanın mümkün olduğu, uyumsuz davranışların yerine istendik yeni davranışların konulabileceği görüşü yer almaktadır (Canel, 2007). Davranışçı aile terapisi de sosyal değişim ve sosyal

öğrenme teorilerine dayanmaktadır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Davranışçı aile terapisi yaklaşımına göre aile üyelerinin tüm davranışları öğrenme sonucunda oluşmaktadır. Ailede olumlu davranışların yanı sıra etkisiz ve olumsuz davranışlarda öğrenilmiştir. Etkisiz davranışlar pekiştirildikçe evlilikteki sorunlar artmaktadır (Gladding, 2002). Segraves (1982) belirttiğine göre Davranışçı çift terapistleri insanların her sosyal etkileşiminde bedelleri azaltma ve ödülleri maksimuma çıkartmaya çalıştığını öne sürer. Mutlu ilişki her iki eşin de maksimum ödüllendirildiği ilişkidir. Problemler, ilişki ile ilgili eşlerin aşırı ödül-bedel hesabı yapmalarından ve her bir eşin ilişkide az ödüllendirilmesinden kaynaklanır. Eşlerden birinin ödülü çok fazlayken diğerinin ödediği bedelin aşırı derecede fazla olması ya da ödül istekleri için eşlerin fazla zor kullanması dengesizlik yaratarak probleme sebep olmaktadır (Aktaran: Pines,1996).

Davranışçı çift terapisi, terapide gözlenebilen davranışlara odaklanır, çiftin değişim yeteneği ile ilgili iyimserdir. Değişimi sağlamak için yapılandırılmış egzersizler kullanılmakta ve deneysel araştırmalara vurgu yapılmaktadır (Pines, 1996). Terapi sürecinde etkisiz ve olumsuz davranışlar yeni davranışlarla değişebilmektedir (Gladding, 2002).

Davranışçı aile terapisi; davranışçı ebeveyn eğitimi, davranışçı evlilik terapisi, cinsel bozuklukların tedavisi, fonksiyonel aile terapisi olmak üzere dört belirli alanda anlamlı etkiye sahiptir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

2.2.3. Sistem Yaklaşımı

Aile terapileri 1960'lı ve 70'li yıllarda aile terapisti Haley, Minuchin, Satir ve Whitaker'la birlikte hızlı bir gelişim göstermiştir. Bu dönemde, sistem yaklaşımı ve iletişim modelleri aile terapisi teorilerinde etkili olmuştur. Diğer yandan aile terapisi eğitimi bu yıllarda başlamış ve geliştirilmiştir (Gladding, 2002; Nichols ve Schwartz, 2008).

Kılıç ve Uslu'nun (2004) belirttiğine göre sistem yaklaşımı, birleştirici bir kuramdır. Nesnelere ve insanları ayrı ayrı değil, ilişkileri içinde inceler. Sistemik düşüncede davranış ile o davranışın ortaya çıktığı ortam arasındaki ilişkiye

odaklanılır. Sistemi oluşturan ilişkiler ağının bir noktasında meydana gelen değişimin, ağ boyunca yayılarak diğer noktaları da etkileyeceği kabul edilir (Aktaran: Polat-Uluocak ve Bulut, 2011).

Sistem yaklaşımına göre aile, üyelerin birbiriyle ve çevreleriyle etkileşim halinde bulunan parçaların oluşturduğu bir bütündür. Bu bütünlük parçalardan daha fazlasını ifade eder. Ailedeki alt sistemlerin her birinin bir amacı vardır ve dolayısı ile her aile sisteminin de kendine özgü amacı vardır. Sistemde döngüsellik ilkesine göre hareket etmektedir. Döngüsellik ilkesi bir üyenin diğerlerini etkilerken sistemin ve diğer üyelerinde onu etkilemesi anlamına gelmektedir. Sistemi bütün olarak etkileyen durum ve olaylar, üyelerini ve alt sistemleri de etkileyecektir. Aile, organize olmuş bir bütün olarak ele alındığında sistemin davranışları anlaşılabilir. Aile üyelerinin birbirleriyle geliştirdikleri etkileşim ve iletişim modelleri davranışlara dönüşmektedir. Evlilikle ilgili sorunlar ailedeki iletişim kanallarındaki bozuluktan kaynaklanmaktadır.

Sosyal bir kurum olan aile dışındaki büyük sistemle ve içindeki üyeleri ile bağlılığı sayesinde var olmaktadır. Sistemi sadece üyeleri değil dış sistemdeki değişikliklerde etkilemektedir. Var olan tüm sistemler gibi aile sistemi de dengeyi (homeostarik) korumaya çalışır. Aile denge eğilimindedir ve değişime karşı dirençlidir. Bunun içinde aileler iletişim örüntüleri, rol esnekliği, sınırlılıklar, alt sistem ittifakları ve kurallarıyla, kendilerine özgü tarzlar geliştirirler. Sorunlar sadece bireye indirgenmez, bireyler arası ilişkilerle ilintili olduğu düşünülür. Dengesizlik durumunda sistem yeni duruma uyum sağlamaya çalışır. Sistematik gelişim aileyi açık bir sistem haline getirir (Aktaş, 2004; Olson,1993; Schwab vd., 2000; Tüzer, 2001).

Aile ve evlilik, birbirini tamamlayan yapılar olarak ele alınmaktadır (Nystul,1993). Ailenin yapısının anlaşılması için eşlerin evlilik ilişkilerinin anlaşılması önemlidir (Olson, 1993). Çünkü karı-koca ilişkisi sistemin temelidir. Eş alt sistemi, kadın-erkek ilişkisi ve evlilik etkileşimi ile ilgili model oluşturarak diğer sistemleri eğitir (Nazlı, 2001). Eş alt sisteminde bir parçadaki (bir eş) değişim diğer parçayı (diğer eş) ve diğer üyeleri etkiler. Örneğin öfkeli bir eş diğerinin geri

çekilmesine sebep olabilir, ilkinin öfkesindeki artış ikincisinin geri çekilme davranışını arttırabilir, ikincinin iletişim girişimlerine kendini kapatması, ilkinin şiddet patlamasına yol açabilir (Pines, 1996).

Sistem yaklaşımında terapist bir çifti tamamen pasif yada kurban pozisyonunda görmez. Temel amaç, çiftin sorunlarını, eşlerin birinden kaynaklandığını düşünmeleri yerine, eşler arasındaki ilişkiden kaynaklandığını görmelerini sağlamaktır. Çiftin hastalık modelini değil etkileşim modelini benimsemesi sağlanır. Bu perspektif her iki eşin etkileşimine katkıda bulunduğundan bir bireyin suçlanmasını önler. Eşler ayrı ayrı değil bir sistem olarak ele alınır (Sungur, 2000; Pines, 1996).

İlişki değişime dirençlidir ve zamanla durağan sosyal sistem içinde yapılanmış haldedir. Tutarlı etkileşim modelleri sistemi yöneten kurallar haline gelir. Bir çift problem yaşıyorsa terapist bunun fonksiyonel olmayan etkileşim kalıplarından kaynaklandığını varsayar. Terapistin amacı eş sistemini sağlıklı bir duruma getirmek için bu yıkıcı etkileşim kalıplarını değiştirmektir. Örneğin; yaygın karşılaşılan fonksiyonel olmayan bir etkileşim kalıbı, kocanın eşini talepkar ve müdahaleci görürken, kadının kocasını soğuk ve mesafeli olarak görmesi durumudur (Sungur, 2000; Pines, 1996).

Net olarak görünüyor ki her üç yaklaşımın avantajlı ve dezavantajlı yönleri var. Terapistler çiftlerle çalışırken genelde psikodinamik, davranışçı ve sistemik yaklaşımı kombine etmektedirler. Örneğin çiftin meselelerinin altında yatan dinamikler psikodinamik yaklaşımla, işlevsel olmayan etkileşim kalıpları değerlendirilip değiştirilmesinde sistemik yaklaşımla, iletişim ve problem çözme becerilerinin öğretilmesi davranışçı yaklaşımla sağlanır (Pines, 1996).

2.2.4.Varoluşçu Yaklaşım ve Sosyal Psikoloji Işığında Pines'in Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli

Varoluşçu (existantialist) yaklaşım, Karl Jaspers, Kierkegaard, Heidegger, Edmund Husserl çalışmalarıyla fenomenolojik felsefenin ürünü olarak ortaya çıkmıştır. Rolle May, Viktor Franklin, Irvın Yalom belli başlı psikolojik danışma kuramcıları olarak bilinmektedir. Varoluşçu felsefe, “varoluş, özden önce gelir”

düşüncesini üretirken, Rolle May aynı düşünceyi “İnsan, yalnızca doğanın programlaması ile büyümmez, büyümesine kendisinin katkısı vardır” önermesiyle anlamlaştırmıştır (Dökmen, 2000).

Varoluşçuluk felsefesi, insanı özgür ve sorumlu bir varlık olarak görür. Yani her insan kendine özgü nitelikleri olan bir bireydir, ya da birey olabilme sürecini yaşamakta olan bir varlıktır. Böylece, insan, aynı zamanda kendi özünü kendi yapabilen de bir varlık olma niteliğini kazanmaktadır. Evrende kendi varlığını yaratan tek varlık insandır (Topses, 2012).

Varoluşçuluk “Dasein”, yani “orada olan” (Da=olmak, sein=var ya da orada olan) kavramını felsefesinin başına koyar. Orada olmak doğrudan bir varoluştur. İnsan ve içinde bulunulan dünya bir bütündür. Özne ve nesne bütündür. Bu yüzden, insan davranışlarını açıklamanın yerine, içinde bulunulan anda, o “anın” içinde yaşanılanları anlamak, varoluşçu yaklaşımın temel dayanak ilkesi olmuştur. Bu ilke de, “otantik” kavramıyla simgeleştirilmiştir. Geçmiş, şimdi ve geleceği birbirinden ayırmak olanaksızdır. Ancak yaşanılan an, “şimdiki” zamandır. Şu anda yaşadıklarımızdır. Şu anda yaşadıklarımız ise bize kendi farkındalığımızı, duygularımızın farkındalığını üretir. Bu temel çizgiler boyutunda, otantik yaşam, farkındalık, içgörü, varoluş kaygısı, saydamlık ve bağdaşım içinde olmak gibi kavramlar varoluşçu psikolojinin uzantıları olarak kabul edilir.

Varlığının anlamsız olduğu düşüncesi insan için katlanılabılır bir bakış açısı değildir. Bu sebepten dolayı din, felsefe, psikoloji ve beşeri bilimlerin pek çok alanında farklı perspektiflerden varoluşa dair nedenler ortaya konmuştur. Psikolojide varoluşa vurgu yapan yaklaşım varoluşçu felsefeden etkilenen “varoluşçu psikoterapi” adı ile anılmaktadır. Varoluşçu psikoterapide “yaşamın anlamı” en temel yaşam bunalımlarından biridir. Varoluşçu psikologlara göre; yaşamın kendi içinde bir anlamı yoktur. Fakat evrende kendi değerlerini yaratarak, yolunu seçerek varlığını yaratan tek varlık insandır, insan insanlığını kendi yapar ve nasıl yaparsa öyle var olur. Yaşam insanın yaşaması ile başlar ve yaşama anlam veren yaşayan insandır (Corey, 2008). İnsan, kendi varlığının, ne yapmakta olduğunun ve kendisine neler olduğunun farkında olan bir varlıktır. Bu farkındalığın sonucu olarak birey,

kendisine ve çevresindeki olaylara ilişkin kararlar verme, kendi sorumluluğunu üstlenme yeteneğine sahiptir (Geçtan, 1993). Bireyin varoluşunun tümüyle anlamsız olduğu gibi bir düşünce ise bireyi eylemsizliğe götürür. Anlam ve amaç araştırması bir insan özelliğidir (Corey, 2008).Varoluşçu yaklaşıma göre insanlar, hayatlarında yaptıkları şeylerin önemli, anlamlı ve değerli olduğuna inanmak isterler (Pines vd., 2011).

Yaşamın anlamı konusunda üç temel kuramdan söz edilmektedir. Bunlar varoluşçu ve hümanist psikolog Frankl'ın (1946/1997) logoterapisi, sosyolojik bir perspektiften konuya yaklaşan Becker'ın terör yönetimi kuramı, Snyder'ın (1997) kontrol olarak anlam kuramlarıdır (Aktaran: Sezer, 2012). Varoluşçu Psikodinamik Eş Tükenmişliği Modeli, Varoluşçu yaklaşımın bir alt dalı olan Logoterapi'nin önermelerine dayanmaktadır. Logoterapi çift terapilerinde daha önce kullanılmamasına rağmen çiftlerle yapılacak danışmalar için zengin bir kaynak olarak görülmektedir.

Viktor Frankl öncülüğünde kurulmuş yeni bir psikoterapik yaklaşım olan Logoterapi, adını Yunanca bir kelime olan "Logos"tan almaktadır. Bu ekolün merkez kavramı "anlam"dır. Bu çerçevede temel tedavi metodu da anlam kazandırma yoluyla terapidir (Frankl, 2000). Logoterapi geleneksel psikoterapinin savunduğu terapi yoluyla anlama ulaşma düşüncesinin tersine anlama ulaşma yoluyla terapi düşüncesini öne sürer. Geleneksel psikoterapide, sağlıklı bir kişiliğin ifadesi olarak kabul edilen anlama ulaşma, kendini gerçekleştirme, olmak istediği gibi olma, mutluluğa ulaşma gibi yeterlilikleri kazandırma amaçlanmaktadır. Fakat insanın en temel eğilimi olan anlam arayışının göz ardı edilerek doyum sağlama olanağından yoksun bırakıldığı girişimlerle ortadan kaldırılan nevroz, yerini çoğu zaman "varoluşsal boşluk"a yani anlamsızlığa bırakmaktadır (Frankl, 1994).

Frankl'a göre birey yaşamın anlamını üç farklı yoldan bulabilir; bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak, bir insanla etkileşime girerek ya da bir şey yaşayarak ve kaçınılmaz olan acı durumuna karşı bir tavır geliştirerek. Yaşamda anlam bulmanın temeli sorumluluk ve sevgidir. Sevgi, bir başka insanın kişiliğini en derininden kavramanın tek yoludur (Sezer, 2012). Frankl'ın, varoluşsal anlama

ulaşma çabasını bireyin tek başına başarması gereken bir sorumluluk olarak görmesi ve romantik aşkı varoluşsal ikilem olarak değil de insanların hayatlarında keşfedebilecekleri deneyimler olarak görmesi logoterapinin neden çiftlere uygulanmadığını açıklamaktadır (Pines, 1996). Oysaki romantik aşk aracılığı ile birey hayran olduğu ve kendinden üstün gördüğü biriyle bağ kurmaktadır. Aşk ilişkilerinde varoluşsal bir anlam elde etmeyi uman bireyler, ilişkilerine kararlı, güdülenmiş ve yüksek beklentilerle başlamaktadır. Başarısız olduklarını, ilişkilerinin anlamsız olduğunu hissettiklerinde ise çaresizlik ve umutsuzluğa kapılarak zamanla eş tükenmişliğini yaşamaktadırlar (Pines, 2010).

Çift arasındaki aşka odaklanma çift ilişkisindeki varoluşsal anlamı yakalamada oldukça önemlidir. Çünkü bireyleri ilk aşık oldukları zaman birbirlerine çeken şey daha sonra tükenmişliğin sebebi olmaktadır. Romantik aşka inanan insanlar için, insanları birbirlerine çeken ve onları üzen şeylerin her ikisi de varoluşçu arayışın yansımasıdır. Bireyler ayrılma korkusunun sonsuza kadar yok olacağı ve kişinin biricikliğinin besleneceği ideal bir aşkın içsel imajını taşımaktadır. Bir ilişki bu ideal imajın gerekliliklerini yerine getiremediğinde, acı ve hırs, doğal olarak eşteki en keskin hayal kırıklıklarına sebep olan yönler yani ilişkinin başında kişiye çekici gelen yönler odaklanır. Kısaca, çekicilik varoluşsal bir umudu temsil ederken, stres varoluşsal hayal kırıklığını temsil etmektedir (Pines, 1996; Pines, 1997).

Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli'ne Varoluşçu yaklaşımın bu katkılarının yanı sıra Sosyal Psikolojinin araştırma sonuçları da önemli katkılar sağlamaktadır.

Sosyal psikoloji, doğada ve sosyal durumlarda bireysel davranışların sebeplerini anlamaya çalışan bilimsel bir alandır. Pines (1996) klinik psikolojinin belirli bir hasta grubu üzerinde yaptığı çalışmaların verileri ile sosyal psikolojinin çok fazla denekle yapılan kontrollü çalışmalarının sonuçlarını bir potada eritmektedir. Sosyal psikoloji ve klinik psikoloji arasındaki ortak noktalar Tablo 2.4'de özetlenmiştir.

Tablo-2.4: Sosyal Psikoloji Konu veya Kuramlar İle Klinik Psikoloji Arasındaki İlişkiler

Sosyal Psikoloji	Klinik Psikoloji bağlantısı
Sosyal Algı	✓ Benlik Değeri
	✓ Terapistin ve danışanın sözel olmayan (nonverbal) etkileşimi
	✓ Danışan hakkında izlenimler
	✓ Danışman hakkında izlenimler
	✓ Danışanın örtük kişilik kuramı ve başka insanları değerlendirmesi
	✓ Danışanın kendini değerlendirmesi
	✓ Bilişsel şemalar, stereotipler ve önyargılar
Nedensel Yükleme	✓ Kendini değerlendirme
	✓ Olumsuz olayları açıklama ve bunlara davranışta bulunma
	✓ Kendini suçlama
	✓ Çaresizlik ve depresyon
	✓ Sorunlarla başa çıkma stratejileri
	✓ Evlilik ve yakın ilişki sorunları
Hoşlanma, çekicilik ve yakın ilişkiler	✓ Mesleki ve çalışma sorunları
	✓ Başarısızlık beklentisi
	✓ İlişki kurma yetersizliği
	✓ Yalnızlık
	✓ Kıskançlık
Sosyal karşılaştırma	✓ Sosyal destek
	✓ Benlik kavramının gelişmesi ve değişmesi
	✓ Bireyin kendi zihinsel sağlığı hakkında karar vermesi
	✓ Beceri ve fikirlerin değerlendirilmesi
	✓ Düşmanlık, kıskançlık

Kaynak: Hovardaoglu, 1995

Tablo 2.4’de görüldüğü gibi sosyal ve klinik psikoloji olay, olgu ve durumları farklı perspektiflerden açıklamaktadır. Bu iki bilim alanının verileri ruh bilimi açısından zengin bilgiler sunmaktadır. Bu zengin bilgi kaynaklarından “Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli”nin temelinde etkili biçimde faydalanılmıştır. Yakın ilişkiler ve evlilikle ilgili olarak, klinik psikoloji sayesinde bireylerin neden eş seçimi ve aşık olmada belirli insanlara yöneldiğini, sosyal psikoloji sayesinde de aşık olma ve eş seçiminde nelerin etkili olduğu ve ilişkiden doyum sağlamak için hangi ölçütlerin kullanılmasının uygun olduğu açıklanmaktadır. Sosyal psikoloji tüm çiftler için problem oluşturan durumları incelerken aile terapisti bu çiftleri ortaya koyduğu kendine özgü problemin ne olduğunu açıklamaya çalışır (Pines, 2010).

Sosyal psikolojinin önemli bir katkısı “benzersizlik yanılgısı” (fallacy of uniqueness) ile ilgilidir. Çiftlerin, eşleri, ilişkileri ile ilgili beklentilerinin, temel stres kaynaklarının ve bunların üstesinden gelme yollarının diğer çiftlerle benzer olduğunu

görmesi benzersizlik yanılığını ortadan kaldırmaktadır. Bu da suçluluk duygusunu ve suçu azaltmaktadır (Pines, 1996).

Psikodinamik-Varoluşçu eş tükenmişliği modeline Sosyal Psikolojinin diğer bir katkısı temel çalışma alanlarından biri olan yükleme (atfetme) sürecidir. İnsan dünya ile sürekli etkileşim halinde bulunan aktif bir canlıdır. Bu yüzden etrafında olup bitenleri anlama çabasıdır. İnsan “yükleme ya da atıf yaparak” yaşadığı olaylar, kişiler ve durumlarla ilgili anlamlar bulur. Yükleme yapma insanın kendisini, çevresini ve olayları tanımlayarak onlar hakkında bir karara varmak için kullandığı bilişsel bir süreçtir (Arslan, 2005). Heider (1958)’a göre açıklama arzusu insanda bir çeşit içgüdüdür. İnsanlar çevrelerindeki olayları anlamak, öngörmek ve kontrol etmek istediği için çevrelerini gözlemleyerek çeşitli kuramlar oluşturur. Bu bakımdan atıflar, insanın içinde yaşadığı sosyal dünyayı anlamlandırma ve açıklama çabalarında, inşa edici temel öğelerdendir (Aktaran: Paker, 2004).

Heider 1958 yılında yükleme (attribution) kuramının temelini atmıştır. Bu kuram “bir davranış, nedenleriyle birlikte algılanmaktadır” sayıtlısına dayanmaktadır. Algılanan nedenler davranışta bulunan bireye özgü nedenler (niyet, amaç gibi) ve çevresel koşullara giren nedenler (sosyal norm, görevin güçlüğü/kolaylığı gibi) olarak iki başlık altında toplanmıştır. Ardından Jones ve Davis 1965’de niyet çıkarımını açıklamaya yönelik bir kuram olan uyuşan çıkarımlar (correspondent inferences) kuramını, Kelley, 1967’de, yükleme kuramında, Kelley küpü olarak bilinen modeli, Weiner ve diğerleri 1972’de başarı başarısızlık durumları için yükleme modelini, aynı yılda Nisbett ve Valins bireyin kendi davranışlarını açıklamasını ele alan modeli geliştirmişlerdir (Aktaran: Hovardaoğlu, 1995).

Pines (1996) tarafından eş tükenmişliği modelinde iki ana yükleme biçimine dikkat çekilmiştir. Bunlar, kişisel özelliğe dayalı (mizaça yada yatkınlığa) yükleme (dispositional attribution) ve durumdaki koşullara dayalı yapılan yüklemelerdir (situational attribution). İnsanların çoğu kendilerinin ve diğer insanların davranışlarını anlamak için kişisel özelliklere yükleme yapmaktadırlar. Bireyler, kişisel özelliklere yükleme yaparak “insanların bu tür” olduğu gerçeği ile olayları

anlamaya çalışır. Pines (1996) kişilik özelliklerine yüklem yapan bireylerin kendi zihinlerinde kendilerini hapsettiğini düşünmektedir. Çiftler arasındaki ilişki problemlerinin doğuştan gelen kişilik özelliklerinin bir sonucu olduğuna ikna olarak kendilerine zihinsel bir hapisane yaratmaktadırlar. Eşlerin “korkunç şeyler” listesi birbirlerini bu zihinsel hapisanede tutmalarına yardımcı olur. Çünkü bu eşler kendilerinin “olduğu gibi olduklarını” düşünürler. Bu şekilde kişisel özelliklere yüklem yapan insanların hem kendilerinin hem de eşlerinin değişeceğine dair motivasyonları çok düşüktür. Diğer taraftan durumsal koşullara dayalı yüklem yapan bireylerin belirli bir durumla ilgili tepkileri bir başka durumda farklılaşabilir. Bu bireylerin verdikleri tepkiler stresli durumlarda olduğu için durumsal koşullarını değiştirerek hayatlarını ve ilişkilerini iyileştirmeye motive olurlar. Pines’e (1996) göre tükenmişlik çalışmalarında her iki eşin de kişisel özelliklere yaptıkları yüklemelerin durumsal koşullara dayalı yüklemelerle değiştirilmesi çok önemli bir amaçtır. Çiftler ilişkileriyle ilgili sıklıkla kişisel özelliklere yüklem yapmaktadır. “Her zaman” ve “asla” gibi kelimeler kişisel özelliklere yapılan yüklemelerle ilgili ipucu vermektedir. Bu yüklemelere durumsal koşullara dayanan yüklemelerle alternatif oluşturularak meydan okunabilir (Pines, 1996).

“Psikodinamik-Varoluşçu Eş tükenmişliği Yaklaşımı” üç ana klinik yaklaşımdan farklı aşamalarda faydalanmaktadır. Psikodinamik yaklaşım çiftin problemlerinin temelinde yatan çocukluk yıllarındaki çözülmemiş meselelerin yetişkinlikteki yakın ilişkilerine etkilerini belirler. Davranışçı yaklaşım çiftin görünen problemlerinin sebebinin problem çözme becerisi ve iletişimsizlikten kaynaklandığını, sistem yaklaşımı ise çift ilişkisinin bağımsız bir ilişki ve çiftin problemlerinin işlevsiz etkileşim kalıplarının sonucu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ana kuramların dışında Varoluşçu yaklaşım ve sosyal psikolojinin önermelerinin “Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Yaklaşımı” sentezinde en önemli ayaklar olduğu gözlenmektedir.

2.3. EŞ TÜKENMİŞLİĞİ

İlk olarak Freudenberger ve Maslach tarafından kullanılan tükenmişlik kavramı, Freudenberger tarafından enerji, güç ve kaynaklar üzerindeki aşırı

taleplerden dolayı kişinin başarısız olması, yıpranması ve tükenmesi olarak tanımlanmıştır (Freudenberger 1974; Maslach vd., 2001). Maslach, üç faktörlü bir yapı halinde tükenmişliği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının azalması şeklinde ele almaktadır (Maslach vd., 2001). Pines ve Aronson'a (1988) göre tükenmişlik, fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tükenme durumudur. Tükenmişlik, enerji, idealizm, perspektif ve amaç kaybıdır. Tükenmişlik yaşayan bireyler sürekli stres, umutsuzluk, çaresizlik ve kapana kısılmışlık duygularını hisseder (Pines ve Aronson, 1988). Tükenmişlik problemi sadece tükenmişlik yaşayan bireyi etkilemekle kalmamaktadır. Bireyin ailesini, ev ve iş arkadaşlarını, iletişimini, ilişkilerini ve bunların doğurduğu sonuçlarla tüm yaşam alanını olumsuz etkileyen oldukça yıkıcı bir durumdur (Babaoğlu, 2006).

Tükenmişlikle ilgili birçok çalışma olmasına rağmen eş tükenmişliği kavramı ilk kez Pines (1996) tarafından incelenmiştir. Eş tükenmişliği, uzun dönemli bir ilişkide duygusal taleplerin yoğunlaşması sonucu ortaya çıkan, beklentiler ile gerçeklik arasındaki kronik farklılığın neden olduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk durumudur (Pines, 1996). Eş tükenmişliğinin sebepleri, belirtileri ve Pines'in Psikodinamik-varoluşçu eş tükenmişlik modeli ile ilgili bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

2.3.1. Eş Tükenmişliğinin Sebepleri

Batı kültüründe çoğu insanın evlilik ve aşkla ilgili beklentileri çok yüksektir. Bu durum tükenmişlik için zemin hazırlamaktadır. Çoğu insan, yaşamlarına varoluşsal bir anlam kazandırmak amacıyla romantik bir aşk ilişkisi beklemektedir. Yine çoğu insan aşklarının sonsuza kadar süreceğini umut eder. Bu umut, görülebilir hataların, üstünün örtülmesine, sağduyudan uzaklaşılmasına sebep olur. Varoluşsal anlamı ilişkilerinde yakalamak amacı ile girdikleri çabalara rağmen, aradıkları ilişkiyi bulamadıklarını ve beklentilerini karşılayamadıklarını hissettikleri zaman, tükenmişlik ortaya çıkmaya başlamaktadır (Pines, 1996).

İnsanlar arkadaşlarının ya da komşularının boşandığını duyduğu zaman ayrılığa neden olan travmatik, dramatik ve somut şeyler aramaya başlar. Erkek eşin sarhoş

olup eşini dövmesi, kadın eşin bir sevgilisi olması gibi. Bu tür şeylerle zaman zaman evlilikler son bulabilir, ama bunlar tükenmişlik nedeni değildir. Tükenmişlik varoluşçuluk ikilemine cevap olarak aşktaki hayal kırıklığının, aşkın aşınmasından kaynaklı streslerin, can sıkıntısının sürekli artışının ve küçük gerginliklerin birikmesinin toplamıyla oluşur. Aslında tükenmişliği tek bir sebebe bağlamak imkansızdır (Pines, 1996).

Tükenmişlik, çiftlerin birbirlerinin eskisi kadar iyi, heyecanlı ve mükemmel olmadıklarını kavramalarıyla başlar. Bir kişinin ilişkiye diğeri kadar özverili olmadığı ya da birinin en önemli ihtiyaçlarının karşılanmadığı irite edici bir ilişki vardır. Bu süreci durduracak hiç bir şey yapılmaz ise işler daha kötüye gidecektir. Nadir olan memnuniyetsizlikler daha sık hale gelir, hafif memnuniyetsizlik hisleri içten içe yanan bir öfkeye dönüşür, kriz noktasına ulaşıldıktan sonra çiftler ölü bir ilişkide kalma ile ilişkiyi bitirme noktasına gelirler (Pines, 1996).

Eşinin fazilet ve erdem olarak mükemmel olmadığını sonradan keşfeden anlaşmalı bir evlilikteki insanlar şüphesiz hayal kırıklığına uğrar; fakat aşk ile yapılan evliliklerde bu tam bir yıkım olur. Kendi eşini, prens veya prensesini bulduğunu düşünüp gözleri kamaşmış ve aklı çelinmiş bir şekilde evliliğe başlayan çoğu insana eş tükenmişliği acı çektirir. Evliliğe bir iş ilişkisi ve sıradan bir olgu olarak tepeden hatta alaycı bir şekilde bakan bireylerde tükenmişlik daha az görülmektedir (Pines, 1996).

“Aşk ile yanıyor olmak” tükenmişlik tehlikesi içermesine rağmen, duygusal olarak bağlanmakta çok ihtiyatlı olmak da bazı kendi tehlikelerini taşır. Bir ilişkinin sonunu getirmeyi planlama o ilişkiyi bitirmenin en kesin yolu olarak görülür. Tanınan bir boşanma avukatı şöyle diyor: “İçinde boşanma maddesi olan çoğu evlilik kontratı mahkemede son bulur” (Pines, 1996).

Başkasıyla yaşamanın doğasında olan “Bizi ancak ölüm ayırır” stresi, kişileri evliliğe götüren romantik kavramlardan doğmaktadır. Eğer kişi aşk her şeyin üstesinden gelir diye düşünüyorsa ve eşin yaptığı hoş gitmeyen küçük davranışlar (her gün ıslak havlunun yatağının üzerinde olması gibi) sorun olmaya başlamışsa şu

anlamları çıkartır; aşk her şeyin üstesinden gelemez ya da aşk her şeyin üstesinden gelir fakat kişi eşine aşık değildir (Pines, 1996).

Pines'e (1996) göre romantik aşk sonsuz bir alev değildir. Eğer yakıt koyulmazsa er ya da geç ateş tükenecektir. Eş tükenmişliği bir anda ortaya çıkmamaktadır. Zamanla ilişki ile ilgili beklentiler ve gerçekler arasındaki farklılığın doğurduğu yıpranma sonucu görülmektedir. İlişkiye genel bir mutsuzluk ve keyif almama hali hakim olmakta en son noktada ilişki bitme aşamasına geldiğinde eş tükenmişliği yoğun biçimde gözlenmektedir. Eş tükenmişliğine, gerçekçi olmayan beklentiler ve değişen yaşam şartlarının kombinasyonu sebep olmaktadır.

2.3.2. Eş Tükenmişliğinin Belirtileri

Eş tükenmişliği bir anda ortaya çıkmamaktadır. Çoğu zaman uzun vadede ilişkide sinsice gelişen bir durumdur. Eş tükenmişliği fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk belirtileri ile kendini göstermektedir (Pines, 1996). Bu belirtilerle ilgili açıklamalar aşağıda verilmiştir.

2.3.2.1. Fiziksel Yorgunluk

Tükenmişliğin fiziksel belirtileri kolayca fark edilir. Birey bitkinlik ve yorgunluk hisseder, müzmin soğuk algınlığını atlatamaz, kronik baş ağrıları, mide ile ilgili rahatsızlıklar, sırt ağrıları, uykusuzluk ve nefes darlığı çeker. Fiziksel yorgunluk belirtisi kişinin ne kadar yorgun olursa olsun, uyku ya da dinlenme ile geçmeyen sürekli yorgunluk hali hissetmesidir. Tükenmiş birey duygularını kontrol etmekte zorlanmaktadır. Çok çabuk ağlar, sinirlenir ve şüpheye kapılır. Uyuyamadıkları için çok sinirli olmakta, eşinin kendisini inciten ve düşüncesizce söylediği her sözü hatırladığında ise midesi burulmakta ve uyuması daha da gecikmektedir. Uykusuzluk ve kabuslarla dolu uyuma sorunları sebebi ile aşırı sakinleştirici ve uyku hapı kullanımına başvurabilirler. Bu kişilerde yemek yeme isteğinde azalma yada tam tersine takıntılı biçimde yemek yeme tepkisi gözlenmektedir. Bu durumdan dolayı ani kilo artışı yada ani kilo kaybı görülebilir (Freudenberger, 1974; Pines,1996; Stanley, 2004)

Pines'e (1996) göre eş tükenmişliğini fiziksel yorgunluk belirtisi, bir maraton koşucusunun koşu sonucunda ulaştığı yorgunluk durumuna benzemektedir. Bu belirti uyku ve dinlenme ile bile geçmeyen kronik bir yorgunluk durumu olarak ortaya çıkmaktadır. Tipik tükenmişlik mağdurları hafta sonunu dinlenerek geçirdikleri halde pazartesi sabahları yorgun uyanmakta ve tüm günü yorgun biçimde geçirdikten sonra gün bitiminde uyumak isteseler de uyumakta güçlük çekmektedirler.

2.3.2.2. Duygusal Yorgunluk

Tükenmişlik kurbanları duygusal olarak bitkin, hayal kırıklığına uğramış ve kırgın hissetmektedir. İlişkileri ve kendileri için umut olmadığına inanırlar. Mutsuzlukları gittikçe büyür. Bu kişiler için her gün bir öncekinden daha kötüdür. Onlara göre hayatları boş ve anlamsızdır. Sıklıkla depresif ruh halindedirler. İşlerine ve çocuklarına ayıracakları enerjilerinin az olduğunu hissederler. Bu kişiler için artık tünelin sonunda ışık yoktur. Kendilerini değiştirmek için istek, enerji ve çabası olmadığı gibi eşlerinin de değişmesi gerektiği şeklindeki fikirleri de bir tarafa bırakmışlardır. Uç vakalarda boşluk ve çaresizlik duyguları bir duygusal kırılmaya ya da ciddi intihar düşüncelerine yol açabilir (Pines, 1996).

2.3.2.3. Zihinsel Yorgunluk

Bu belirti, ilişki ve özellikle eş ile ilgili her şeye karşı olumsuz bir tutum ve düşük benlik kavramı ile kendini göstermektedir. Çift ilk aşık olduğunda birbirlerine karşı hayranlık duyguları beslerken kendilerine karşı olumlu ve hoş duygular hissetmektedir. Bu duygu durumu hayatlarının geri kalan bölümlerine de yansiyarak yaşamlarına bir sihirli değnek dokunmuş gibi görmelerini sağlamaktadır. Aşık çift hayata pembe gözlüklerle bakmakta birbirlerini son derece çekici, seksi ve güzel yada yakışıklı olarak görmektedir. Tükenmişlik başladığında ise artık her şey eskisi gibi mükemmel değildir. Artık birbirlerinin yaptığı en ufak şeylere karşı katlanamaz duruma gelmekte ve tepki vermektedir. Örneğin, erkeğin öksürme şekli, kadının giyim tarzı, erkeğin ve kadının kişisel bakımı ile ilgili küçük ayrıntılar.

Bu durumdaki bireyin yaşadığı hayal kırıklığı sadece eş ile ilgili değildir. Kişi bunu genelleyerek hayatındaki önemli ilişkilerin çoğunda yetersizlik ve kişisel olarak

korkunç bir başarısızlık duygusu hissetmektedir. Bu hayal kırıklığından, eşlerin diğer insanlar hakkında, yaşamları hakkında, gelecek hakkında ve aşk yetenekleri hakkında hissettiği duygular da etkilenmektedir (Pines, 1996).

2.3.3. Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli

Pines (1996) tarafından aşk ve eş tükenmişliği modelinin anahtar noktaları şu şekilde açıklanmıştır;

1. Romantik aşka inanan kişiler aşkın hayatlarına anlam vereceği beklentisi içindedirler.

2. Aşık olmak tükenmişlik sürecinin ilk safhası ve ön koşulu olmasından dolayı romantik aşk ile tükenmişlik arasında direk bir ilişki vardır.

3. Aşık olmanın her birey için benzersizliğine rağmen nasıl ve neden olduğu evrenseldir.

4. Çiftler ve çevre arasında bir bağ vardır. Tükenmişliğe sebebiyet veren çiftin yaradılışı değildir. Daha çok çifte hatalı şekilde atfedilen durumsal streslerden doğan romantik ideallerinin bir yıkımıdır.

5. Çevre tamamen objektif nesnel bir dışsal gerçeklik değildir. Bireyler dünyayı öznel şekilde algılar.

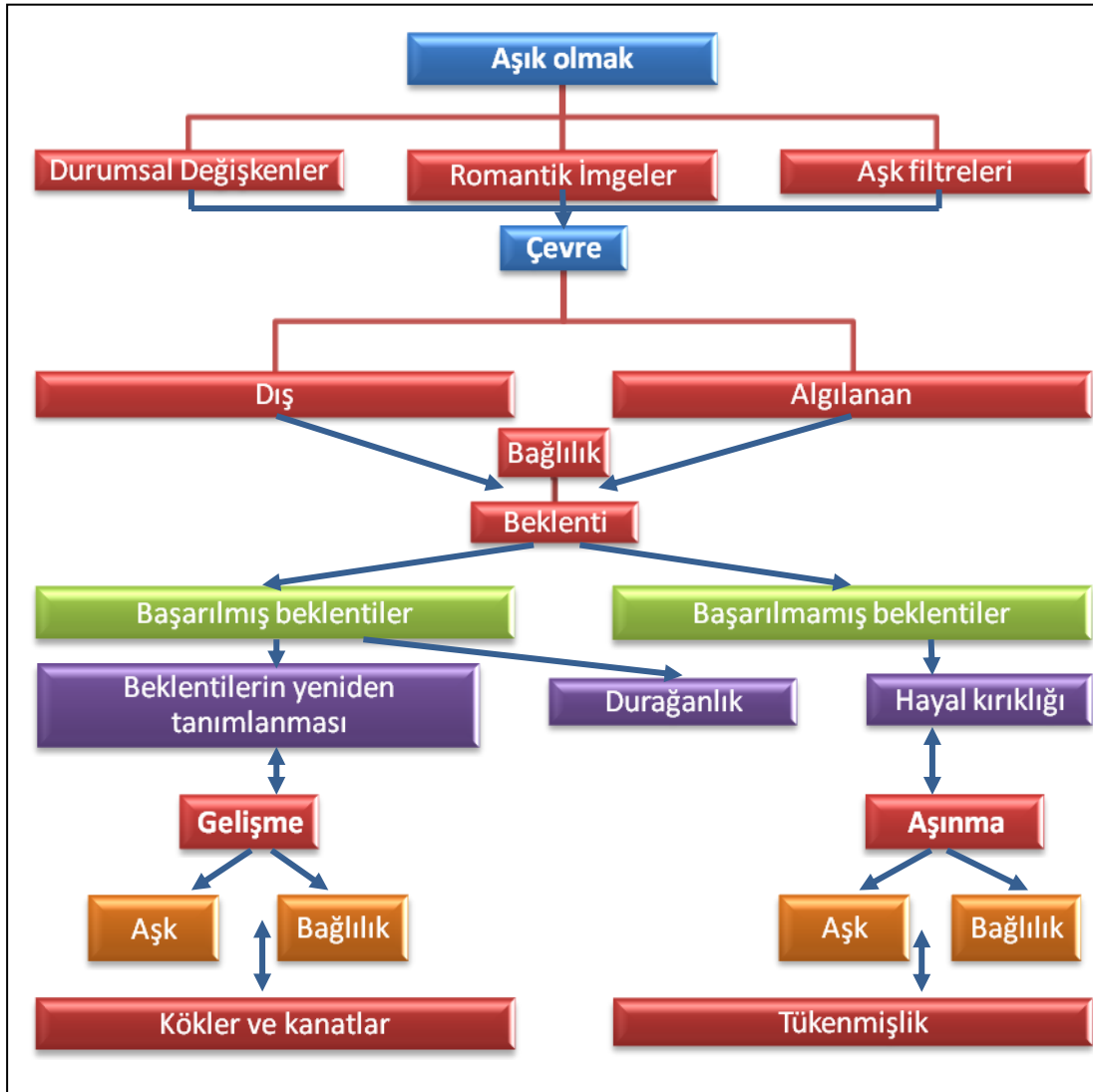
6. Romantik aşkla ilgili beklentiler kişinin yaşanmışlığından, her zaman var olan inanç sisteminden ve öğrenilmiş kültürel değerlerden kaynaklanmaktadır. Çift arasındaki bağlılık resmi olsa da olmasa da insanlar aşık olup bağlılık gerçekleştiğinde beklentiler aktive olur. Beklentiler gerçek hayatın nasıl algılandığı ile alakalı olduğu için açık şekilde ifade edilmediğinde ya da bilinçaltında olduğunda bile aşk ilişkilerinde güçlü etkiye sahiptir.

7. Hayal kırıklığına uğramış romantik beklentiler daha acı hayal kırıklıklarına ve bununla beraber sevgi ve bağlılık aşınmasına sebep olur. Ancak beklentilerin karşılanması da eş tükenmişliğine karşı bir garanti değildir. Romantik idealler yerine getirilmediğinde veya yerine getirilse bile beklenen varoluşsal anlamı veremediğinde de hayal kırıklığı oluşturur.

8. Her bir eşin algıladığı çevre ile etkileşiminden doğan farklılıklar ilişkilerine olumlu yada olumsuz yansıyabilir. Bu farkın ilişkiye olumlu yansıması güvenlik ve yükselmenin (heyecan, birlikte veya yalnız bir olma duygusunu hissetme) ideal dengesi olan “kökler ve kanatlardır”. Köklü ve kanatlı ilişkilerde hayata anlam duygusu vermek için eşler tarafından aşk sürekli alevlendirilir ve canlı tutulur. Olumsuz sonuç ise tükenmişliktir, aşkın ölümüdür.

Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli Pines (1996) tarafından Şekil 2.1’deki gibi yapılandırılmıştır.

Şekil-2.1: Psikodinamik -Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli



Kaynak: Pines,1996.

Şekil 2.1’de yer alan Psikodinamik-Varoluşçu Eş tükenmişliği Modeli ile ilgili kavramlar Pines (1996) ve Pines (2010) tarafından şematize edilmiştir. Bu kavramlar şu şekilde açıklanmaktadır.

2.3.3.1.Durumsal Değişkenler: Yakınlık ve Duygusal Uyarılma

Festinger (1951) ve Newcomb (1961) belirttiğine göre, yapılan araştırmalar çift olması muhtemel iki kişi arasındaki coğrafi mesafe azaldıkça, evlenme olasılıklarının arttığını göstermektedir. Coğrafi yakınlıkla çekim arasındaki ilişkiyi ortaya koyan önemli iki çalışma üniversite yurtlarında gerçekleşmiştir. Massachusetts Institute of Technology’nin Cambridge kampüsünde yapılan çalışma, öğrenci yurdunun mimari özellikleri ile öğrencilerin arkadaşlık örüntüleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Birbirine yakın dairelerde oturanların arkadaş olma olasılığı çok yüksekken aralarında beş daireden daha uzak mesafe bulunanların arkadaş olma olasılığı çok düşüktür. Merdivenlere ve posta kutularına yakın olan kişiler daha fazla komşu ile daha sık karşılaştıklarından arkadaşlık kurma, tanışma, konuşma popülerleşme şansları daha yüksek olduğu görülmüştür. Başka bir üniversitenin kampüsünde yapılan çalışmada da öğrenciler arasındaki kişisel bağların oluşmasını sağlayan şey uyumluluk değil mesafenin azlığıdır (Aktaran: Pines, 2010).

Coğrafi yani fiziksel olarak yakınlık aşık olma üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Fiziksel yakınlığın bu olumlu etkisi “sürekli temastan” kaynaklanmaktadır. Sürekli temas fenomenini ilk kez ortaya atan Zajonc (1968) tarafından yapılan çalışmada; 12 insan fotoğrafı 35 saniye süre ile deneklere 1 ile 25 arasında değişen frekanslarda (örneğin, bazılarında 2 defa, bazılarında 1 defa, bazılarında 10 defa, bazılarında 25 defa gibi) gösterilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre deneklerin fotoğrafları görme sıklığı ne kadar fazla ise fotoğraftaki insanlara karşı olumlu duyguları artmaktadır. Kişilerin, kendilerine yabancı ve benzer olmayan şeylerden kaçındıklarını ve onlara yönelik negatif bir programlamaya gittikleri bulunmuştur. Bireyler, kendilerine benzer olmayan ve yabancı olan kişi veya herhangi bir şeyi tehlikeli olarak değerlendirmektedir. Sürekli temas, insanlara diğer kişinin tehlikeli olmadığına dair güven duygusu geliştirerek karşılaştıkları kişilere pozitif tepki verme eğilimine girmelerini sağlamaktadır (Aktaran: Pines, 1996).

Tanıdık olana çekim fiziksel olarak çekicilikten çok daha etkilidir. Tanıdık yüzlerle ilgili bu çekicilik bireylerin kendilerine benzeyen veya aile bireyelerine benzeyen kişilerle evlenmeyi neden tercih ettiğini açıklamaktadır (Pines, 2010).

Duygusal uyarılma: İnsanlar heyecanlandığında, sinirlendiğinde, korktuğunda, kışkırtıldığında veya reddedilmiş hissettiğinde aşık olma olasılığı artmaktadır. Bu tür güçlü duygulara eşlik eden fizyolojik uyarıyı hisseden kişilerin aşık olma potansiyeli çok yüksektir.

Dutton ve Aron (1974) tarafından yapılan araştırma duygusal uyarılma ve genel uyarılmışlık hali ile ilgili ilginç bulgular içermektedir. Çalışma bir nehir üzerindeki iki köprüde gerçekleştirilmiştir. Deney köprüsü 70 metre derinliğinde bir kanyon üzerinde bulunan 1.5 metre genişliğinde 137 metre uzunluğundaki bir asma köprüdür. Köprü, alçak korkulukludur ve yan yatma, geriye sağa sola sallanma gibi uyarıcılar yaratmaktadır. Kontrol köprüsü ise kanyonun ilerisinde sağlam, ahşap, ufak sığ bir derenin üzerinde ve 3 metre yüksekliğindedir. Köprülerin sonunda deneyin gerçek hipotezlerinden habersiz bir erkek ve genç çekici bir kadın araştırma görevlisi köprülerden geçen tamamı erkeklerden oluşan denekleri karşılamış, bir ödev hazırladığını söyleyerek anket uygulamış ve deneklerden anketin bir bölümü ile ilgili hikaye yazmalarını istemiştir. Kadın araştırma görevlisi deney ve kontrol köprülerinden geçen denekleri ayırtabilmek için deney köprüsünden geçen deneklere isminin Gloria, kontrol köprüsünden geçen deneklere Donna olduğunu söylemiştir. Deneklere anketi doldurduktan sonra telefon numarasını vererek geniş bir zamanda çalışmayı daha ayrıntılı anlatabileceğini açıklamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre deney köprüsünden geçen erkeklerin ahşap sağlam köprüden geçen erkeklerin hikayelerine göre daha fazla romantik ve cinsel tema içerdiği görülmüştür. Araştırma ile ilgili bilgi almak için ise Gloria'yı arayan denek sayısı Donna'yı arayanların sekiz katıdır. Erkek araştırma görevlisini ise hiç bir denek aramamıştır (Aktaran: Pines, 2010).

Romantik çekime sadece uzun bir ilişkinin son bulması, bir kayıp yada ölüm tehlikesi, mevsim dönümleri, yeni bir işe yada okula başlamak gibi uyarıcının korku yada kaygı yarattığı durumlar değil cinsel çekicilik, cinsel olarak karşıdakini çekici

bulma düşüncesi de sebep olabilir. Bir çift, ilişkisinde ne zaman bir tehdit durumuyla karşılaşır, duygusal uyarılma halinin aşık olma durumunu yeniden ortaya çıkarmaktadır (Pines, 1996; Pines, 2010).

2.3.3.2. Romantik İmgeler

Pines'in (2010) romantik çekim ile ilgili atölye çalışmalarından birinde "Romantik ilişkiniz, küçükken ebeveyninizle yaşadığımız ilişkiye benziyor mu?" sorusuna görüşülenlerin %70'i evet cevabını vermiştir. Dahası romantik ilişkilerindeki eşlerini ebeveynlerine benzeten bireylerin evliliklerinde kendilerini daha güvende hissettiği, kendileri gibi davranabildikleri ve çatışmaların daha az olduğu bildirilmiştir.

Romantik imge kişilerin çocukluğun ilk yıllarında edindikleri güçlü duygusal deneyimlerle şekillenir. İçsel romantik imgelerin gelişimini ebeveynler ve çocuğun hayatındaki önemli kişileri iki biçimde etkiler;

1. Çocuklarına yönelik sevgilerini ifade etme veya ifade etmeme yoluyla,
2. Birbirlerine yönelik sevgilerini ifade etme veya ifade etmeme yoluyla,

Ebeveyn ilişkisi, birey için çok yakın ve uzun periyotlu bir ilişkidir. Bu sebepten özellikle çocuklarının aşk imajları üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahiptir. Pines'e (1996) göre, romantik imaj yaşamın ilk yıllarında yaşanan sevgi ilişkisinden etkilenir. Ebeveynlerin çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına olan yaklaşımı çocuk tarafından içselleştirilerek bu romantik imgeye uygun sevgili ve eş seçme eğilimini güçlendirmektedir. Bu eğilim fiziksel uyum arama, duygusal uyum arama ya da ebeveynin tam zıddını arama şeklinde gözlenebilir. Kişi duygusal uyarılma halinde iken bu imgeye uygun biri ile karşılaşır içselleştirilmiş imge o kişiye yansıtılmaktadır (İnsanların aşık olduğu kişi için "sanki tüm yaşamım boyunca onu tanıyormuşum gibi hissediyorum" ifadesini kullanması örneğinde olduğu gibi).

Anne ve babanın davranışları sevgi dolu ve sıcak değilse çocuk bunu red etme, terk ve zulüm olarak algılayacaktır. Çocuk, ebeveyninden vazgeçemediğinden ve

değiştiremediğinden onun sevilen veya nefret edilen yönlerini içselleştirmek zorunda kalır. Böylece kaygı veren nesne artık onun kişilik yapısının bir parçası, baskılanan ve bilinçdışı içe yansımalar olarak çeşitli bölünmelere uğramıştır (Givelber, 1990). Çocuğun egosu gelişerek içe yansıtılan bu unsurlar etrafında farklı biçimlerde düzenlenebilir. Örneğin; bebeğin çaresizliğini yansıtan bir aşağılık ve değersizlik duygusu ya da ebeveynin her şeye gücü yeteceğini yansıtan bir üstünlük ve kudret duygusu gibi. Bir kişide küstahlık ve kibirlilik gibi üstünlük duygusunu gösteren bir benlik yansıması görülüyorsa, muhakkak ki aşağılık duygusuna sahip güvensiz bir benlik duygusu da bulunmaktadır. Aşık olmak, baskılanan benlikten bölünmüş bir parçanın bilinçsizce eş olarak seçilmesidir. Baskılanan yanları inkar etme gereksinimi ne kadar güçlü ise bunları ifade edecek eş bulma ihtiyacı da o denli güçlü olacaktır. Ve onunla karşılaştığında “çılgınca aşık” olacaktır. Dışarıdan bu ilişki ne kadar kaçıkça ve yıkıcı görünse de bu seçimi yapan kişi için son derece mantıklıdır. Çünkü bu bölünmüş yanı kendilerinde değil, eşlerinde görerek eleştirme imkanına kavuşurlar (Pines, 2010). Örneğin, çocukluğunda saldırgan ve düşmanca tavırlara maruz kalmış bir kadın bu özelliklerini bilinçaltının derinliklerine bastırılmış olabilir. Bu durumdaki biri saldırgan ve şiddet eğilimli bir kişiye ilgi duyabilir, aşık olabilir ve hatta evlenebilir. Eşiyle olan etkileşiminde muhtemelen saldırgan ve düşmanca davranma eğilimine sahip bir adamdan işkence gören kibar ve tatlı kadın rolünü oynar. Bir süre sonra ise kendi içinde kabul ettiği; fakat bastırdığı bu duygularıyla yüzleşebilir (Pines, 1996).

Romantik imajlar eş seçimimiz üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Örneğin, terk edilmekten ve reddedilmekten korkan insanlar genellikle kötü kabuslarıyla evlenmektedir. Bu olgu “tekrarlayıcı zorlanım” (repetition compulsion) kavramı ile açıklanmaktadır. Tekrarlayıcı zorlanım, insanları çocukluk travmalarını tekrar yaşamaya zorlayan durumlardır. İnsanlar, çocukken yaşadıkları terk edilme ve reddedilme duygularından yetişkin yaşantılarında da korkmakta ve bu duyguları tekrar yaşamaya zorlanmaktadırlar. Diğer bir psikodinamik açıklamaya göre, bilinçdışı eş seçimi insanların çocukluk yaralarını iyileştirme dürtüsü tarafından güdülenmektedir. Romantik imgelere uygun olan bireyler, bu meseleleri en iyi

çözebileceğimiz kişilerdir. Bu yüzden bireyler ebeveynlerin kötü yönlerini taşıyan kişilere aşık olmaktadır (Pines, 1996; Pines, 2010).

Romantik imajımızın olumlu yanı çocukluk yıllarında ebeveynle ilgili olumlu yanların tekrar hatırlanması iken olumsuz yanı kişiyi çocuklukta kötü anılarını telafi edecek ve isteyip ulaşamadığı şeyleri verebilecek eşi aramaya itmesidir. Yaşamındaki ilk aşk modellerine ilişkin deneyimleri soğuk, uzak ve cezalandırıcı bir özelliğe sahip olan bir çocuğun yetişkinliğinde içselleştirilmiş romantik imajının özellikleri kişi üzerinde baskın olabilir. Öyle ki sürekli uzak, soğuk ve cezalandırıcı özelliklere sahip insanlara aşık olma eğilimindedir. Bununla beraber sürekli eşlerinin soğukluklarından da şikayetçidirler. Fakat sıcak, kendini adayan ve sevecen bir kişi ile karşılaşmış ilişki şansı olduğunda onu reddederler. Çünkü sıcak, sevecen ve kendini adayan bu kişi onların romantik imajları ile örtüşmediğinden romantik bir kıvılcım oluşmamıştır (Pines, 1996; Pines, 2010).

Bazen de romantik imgeler bireyin çözülmemiş meseleleri olan ebeveynin tam zıddı özelliklere sahip bireyleri seçmelerine de sebep olabilir. Örneğin çocukluğunda annesinin babasını aldattığına şahit olmuş bir bireye, çekici gelecek ve aşık olacağı kadının muhtemelen sadakat özelliği ağır basacaktır. Böylece sadakat ve güvenlik ihtiyacını bu ilişkide karşılayacaktır. Ya da bu yaşantı patolojik bir kıskançlık yaratacak ve eşini hiçbir gerekçe olmaksızın ihanetle suçlayacaktır. Kadında her suçlamanın karşısında tekrar tekrar sadakatini kanıtlamaya çalışacaktır. Bu durum kocanın yaralarının iyileşmesine faydalı olacaktır (Pines, 2003).

Coğrafi yakınlık, uyarılma ve romantik imgeler dışında romantik çekimi ve aşık olmayı etkileyen önemli bir etken de aşk filtreleridir.

2.3.3.3. Aşk Filtreleri

Aşk filtreleri, insanlar için aşık olmaya uygun görünen veya uygun görünmeyen potansiyel adayların, filtreden geçirilip elenmesine yardımcı olmaktadır. Aşk filtreleri ile ilgili araştırmaların çoğunun odaklandığı en dikkat çekici filtre “benzerlik”tir. Aile geçmişi, kişilik özellikleri, dış görünüşü, düşünme biçimi, hedefler ve ilgi alanları, hobiler romantik çekimde önemli benzerliklerdir. Benzerlik

başta duyulan çekimi arttırmakta ve ilişkinin gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Yaş, öğrenim düzeyi, ırk, din ve etnik grup çiftler arasında en yüksek korelasyona sahip ilişkiyi en çok etkileyen değişkendir. İkinci sırada tutumlar, görüşler, zihinsel beceriler, fiziksel özellikler, davranış biçimleri, toplumsal ve ekonomik statü gelmektedir. İnsanların eş seçim sürecinde filtre görevi üstlenen kültürel ve toplumsal geçmiş, değerler, ilgiler ve tamamlayıcı ihtiyaçlar, farklı aşamalarda etkili olmaktadır. Romantik ilişkilerde kur yapma, aşık olma ve evlilik aşamalarında farklı filtreler görev yapmaktadır (Pines, 1996; Pines, 2010).

Benzer kültür ve toplumsal geçmişten gelen bireylerin beklentileri de benzer doğrultudadır. Kadın ve erkeğin rolleri eşler tarafından konu edilmez çünkü bunu zaten bilmektedirler. Değerler, kişilik özellikleri, tutum ve ilgileri benzer olan çiftlerin iletişim kurmaları daha kolay olmakta ve evlilikten daha fazla mutluluk ve haz almaktadırlar. İlişkinin derinleşmesi ile eşlerin birbirini tamamlayıcı psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmektedirler (Pines, 1996; Pines, 2010). Genel olarak Pines (2010) tarafından beş önemli benzerlik alanına vurgu yapılmıştır. Bunlar fiziksel benzerlik, tutum benzerliği, kişilik benzerliği, psikolojik olgunluk benzerliği ve genetik yapıda benzerliktir.

Romantik ilişkilerin başında fiziksel benzerliğin önemi iki kişinin çekicilik düzeylerinin bir birine yakın olmasıdır. Geçen zamanla beraber fiziksel çekiciliğin rolü azalabilir. Fakat eşlerden birinin fiziksel olarak büyük bir değişime uğraması durumunda uzun yıllara dayanan bir evlilik bile sorunlu hale gelebilir. Fiziksel benzerlik filtresinden geçen bireyler kendilerinin önem verdiği konularda olası eş adayının tutumlarını incelemeye başlarlar. Aynı tutumlara sahip bireyler birbirlerine daha çekici gelmektedir. Çünkü olaylar karşısında birbirlerini onaylayarak hak verirler, benzer çerçeveden bakarlar. Bireyler ilgileri ve toplumsal becerileri kendilerine benzeyen kişileri çekici bulurlar ayrıca kendilerini de beğendiği ve çekim duyduğu kişilere benzetirler. Tutum benzerliği kadar olmasa da kişilik benzerliği de romantik çekimde etkilidir. Özellikle ilişkinin başında tutum benzerliği önemli bir filtreyken, ilişkinin ilerleyen zamanlarında kişilik benzerliği önem kazanmaktadır (Botwin vd., 1997; Rytting vd., 1992; Pines, 1996; Pines, 2010; Smith vd.,1993;

Shaikh ve Suresh, 1994). Genetik özellikler eş seçiminde diğer bir önemli filtredir. Genetik olarak birbirine benzeyen bireyler birbirlerini daha çekici bulmaktadırlar (Pines, 2010).

Bireyler en önemli özellikleri kendisinden farklı olan bireyleri elemektedirler. Öyle görünüyor ki aşk filtreleri, romantik imgeler ve durumsal değişkenler ile birlikte hareket ederek kişilere aşık olabilecekleri kişiyle romantik imgelerinin eşleşmesi veya herhangi bir adayın seçiminde, duygusal uyarılma için gerekli yardımı sağlamaktadır.

2.3.3.4. Çevrenin Etkisi

İki insan aşık olduklarında aşklarının sonsuza kadar sürmesini ister. Fakat insanlar bir boşluk içinde yaşamadığından ilişkilerinin nasıl mutlu olacağını büyük ölçüde kişilerin çevreleri belirlemektedir. Birey ve bireyin çevresi karşılıklı olarak birbirlerini etkilerler. İnsanlar çevreleriyle kişisel özellikleriyle etkileşime girmektedir. Örneğin; bazı insanlar kaba ve saldırgan, bazıları ise utangaç ve kibar olabilir. Eğer koşullar uygunsa, gelen istekler doğrultusunda davranışlar gözden geçirilip, değişikliklere gidebilir, fakat kişilikler değiştirilemez. Bu yüzden insanlar için kişiliklerini değiştirmek yerine çevrelerini değiştirmek daha kolay bir yoldur (Pines, 1996).

Çevre bireylerin ilişkilerini oldukça fazla etkilemektedir. Özellikle çevrelerindeki tükenmişliğe neden olan ve tükenmişliği önleyen özellikleri öğrenmek ve anlamak çiftler için oldukça önemlidir.

Pines'e (1996) göre tükenmişliği arttıran çevresel değişkenler; aşırı yüklenme, talep çatışması, adanmışlıktır (aile bağlılığı). Değişiklik, takdir etme ve kendini gerçekleştirme fırsatları ise tükenmişliği önleyen değişkenlerdir.

Araştırmalara göre aşırı yüklenme yüksek tükenmişlik seviyesi ile en yüksek korelasyona sahiptir. Niteliksel ve niceliksel olmak üzere iki tür aşırı yüklenme vardır. Niceliksel aşırı yüklenme kişinin belli bir zamanda tamamlayabileceğinden yada yapabileceğinden fazla görev üstlendiğini hissettiğinde ortaya çıkmaktadır.

Örneğin yeni bir eve taşınan bir çiftin eve yerleşmesi, temizlemesi, bakımını yapması, perdeleri asmaı, dolapları yerleştirmesi gibi pek çok işi kısa sürede bitirmeye çalışması gibi yüklenmelerdir. Niteliksel aşırı yüklenme ise kişinin kapasitesinin ve becerilerinin üzerinde sorumluluklar alması ile ortaya çıkar (Pines, 1992; Pines, 1996; Pines ve Aronson, 1983).

Tükenmişliği arttıran diğer çevresel etkenler talep çatışması ve adanmişlıktır. Talep çatışmasıyla ifade edilen, eşlerin çok sayıda talebe cevap vermek zorunda kalmalarıdır. Kadının, çocukların ve eşinin bakımı, zaman ve ilgi talepleri arasında kalması, erkeğin eşinin ekonomik, zaman ve ilgi talepleri arasında sıkışıp kalması şeklinde örnek verilebilir. Talep çatışması, bireyin ne kadar çaba gösterirse göstere, kişilerin taleplerini doyuramayacağını hissetmesine neden olmaktadır. Tükenmişliği arttıran diğer çevresel değişken olan adanmişlık da tükenmişlik üzerinde önemli etkiye sahiptir. Adanmişlık, kişilerin kendilerini fiziksel ve duygusal derinliklerinin dişında hissetmelerini sebep olmaktadır (Pines, 1996).

Aşırı yüklenme, talep çatışması ve adanmişlık arasında ortak olan en önemli nokta her üçünde de bazı beklenti, standartlar ve gerekliliklerin başarılamamasıdır. Bu beklentiler, diş bir güç ya da kişinin kendi üstünlük standartları ve romantik imgeleri tarafından dayatılmaktadır. Her üçünün de enerjiyi tüketmeleri diğer ortak noktalarıdır (Pines, 1996).

Tükenmişliğe karşı koruyucu olan değişikliğin düşük, öfke ve sıkılma duygularının yüksek düzeyde olması ise fazla yüklenme, kaygı ve stres duygularını yaşatabilmektedir. Evliliğin başlangıcı heyecan verici bir yapıya sahip olsa da, değişiklikten yoksun bir ilişki sıkılma ve monotonluk içinde yavaş yavaş tükenmeye başlayacaktır. İlişkide değişiklik biçimleri tercihi eşlere göre farklılaşabilmektedir. Değişiklikler, çiftin yaşamındaki heyecanın ve duygusal uyarılmışlığın artmasına, romantizmin canlanmasına, tükenmişliğin azalmasına yardımcı olmaktadır (Pines, 1996).

Evlilikten çiftin aldığı doyumunu doğrudan etkileyen olumlu davranışlar arasında karşılıklı kabul, eşin hareketlerini onaylama ve fikir uzlaşımı sayılabilir (Feeney,

2002). Duygusal yakınlığın olduğu ilişkilerde eşler birbirlerinin temel ihtiyaçlarını karşılama konusunda özen göstermektedir. Bu ihtiyaçlardan biri onaylamadır. Onaylama, takdirini yansıtmak, pozitif onay, destek vermek, olumlu düşünme ve konuşmadır (Ferguson vd., 1993). Tükenmişliğe karşı bir kalkan görevi gören takdir etme bir onaylama davranışıdır ve eşler arasında ne kadar sık yaşanırsa tükenmişlik o kadar azalır. Pines'in (1989) tükenmişlik düzeyi yüksek ve düşük gruplarla yaptığı çalışmada tükenmişlikle onay ve takdir duygusu hissetme arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Takdir ortalama puanları açısından tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında düşük tükenmişlik yaşayan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir.

Birey takdir edildiğinde ne denli güzel duygular hissediyorsa, takdir edilmediğinde kızgınlık, gücenme, sinirlilik ve kötü hissetme gibi duyguları yaşamaktadır. Bununla birlikte benlik imajı oluştururken çevremizde değer verdiğimiz insanların bizimle ilgili düşüncelerinden etkileniriz. Çevredeki insanlar pozitif bir değerlendirme yansıttığında kişi kendisini sıcak, eğlenceli ve cömert olarak görüp, davranışlarını da ona göre biçimlendirebilmektedir. Diğer taraftan, kişiyi kötü, cimri, rahatsız edici ve soğuk bir biçimde değerlendirip yansıttığında, kişi bunu kendi benlik imajının bir parçası olarak değerlendirmeye başlayarak davranışlarına yansıtmaktadır. Eş sisteminde, eşler birbirlerine ne kadar çok onaylar ve takdir eder ve sistem içinde var olan ödülleri sunarsa, er ya da geç eşlerin her biri verdiklerinin daha fazlasını elde edecektir (Pines, 1996).

Kendini gerçekleştirme fırsatı ilişkideki tükenmişliğe karşı bir diğer kalkandır. Kişiler için son derece önemli olan kendini gerçekleştirme ilişkiler için de önemlidir. Çevre çiftlere ne kadar çok kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişim fırsatı verirse çiftlerin tükenme oranının da o kadar düşük olacağı ifade edilmektedir. Pines'in (1989) düşük ve yüksek tükenmişlik düzeyi olan gruplarla yaptığı çalışmada, kendini gerçekleştirme ve gelişim ortalama puanları açısından tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında düşük olan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Kendini gerçekleştirme sürekli bir gelişim ve değişimi, aktifliği, pozitifliği, yaratıcılığı ve yeni yaşantılara açık olmayı

barındırdığından tükenmişliği önlemeye yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda kendini gerçekleştirme, çiftlere ruhsal gelişimleri ve kendilerini keşfetmelerini takip edebilme, insana özgü potansiyellerini doyurabilme ve ilişkilerindeki romantik kıvılcımları canlı tutup artırabilme fırsatını vermektedir (Pines, 1996).

2.3.3.5. Beklentilerin Etkisi

Beklentiler, insanların düşünce sisteminin daimi parçasıdır. Beklentiler üç biçimde görülebilir. Bunlar; bilinçli ve sözel, bilinçli fakat sözel olarak ifade edilmeyen, farkında olunmadan yaşanan nitelikte olabilir (Nichols, 2005). Romantik bir ilişki içinde çiftler, beklentilerine uygun bir birliktelik elde edip, bu beklentilerin yarattığı heyecanın ve şevk duygularının hayal dünyalarındaki kadar etkili olmadığını anladıklarında hayal kırıklığı yaşayabilmektedir (Pines, 1996). Öte yandan hayalindeki eş adayı ile sonunda karşılaştığı düşünceleri ile evlenen birey için hayal kırıklığından kaçınmak mümkün görünmemektedir. Hayal kırıklığı, bir eş romantik imgeyle eşleşmiş gibi zannedildiğinde, daha da acı verici bir hale gelmektedir. Bu durum ideal aşkın çocukluk yaralarının iyileşmesine yardımcı olmasını engellemektedir. Sonuçta olumlu duygusal enerji zamanla azalarak, aşk tükenmeye başlamaktadır. Bu tükenmişlik deneyimi çiftlerin birbirlerine yönelik aşk ve bağlılık duygularını zedelemekte ve zayıflatmaktadır (Pines, 1996).

Pines (1996) ve Pines (2010)'e göre eş ilişkisindeki aşkın gelişiminin sürmesi için, eşlerin romantik idealleri ve beklentilerinin bir parçasını değiştirmesi ve beklentilerini devamlı bir biçimde yeniden tanımlaması gerekmektedir.

2.3.3.6. Kökler ve Kanatlar

Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modelinde, tükenmeye karşı aşklarını koruyan beklentilerini yeniden yapılandıran, romantik aşklarını canlı tutabilen ve her geçen yılda ilişkilerini çok daha derinleştirebilen çiftlerin ulaştığı nokta kökler ve kanatlara dayanan bir eş ilişkisidir. Kökler ve kanatlar bir anlamda eş tükenmişliğinin zıttıdır. Kökler, eşler arasındaki güvenlik ve ortak güven duygusunun sembolüdür. Kanatlar ise heyecan, kişisel gelişim ve hem yalnızken hem de beraberken, bir arada olduğunu hissetme duygusunun sembolüdür. Tükenmişlik

yaşayan eşler “artık ona katlanamıyorum, her şeyi beni rahatsız ediyor” ifadesini sıklıkla kullanırken köklü ve kanatlı bir ilişkide eşler “eşim benim en iyi arkadaşım” ifadesini kullanmaktadır (Pines, 1996).

Bir ilişkide kökler ve kanatların her ikisinin de denge içinde bulunması gerekmektedir. Kökleri çok gelişmiş, fakat kanatları gelişmemiş ilişkide güvenlik duygusu yüksek olmasına karşın ilişki eşlere sıkıcı, boğucu ve bunaltıcı olarak yansımaktadır. Kanatları çok gelişmiş, fakat kökleri yeterince gelişmemiş ilişkiler oldukça kısa yaşanma eğilimini taşımaktadır. Böyle bir ilişki içindeki eşler kişisel ilgi alanlarını, arkadaş gruplarını ve boş zaman aktivitelerini geliştirecek özgürlüğü birbirlerine tanımaktadır. Fakat beraber yaptıkları aktiviteler çok seyrek bir hale gelmektedir. Bununla birlikte eşlerden birinin (genellikle kadın) köklerin savunucusu, diğerinin ise (genellikle erkek) kanatların savunucusu olması yerine, her iki eşin de hem kökleri, hem de kanatları savunmayı tercih etmesi, kökler ve kanatlar dengesini sağlamak için önemlidir (Pines, 1996).

2.3.4. Eş Tükenmişliğinin Çözümü

Eş tükenmişliği, yüksek beklentilerle başlanan romantik aşk ilişkilerinde beklentilerin gerçekleşmemesi ile ortaya çıkan ve kaçınılmaz bir son değıldir. Eş tükenmişliğinin çözümünde sadece şimdi ve burada ki zaman değil çiftlerin geçmiş çocukluk deneyimleri de problemin çözümünde iyileştirici unsurdur. Aslında bu yapı problem ve çözüm olarak ele alınmamaktadır. Çünkü amaç çocukluk yaşantılarında baskılanan yönlerin ve varoluşsal anlamın keşfedilmesi, her iki eşin bu farkındalığa dayanan yeni bir bakış açısı ve davranış örüntüsü geliştirmesine fırsat sağlamaktır. Kişiler zaten ilişkilerinde varoluşsal anlamı aramaya güdülenmiştir. Psikolog tarafından bu anlamı yakalayacakları doğru kapıların anahtarları verilmektedir. Bu anlamda sorunlar aynı zamanda gelişim fırsatıdır. Çünkü ilişkinin başında eşleri birbirine çeken özellikler ilişki ilerledikçe gerginlik kaynağı olmaktadır.

Pines (1996), Pines (1997) ve Pines (2010) tarafından sorunları fırsata çevirme genel olarak üç adımda aşağıdaki şekilde açıklanmıştır;

İlk adım ilişkiye başlarken bireyin karşı tarafın hangi özelliklerini çekici bulduğunu ve bu özelliklerle şu an onun için sorun olan özellikler arasındaki bağlantıyı keşfetmesidir. Kişilerin kendi ebeveynleri ile ilişkisi ve ebeveynlerinin birbirleri ile olan ilişkilerini tekrar gözden geçirilerek etkilerinin fark edilmesi sorunları fırsata çevirmekte son derece önemlidir. Bu dikkatli biçimde kendine odaklanmayı gerektirmektedir.

İkinci adım görece güç bir aşamadır. Çiftin birbirlerine empati duymasını gerektirmektedir. Bu adım özellikle ayrışmışlık düzeyi düşük çiftler için zordur. Her bir eşin diğeriyle yargılamadan, suçlamadan, saldırmadan ilişkideki önemli bir sorun hakkında konuşması, diğere eşinde karşı tarafa açıklayıcı sorular sorması ve anladıklarını kendi sözcükleri ile ifade etmesi bu aşamanın temelini oluşturmaktadır.

Üçüncü adım davranış değişikliğidir. İlişkinin dinamiği ve eşin duygu ve ihtiyaçları anlaşıldığında davranış değişikliği mümkün olmaktadır. Bu noktada temel düşünce eşin isteklerini gerçekleştirmenin her iki eş için bir kişisel gelişim fırsatı olduğudur. “*Yani bir kadın kocasını sevindirmek için daha akılcı davrandığında veya bir koca karısını sevindirmek için en derinde yatan duygularını ifade ettiğinde hem karı, hem koca hem de evlilikleri gelişir*” (Pines, 2010) .

Öyle görünüyor ki eş tükenmişliğinin çözümü mevcut ilişkinin kapsadığı zamanda ve öncesinde yatmaktadır. Evlilik ilişkisi gibi yakın bir ilişki çocukluk yıllarında çözülememiş problemlerin çözümü için iyi bir fırsattır. Bilinçaltı da bu problemlerin çözümünden taraf olduğundan ki eş seçimini mantık değil bilinçaltı şekillendirmektedir. Böylece çocukluk problemlerinin baskılanmasındansa ikinci bir çözüm fırsatı sunulmaktadır. Bu fırsatı değerlendirebilen çiftler varoluşlarına anlam katarken değerlendiremeyenler ise anlamsızlık içinde her geçen gün tükenmektedirler.

2.4.EVLİLİKLE İLGİLİ BAZI KONULAR VE EŞ TÜKENMİŞLİĞİ İLİŞKİSİ

İlk kez Pines (1993) ve Pines (1996) tarafından ortaya atılan eş tükenmişliği diğere tükenmişlik türlerinden farklılaşan özelliklerden dolayı ayrı olarak değerlendirilmesi uygun görülmektedir. Bu nedenle, aşağıda yalnızca eş tükenmişliği

ile ilişkisi belirlenmiş değişkenlere ilişkin bilgiler ve bu doğrultuda yapılmış olan ilgili araştırmalar yer verilmiştir.

2.4.1. Eş Tükenmişliği ve Eş Seçimi

Evlilik ve eş seçimi geçmişte aile büyükleri tarafından verilen bir karar iken günümüzde daha çok bireylerin kişisel tercihlerine bırakılmaktadır. Bireylerin eşlerini neye göre seçtiği ise araştırmalara konu olmuştur. TÜİK'in 2006 yılında yaptığı "Aile Yapısı Araştırması"na göre erkeklerin eş seçerken karşısındaki bireyde aradığı özelliklerden ilk üçü kendine aşık olması (% 90.1), ilk evliliğini yapıyor olması (% 85.8), aile yapısının benzer olması (% 80.8)'dır. Kadınlar da ise eş seçiminde erkeğin bir işinin olması (% 95), kendine aşık olması (%90.4) ve aile yapısının benzer olması (% 87) olarak sıralanmıştır (TÜİK, 2006).

Bu alanda iki genel teori ortaya atılmıştır. Bu teorilerden ilki benzerlik teorisidir. Benzerlik teorisine göre sınırlı bir grup içinde din, ırk, eğitim, etnik köken, toplumsal sınıf, fiziksel özellikler, ruh sağlığı, kişilik, tutum ve genetik bakımdan benzer bireyler birbirlerini çekici bulmaktadır (Pines, 2010; Onur, 2000). Evlilik doyumunu ile kişilik ve mizaç ilişkisini inceleyen Blum ve Mehrabian (1999) bireylerin mizaçlarına benzer eşler seçme eğiliminde olduklarını bildirmiştir. Araştırmalar ortaya koymuştur ki, bireyler kendilerine benzer genetik özelliklere sahip bireylerden etkilenmektedir (Rushton, 1988). Patrick (2002) kişiliğin ve yakınlığın (intimacy) evlilik doyumunu için yüksek oranda yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Yine Botwin ve diğerleri (1997) eş tercihi, beş faktör kişilik özellikleri ve evlilik doyumunu inceledikleri çalışmada eşler arasındaki zihinsel uyuma ve fikir birliğinin eş seçiminde önemli faktörler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanı sıra bireylerin coğrafi olarak yakınlığı yani yaşam alanlarının yakınlığı (mahalle, şehir, aynı apartman vs.) birbirlerinden etkilenme olasılığını arttırmaktadır (Pines, 2010).

İkinci teori ise bütünleme ilkesidir. Bütünleme ilkesine göre kişilik bakımından birbirinden farklı bireyler birbirlerini çekici bulmaktadır. Bu teoriye göre zıt kutuplar birbirini çekmektedir (Onur, 2000). Çalışmalar eş seçiminde benzerliklerin özellikle tutum benzerliğinin etkili olduğunu vurgularken (Botwin vd., 1997; Rytting vd.,

1992; Shaikh ve Suresh, 1994) zıt kişilik yapısına sahip bireylerin birbirlerini ideal eş olarak görmelerinin altında ise tamamlayıcılık faktörü yatmaktadır. Bireyler, genel olarak kendilerine benzeyen (zeka, geçmiş, ilgi alanları, değerler bakımından) fakat önemli ve belirli bir kişilik özelliği bakımından kendisini tamamlayan kişileri çekici bulmaktadır (Pines, 2010).

Eş seçimi ve aşık olmada etkili diğer bir faktör bireyin uyarılmışlık düzeyidir. Vücuttaki adrenalinin arttığı yaşam olaylarında bireyler karşılaştıkları karşı cinsten, kişilerden daha kolay etkilenebilmektedir. Bununla birlikte fiziksel özelliklerin eş seçimindeki etkisi yadsınamaz düzeyde önemli iken, kişilik özellikleri ile desteklenmeyen fiziksel çekicilik üzerine kurulan ilişkiler uzun soluklu olmamaktadır (Pines, 2010).

Eş seçimini açıklayan diğer bir yaklaşımda Psikodinamik kurama dayanan obje ilişkileri teorisi vardır. Bu teoriye göre çocuklukta erken deneyimler, ileri yaşlardaki ilişkilere yansımaktadır. Bireyin ilişki modeli, aile temelinden getirdiği obje ilişkilerinin, farklı etkilerinden oluşur (Nicholas, 2005). Dicks, (1967)'in belirttiğine göre aşık olmak baskılanan benlikten “bölünmüş bir parçanın” bilinçsizce eş olarak seçilmesidir. Freud'a göre ebeveynlerimizi hatırlatan bireyleri çekici bulmaktayız. Bunun sebebi ise erken çocukluk dönemine dayanmaktadır. Ona göre romantik aşk libidonun toplumun kabul ettiği şeklidir (Aktaran: Pines, 2010).

Bireylerin eş seçiminde evliliklerindeki doyum ve mutluluğun şifreleri yatmaktadır. Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeline göre, bireyler kendilerini tamamlamak, varlıklarına varoluşsal bir anlam katmak amacı ile romantik ilişkilere ve evliliğe yönelmektedir. Fakat aradıkları anlamı bulamadıkları ve beklentilerini karşılayamadıklarında eş tükenmişliği ortaya çıkmaktadır (Pines, 1996).

2.4.2. Eş Tükenmişliği ve Cinsiyet Farklılığı

Cinsiyet; bireyin, kadın ya da erkek şeklinde ifade edilen biyolojik özelliğidir. Kişinin kendini kadın ya da erkek olarak algılaması toplumsal cinsiyet ya da cinsle ilgili kimlik kavramı şeklinde tanımlanmaktadır (Özyurt, 2004). Eşey (sex) sözcüğü

kadın ve erkek arasındaki biyolojik ve anatomik farklılıkları ifade ederken, cinsiyet (gender) sözcüğü psikolojik, sosyal ve kültürel farkları ifade etmek için kullanılmaktadır. Kadın ve erkek arasındaki farkların birçoğu fiziksel değildir (Giddens, 1996). Ancak farklılıkların biyolojik mi yoksa kültürel mi olduğunu tam olarak bilinmemektedir, çoğu farklılık ikisinin birlikte etkisinin sonucudur (Dökmen, 2004).

Kadın ve erkek arasındaki farklılıkları açıklayan çeşitli kuramsal yaklaşımlar vardır. Bu yaklaşımlardan biyolojik yaklaşıma göre doğumdan itibaren kadın ve erkekte salgılanan cinsel hormonlar, gelişimin kritik dönemlerindeki cinsel hormonlardaki farklılık, kadın ve erkek beyninin işlevsel ve yapısal farklılıklarından kaynaklanmaktadır (Osborne, 2004). Psikodinamik kurama göre cinsel kimlik kazanımı Freud'un kişilik gelişimi aşamalarına göre şekillenmektedir. Sigmund Freud tarafından oluşturulan kuramda bireylerin psikoseksüel gelişimleri açıklanmaktadır. Psikodinamik kurama göre her bir dönemin ana belirleyicisi cinsel olarak en duyarlı bölgelerdir (Burger, 2006). İnsan hayatının ilk 18 ayında erojen bölge ağızdır. Bu dönem oral dönem olarak adlandırılmıştır. Oral dönemi takip eden anal dönemde cinsel duyarlılık anal bölgelerdedir. Her iki dönemde kız ve erkekler arasında cinsel olarak duyarlı hale gelen bölgeler arasında fark yoktur. Freud'a göre en önemli psikoseksüel dönem fallik dönemdir. Bu dönemde kızlarda babanın sevgisi ve onayı için "elektra kompleksi", erkeklerde annenin sevgisini kazanmak için "Oedipus kompleksi" şeklinde adlandırılan karmaşalar yaşanmaktadır (Corey, 2008). Bu dönemin sonunda oğlanlar cinsel kimlik oluşturmak için anne ile duygusal bağlarını baskılar ve baba ile özdeşim kurar. Anne ile bu ayrışma sonucu temel erkek benliği ayrı ve bağımsız hale gelir. Erkekler bağımsızlık ve katı ego durumlarını muhafaza ederken, yaklaşma konusunda sıkıntılar yaşarlar. Kızların cinsel kimlik oluşturmak için anneden ayrışmasına gerek yoktur. Bu yüzden kadınların, yaklaşmaları kolay; fakat benlik geliştirmek ve katı ego sınırları koymaları zordur (Pines, 2010). Fallik dönemi takip eden gizil dönemde cinsel ilgi okula ve arkadaşlıklara kayar. Gizil dönem cinsel kargaşalardan uzak geçse de ardından ortaya çıkan genital dönemde fallik dönemin eski dürtüleri canlanır. Birey bu dürtüleri sosyal olarak kabul edilebilir alanlara yönlendirir.

Sosyal öğrenme kuramına göre ise kız ve erkek çocuklar cinsiyete özgü davranışları taklit yolu ile öğrenir. Öğrenilen davranış ile cinsel kimliği uyumlu ise toplum tarafından pekiştirilir. Çocuklar etraftakileri gözleyerek onların cinsiyet rollerini taklit ederler. Ebeveynler bu süreçte son derece önemlidir. Aileler belirli ödülleri ve yasaklar koyarak kızların daha kadınca, erkeklerin daha erkekçe davranmalarını öğretmektedirler (Kulaksızoğlu, 2004). Öğrenilen bu davranışlar aileden sonra akranlar ve basın yayın organlarının verdiği açık mesajlarla pekiştirilir.

Kesitsel çalışmalar evli bireylerin bekarlara oranla hayattan daha fazla zevk aldıklarını, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının bekarlara oranla daha iyi olduğunu (Cotten, 1999; Earle vd., 1998; Lillard ve Waite, 1995; Ross, 1995; Umberson ve Williams, 1999; Zick ve Smith, 1991) göstermekle beraber cinsiyetler arası farklılıkları göz önünde bulunduran araştırmalar konu ile ilgili her iki cinsiyet açısından benzer ve farklı yönler olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalar gösteriyor ki kısa dönemde evliliğin getirdiği sosyal statü değişimi ve evliliğin psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkisi kadın ve erkekte benzer olumlu etki yapmaktadır (Strohschein vd., 2005). Diğer taraftan Gove, (1972)'a göre evlilik sürecinde, evlilik erkekler için kadınlardan daha fazla fayda sağlamaktadır. Örneğin; evli kadınların ruhsal rahatsızlık düzeyi evli erkeklerden daha yüksek, bekar erkeklerin ise bekar kadınlara oranla ruhsal rahatsızlık düzeyleri daha yüksektir (Aktaran: Pines, 2010). Evlilik yıkıldığı zaman ise kadınların, erkeklerden daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadığı (Horwitz vd., 1996; Marks ve Lambert, 1998; Simon, 2002; Simon ve Marcussen, 1999) görülmektedir.

Evlilik ilişkisi ülkemizde de cinsiyetler açısından farklı değişkenlerle ele alınmıştır. Hatipoğlu (1993) bazı demografik değişkenler ile evlilik çatışmasının yaygınlığı ve sıklığının kadın ve erkeklerin evlilik doyumundaki rolünü incelemiş, çatışma düzeyi ve eğitim düzeyinin kadınların evlilik doyumunu yordadığını tespit etmiştir. Aktürk (2006) 116 ilk evli, 223 yeniden evlenmiş bireyle yaptığı araştırmasında erkeklerin kadınlardan daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduklarını saptamıştır. Hasta (1996) evli çiftlerde kadının eğitim düzeyi, ücretli bir işte çalışıp çalışmamasının, kadın ve erkeğin yaptıkları ev işi miktarları; kadın ve

erkeğin evlilik doyumu eşlerin ev işi paylaşımı ve evlilik doyumu üzerindeki etkilerini araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çalışan kadın ve eşlerinin evlilik doyumu, çalışmayan gruba göre daha düşük olduğu, kadınlar ve erkeklerin evlilik doyumu arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu, evlilik doyumuna ilişkin cinsler açısından bakıldığında, erkeklerin evlilik doyumlarının kadınlarından daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Gürsoy (2004) 50 evli kadın ve 50 evli erkekle yaptığı çalışmada eğitim ve kaygı düzeyinin kadınlar için evlilik uyumunu yordayıcı olduğu, eğitim düzeyi arttıkça kadınlarda evlilik uyumunun arttığını, erkeklerde ise sadece kaygı ve çalışıp çalışmama durumunun evlilik uyumu açısından yordayıcı olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Gökmen (2001), evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerinde etkisini, cinsiyetler arası evlilik doyum düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiş, erkeklerin kadınlara oranla evliliklerinden daha fazla doyum aldıklarını bulmuştur. Evlilikten sağlanan düşük düzeyde doyum ve mutluluk zamanla tükenmişliğe sebep olmaktadır. Pines'in (1989) 458 kadın ve erkekten oluşan tükenmişlik çalışmasında kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı gözlenmiştir. Kadınların evlilik yaşamında erkeklerden daha fazla tükenmişlik yaşamalarının sebebini; kadınların evliliğin yaşamlarına anlam vereceği ile ilgili yüksek düzeyde bir beklentiyle başlamalarını göstermektedir. Ayrıca evli kadınların eş ve annelik görevlerinin üstesinden gelmeye çalışırken zorlanma ve stresin, erkeklerin kocalık ve babalık görevleri stresinden daha yüksek düzeylerde olmasından kaynaklandığı belirtmektedir (Çapri, 2008).

2.4.3. Eş Tükenmişliği ve Cinsel Yaşam

Evlilikle ilgili tanımların çoğu cinsellik kavramına yer vermiştir. Cinsellik, iki insanın cinsel doyum ve uyum içerisinde var olmalarıdır. Cinsellik yaşantısı sosyal kurallar, değer yargıları ve tabularla belirlenmiş, sadece biyolojik değil aynı zamanda psikolojik, sosyal yönleri olan özel bir yaşantı türüdür (Gülsün vd., 2009). Bununla birlikte evlilik ilişkisinin değişmez unsurlarından biridir. Cinsellik çift arasında derin bağ oluşturma özelliğine sahiptir (Rosen-Grandon, 1998). Bu mahrem yaşantı kadın ve erkeği birbirine yakınlaştıran nitelik taşımaktadır. Çiftin cinsel

doyum düzeyi eşler arasındaki ilişkinin kalitesini belirlemektedir (Frank vd., 1979; Schenk vd., 1983; Oggins vd.,1993). Aralarında aşka, karşılıklı değer vermeye dayanan ilişkileri olan ve birbirlerini cezbeden çiftler cinsellik ilişkileri gelişmiş çiftlerdir (Rosen-Grandon, 1998). Pines (1989) tarafından yapılan araştırmada tükenmişlik düzeyi düşük olan eşlerin cinsel hayatının, tükenmişlik düzeyi yüksek olan çiftlere nazaran daha iyi olduğu bulunmuştur. Görülmektedir ki cinsellik evlilik ilişkisini uyum, doyum ve tükenmişlik olmak üzere birçok yönde etkilemektedir.

Cinsel yaşam için önemli konulardan bir diğeri ise cinsellikten sağlanan doyumdur. Öyle ki kadın ve erkeğin cinsel yaşamdan sağladıkları doyum ilişki kalitesini etkilemektedir. Cinsel doyumda duygusal ve fiziksel tatmin son derece önemlidir (Darling vd., 1991). Bu noktada cinsiyetler arası fiziksel, psikolojik, duygusal farklılıklarda göz önünde bulundurulmalıdır. Kadın ve erkeğin duygusal yakınlığı kavrama biçimleri birbirinden farklıdır. Kadın cinsel ilişki için duygusal yakınlığa gereksinim duyarken, erkek cinsel ilişkiyi duygusal yakınlığı arttırmak için kullanır (Greeff ve Malherbe, 2001). Çiftlerin cinsel doyumu erkeğin eşinin tercihini anlayabilmesi ve kadınla erkeğin cinsellikteki uyumu ile ilişkilidir (Purnine ve Carey, 1997). Eşlerden birinin cinsel beklentilerinin eşi tarafından yeterince karşılanmaması, cinsel ilişkiden doyum sağlamaması, cinsel ilişki için isteksiz olması, doyumsuzluğa sebep olabilir (Snyder, 1997). Çift ilişkisinde yaşanan her durum ilişki içindeki bireyleri de olumsuz etkilediğinden cinsel yaşamın kalitesizliği ve yetersizliği eş tükenmişliğini arttırmaktadır. Cinsel yaşam kalitesi ile tükenmişlik arasında oldukça manidar bir ilişki bulunmaktadır. Tükenmişlik cinsel yaşamın kalitesini bozarken, bozulan cinsel yaşam ve kalitesi tükenmişliğin hızla artmasına sebep olmaktadır (Pines, 1989). Bununla birlikte cinsel yaşam eşler arası iletişimden ayrı düşünülemez. Bu sebeple çift arasındaki iletişim sorunları cinselliği etkilerken, cinsel sorunlar da çatışma ve duygusal uzaklaşmaya yol açmaktadır (Gülsün vd., 2009).

Tutkulu ve kaliteli bir cinsellik duygusal olarak uyarılmışlık hali ile ilişkilidir. Evliliğin süresi yani zaman cinselliğin yoğunluğunu etkilerken, özellikle aralarındaki aşka anlam kazandırmak ve onu geliştirmek için çaba harcayan çiftlerde aşk

biyolojik güdülerini etkileyerek cinselliğin heyecan verici ve tatmin edici olmasını sağlamaktadır (Pines, 1996).

Eşlerin cinsellikle ilgili tutumları evlilikten alınan doyumunu etkilemektedir. Eşler arasındaki cinsellikle ilgili görüş farkı cinsel açıdan doyumsuzluğa sebep olmaktadır. Kadın ve erkeğin cinsellikten aldığı doyumun belirleyicisi ise kadının cinselliğe ilişkin tutumudur. Bunun dışında toplumsal beceriler, genel iletişim becerileri, cinsellikle ilgili konularda konuşabilme evlilik ilişkisini oldukça fazla etkilemektedir (Pines, 2010).

2.4.4. Eş Tükenmişliği ve İletişim Problemleri

İki bireyin bir akidle kurduğu evlilik ilişkisi en önemli kişiler arası ilişki sistemlerinden biridir. Kişilerarası ilişkilerin sağlığı büyük oranda bireylerin iletişiminin sağlıklı olması ile ilgilidir. Kişiler arası iletişim insanların bir birlerini yanıtlamak ve anlamak için girdiği etkileşimsel bir süreçtir (Baymur, 1990).

Evlilik bir iletişim sistemidir. Uyumlu evliliğin temelinde sağlıklı iletişim yatmaktadır. Bu sistemin sağlığı karı-koca arasında sözlü ve sözsüz mesajların alınıp verilmesi ile ölçülür (Özgüven, 2009). İletişim, ailenin fonksiyonlarını ortaya çıkarmak, aile bireylerinin kişisel ihtiyaçlarını karşılamak ve onların hedeflerine ulaşmalarını sağlamak için gereklidir (Washington, 2001). Tıpkı diğer alanlarda olduğu gibi evlilikte ve ailede sağlıklı iletişim bireyleri yakınlaştıran bir araç görevi görmektedir. Evlilikte mutluluk ve uyum için etkili biçimde iletişim şarttır (Halford vd., 1997). Genellikle birbirleri ile yararsız iletişim modelleri geliştiren çiftler mesajın alıcı üzerindeki etkisi ile mesajın niyetini özdeş farz eder. Diğer bir deyişle partnerin mesajının oluşturduğu etki onun amaçladığı şeydir (Parr vd., 2008).

Sağlıklı ailede bireyler birbirine değer verir, duygu ve düşüncelerini dolaysız net biçimde aktarır, aile bireyleri arasında karşılıklı olarak koşulsuz kabul vardır. Sağlıksız iletişimin olduğu ailelerde aile bireyleri mutsuz ve birbirlerinin ihtiyaçlarının farkında değildir ve birbirlerine güvenmezler (Üstün, 2010). İletişim problemleri, terapiye katılan çiftlerin en sık yaşadığı problemler arasındadır (Ergin, 2010). Evlilikte eşler arasında kurulan iletişim ile sosyal alanlarda insanlarla kurulan

iletişim arasında önemli benzerlikler göze çarpmaktadır. Eşlerin sahip olduğu insan ilişkileri becerileri, yeterli ise evlilikte uyumu güçlendirmekte yetersiz ise yaşanan problemleri içinden çıkılmaz duruma getirmektedir (Sardoğan ve Karahan, 2005).

Eşler arasında yaşanan problemler, kolayca incinme hissi, kıskançlık, kimseyle konuşmama, evde çok bulunmama, çabuk sinirlenme, savurganlık, içki ya da psikoaktif ilaç kullanma gibi eşlerin kişisel özellikleri yada davranışlarından kaynaklanabilir (Yılmaz, 2001). Aile içi etkileşimi ve iletişimi etkileyen ve problemlere yol açabilecek diğer faktörler çift çocuk sahibi ise anne-baba yaşı, evlilik ve ebeveynliğe hazır oluşluk, ana-babanın sağlık düzeyleri, çocuğun istenip/istenmemesi, sağlık düzeyi, cinsiyeti, çiftin ve aile üyelerinin birbirlerine olan saygı ve güvenleri, yetiştirilme biçimleri, ekonomik ve sosyal güvenceleri, aile üyelerinin beraber geçirdiği zaman, kullandığı mekan, aileyi örseleyen ölüm, iflas gibi stres yaratan olaylardır (Clemen-Stone vd., 2002; Coochlin, 2001).

Evli çiftlerle yapılan tükenmişlik çalışmalarının sonucunda eş tükenmişliği yüksek olan grubun evlilik sorunlarını eşlerinden ziyade yakın arkadaşları ile konuştuğu ortaya çıkmıştır. Çiftler evlilik ilişkisinde problemlerini birbirleri ile konuştukları oranda eş tükenmişliği azalmaktadır (Pines, 1996). Aksine bu desteğin eş dışında yakın arkadaş, akraba vs. gibi başka kişilerden aranması eş tükenmişliğini arttırdığı söylenebilir. Bununla birlikte evli çiftler, bir problem çözümünde ne kadar çok çözüm önerisi üretilirse problemi sonuçlandırma oranı o denli düşük olmaktadır (Winemiller ve Mitchell, 1994). Evlilikte eş tükenmişliğini azaltmak için problemlere getirilen öneri sayısından ziyade eşler arasındaki iletişimin niteliği önem kazanmaktadır. Mutlu bir evlilik ilişkisinde çiftin, birbirlerini en yakın arkadaş ve sırdaş olarak kabul etmesi, eleştirilmekten korkmadan kendisini ifade edebilmesi gerekmektedir (Rosen-Grandon vd., 2004). Mutlu ve eş tükenmişliği düzeyleri düşük çiftler “her zaman” ve “kesinlikle her şey” hakkında konuşabilirken, eş tükenmişliği düzeyleri yüksek olan çiftlerin ise önemsiz meseleleri bile konuşmakta zorlanmaktadır. Konuşmalar minimum düzeyde, kısa ve mekaniktir (Pines, 1996).

2.4.5. Eş Tükenmişliği ve Evlilikte Rol Paylaşımı

Evlilikte çiftler arasında gerilimi arttıran ve eşlerin tükenmişliklerine etki eden başka bir konu evlilikte ve ailedeki rol paylaşımıdır. Rol paylaşımının gerisinde evli bireylerin evlilikle ilgili geleneksel yada eşitlikçi bakış açısına sahip olmaları ve çiftin bakış açısındaki uyum yatmaktadır.

Genel olarak geleneksel evliliklerde günlük ve geleneksel roller vurgulanmıştır, kadın kocasının soyadını alır, erkek egemen, kadın pasiftir, kadının ve erkeğin rolleri kesin ve katıdır, erkek cinsel ilişkiyi başlatır kadın uyum sağlar, çocukların bakımını sadece kadın üstlenir, ailenin oturacağı yeri erkeğin mesleği belirler. Modern yada eşitlikçi evlilikler ise arkadaşlık üzerine temellendirilmiştir. Kadınlar kendi soyadlarını kullanabilir, eşler hem pasif hem de egemen olabilir, her iki eşin de rolleri esnektir, her iki eşte cinsel ilişkiyi başlatabilir, ebeveynler çocuklarının bakımını paylaşırlar, ailenin ikamet edeceği yeri her iki eşin mesleği belirler (Rathus vd., 1998). Erkeğin ve kadının ev işlerinde üstlendiği roller, evli çiftler arasında karşılıklı anlayış sorunu olarak yorumlansa da, rollerin paylaşımı, eşitlikçi yaklaşıma sahip ailelerde, geleneksel ailelerden daha iyidir (Wilkie, 1998). Girginer (1994) araştırmasında Türk toplumunun cinsiyet rollerine ilişkin değerlendirmelerini incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre toplumumuzda geleneksel yönelimlerin daha baskın olduğu tespit edilmiştir. Çocuk bakımı ve ev içi işler kadına ait roller, ailenin mali durumu hakkında önemli kararlar ya da evlilikte cinsellik erkeğe ait olarak algılanmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (2006) Aile Yapısı Araştırması'na göre ise ev işlerinin çoğunlukla kadın tarafından yapıldığı belirlenmiştir (TÜİK, 2006). Araştırma incelenecek olursa genel olarak aile ve evlilikte rol paylaşımı konusunda geleneksel bir yapı göze çarpmaktadır. Kadın ev işleri ve çocuk bakımından sorumlu tutulurken, erkek fatura ödemeleri ve tamirat gibi işlerle sorumlu görülmektedir.

Günümüzde kadınların evden çıkıp çalışma yaşamı içine girmesi ve eve maddi katkıda bulunması aile içi rollerin gözden geçirilmesini ve tekrar ele alınmasını gerektirmektedir. Smith ve Reid (1986) her iki eşin çalıştığı ailelerde rol paylaşım tutumlarını ve davranışlarını araştırmıştır. Her iki eşin ailenin geçimi, çocuk bakımı,

ev işleri ve karar alma rollerinin paylaşılması gerektiğini düşünen katılımcıların çoğunluğuna rağmen bu tutumlarını genellikle davranışlarında gözlenmediği ortaya çıkmıştır. Erkek temel aile geçimini sağlayan kişi iken kadın ise iş statüsü ne olursa olsun, çocuk bakımı ve ev işlerinden daha çok sorumlu tutulmaktadır. Eşler arasında rollerin eşit paylaşıldığı aileler ise yüksek eğitim ve gelir düzeyine sahip olan ailelerdir.

Wilkie (1998) evlilik doyumu ve aile ile ilgili işlerin ortak paylaşımı ilişkisini incelemek amacı ile 382 evli çiftle yürüttüğü araştırmanın sonuçlarına göre; ağırlıklı olarak ev işleri ile ilgili görevlerin kadınlar üzerinde, evin geçimini sağlamakla ilgili görevlerin ise erkekler üzerinde olduğu görülmüştür. Bu dağılım kadın ve erkek üzerinde benzer olumsuz etkilere sebep olmaktadır. Ev ile ilgili görevlerin tipik cinsiyet rollerine uygun olarak atandığı durumlarda, adaletsizlik algısı yükselerek evlilikten sağlanan doyum azalmaktadır. Evin geçimini sağlama görevinde eşitlikçi yaklaşım, erkeklerin evlilikten sağladıkları doyumu arttırırken, ev ile ilgili görevlerin ortak paylaşımı, kadınların evlilikten daha fazla doyum almalarını sağlamaktadır. Evlilik ve aile ile ilgili konulardaki adil dağılım her iki eşin mutluluğunu etkilemekle beraber, adil dağılımın ne olduğu kadın ve erkek açısından değişiklik göstermektedir. Eşlerden birinin kendi üzerine düşen görevlerden fazlasını yaptığını düşünmesi mutsuzluğa neden olmaktadır.

Evlilikte eşleri bir arada tutan duygulardan biri güvendir. Güven duygusu ev içi roller ve evin geçimini sağlama gibi paylaşım gerektiren konularda eşitlik anlayışı ile ilişkilidir. Güven duygusunun olmadığı evliliklerde, eşitlik ilkesine dayanan evlilik güvensizlik duyguları ile tehdit altına girer (İmamoğlu ve Yasak, 1997).

İş yükü ve eşitsizlikler kadınların depresyondan daha fazla etkilenmelerine sebep olmaktadır. Kadının geliri erkekten daha az olmasına karşın, sorumlulukları erkekten daha fazladır. Ev işleri, çocuk ve aile büyüklerinin bakımı kadının sorumluluğu olarak algılanması, gittikçe artan bir stres oluşturmaktadır. Sonuç olarak iş yükü ve genel stres, kadında tükenmişlik sendromu ve depresif belirtilere yol açmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Grayson, 1999). Evlilikte kadınların eş ve annelik görevlerinin üstesinden gelmeye çalışırken yaşadıkları zorlanma ve stres erkeklerin

kocalık ve babalık görevleri stresinden daha yüksek olması kadınlarda eş tükenmişliğini arttırmaktadır (Pines, 1989).

Eş tükenmişliği ile ev işlerinin paylaşımı ilişkili görülmemektedir. Eşler ilişkilerine pozitif bakış açısıyla baktığı, sevgiyi çoğaltıp birbirlerine hissettirerek, evliliklerinin yaşamlarına anlam kattığını düşündükleri sürece ev işlerinin paylaşılması ile ilgili konuları önemsiz görmektedirler (Pines, 1996). Öte yandan evlilikte eşlerin ilişkilerinden duydukları memnuniyet çiftin cinsiyet rolleri ile ilgili anlayış benzerliği ile çok yakından ilgilidir. Bu anlayış kadın ve erkeğin birbirini tamamlayıcı görevler atfedebilir yada her ikisine eşit rol ve görevler atfeden eşitlikçi bir anlayış olabilir. İster geleneksel ister eşitlikçi olsun her iki eşte aynı cinsiyet rollerine inanırsa çatışma azalmakta ve evlilikte mutlu olmaktadır (Pines, 2010).

Sonuç olarak eşlerin aile içi rollerinden duyduğu memnuniyet, kadın ve erkeğin cinsiyet rollerine ilişkin bakış açılarının ortak olması ile ilişkilidir.

2.4.6. Eş Tükenmişliği Evlilik Uyumu ve Evlilik Doymu

Evlilik uyumu ve evlilik doymu sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılan iki farklı kavramdır. Evlilik uyumu, çiftin birbiri ile etkileşmesi, aile ve evlilikle ilgili meselelerde fikir birliğine varabilmesi, problemleri olumlu şekilde çözebilmesi ve bu uyum sonucu evliliklerinden sağladıkları memnuniyeti ve mutluluğu tanımlamaktadır (Yılmaz, 2001). Spanier (1976) evlilik uyumunu, eşlerin günlük yaşantı içinde değişen koşullara ve durağan şartlara uyum sağlamaları ve evlilik süreci içinde çiftlerin birbirlerine uygun olarak birlikte değişimi şeklinde kavramsallaştırmıştır.

Evlilik uyumu ile ilgili iki farklı tanım Hoult (1969) ve Le Masters (1957) tarafından yapılmıştır. Hoult (1969), evlilik uyumunu mutluluk ve başarıyla bağlantılı eşle paylaşılan aktiviteler ve çatışmalar gibi birden çok faktörün bileşkesi olarak ele alırken Le Masters (1957), eşlerin problem çözme becerisi ve uyum kapasitesi olarak ele almıştır (Aktaran: Haque ve Davenport, 2009). Evlilik doymu ise bireylerin evliliklerinden gereksinimlerini ne oranla karşıladığı ile ilgili kişisel algısıdır (Tezer, 1996). Evlilik ilişkisinde kişinin ödülleri bedellerden sayıca fazla görmesi evliliği olumlu görmesine ve evlilik doymununun yüksek algılamasına sebep

olmaktadır (Holmes, 1982). Görüldüğü gibi eşlerin evlilik ilişkilerine olumlu bakmaları doyumu arttırmaktadır. Bununla birlikte olumlu bakış açısı tükenmişlikle en yüksek ilişkiye sahip olan ve tükenmişliği en fazla yordayan değişkendir (Pines, 1989). Pines (1989)'un eş tükenmişliği çalışmalarının sonuçlarına göre, tükenmişlik düzeyi yüksek ve düşük gruplar arasındaki en büyük farklılık olumlu bakış açısidir. Evlilik ilişkilerine bütün olarak olumlu bakan grubun tükenmişlik düzeyi düşük iken bu bakış açısına sahip olmayan eşlerin tükenmişlik düzeyi yüksek görülmektedir.

Çapri'nin (2008), Eş tükenmişliğini yordayan değişkenleri belirlemek üzere 435 katılımcı ile yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre; tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini evlilik uyumu anlamlı biçimde yordamaktadır. Kadınların eş tükenmişliğini yordamada; evlilik uyumu ilk sırada iken erkeklerin eş tükenmişliğini yordamada mesleki tükenmişliğin ardından ikinci sırada gelmektedir.

2.2.7. Eş Tükenmişliği ve Boşanma

Boşanma eşlerden birinin yahut her ikisinin kendi istekleri ile toplum normlarına ve adetlerine göre evlilik birliğini sona erdirmesidir (Özkalp, 2011). Evliliğin hukuksal bir temeli olduğu gibi boşanmanın da hukuksal boyutu vardır. Boşanma hukuksal olarak kurulmuş bir evliliğin, hukuksal olarak ortadan kalkmasıdır (Marshall, 1999). Yörükoğlu'na (2000) göre boşanma, ailenin her üyesini etkileyen, ailenin bölünmesine sebep olan karmaşık bir olaydır.

Boşanma oranı sanayi ve endüstri gelişiminin hızlı yaşandığı ülkelerde gittikçe ivmelenmektedir. Huang (2005), Çin, Tayvan, Japonya, Kore, Malezya, Hindistan gibi Asya ülkelerinde boşanma oranlarındaki artışı incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre bu ülkelerdeki boşanma oranları gittikçe artmaktadır. Boşanmalardaki artışın sebebi kültürel değişim, kadının eğitim ve iş durumunun iyileşmesi, hızlı ekonomik gelişim, hukuki konulardaki yumuşama, geleneksel geniş aile yapısından çekirdek aile yapısına dönüşüm olarak bildirilmiştir.

Bireyin evliliğinin problemleri olarak görerek boşanma olasılığını düşünmesi ve arkadaşlarıyla ya da eşiyle boşanma ihtimaline ilişkin konuşması veya eşten ayrılma gibi davranışlar göstermesi boşanma eğilimi olarak adlandırılmaktadır (Yılmaz,

2001). Evli çiftlerdeki boşanma eğilimi geçmişe göre artmaktadır. Boşanma eğilimindeki artışa; boşanmanın geçmişe göre yasal olarak kolaylaşması, bireyselci düşüncenin yaygınlaşması, boşanmanın toplumda kabul edilebilir hale gelmesi gibi sosyal ve hukuki değişiklikler sebep olmaktadır. Eşlerin her ikisinin de hane dışında çalışmasından kaynaklanan stres ve çatışma, kadının ekonomik açıdan bağımsızlaşması gibi ekonomik koşullar ve getirdiği dezavantajlı durumlar boşanma oranlarını hızla yükseltmektedir. Bunun yanı sıra romantik aşkla ilgili ideallerin kadın ve erkeğin beklenti düzeyini arttırması, cinsellik ve sevgiye dayanan tutkunun zamanla tükenmesi, evliliğe düşük evlilik doyumu ile başlama, eşler arasında yoğun mutsuzluk duygusunun yaşanması, eşin ya da eşlerin olumsuz tavır içinde olması, sinirlilik ve öfke gibi tavırlar boşanmaları kolaylaştırmaktadır. Ayrıca yaş faktörü de boşanma eğiliminde önemli görülmektedir. Küçük yaşta yapılan evliliklerde (13-19 yaş) boşanma eğilimi fazla, otuzlu yaşlarda yapılan evliliklerdeki boşanma eğilimi de yirmili yaşlarda yapılan evliliklere göre daha fazladır (Abbott vd., 2005; Dwyer, 2005; Karney ve Bradbury, 1997; Larson, 2004; Yılmaz, 2001).

Boşanma düşüncesinin ortaya çıkması aile yaşam döngüsünün belirli evrelerinde görülebilir. Evliliğin ilk yıllarında yüksek olan boşanma eğilimi yıllar ilerledikçe düşmektedir (Orbuch vd., 1996). Özellikle çocukların okul öncesi döneminde ve evden ayrıldığı dönemde boşanma eğilimi artmakta, çiftin sahip olduğu çocuk ya da çocukların okula başladığı dönemle evden ayrıldığı dönem arasında geçen sürede boşanma eğilimi azalmaktadır. Yaşam döngüsünün bütün dönemleri dikkate alındığında kadınlar erkeklere oranla daha sıklıkla boşanmayı düşünmektedir (Lawson, 1989).

Ülkemizde TÜİK'in istatistiklerine göre 2002-2011 son on yılda boşanma oranları hızla artmaktadır. Boşanmaların çoğu evliliğin ilk 5 yılı içinde gerçekleşirken, boşanma sebebi olarak %90'nın üzerinde geçimsizlik gösterilmiştir (TÜİK, 2012).

Boşanma bir takım özel nedenlerden dolayı evliliğin yürümeyeceği durumlarda zorluklara karşı hafifletici bir etkiye sahiptir. Fakat buna rağmen boşanma çoğu evlilik için istenen bir durum değildir. Boşanma problemlerin çözümü anlamına

gelmemektedir. Boşanma sonrasında bireyler evli olanlara oranla daha mutsuz, daha fazla ruhsal problem yaşadıklarını belirtirken, sağlık problemleri ve ölüm oranı yükselmektedir. Bununla birlikte, çocuk yetiştirme ile ilgili daha fazla problemle karşılaşmakta, yaşam standartları düşmekte ve sosyal anlamda izole bir hayat yaşamaktadırlar (DeMoss, 2004).

Romantik aşk ideolojisi kadının ve erkeğin beklentilerini yükseltmektedir (Abbott vd., 2005). Romantik bir aşk ilişkisi ile yaşamlarına varoluşsal bir anlam kazandırmak isteyen insanlar beklentilerini karşılayamadıklarında eş tükenmişliği yaşamaktadır. Çift arasında genel bir keyifsizlik ve mutsuzluk hali zamanla gelişmektedir (Pines, 1996). Bütün bunlarla beraber cinsellik ve sevgiye dayalı tutkunun bitmesi boşanmalarla sonuçlanmaktadır (Abbott vd., 2005).

2.5. AİLE VE EVLİLİK İLİŞKİSİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK PROGRAMLAR

Aile ve evlilik ilişkisi sosyal değişimlerden en çok etkilenen sistemlerdendir. Bu sistemlerde yaşanan problemlerin çözümünde ruh sağlığı kuruluşları ve konu ile ilgili kurumlar destek vermektedir. Günümüzde yaygın olan yaklaşım ise problem çıkmadan önce ya da var olan problem büyümeden önce evli çiftleri bu konuda eğitmektir. Bu amaçla aile ve çift ilişkisi içinde temel yeterlilikleri geliştirmek amacı ile psikososyal eğitim amaçlı çalışmalar ortaya çıkmıştır.

Psikososyal eğitim amaçlı çalışmalar “önleyicilik” üzerine odaklanmıştır. Genel olarak önleyicilik gelecekte ortaya çıkabilecek istenmeyen olay ve durumları önlemek için şimdiden bazı önlemler almak ya da gelecekte istenen olay ve durumları arttırmak için bazı etkinliklerde bulunmaktır (Albee ve Ryan, 1998). Önleyici programların, özellikle evlilik öncesinde, çiftlerin iletişim kalitelerini arttırma, çatışma konularının çözümü ile ilgili yol gösterme ve çift arasındaki yakınlığı destekleme özelliği bulunmaktadır (Storaasli ve Markman, 1990).

Önleme programları uygulandığı popülasyona göre; birincil/temel önleme, ikincil önleme, üçüncül önleme olarak üç kategoride sınıflanmaktadır. Birincil/temel önleme herhangi bir bozukluğu olmayan bireylere onları korumak amacı

gütmektedir. İkincil önleme; bozukluğun henüz başlangıç aşamasında tespit edilip onu önlemeye yönelik çalışmaları, üçüncü aşama ise bireyi rehabilite etmeyi ve bozukluğun etkilerini azaltmayı amaçlamayan çalışmaları içermektedir (Kenny vd., 2002). En çok tercih edilen ise birincil/temel önleme yaklaşımlarıdır. Daha geniş bir tanımla temel önleme risk altında olan, risk altında olma olasılığı yüksek kişilerin potansiyel sorunlarını önceden tespit edip, gerçek müdahalelerden önce dolaylı ya da dolaysız olarak verilen bir hizmettir (Korkut, 2003). Uzman yardımına başvurma genelde ileri safhalarda olmakla beraber erken safhalarda gerçekleştirilecek profesyonel bir müdahale, çok daha fazla fayda sağlamaktadır (Kertsen, 1990).

Bu çalışmalarda sosyal problem alanlarına yönelik bilgilendirme ve eğitim programları sivil toplum kuruluşları, üniversiteler, yerel yönetimler ve danışmanlık hizmeti veren kurumlar tarafından verilmektedir (Ergin, 2010).

Yurt dışı ve yurt içinde evlilik ve aile ile ilgili problem alanlarına yönelik önleyici çalışmalar yapılmaktadır. Evlilik ilişkisini geliştirici programlar genel olarak üç farklı yapıda şekillenmektedir;

1. Evlilik adayı gençleri güçlü evlilik birliği kurmalarına hazırlayan seminer ve eğitim çalışmaları,
2. Evlilik öncesi dönemde evliliğe ve aileye hazırlayan grupla danışmanlık,
3. Çift ve aile danışmanlık hizmetleri (Ergin, 2010).

Aile bireyin en temel ihtiyaçlarını karşıladığı sosyal bir çekirdektir. Aile, sosyal bir alan olması ve tamamen insani fonksiyonlarından ötürü zaman zaman çeşitli yaşamsal problemlerle karşılaşmaktadır. Bu durumda ailenin katılımıyla aile ilişkilerine olumlu müdahalelerde bulunmak mümkündür. Bu bölümde önleyici rehberlik hizmeti olan aile ve evlilik ilişkisi geliştirmeye yönelik eğitim programları ile ilgili bilgi verilecektir.

Evliliği geliştirme programları önce 60'lı yıllarda İspanya' da kilise kapsamında başlamıştır. İlk dönemlerde evlilik ilişkisi geliştirme programlarının dini

organizasyonlar tarafından yapılandırılmış programlar şeklinde yürütüldüğü görülmektedir. 1962’de Vera ve David Mace, çiftlere sorunlar başlamadan yardımcı olmak amacı ile 8 çiftle ilk evlilik eğitimi çalışmalarına başlamıştır. Vera ve David Mace’in evlilik kursu girişiminden sonra Carl Clarke evlilik ilişkisinde farkındalığı ve iletişimi arttırmak amacı ile 120-150 dakikalık 6 oturum halinde yapılandırılmış önleyici ve gelişimsel evliliği geliştirme programını oluşturmuştur. İspanya’da Peder Gabriel Calvo evli çiftlerin ilişkilerini geliştirmeleri için pratik bilgiler sunma amacı ile hafta sonu katılımlı Evlilik Etkileşim Grubunu (Marriage Encounter) kurmuştur. 1970’ler ve 1980’ler evlilik eğitimi kurslarının yaygınlaştığı ve geliştiği dönemlerdir. Bu yıllarda Çift Evlilik Geliştirme Derneği ACME’nin (Association for Couples in Marriage Enrichment: ACME) “iyi bir evlilik için çalışmaya kendimle başladık” sloganı ile kurulmuştur. ACME dünya çapında bir organizasyon halini alırken aynı şekilde Peder Gabriel Calvo’nun kurduğu Evlilik Etkileşim Grubu (Marriage Encounter)’da hızla tüm dünyaya yayılmıştır. Evlilik etkileşim grubu her sene en az 250.000 çifti eğitmeye başlamış bir hareket haline dönüşmüştür (Canel, 2007; Kalkan, 2002; Dinkmeyer ve Carlos, 1985).

Dünyada en yaygın kullanılan evlilik ilişkisi geliştirme programlarından bazıları aşağıda özetlenmiştir.

Mace ve Mace’in “ACME” (Association for Couples in Marriage Enrichment) Programının amacı eşlerin kendileri ile ve eşleri ile ilgili farkındalıklarını arttırmaktır. Bu amaçla demokratik bir grup ortamı yaratılmış ve yaşantısal öğrenme yöntemleri kullanılmıştır. Program beş oturumda etkili iletişim becerileri, problem çözme becerisi ve çatışma çözme gibi konularda yapılandırılmış alıştırımlarla katılımcılara yeterlilik kazandırmaktadır (L’Abate ve Sloan, 1984).

Miller, Nunnally ve Wackman’ın “Minnesota Çift İletişim Programı” (Minnesota Couples Communication Program (MMCP), didaktik sunumlu, alıştırımların ve çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmek amacı ile ev ödevlerinin verildiği yapılandırılmış standart bir programdır. Programın amacı çiftin kendi ve eşi ile ilgili farkındalığını ve evlilikten aldığı doyumunu arttırmak için iletişim becerilerini kazandırmaktır. Programın temeli sistem teorisine, karşılıklı iletişim teorisine ve aile

yaşam döngüsü modeline dayanmaktadır. Program 5-10 çiftle üçer saatlik dört oturumdan oluşur (Wampler ve Sprenkle, 1980).

Guerney'in "İlişkiyi Geliştirme Programı" (Relationship Enhancement Program) sosyal öğrenme yaklaşımı ve danışan merkezli yaklaşımı temel almaktadır. Programın amacı çiftlerin iletişim, çatışma çözme, empati kurma becerilerini geliştirmek, duygularının farkında olmalarına ve işlevsel olmayan alışkanlıklarını değiştirmelerine yardımcı olmaktır. (Cavedo ve Guerney, 1999).

L'Abate'nin "Yapılandırılmış Gelişim Programı" (Structured Enrichment Program) sosyal öğrenme ve bilişsel davranışçı yaklaşımlara dayanan eklektik yapılandırılmış bir programdır. Program iletişim becerileri, çatışma çözme, problem çözme ve davranışsal becerilerin geliştirilmesine yönelik hazırlanmış bir saatlik 6 oturumdan oluşmaktadır (L'Abate ve Weinstein, 1987).

"TIME" (TIME for a Better Marriage) programı çiftlere sevgi dolu destekleyici bir ilişki için gerekli becerileri yaşantılar yoluyla öğretmek için hazırlanmıştır. Bu program 10 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlarda çatışma çözme becerisini öğrenme ve uygulama, ilişkiyi etkileyen faktörleri belirleme, kişisel ve ilişki için amaç oluşturma ve davranışlarının sorumluluğunu alma, evliliği destekleyici seçimler yapma gibi yeterlilikler rol oynama, davranışsal anlaşmalar ve olumlu pekiştirme yolu ile çiftlere öğretilmektedir (Dinkmeyer ve Carlos, 1985).

Gottman'ın "Evlilik Laboratuvarı" (Marriage Laboratory) evliliklerinde sorun yaşamamış bireylere yönelik olarak hazırlanmıştır. Program sosyal öğrenme ve bilişsel davranışçı kuramlara dayanan eklektik bir yapıdadır. İki gün süren programda altı ay boyunca üç ayda bir izleme çalışması yapılmaktadır. Program iletişim, problem çözme ve çatışma çözme becerilerinin geliştirilmesini içermektedir (Gottman ve Gottman, 1999).

Sağlıklı bir evliliğin temeli çiftin evlilik öncesinde evliliğe ne derece hazır olduğu ile bağlantılıdır. Bireylerin evlilik öncesinde kendilerini, eş adayını ve evlilik ilişkisini tanımları için evlilik öncesi programlar hazırlanmıştır. Bu programlar, bireylerin evlendikten sonra evlilik ilişkisinden doyum sağlama ve ilişkilerini

zenginleştirmek için çeşitli bilgi ve becerileri kazandırmayı amaçlayan eğitim süreçleridir (Senediak, 1990). Eşlerin evlilik öncesinde kendilerini ve eş adayını tanımaları, evlilikten beklentilerinin belirginleştirmeleri, muhtemel sorunlar için çözüm becerileri kazanmaları, birbirleriyle uyumlu ve uyumsuz yönlerinin keşfetmelerine imkan sağlayarak ilişkinin sürmesine ve gelişmesine katkı sağlamaktadır (Yılmaz ve Kalkan, 2010).

“PREP” (Prevention and Relationship Enhancement Program), en yaygın kullanılan evlilik öncesi ilişki geliştirme programıdır. Sosyal öğrenme ve bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanan programın amacı iletişim becerileri, çatışma çözme ve problem çözme becerilerini kazandırmaktadır. İki saatlik altı oturum halinde sürdürülmektedir (Stanley vd., 1999).

Evlilik öncesi ilişki geliştirme eğitimlerinden biri Parrott ve Parrott tarafından geliştirilen “SYMBIS” (Saving Your Marriage Before It Starts) “Evliliğe Başlamadan Önce İlişkinizi Koruyun” modelidir. Program Bowen’in aile-sistem yaklaşımına ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. “SYMBIS” model benlikten ayrışmayı güçlendirmek yolu ile çiftlerin güçlü bir evlilik kurmalarını destekleyen bir programdır. Bir saatlik 8-10 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlarda evlilik mitleri, aşk anlayışı, yaşamla ilgili genel tutum, cinsiyet farklılığı, iletişim, çatışma çözme, inançların keşfedilmesini içermektedir (Parrott ve Parrott, 1999).

“PREPARE/ENRICH” önleme merkezli sistem teorisine ve güçlü tabanlı prensiplere dayanan evlilik öncesi eğitim programıdır. Programın amacı güçleri tanımlama, iletişim becerilerini ve çatışma yönetiminin öğretme, stresi azaltma, dengeli uyum elde etmek ve esneklik, kişilik farklılıklarını anlamak gibi altı temel ilişki bileşenlerini ele almaktır (Dakin, 2009).

Programlar incelendiğinde çiftin anne baba olma yeterliliklerini geliştirerek sağlıklı bir aile yaşamı oluşturmayı amaçlayan ebeveyn eğitimlerinin önemli yer tuttuğu görülmektedir. Ebeveyn eğitiminin temel amacı anne ve babalarının özgüvenini güçlendirme yoluyla, çocuklarının fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimi ve anne-babalık becerilerini geliştirmek için ebeveynlere rehberlik etmektir

(Arkan ve Üstün, 2010). Aile eğitim programlarının çoğu bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve ilişkiyel yaklaşımlara dayanmaktadır (Gross ve Grady, 2002). İlişkiyel temelli programlar psikodinamik, hümanistik ve aile sistem teorisine dayanır. Programların amacı çocuktaki problem davranışların altında yatan duygu ve düşünceleri anlamak, çocuğun düşünce tarzlarını öğrenmek ve ebeveynlerin çocuğa yönelik dönütlerini değerlendirmektir. Programların içeriği aktif dinleme, ben dili, geribildirim, çatışma çözümü gibi iletişim becerileri ve ebeveynlere çocukları ile nasıl iletişim kuracaklarına dair bilgilere yer vermektedir. Programın odağını çocuk oluşturmaktadır (Arkan ve Üstün, 2010). Bilişsel davranışçı programlar sosyal öğrenme kuramına dayanmaktadır. Bu programların amacı çocuğun yıkıcı davranışlarına ve ebeveynin cezalandırıcı tutumuna karşı ebeveynlerin tutumunun değiştirilmesi ve güçlendirilmesidir (Gross ve Grady, 2002). Program odağı ebeveynidir.

Ülkemizde Aile Eğitimi ile ilgili ilk dikkat çeken çalışma 1998 yılında İstanbul Üniversitesi bünyesinde Eğitim Bilimleri bölümü tarafından gerçekleştirilmiştir. Programın hedef kitlesi evli olmayan ve evliliğin ilk yıllarında olan katılımcılardır. Programın içeriği evlilik öncesi ilişkiler, evliliğe hazırlık ve yeni evli çiftlerin yaşadığı süreçler, evlilikte güç ve denge uyumu, evlilik ve iş yaşamı, evlilikte cinsel yaşam ve eşler arasında sorun çözme, aile yönetimi, iletişim becerileri ve iletişim çatışmaları gibi konulardan oluşmuştur. Programın kuramsal yapısı aile süreçleri yaklaşımına dayanmaktadır. İlk “Evlilik okulu” çalışması yaklaşık 150 kişilik bir gruba toplam 34 saat süren konferanslar şeklinde sunulmuştur. “Evlilik Okulu” 2. çalışması 2001 yılında 150 katılımcı ile 3. Çalışması ise 2004 yılında 128 katılımcı ile uygulanmıştır (Yavuzer ve İşmen Gazioğlu, 2010).

2.6. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.6.1. Evlilik ve Aile Eğitim Programları İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde evlilik ve aile ilişkisini geliştirmek amacıyla kuramsal temellere dayalı olarak tasarlanmış evlilik ve aile eğitim programları ile ilgili araştırmaların bulgularına yer verilmiştir.

2.6.1.1. Evlilik ve Aile Eğitim Programları İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Aydemir-Sevim (1996) doktora tez çalışmasında transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değişkenlere etkisini incelemiştir. Deney grubunun altı çiftten, kontrol grubunun beş çiftten oluştuğu, yedi haftalık programın uygulandığı çalışmada ön-test ve son-test kontrol gruplu (ÖSKD) deneme modeli kullanılmıştır. Araştırmada eşlerin çatışma düzeylerini, evlilik doyumlarını ve ego durumlarını belirlemek amacıyla 1986'da Tezer tarafından geliştirilen *Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)* ve *Evlilik Yaşamı Anketi (EYA)* ve 1988 yılında Akkoyunlu ve Bacanlı tarafından Türkçe uyarlaması yapılan *Sıfat Tarama Listesi (ACL)* kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre 7 haftalık eğitim programına katılan bireylerin evlilik doyumları ve ego durumları üzerinde anlamlı farklılık oluşmadığı belirlenmiştir. Deney grubundaki bireylerin sadece yetişkin ego durumunda olumlu yönde değişiklik bulunmuştur.

Kalkan (2002) doktora tez çalışmasında evlilik ilişkisi geliştirme programının evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerine etkisi incelemiştir. Araştırmanın deney grubu 14 kişi ve kontrol grubu 14 kişi olmak üzere toplam 28 evli kişiden oluşmaktadır. Araştırma ÖSKD deneme deseninde yürütülmüştür. Araştırmada Berger ve Hannah'ın "*Preventive Approaches in Couple Therapy*" kitabı temele alınarak araştırmacı tarafından geliştirilen 2,5 saatlik toplam 10 hafta süren evlilik ilişkisi geliştirme programı uygulanmıştır. Programın içeriği iletişim, çatışma çözme, öfke ile baş etme, evlilikle ilgili amaç belirleme, olumlu duyguları serbest ifade edebilme gibi becerileri geliştirmeye yöneliktir. Deney ve kontrol gruplarına Locke ve Wallece tarafından geliştirilmiş 1999'da Tutarel ve Kışlak tarafından Türk Kültürüne uyarlanmış *Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)* ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Oturumların sonunda deney ve kontrol gruplarına uygulanan *Evlilikte Uyum Ölçeği* ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için kovaryans analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmanın evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu bulunmuştur. Ayrıca deney ve kontrol grubundaki çiftlerin

evlilik uyumlarına ilişkin ön-test ve son-test sonuçlarının cinsiyete göre değişme göstermediği tespit edilmiştir.

Yıldız'ın (2003) doktora tez çalışmasında hazırladıkları eğitim programının ebeveynlerin problem çözme becerilerine ve ebeveyn tutumlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında 20 deney ve 20 kontrol grubu olmak üzere 40 kişi üzerinde çalışılmıştır. 1,5 saatlik 10 oturumdan oluşan eğitim programı uygulanmıştır. ÖSKD deneme modelindeki çalışmada Heppner ve Peterson tarafından 1982 yılında geliştirilmiş 1993'de Şahin, Şahin ve Heppner tarafından Türk kültürüne uyarlanmış *Problem Çözme Envanteri (PÇE)*, Schaper ve Bell tarafından 1958 yılında geliştirilmiş 1978 yılında LeCompte ve Özer tarafından Türk kültürüne uyarlanmış *Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği (PARI)* kullanılmıştır. Bulgulara göre Problem Çözme Envanteri puanlarının ve Demokratik Davranma ve Eşitlik Tanıma boyutu dışında Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği'nin diğer dört boyutu (aşırı koruyucu annelik, ev kadınlığını reddetme, karı-koca geçimsizliği, baskı ve disiplin) açısından deney grubunun son test puanları lehine anlamlı farklılık gözlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre program problem çözme becerisinin geliştirilmesinde etkili olduğu ve bu etkinin ebeveynliğin farklı boyutlarında değişikliğe yol açtığı görülmüştür..

Ersanlı ve Kalkan'ın (2003), evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine etkisini araştırmak amacı ile yaptığı çalışmada ÖSKD deneme modeli uygulanmıştır. Araştırmada ön-test ve son-test olarak deney ve kontrol gruplarına, 1993'de Kabakçı, Tuğrul ve Öztan tarafından Türk kültürüne uyarlanmış *Birtchnell Eş Değerlendirme Ölçeği (BEDÖ)* kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test puanları ortalamaları arasındaki farklılık kovaryans analizi tekniği ile saptanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine olumlu yönde etkileri olduğu saptanmıştır.

Öğretir'in (2004) Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının, annelerin olumlu düşünme düzeylerini artırmada çocuğuna ve eşine karşı olumlu tutum geliştirmesine etkisini incelediği doktora tez çalışmasında ÖSKD deneysel bir

desen kullanılmıştır. Program 1-1,5 saatlik 12 oturumdan oluşmaktadır. Programın içeriği annelere pozitif düşünceyi güçlendirecek, olumsuz durumlarla baş etmede, bilgi, beceri ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olabilecek yaşantılar geçirmelerini sağlayacak bilişsel ve insancıl yaklaşımlı, sağaltım (iyileştirme), etkileşim ve yaşantıya dayalı bir grup programı olarak düzenlenmiştir. Onar kişiden oluşan üç deney grubu ve otuz kişiden oluşan kontrol grubu ile yürütülen çalışmada deney ve kontrol gruplarına ön-test ve Son test ve 12 hafta sonra yapılan izleme Ölçümlerinde *Hamel Anne Tutum Testi*, *Giessen Testi*, *Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği*, *Otomatik Düşünce Testi*, *Evlilik Yaşam Ölçeği*, *Evlilik Yaşam Anketi* ve *Kişisel Bilgi Formu* uygulanmıştır. Ön test - son test ve son test - izleme ölçümlerinde test puanları üzerinde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için Paired Samples t-testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre uygulanan “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” annelerin olumlu davranışlarının sayısını artırmada, olumsuz davranışlarının sayısını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin aradan geçen süreden bağımsız olduğu tespit edilmiştir.

Sardoğan ve Karahan (2005) tarafından yapılan çalışmada İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerindeki etkisi incelemiştir. ÖSKD deneme modelindeki araştırmanın çalışma grubunu 12 deney ve 12 kontrol grubu olmak üzere evli birey üzerinde çalışılmıştır. Program 2 saatlik 10 oturumdan oluşmaktadır. Çalışmada Locke ve Wallace tarafından geliştirilmiş 1999'de Kışlak-Tutarel tarafından Türk kültürüne uyarlanmış *Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)* kullanılmıştır. On oturumluk insan ilişkileri beceri eğitimi sonunda, programın etkililiğini ölçme amacıyla deney ve kontrol gruplarına Evlilikte Uyum Ölçeği son-test uygulaması yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre uygulanan İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın evli çiftlerde evlilikte uyum sürecinin ilişkili olduğu; aile bütçesi, arkadaş ilişkileri, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi, boş zaman etkinlikleri ve ev dışı etkinlikler gibi konularda ortaya çıkan problemlerin çözümünde daha etkili iletişim kurmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir.

Erbek vd., (2005) tarafından yapılan çalışmada üç grup evli çiftte cinsellik ile çift uyumu arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Çalışmanın grupları (1) başvuranlar, (2) mahkeme tarafından Evlilik Danışma Merkezi (EDAM)'ne yönlendirilen, (3) daha önce herhangi bir psikolojik yardım almamış olan evli çiftlerden oluşmaktadır. Her bir grupta 50 çift bulunmaktadır. Araştırmanın örneklemi toplam 150 evli çift (150 kadın, 150 erkek) oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Spainer tarafından 1976 yılında geliştirilmiş 1997'de Fışiloğlu ve Demir tarafından Türk kültürüne uyarlanmış *Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ)* ve eşlerin cinsel yaşamları ile ilgili soruları da içeren yarı yapılandırılmış sosyodemografik veri formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre cinsel sorunu olan çiftler ile cinsel sorunu olmayan çiftlerin uyum düzeyleri karşılaştırıldığında, kontrol grubunda cinsel sorunu olmayanların çift uyumu anlamlı derecede yüksek bulunurken, EDAM ve mahkeme grubunda farklılık gözlenmemiştir. Ayrıca, kontrol grubunda eşi ile cinsel ilişkilerini çok iyi tanımlayanların sayısı diğer iki gruba göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Canel (2007) yapmış olduğu deneysel desenli doktora çalışmasında problem çözme becerilerinin geliştirilmesi yoluyla evlilikten elde edilen psikolojik doyumun arttırılmasına yönelik 8 oturumdan oluşan grup çalışmasının, çiftlerin evlilik doyumlarına etkisinin olup olmadığı incelemiştir. ÖSKD deneme modelindeki araştırmanın çalışma grubunu en az 5 senelik evli ve çocuk sahibi 10 evli birey oluşturmuştur. Deney grubuna haftada bir gün 120 dakika süren oturumlarla, evlilik iletişimlerini destekleyici ve ilişki içerisindeki problemlerinin çözümünü geliştirici, evlilik doyumlarını arttırmaya yönelik uygulamalar yapılmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen *Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)* ile beraber, Heppner ve Peterson tarafından 1982 yılında geliştirilmiş 1993'de Şahin, Şahin ve Heppner tarafından Türk kültürüne uyarlanmış *Problem Çözme Envanteri (PÇE)* ve Lazarus ve Folkman'ın (1984) *Başa Çıkma Yolları Envanteri (Ways of Coping Inventory)*'den hareketle Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilmiş, *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)* kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, ailede problem çözme becerisini geliştirme yoluyla evlilik doyumunu arttırma grup

Çalışması'nın, evli bireylerin evlilik doyumlarını, evlilik uyumlarını, evlilik ilişkilerinden duydukları mutluluğu, eşlerine duydukları yakınlığı arttırmakta, eşle yaşanan çatışmalarını ve eşlerine karşı öfkelerini azaltmakta etkili olduğu belirlenmiştir. Programın stresle basa çıkma tarzları açısından kendilerine güvenlerini arttırmakta da etkili olduğu saptanmıştır. Ancak uygulanan çalışmanın evli bireylerin eşlerinin ailelerinden kaynaklanan problemler, evlilik ilişkilerine yansıyan maddi kaynaklı problemler ve ebeveynlik anlayışlarıyla ilgili problemler konusunda etkili bir rol oynamadığı görülmüştür.

Ersanlı (2007) tarafından yapılan deneysel çalışmada geliştirilen bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerine etkisi araştırılmıştır. Ön-test ve son-test olarak 10'ar çiftten oluşan deney ve kontrol grubuna İlişkilerde İnanç Envanteri uygulanmıştır. Araştırma bulguları, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının, evli bireylerin evlilik ilişkilerinde çaresizlik ve sevelemelik inançlarıyla baş etmelerini anlamlı düzeyde arttırdığını göstermektedir.

Karahan (2007), Çift iletişim programının evli çiftlerdeki pasif çatışma eğilimi üzerindeki etkisini incelemek amacı ile, 10 oturumdan oluşan bir program hazırlamıştır. Araştırma ÖSKD desende yürütülmüştür. Araştırmada deney ve kontrol grubuna 14'er evli birey toplam 28 kişi dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan evli çiftlerin pasif çatışma eğilimleri 1986 yılında Dökmen tarafından geliştirilen *Çatışma Eğilimi Ölçeğinin Pasif Çatışma Eğilimi Alt Ölçeği* ile toplanmış, ön-test, son-test ve izleme testi yapılmıştır. Sonuçlara göre programa katılan evli çiftlerin pasif çatışma puanları katılmayanlarınkinden anlamlı derecede düşük bulunurken, kontrol grubunun öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Çalışmada programın tamamlanmasının ardından 3 (birinci izleme testi) ve 6 (ikinci izleme testi) ay sonra izleme çalışmaları yapılmıştır. İlk izleme testinde alınan puanlarla son test puanları arasında izleme testi lehine anlamlı farklılık bulunurken 6 ay sonra yapılan ikinci izleme testi ile 3 ay sonra yapılan ilk izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Kalkan ve Ersanlı (2008) tarafından yapılan deneysel çalışmada geliştirilen bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu, deney grubunda 15 ve kontrol grubunda 15 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Locke ve Wallace tarafından geliştirilen 1999 yılında Tutarel-Kışlak tarafından Türk kültürüne uyarlanmış *Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)* kullanılmıştır. ÖSKD deneme modelinin kullanıldığı araştırmada, deney ve kontrol gruplarına, Evlilikte Uyum Ölçeği ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini artırdığı saptanmıştır. Programa katılan bireylerin, programa katılmayanlara göre evlilik uyumu son-test puanlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca deney grubundaki bireylerin son-test puanları ön-test puanlarından anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Kontrol grubundaki bireylerin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Kalkan ve Ersanlı (2009) tarafından bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisi araştırılmıştır. Araştırmada ön-test ve son-test kontrol guruplu deneme modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 20 deney ve 20 kontrol grubunda bulunmak üzere 40 kişiden oluşmaktadır. Ön-test ve son-test ölçümleri Weissman ve Beck (1978) tarafından geliştirilen Şahin ve Şahin tarafından 1992 yılında Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan *Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)* ile yapılmıştır. Dokuz hafta 2,5 saatlik oturumlar halinde yürütülen programın amacı bireylerin düşünce ve davranışlarında değişiklik yolu ile bilişsel ve davranışsal yeniden yapılanmadır. Kovaryans analizi sonuçları son-testte deney ve kontrol grubundaki katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Araştırma bulgularına göre bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarını anlamlı ölçüde azalttığı bulunmuştur.

Yılmaz ve Kalkan (2010) evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumuna etkisini belirlemek amacı ile *Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı (SYMBIS)* kullanmışlardır. Program içeriği evlilikle ilgili mitler, aşk ve aşkın evreleri, iletişim ve ilişkinin tinsel yönlerini güçlendirmeye yönelik hazırlanmıştır. Program 7 hafta uygulanmıştır. ÖSKD deneme modelindeki araştırmada 10 kişiden oluşan deney grubu ve 10 kişiden oluşan kontrol grubu oluşturulmuştur. Uygulanan programın etkisini incelemek için gerekli bilgiler Sakallı-Uğurlu tarafından 2003 yılında geliştirilen *Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği (RİDÖ)* ile toplanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre evlilik öncesi ilişki geliştirme programı evliliği düşünen çiftlerin ilişki doyumunu arttırmaya yardımcı olduğu gözlenmiştir.

Duran ve Hamamcı'nın (2010) evlilik öncesi ilişki geliştirme programı'nın romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisini incelemek amacı ile yaptıkları araştırmada en az altı aydan beri birlikteliği olan ve evlenmeyi planlayan üniversite öğrencisi 8 çift katılmıştır. Araştırmada ön, son test ve izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu 2x3'lük faktöryel (karışık) desen kullanılmıştır. *İlişki Geliştirme ve Önleme Programı*'ndan (*Preventive and Relationship Enhancement Program; PREP*) faydalanarak hazırlanan ve dokuz oturumdan oluşan program içeriği iletişim ve çatışma çözme becerilerinin kazandırılması, ilişkilerde affetme ve ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalar konusunda farkındalık yaratmaya yöneliktir. Araştırmada iletişim becerisi Ersanlı ve Balcı tarafından 1998 de geliştirilen *İletişim Becerileri Envanteri* Uysal tarafından 2002 yılında Türkçeye uyarlanan çatışma durumundaki iletişim tarzları da *Çatışma İletişim Tarzları Ölçeği (ÇİTÖ)* ile ölçülmüştür. Araştırma sonucunda Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencisi çiftlerin iletişim becerileri üzerinde etkili olduğu, fakat programın çatışmaya ilişkin olumlu iletişim tarzlarını geliştirmede etkili olmadığı bulunmuştur.

2.6.1.2. Evlilik ve Aile Eğitim Programları İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Askari, Noah, Hassan ve Baba (2012) tarafından yapılan çalışmada iletişim ve çatışma çözme eğitiminin evlilik doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada PREPARE-ENRICH programı uygulanmıştır. Bu amaçla amaçlı örnekleme yöntemi ile 54 İranlı çift deney ve kontrol grubuna seçkisiz biçimde atanmıştır. ÖSKD desen kullanıldığı araştırmada evlilik doyumu *ENRICH Evlilik Doyumu Ölçeği* ile ölçülmüştür. Araştırmanın bağımlı değişkeni evlilik doyumu, bağımsız değişkeni ise iletişim ve çatışma çözme becerisi eğitimidir. Araştırma bulgularına göre iletişim ve çatışma çözme becerisi eğitiminin evlilik doyumunu geliştirdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). İletişim ve çatışma çözme eğitiminin verildiği deney grubunda son test lehine evlilik doyumunun yükseldiği görülmüştür. Çalışmanın sonucunda PREPARE-ENRICH evlilik ilişkisi programının İranlı çiftlerin evlilik doyumunu arttırmada etkili bir program olduğu ortaya konmuştur.

Hahlweg ve Richter (2010) tarafından yapılan deneysel ve boylamsal araştırmada iletişim becerileri çatışma çözme gibi konuların yer aldığı evli çiftlerin evlilik ilişkisini geliştirmek üzere yapılandırılmış *EPL Programı*'nın 11 yıllık süre içinde evlilik istikrarı ve stersine etkileri izlenmiştir. Bununla birlikte çiftlerin iletişim becerileri eğitiminde öğretilenleri hatırlama düzeyleride değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında evlilik kalitesini ölçmek için PFB, evlilikten duyulan mutluluğu ölçmek için *Marital Happiness Rating Scale* ve depresyon düzeyini belirlemek için *Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)* ve iletişimi ölçmek için evlilik etkileşimi kodlama sistemi *KPI; Coding system for Marital Interaction* kullanılmıştır. Araştırma iki aşamada oluşmaktadır EPL II çalışmasında deney grubuna giren 58 çifte EPL uygulanırken kontrol grubundaki 23 çifte ön test son test dışında herhangi bir uygulama yapılmamıştır. EPL II-B çalışmasında ise ilk çalışmaya katılan 20 çifte ulaşılmıştır. Eğitimi takip eden 11 yıl süresince 101 çift üzerinde yapılan iki çalışmada EPL nin etkililiği araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ilk çalışmada (EPL II) EPL alanlarda boşanma ve ayrılma oranı (%27.5), EPL almayanlara oranla (%52.6) oranla önemli ölçüde

düşüktür. EPL alanların %20 si ayrılırken hala beraber olan mutlu çiftlerin oranının %80 olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bu 11 yıllık çalışmada ilişkilerini iyileştirmeye istekli ve uzun yıllardır evli olan çiftlerde iyimserlik düşüncesinin hakim olduğu tespit edilmiştir. EPL uygulamalarında öğretilen iletişim becerilerinden, çiftlerin en az %55'nin, konuşma becerisini, %70'nin sadece dinleme becerisini hatırladığı ortaya konmuştur.

Fairecloth, Schermerhorn, Mitchell, Cummings ve Cummings (2011) ABD'de yaşayan topluluk ailelerinde evlilik çatışmasının iyileştirilmesi amacı ile hazırlanan bir önleme programının etkiliğinin araştırmışlardır. Bu amaçla Beyaz, siyah yada Afrika kökenli Amerikalı, Asya kökenli Amerikalı ve Hispanik Amerikalı ailelerden oluşan 90 çiftten denek havuzu oluşturulmuştur. Katılımcılar sadece evli çiftlerden oluşan (PO) 24 çiftin seçildiği deney grubu, evli ve çocuklu çiftlerden oluşan (PC) 33 çiftin seçildiği kontrol grubu ve kendi kendilerine çalışan 33 çiftten oluşan kontrol grubuna ayrılmıştır. Denek gruplarına *Mutlu Çiftler ve Mutlu çocuklar (HCHK)* psikoeğitim programı uygulanmıştır. 4 oturumdan oluşan bu programın, yapıcı ve yıkıcı çatışmayı ayırt edebilme, her iki tür çatışmanın çocuklar üzerinde etkileri ve onların duygusal emniyetine etkilerini içermektedir. Araştırmada öntest, sontest, 6 aylık, 1 yıllık ve 2 yıllık izleme testlerin uygulandığı gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacı ile *Marital Conflict Knowledge And Family Processes*, *The Parents' Knowledge of Marital Conflict (PKMC)*, *The Marital Adjustment Test (MAT)*, *The Parenting Scale (PS)*, *The Child Behavior Checklist (CBCL)*, *Marital Conflict Behaviors* ve *The Consumer Satisfaction Questionnaire (CSQ)* kullanılmıştır. Araştırma verileri ANCOVA ile analiz edilmiştir. Aileler üzerinde evlilik çatışmalarının etkileri ve yapıcı çatışmadaki davranışsal gelişmeler, özellikle problem çözme davranışı araştırmacılar tarafından izleme testleri ile gözlenmiştir. Araştırma bulgularına göre iki yıllık izleme testlerinin sonucunda psikoeğitim grubunun kontrol grubuna göre yapıcı çatışma çözme düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Bu psikoeğitim programının amacına uygun etkiyi bıraktığını göstermektedir. Bununla beraber eğitim grubunun problem çözme becerisinde 2 yıl sonraki izleme testlerinde büyük bir artış gözlenmiştir. Eğitim grubunun çatışma davranışlarında davranış değişiklikleri gözlenmiştir. Sonuç olarak

programın ailelerin ruh sağlığı ve iyilik hali üzerinde uzun süreli etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Burchard, Yarhouse, Kilian, Worthington, Berry ve Canter (2003) tarafından yapılan araştırmada iki evlilik ilişkisi zenginleştirme programının çiftlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma grubu beş ay ve üzerinde evlilik süresi olan yeni evli çiftlerden meydana gelen, iki deney ve bir kontrol grubu olmak üzere üç gruptan oluşmaktadır. Deney gruplarından birine *Umut Odaklı Eğitim Programı (Hope-Focused)* uygulanırken (N=8), ikincisine *Empati Yoluyla Uzlaşma Ve Affetme Eğitimi Programı (FREE)* (N=7) dokuz saat uygulanmıştır. Kontrol grubu olan üçüncü gruba ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Çalışmada ön test, son test ve izleme testi olarak yaşam kalitesini ölçmek amacı ile *The Quality of Life Inventory (QOLI)*, affetme davranışını ölçmek için *Trait Forgiveness Scale (TF-10)*, dini bağlılıklarını belirlemek için *Religious Commitment Inventory (RCI-10)* kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; ön testte yaşam kalitesi ve affetme arasında anlamlı ilişki bulunmazken, son testte orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Bu bulgudan yola çıkarak yaşam kalitesi ile affetme eğiliminin doğru orantılı ve ilişkili olduğu belirtilmiştir. Yaşam kalitesi ile dini bağlılık arasında ise ilişki gözlenmemiştir. Eğitim gruplarından umut odaklı eğitim grubunun yaşam kalitesine etkisi sonuçlar değerlendirildiğinde geliştirilmesi gerektiği belirtilirken, hem umut odaklı hem affetme odaklı eğitim gruplarının evli çiftlerin yaşam kalitesini olumlu etkilediği belirtilmiştir. Bununla birlikte yaşam kalitesini yükseltme amaçlı çalışmalarda bireysel affetme eğilimi ve dini bağlılık seviyesinin bir arada çalışılmasının verimli olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Daha fazla affetme davranışı kazanmanın, bireysel iyilik haline yarar sağlayacağı da belirtilmiştir.

Daire, Harris, Carlson, Munyon, Rappleyea, Beverly ve Hiett (2012) tarafından ilişki eğitim programı *Marriage and Relationship Education (MRE)*'nin çiftlerin iletişimi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. MRE, Markman, Stanley ve Blumberg tarafından 2001 yılında geliştirilen *The Prevention and Relationship Enhancement Program* adı ile bilinen *PREP*'e dayanan 20 saatlik bir ilişki eğitim programıdır. Araştırmanın katılımcıları ABD'de yaşayan Hispanik vatandaşlardan oluşan alt

sosyoekonomik düzeydeki 13 kadın ve 14 erkek olmak üzere 27 kişiden oluşmaktadır. Nitel desende yürütülen araştırmanın kapsamında dört grup oluşturularak odak grup çalışması yapılmıştır. Proje boyunca katılımcılara çeşitli maddi yardımlar sağlanmıştır. Araştırmada kodlar “İletişim” ve “Gelişmiş İletişimin Meyveleri” olmak üzere iki başlık altında belirlenerek incelenmiştir. Araştırma kapsamında odak grup çalışmalarına katılan ve eğitim programını alan katılımcılara açık uçlu beş soru sorularak nitel verilere ulaşılmış ve içerik analizi yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre iletişim ile ilgili olarak katılımcıların ilişkilerinde etkili olacak yeni becerileri öğrendiği ve entegre ettiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların eski iletişim kalıplarını yenileri ile değiştirdikleri gözlenmiştir. Geliştirilmiş iletişiminin meyveleri başlığında belirlenen kodlardan yola çıkılarak katılımcıların ifadeleri incelenmiştir. Bulgulara göre evde daha sakin davranışlar gösterme, empati ve saygı davranışları, bir başkasını anlama, tutku ve sevgide artış, birlikte daha fazla zaman geçirme gibi özelliklerle ilgili katılımcıların olumlu tutumlar gösterdiği belirtilmiştir. Katılımcılar yeni iletişim yetenekleri edindiklerini ve öğrendiklerini söylerken ayrıca onların eşlerine olan sabır ve anlayışlılıklarının artmasının yanı sıra evlerindeki sessizlik ve barış miktarındaki önemli değişimleri de belirttiler. Sonuç olarak programın ardından katılımcı ailelerin iyilik halindeki artıştan dolayı MRE programının etkinliği ortaya konulmuştur.

Faircloth ve Cummings (2008) evlilik çatışmalarının aile ve evlilik ilişkisi üzerindeki olumsuz etkilerini önlemeye yönelik hazırlanmış bir ebeveyn eğitim programının *Emotional Security Theory (EST)* etkililiğini araştırmışlardır. Buna ek olarak eğitim programının didaktik bileşeni ve beceri kazandırmaya yönelik bileşeninin katılımcılara yararları incelenmiştir. Araştırma ön-test, son test izleme ölçümlü gerçek deneysel desende yürütülmüştür. İzleme ölçümleri 6 aylık ve 1 yıllık periyotta yapılmıştır. Araştırmanın denek havuzu 55 çiftten oluşmaktadır. Bu çiftlerden 41’i üç eğitim grubuna atanırken 14 çift bekleme listesine alınmış ve kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Araştırmada ön testte ve izleme testlerinde *Parents' Knowledge of Marital Conflict; Parenting Scale, Conflict and Problem Solving Scale, O'Leary Porter Scale; Short Marital Adjustment Test* olmak üzere beş ölçme aracı kullanılmıştır. Son testte *The Consumer Satisfaction Questionnaire*

(CSQ) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ebeveyn eğitim programının tüm değerlendirme dönemlerinde ebeveynlerin evlilik çatışmaları ile ilgili bilgi düzeylerini olumlu etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarının önünde daha az düşmanlık içeren çatışmalara girildiği, programdan sonra katılımcıların çatışma taktiği ve ebeveynlik uygulamalarında gelişme gösterdikleri gözlenmiştir.

Hawkins, Stanley, Blanchard ve Albright (2012) evlilik ve İlişki eğitim programlarının etkililiği ile ilgili yaptıkları meta-analiz çalışmasında 1975 ile 2009 arasında yapılan *Marriage and Relationship Education (MRE)* çalışmaları ve son üç yıllık süre içinde yürütülmüş; fakat yayınlanmamış araştırma raporlarına da ulaşılmış ve incelenmiştir. Araştırmacılar toplam 148 değerlendirme raporu kodlamışlardır. Genel olarak program dozağı ile etkililik arasında ilişki saptanmıştır. 9-20 saat arasındaki programların 1-8 saat surely programlara göre daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Programlarda iletişim becerilerine yapılan vurgu çiftin iletişimi üzerinde etkili olmasına karşın evlilik doyumu boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir. Kurumsallaşmış MRE programlarının daha etkili olduğuna dair bir kanıt tespit edilememiştir. Üniversite, Laboratuvar veya dini program ortamları arasında etkililik açısından oldukça az farklılık gözlenmiştir.

Heidari, Sanaei Zaker, Delavar, Navabi-Nejad ve Shafiabady (2010) evlilikle ilgili stresleri azaltmada Çiftler İletişim Programı [*Couples Communication Program (CCP)*] ve Sistematik Motivasyonel Danışma [*Systematic Motivational Counseling (SMC)*] eğitim gruplarının verimliliğini karşılaştırmışlardır. Araştırmanın katılımcı grubu en az 2 en çok 15 yıldır evli olan, İran Arak şehri Danışma Merkezine başvuran 30 çiftten oluşmaktadır. Denekler üç grup (iki test grubu ve bir kontrol grubu) olarak rastgele seçilmişlerdir. Deney grupları ve kontrol grubu rastgele seçilen 10 çiftten oluşmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Enrich and Sanaei tarafından geliştirilen *Danışma Tecrübelerine Dayanan Evlilik Doyumu Ölçeği (The Marital Distress Rate was Measured Using a Self- Reporting Questionnaire)* Sanaie ve Barati tarafından uyarlanan kendini değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. Her üç gruba da danışma metodu uygulamadan bir hafta önce evlilik

stresleri ile ilgili bir ön test uygulanmıştır. Deneme gruplarına 10 oturumluk danışma metodu uygulanmasından bir hafta sonra son-test uygulaması yapılmıştır. Bu süreçte kontrol grubu ile hiçbir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, *Sistemik Motivasyonel Danışma* programının evlilikteki stres düzeyini azaltmada önemli bir program olduğu belirtilmiştir. *Sistemik Motivasyonel Danışma* programının cinsel ilişkide azalma, birbirlerine karşı duygusal reaksiyonların artışı, kardeş desteğinin çekiciliğinin artması, kişilerarası ilişkilerin artması ve mali işleri ayırma alt ölçeklerinde farklılaşma belirlenirken, akraba ve arkadaşlarla aile ilişkilerinin azalması alt ölçeğinde anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Araştırmada etkili diyaloga dayanan Çiftler İletişim Programının (CCP), Sistemik Motivasyonel Danışma programından (SMC) daha etkili olduğu tespit edilmiştir.

2.6.2. Eş Tükenmişliği İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde eş tükenmişliği ile ilgili araştırmaların bulgularına yer verilmiştir.

2.6.2.1. Eş Tükenmişliği İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Çapri'nin (2008), eş tükenmişliği ile ilgili yapılan ilk yurt içi çalışma olan, doktora tez çalışmasında sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, eş desteği, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin evli bireylerin eş tükenmişliğini yordamadaki katkılarını incelenmiştir. Araştırmanın verileri, toplam 435 evli kadın ve erkekten toplanmıştır. Araştırmada, eş tükenmişliğini ölçmek üzere, Pines (1996) tarafından geliştirilen, araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlanan *Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)* kullanılmıştır. Mesleki tükenmişliği ölçmek için Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Çapri (2006) tarafından gerçekleştirilen *Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)*, evlilik uyumunu ölçmek için Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen ve Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanan *Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ)*, sosyodemografik özellikler, eş desteği, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenleri belirlemek üzere araştırmacı tarafından geliştirilen *Kişisel Bilgi Formu* kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; tüm evli bireylerin eş tükenmişliği, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, önem, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel

türü değişkenlerince yordanmaktadır. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre ise kadınların eş tükenmişliği, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, iletişim, adanmışlık baskısı, partnerin arzu edilebilirliği, istismar ve kişiliklerin bağdaşabilirliği değişkenlerince yordanmaktadır. Erkeklerin eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, güvenlik, duygusal çekicilik, başarı, çocuk sayısı ve önem değişkenlerince yordanmaktadır.

Çapri (2013), tarafından yapılan çalışmada, Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu (TÖ-KF) ve Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu (ETÖ- KF)'nin Türkçe uyarlama çalışmalarını gerçekleştirmek ve psikonalitik-varoluşçu bir bakış açısıyla katılımcıların mesleki ve eş tükenmişlik puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya Mersin'de hemşire, öğretmen ve okul yöneticiliği görevlerini sürdürmekte olan 460 (262 kadın ve 198 erkek) evli birey katılmıştır. Araştırmada *Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu (TÖ-KF)*, *Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu (ETÖ-KF)*, *Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE)* ve araştırmacı tarafından hazırlanan *Kişisel Bilgi Formu* kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, TÖ-KF ve ETÖ-KF'nin Türkiye'de geçerli ve güvenilir bir biçimde kullanılabileceği görülürken, katılımcıların mesleki ve eş tükenmişlik puanları arasında anlamlı ilişkiler ve cinsiyet ile meslek değişkenleri açısından ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

2.6.2.2. Eş Tükenmişliği İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Eş tükenmişliği araştırmaları Pines (1996) tarafından geliştirilen eş tükenmişliği ölçeğinin farklı kültürlerle uyarlama çalışmaları üzerine yoğunlaşmıştır.

Kafry ve Pines (1980) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların çeşitli ev ve iş niteliklerine ilişkin görüşleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki ve cinsiyete göre farklılaşma incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların ev ve iş ile ilgili niteliklerinden başarı, kendini gerçekleştirme, sosyal destek, paylaşım, değişiklik, özerklik, önem, geribildirim, talep çatışması ve takdir etme değişkenleri ile tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu görülürken; aşırı yüklenme değişkeni ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Katılımcı görüşleri ev ve iş ile ilgili niteliklerden, değişiklik, özerklik,

kendini gerçekleştirme, sosyal destek ve paylaşım değişkenlerinin anlamlı farklılık oluşturduğu gözlenmiştir.

Pines (1989) tarafından yapılan araştırmada, gözlenen 18 evlilik ve ilişki özelliği ile eş tükenmişliği puanları arasındaki ilişkileri ve yordama düzeyi incelenmiştir. Araştırmaya katılan Amerikalı 100 eşin eş tükenmişliğinin pozitif bakış açısı ile negatif yönlü ve yüksek düzeyde; iletişim ile negatif yönlü ve orta düzeyde; güvenlik ile pozitif yönlü orta düzeyde; kendini gerçekleştirme fırsatları ile negatif yönlü ve orta düzeyde; önem değişkeni ile negatif yönlü ve orta düzeyde; duygusal çekicilik ile negatif yönlü ve orta düzeyde; cinsel yaşamın kalitesi ile negatif yönlü ve orta düzeyde; gelişim ile negatif yönlü ve orta düzeyde; kişiliklerin bağdaşabilirliği ile negatif yönlü ve orta düzeyde; değişiklik yapma ile negatif yönlü ve orta düzeyde; partnerin arzu edilebilirliği ile negatif yönlü ve orta düzeyde; fiziksel çekicilik ile negatif yönlü ve orta düzeyde; ortak yapılan şeyler ile negatif yönlü ve orta düzeyde; benzer amaçlar ile negatif yönlü ve orta düzeyde; kendisinin arzu edilebilirliği ile negatif yönlü ve orta düzeyde; zihinsel çekicilik ile negatif yönlü ve orta düzeyde; kontrol duygusu ile negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunurken, ev işlerinin paylaşılması ile bir ilişki bulunamamıştır. Bununla beraber eş tükenmişliğini yordamada pozitif bakış açısı tek başına varyansının % 50'sini açıklarken, pozitif bakış açısı, iletişim ve partnerin arzu edilebilirliği değişkenlerinin ortak etkisi varyansın %60'mı açıkladığı görülmüştür. Diğer 15 ilişki değişkeninin ise eş tükenmişlik varyansının yalnızca % 8'ini açıkladığı belirtilmiştir.

Araştırmanın ikinci bölümü Amerika örneğine benzer biçimde oluşturulan 200 katılımcı ile Haifa'da yapılmış, katılımcıların eş tükenmişlik puanları ile çeşitli evlilik ve ilişki özellikleri arasındaki ilişkileri cinsiyetleri açısından incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; Kadınlar için eş tükenmişliği ile evlilik ve ilişki değişkenleri arasındaki en yüksek ilişkinin, eş tükenmişliği ile pozitif bakış açısı arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; talep çatışması arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; adanmışlık baskısı arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde; fazla yüklenme arasında pozitif yönlü orta düzeyde; iletişim arasında negatif yönlü ve orta düzeyde;

değişiklik arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; amaç benzerliği ve geribildirim arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; takdir etme, güvenlik ve kendini gerçekleştirme arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; cinsel yaşam arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; fiziksel çekicilik arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; başarı arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; kişiliklerin bağdaşabilirliği negatif yönlü ve orta düzeyde; duygusal çekicilik ve eş desteği arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; zihinsel çekicilik arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; önem ve ortak yapılan şeyler arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde ve sıkılma arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Erkekler için, eş tükenmişliği ile evlilik ve ilişki değişkenleri arasındaki ilişki de şu şekilde sıralanmıştır; fazla yüklenme arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde; takdir etme arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; cinsel yaşam arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; sıkılma arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde; talep çatışması arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde; başarı arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; değişiklik ve fiziksel çekicilik arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; güvenlik arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; kişiliklerin bağdaşabilirliği arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; adanmışlık baskısı arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; eş desteği arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; ortak yapılan şeyler arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; kendini gerçekleştirme arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; duygusal ve zihinsel çekicilik arasında negatif yönlü ve orta düzeyde; geribildirim arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde ve amaç benzerliği arasında negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Kadın ve erkekler için en yüksek korelasyon değerlerinin pozitif bakış açısı ve iletişim değişkenleri arasında bulunduğu görülmüştür. Kadın ve erkeklerden evlilik ve ilişki ile ilgili 18 değişkeni önem sırasına göre sıralamaları istendiğinde, kadınlar için birinci sırada, pozitif bakış açısı ve talep çatışmasının ikinci ve üçüncü sırada sırasıyla adanmışlık baskısı ve fazla yüklenme değişkenlerinin olduğu görülmüştür. Erkekler için ise birinci sırada pozitif bakış açısı, ikinci ve üçüncü sıradaki değişkenlerin ise sırasıyla iletişim ve takdir etme değişkenlerinin olduğu görülmüştür.

Pines (1996), *Couple burnout: Causes and Cures* adlı kitabında eş tükenmişliği ile ilgili atölye çalışmalarına ve bulgularına yer vermiştir. Atölye çalışmalarında birine katılan 34 kadın ve 24 erkekten oluşan bir grupta yürüttüğü atölye çalışmalarının birinde ilişkilerde yaşanan kıskançlık düzeyi ile eş tükenmişliği ilişkisini incelemiştir. Bulgulara göre, kıskançlığın sıklığı ve yoğunluğu ile eş tükenmişliği arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kıskançlık duygusu ne derece yoğun ise tükenmişliğin o derece yüksek olduğu sonucu bildirilmiştir.

Pines, Neal, Hammer ve Icekson (2011) tarafından yapılan araştırmada her iki eşinde dışarıda çalıştığı sandviç nesil çiftlerin iş ve eş tükenmişliği incelenmiştir. Araştırmada niteliksel ve nicel desenler birlikte kullanılmıştır. Araştırmanın amacı; sandviç nesile ait bireylerin eş ve iş tükenmişliği üzerindeki cinsiyet, kültürel etkileri ortaya çıkarmaktır. Bu amaçla İsrail ve Amerika Birleşik Devletinden katılımcılardan veri toplanmıştır. Örnekleme giren bireylerde evli ya da birlikte yaşama, eşlerden birinin haftada en az 35 diğerinin 20 saatten fazla çalışması, onsekiz yaşından küçük çocuğa sahip olması ve ebeveynlerinin yada kayınpeder veya kayınvalidelerinin bakımını üstlenmiş olması koşulları aranmıştır. Bu koşullara uygun 100 İsrailli ve 64 Amerikalı araştırmanın katılımcı grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada iş tükenmişliğini ölçmek amacı ile Pines (2005) tarafından geliştirilen *Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu [Burnout Measure Short (BMS)]*, yine Pines (1996) tarafından geliştirilen *Eş Tükenmişliği Ölçeği [Couple Burnout Measure (CBM)]*, işe verilen önemi ölçmek amacı ile Pines ve Kaspi-Baruch (2008) tarafından geliştirilen *İş Önem Ölçeği [Work Importance Measure (WIM)]* kullanılmıştır. İş, eş, çocuk bakımı ve ebeveynlik rolleri ile ilgili Hipotezleri test etmek için birkaç değişik ölçüm seti kullanılmıştır. İlki iş ile ilgili stres faktörleri ve ödülleri ölçmek için Barnett ve Brennan (1995) tarafından geliştirilen *(The Work Role Stressors and Rewards)* ölçektir. Eş rolü ile ilgili ödül ve stresler ölçeği *(Spousal Role Rewards and Stressors Measures)* Barnett and arakadaşları (1993) tarafından geliştirilmiş, Çocuk bakımı ve ebeveynlikle ilgili ödül ve stresler ölçeği *(The Child Care And Parent Care Role Stressors and Rewards Measures)* Stephens ve Townsend (1997) tarafından geliştirilmiştir. Eş ve iş ile ilgili genel stres düzeyi iki açık uçlu soru ile ölçülmüştür.

Bu sorular iş ile ilgili olarak “İşinizi karakterize eden genel stres seviyesi nedir?”, evlilik ilişkisi ile ilgili olarak “Evlilik ilişkinizi karakterize eden genel stres seviyesi nedir?” sorularıdır.

Araştırmada İsrail’de iki ve Amerika’da 17 odak grup oluşturularak niteliksel veriler toplanmıştır. Gruplarda “Sizce sandviç neslin anlamı nedir?, En stresli şey ne?, Stresle başa çıkmada ne yardımcı olur?” gibi sorular sorulmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre sandviç nesil çiftlerin iş tükenmişliği düzeyi genel popülasyondan daha düşüktür. Kadın ve erkekler için işe verilen önem ve iş tükenmişliği negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Hem kadın hem erkek için iş tükenmişliği en yüksek korelasyonu kendi işleri ile ilgili stresörlerle, işe verilen önem ve iş ile ilgili ödüllerle göstermektedir. Hem kadınlar hem erkekler için eş tükenmişliği ile en yüksek korelasyon evlilikle ilgili stresörler, genel evlilik stresi ve evlilik ödülleri ile gözlenmiştir. İş ve eş tükenmişliği arasında pozitif ve orta düzeyde bir korelasyon olduğu görülmektedir. Bununla beraber kadınlar ile erkeklerin, iş ile eş tükenmişliği, İsrail örneklemini ile Amerika örneklemini karşılaştırılmıştır. Buna göre iş tükenmişliği düzeyi eş tükenmişliği düzeyinden daha yüksek, cinsiyete göre kadınların tükenme düzeyi erkeklerden daha yüksek ve ülkelere göre Amerikalıların tükenmişlik düzeyi İsraililerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. İş ve eş ilişkilerinde genel stres düzeyi Amerikalılara göre İsraililerde daha yüksektir.

Laes ve Laes (2001) tarafından yapılan araştırmada Finlandiya örnekleminde kariyer tükenmişliği ile eş tükenmişliği ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışma Finlandiya, İspanya, Amerika, İngiltere, İsrail ve Portekiz’in dahil olduğu kültürlerarası araştırmanın bir bölümü olan pilot çalışmadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Pines (1996) tarafından geliştirilen *Eş Tükenmişliği Ölçeği* ve Pines ve Aranson (1988) tarafından geliştirilen *Tükenmişlik Ölçeği* ile toplanmıştır. Araştırmaya 56 kadın, 70 erkek olmak üzere 126 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre Finli kadınları eş tükenmişlik ve kariyer tükenmişliği düzeyi erkeklerin eş tükenmişliği ve kariyer tükenmişliği düzeyinden yüksektir. Kariyer ve eş ilişkisi streslerinin göstergeleri pozitif korelasyonludur. Kariyer ve eş tükenmişliği arasında kadınlarda, erkeklerde ve tüm grupta pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Bununla beraber yaş ile tükenmişlik değerleri arasındaki ilişkinin de ele alındığı çalışmada kariyer tükenmişliği değerlerinden çaresizlik değeri ile tüm orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki, uyku güclüğü değeri ile pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Erkeklerde çaresizlikle negatif yönlü ve düşük korelasyon, depresyonla negatif yönlü ve düşük korelasyon, güçsüzlükle negatif yönlü ve orta düzeyde korelasyon, kadınlarda ise umutsuzlukla negatif yönlü ve düşük korelasyon belirlenmiştir. Eş tükenmişliğine ait değerlerle yaş arasında ise tüm grupta çaresizlik ve hayal kırıklığı ile düşük düzeyde korelasyon saptanmıştır. Kariyerin uzunluğu ile tükenmişlik değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise tüm grupta kariyer tükenmişliği değeri olan umutsuzlukla negatif yönlü ve düşük düzeyde korelasyon hesaplanmıştır. Kadınlarda kariyer tükenmişliği değerlerinden hayal kırıklığı ile ve umutsuzlukla negatif yönlü ve orta düzeyde, kapana kısılmışlık ve bıkmakla negatif yönlü ve düşük düzeyde ilişki belirlenmiştir. Erkeklerde ise eş tükenmişliği değerlerinden bıkmakla düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki belirlenmiştir. İlişkinin uzunluğu ve tükenmişlik değerleri incelendiğinde tüm grupta kariyer tükenmişliği değerlerinden umutsuzlukla pozitif yönlü orta düzeyde, bıkmakla negatif yönlü ve orta düzeyde, güvensizlikle pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişki belirlenmiştir. Erkeklerde bu değerlerle ilgili herhangi bir ilişkiye rastlanmazken, kadınlarda yorgunluk, depresyon ve kapana kısılmakla negatif yönlü ve düşük ilişki gözlenmiştir. Hayal kırıklığı, umutsuzluk ve bıkmakla negatif yönlü ve orta düzeyde ilişki belirlenmiştir. Tüm grupta Eş tükenmişliği değişkenlerinden hayal kırıklığı, güçsüzlük ve güvensizlik ile pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kadınlarda eş tükenmişliği değerleri ile ilişki süresinin uzunluğu arasında ilişki bulunmazken erkeklerde yorgunluk, umutsuzluk, çaresizlik, depresyon, güçsüzlük ve güvensizlik ile pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişki belirlenmiştir.

Pines ve Nunes (2003) tarafından yapılan araştırmada psikodinamik-varoluşçu teoriye dayalı kariyer ve eş tükenmişliği ile ilgili psikolojik danışma uygulamalarının tartışılmıştır. Bunun yanı sıra çalışmada kariyer ve eş tükenmişliği arasındaki ilişki kültürler arası bir çalışma ile ortaya konmuştur. Araştırmanın örneklem grubunu sosyo ekonomik durumu ve eğitim düzeyi benzer çalışan ve evli, altı farklı milletten

oluşan; 109 İsraili, 838 Portekizli, 317 İspanyol, 144 İngiliz, 54 Amerikalı ve 110 Finlandiyalı birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Pines ve Aranson (1988) tarafından geliştirilen *Tükenmişlik Ölçeği* ve Pines (1996) tarafından geliştirilen *Eş Tükenmişliği Ölçeği*'nin dönüştürülmüş versiyonu kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre kariyer ve eş tükenmişliği arasında İsrail örneğinde, Portekiz örneğinde, İspanya örneğinde, İngiltere örneğinde, Finlandiya örneğinde ve ABD örneğinde orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir.

Gonzalez (2000) tarafından İspanyolcaya, Nunes, Pines, Rodrigue ve Utasi (2000) tarafından Portekiz diline, Utasi (2000) tarafından Macaristan kültürüne uyarlanmıştır. Ayrıca araştırmalarda eş tükenmişliği ölçeği ile Pines ve Aranson (1988) tarafından geliştirilen tükenmişlik ölçeği kullanılarak eş ve mesleki tükenmişlik ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik arasında anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma gruplarının oluşturulması, kullanılan ölçme araçları, pilot ve asıl çalışma uygulamaları, programlarda yer alan oturumların içeriği ve verilerin analizinde izlenen sürece ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada tam (gerçek) deneysel desende öntest sontest kontrol gruplu seçkisiz desen (the randomized pretest-posttest control group design) kullanılmıştır. Deneysel desenler değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini keşfetmeyi amaçlayan araştırma desenleridir (Hovardaoğlu, 2000). Deneysel desenler temelde deneme öncesi deneysel desenler (Pre-exprimental design), tam deneysel desenler (True-exprimental design) ve yarı deneysel desenler (Quasi-experimental design) olarak üç başlık altında ele alınmaktadır (Karasar, 2000). Deneme öncesi deneysel desenler gerçek anlamda bir deneme modeli niteliği taşımazlar. Bu modelin kullanılmasında en önemli amaç, öteki (tam ve yarı deneysel) desenlerin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktır. Bilimsel değerleri çok sınırlıdır. Yarı deneysel desenler, bilimsel değer bakımından, tam deneme modellerinden sonra gelir. Tam deneme modellerinin gerektirdiği kontrollerin sağlanamadığı durumda yarı deneme desenlerinden yararlanır (Karasar, 2000). Tam ve yarı deneysel desenler arasındaki esas fark, tam deneysel desende gruplara rastgele seçkiyle denek atanırken yarı deneysel desende gruplara rastgele seçkiyle denek ataması yapılamamasıdır (Creswell, 2003). Diğer bir ifadeyle tam deneysel desenler, bir veya daha fazla amaçla oluşturulmuş gruplara, ortak ölçüm sonuçlarıyla deneklerin gruplara rastgele atanmasıyla oluşturulmaktadır (Gribbons ve Herman, 1997). Tam (gerçek) deneysel desen bilimsel değeri en yüksek deneme modeli ve gerçek deneysel desen olduğu belirtilmektedir (Karasar, 2000). Bu modelde uygulanan eğitim programının ne ölçüde etkili olduğuna karar vermek için ön test ve son test ölçme sonuçları birlikte kullanılır (Karasar, 2000). Araştırma, tam deneysel desenin daha güçlü sonuçlara

ulaşılmasına olanak vermesi ve araştırmanın iç geçerliliğini (internal validity) arttırmaktan dolayı uygulama tam deneysel desende kurgulanmıştır.

Tam deneysel desenler arasında yer alan öntest sontest kontrol gruplu seçkisiz deneysel desen; iki veya daha fazla gruba rastgele seçkiyle denek tayin edilerek deneklerin dahil olduğu grubun deneysel uygulamayı alması diğer bir grubun ise deneysel çalışma sırasında herhangi bir uygulama almamasına dayanmaktadır (Heppner vd., 1999). Deneme ve kontrol grupları, deneysel müdahalenin yapıldığı gruba deneme grubu, bütün açılardan deneme grubuyla benzerlik gösteren ancak deneysel müdahalenin yapılmadığı gruba ise kontrol grubu olarak tanımlanmaktadır (Solso ve Johnson, 2005). Deneysel desenlerde iç geçerliliği azaltan tarih, olgunluk, test etme ve ölçme araçları gibi birçok unsurun olumsuz etkisini önlemek amacı ile kontrol grubu araştırma desenine dahil edilmektedir (Karasar, 2000).

Tam deneysel desende rastgele seçkinin yapılması iç ve dış geçerliliği arttırmakla birlikte aynı denekler üzerinden ölçümlerin yapılması hata terimlerinin azalmasına ve istatistiksel gücün arttırmasına neden olmaktadır. Ayrıca deneysel uygulamanın sayıca az denek üzerinden yürütülmesinden dolayı da tam deneysel desen ekonomik ve güçlü bir araştırma desendir (Büyüköztürk vd., 2012). Öntest-sontest kontrol gruplu seçkisiz desen deneysel işlemin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinin test edilmesinde araştırmacıya istatistiksel güç sağlayan, bulguların neden sonuç ilişkisinde yorumlanmasını sağlayan güçlü bir desendir (Büyüköztürk, 2012). Bu sebeple ASAGEM-AEP'in ilgili modüllerinin evli kadınların eş tükenmişlik düzeyine etkisini test etmek amacı ile deneysel desenlerden öntest-sontest kontrol gruplu seçkisiz deneysel desen araştırma deseni olarak belirlenmiştir.

Ancak öntest sontest kontrol gruplu seçkisiz desen güçlü bir araştırma modeli olmakla birlikte ölçme araçlarının gruplara iki kez verilmesinden dolayı deneklerin duyarlılığında azalma tehlikesinin bulunması gibi bir dizi zayıflıkları da içinde barındırdığından dolayı deneysel uygulamanın bitiminden belli bir süre sonra izleme (follow-up) yapılması öneri olarak getirilmektedir (Heppner vd., 1999). Bu sebeple de deneysel uygulama bittikten sekiz hafta (2 ay) sonra izleme gerçekleştirilerek

uygulamanın etkisinin devam edip etmediğinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma deseninde gruplar ve yapılacak işlemler Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo-3.1: Araştırmanın Deseni

	Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest	İzleme
R	Deneme Grubu	ETÖ	Aile Eğitim Programı (AEP) (12 oturum)	ETÖ	ETÖ
R	Kontrol Grubu	ETÖ	-----	ETÖ	ETÖ

R : Seçkisiz atama
 ETÖ : Eş Tükenmişlik Ölçeği
 ----- : Herhangi bir işlem yapılmamıştır
 AEP: Aile Eğitim Programı

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi, Aile Eğitim Programının evli kadınların eş tükenmişliğine etkisini incelemek amacıyla seçkisiz atama ile deneme ve kontrol olmak üzere toplam iki grup oluşturulmuştur. Araştırmada deneme ve kontrol gruplarındaki evli kadınlara ETÖ uygulamalardan önce, ön test olarak verilmiştir. Daha sonra deneme grubunda yer alan evli kadınlara 12 oturumluk Aile Eğitim Programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır.

3.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma grubu, 2011-2012 yılında KADEM’e (Konya Büyükşehir Belediyesi Aile Destek Merkezi) başvuran evli kadınlardan oluşmuştur. Başvurular arasından seçim yapılırken araştırmaya katılmaya gönüllü olma, ilk evliliğini yaşama, iki yılın üzerinde evlilik süresine sahip olma, çocuk sahibi olma ve ETÖ puanları kriter olarak alınmıştır. Buna göre araştırma grubu 20 evli kadının bulunduğu deneme ve 20 evli kadının bulunduğu kontrol grubu olmak üzere 40 kişiden oluşmaktadır.

3.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmanın tarama çalışması 2011-2012 yılında KADEM’e (Konya Büyükşehir Belediyesi Aile Destek Merkezi) başvuran evli kadına yapılmıştır. Deneme ve kontrol grubu aşağıda belirtilen aşamalar sonucu oluşturulmuştur.

1.2011-2012 yılında KADEM'e başvuran evli kadınların listesi oluşturulmuştur. 82 evli kadın telefonla aranarak yeni başlayacak bir aile eğitim programı ile ilgili bilgi verilmek ve tanışmak üzere KADEM'e davet edilmiştir.

2.Merkeze gelen evli kadınların 2'sinin evlilik süresi iki yılın altında olduğu için elenmiştir.

3.Araştırmacı tarafından Aile Destek Merkezinde Eş tükenmişliği ölçeği 80 evli kadına uygulanmıştır. Ölçek uygulaması başlamadan önce, "Anketler eş ilişkinizle ilgili yaşadığınız duyguları anlama amacıyla uygulanmaktadır" şeklinde açıklama yapılmıştır. Ölçeğin nasıl doldurulacağı örnek verilerek açıklanmıştır. Verdikleri yanıtların gizlilik esasına göre korunacağı belirtilerek, uygulamanın amacına ulaşabilmesi için içten yanıtların önemi vurgulanarak ölçeklerin uygulanmasına başlanmıştır.

4.Uygulanan ETÖ sonuçları araştırmacı tarafından değerlendirilmiştir. Deneme ve kontrol grupları seçki listesi oluşturulurken kriter olarak Eş Tükenmişlik Ölçeği ortalama puanları 3 ve üzerinde olması koşulu aranarak seçki listesi oluşturulmuştur.

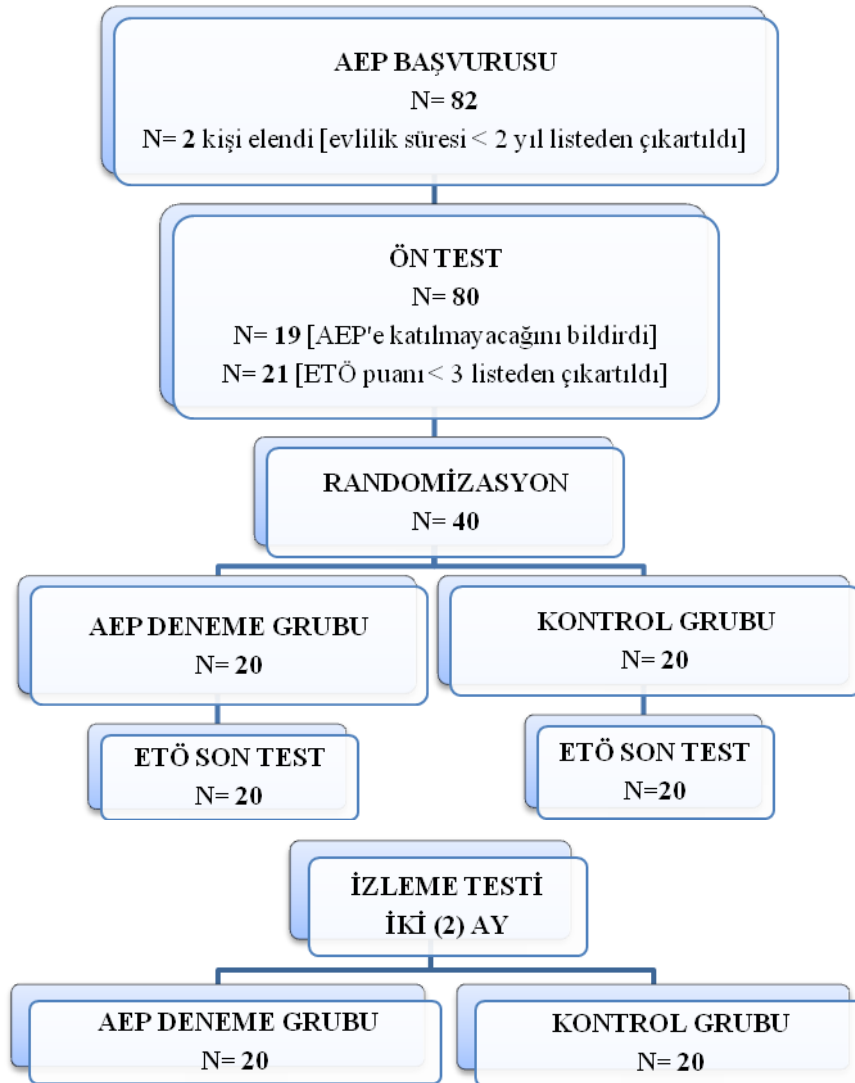
5.Oluşturulan seçki listesinde Eş Tükenmişlik Ölçeğinden 3 puanın altında kalan 21 evli kadın olumsuz tükenmişlik belirtileri göstermedikleri için elenmiştir. Başka bir deyişle, eş tükenmişlik düzeyi yüksek evli kadınlar araştırma grubunu oluşturmuştur. Bunun nedeni, uygulanan Aile Eğitim Programının bağımlı değişken olan eş tükenmişlik düzeyi üzerinde etkisinin anlamlı olup olmadığını gözlemleme imkanı sağlayacağını düşünülmesidir.

6.Deneme ve kontrol grubu oluşturulurken göz önünde bulundurulmuş diğer bir kriter grup çalışmalarına düzenli biçimde katılım sağlayabilmedir. ETÖ'nün uygulandığı ve 3 puanın üzerinde puan alan 12 kadın AEP'e düzenli katılamayacağını (bir işte çalışma, farklı yerlerde ikamet etme, çocukların bakıcı sorunu vs.), 7 kadın kişisel ve ailevi nedenlerden ötürü (eşin karşı çıkması, bakımında olan ebeveyn ve çocuk, okuma-yazma bilmemek vs.) katılamayacağını belirttiği için seçki listesinden çıkartılmıştır.

7.Elde edilen seçki listesindeki 40 evli kadın rastgele seçki ile 20 deneme ve 20 kontrol grubu olmak üzere atanmıştır.

8.Deneme grubundaki 20 evli kadın ile araştırmacı tarafından bireysel görüşmeler yapılarak Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan Aile Eğitim Programı (AEP)'nin verileceği, eğitimin içeriği, günü, saati ve yeri ile ilgili bilgi verilmiştir. Şekil 3.1'de deneme ve kontrol grubunun oluşturma süreci Şematize edilerek verilmiştir.

Şekil-3.1: Deneme ve Kontrol Grubu Değerlendirme Akış Şeması



Deneme ve kontrol grupların araştırma kapsamında incelenecek özellikler açısından benzer özelliklere sahip olmaları araştırmanın iç geçerliliğini

arttırmasından dolayı önem taşımaktadır (Isaac ve Michael, 1990). Araştırma katılımcılarını oluşturan deneme ve kontrol grubundaki deneklerin tüm özellikleri birbirine eş düzeyde ve sayıda olması gerekmektedir (Erkuş, 2005; Özdamar, 2003). Aşağıda araştırmanın çalışma grubuna ait bilgiler yer almaktadır.

Tablo-3.2: Araştırma Grubuna Alınan Evli Kadınlara Ait Kişisel Bilgiler

Değişkenler		Deneme		Kontrol	
		f	%	f	%
Yaş	20-29 yaş	5	25.0	4	20.0
	30-39 yaş	13	65.0	15	75.0
	40 ve Üzeri yaş	2	10.0	1	5.0
Eğitim Durumu	İlkokul	7	35.0	7	35.0
	Ortaokul	1	5.0	2	10.0
	Lise	8	40.0	7	35.0
	Ön Lisans	2	10.0	3	15.0
	Lisans	2	10.0	1	5.0
Eş Eğitim Durumu	İlkokul	1	5.0	1	5.0
	Ortaokul	3	15.0	1	5.0
	Lise	6	30.0	6	30.0
	Ön Lisans	4	20.0	6	30.0
	Lisans	3	15.0	5	25.0
	Yüksek Lisans	3	15.0	1	5.0
Evlilik Süresi	1-5 yıl	3	15.0	4	20.0
	6-10 yıl	7	35.0	6	30.0
	11-15 yıl	5	25.0	4	20.0
	16-20 yıl	3	15.0	5	25.0
	21 yıl ve üzeri	2	10.0	1	5.0
Çocuk Sayısı	1 Çocuk	3	15.0	3	15.0
	2 Çocuk	12	60.0	12	60.0
	3 Çocuk	4	20.0	5	25.0
	4 Çocuk	1	5.0	-	-
Ailenin Aylık Geliri	0-1500	10	50.0	9	45.0
	1501-3000	9	45.0	11	55.0
	3001-4500	1	5.0	-	-

Deneme ve kontrol grubunda yer alan katılımcı sayısı yirmişer evli kadın olarak rastgele seçkiyle belirlenmiştir. Deneme grubundaki evli kadınların yaşlarının 20 yaş - 40 ve üzeri yaş arasında ve yaş ortancanın 32 olduğu belirlenirken kontrol grubundaki evli kadınların yaş aralığının 20 yaş - 40 ve üzeri yaş arasında ve yaş ortancasının 34 olduğu belirlenmiştir. Deneme grubundaki 7 kadın ilkökul (%35), 1 kadın ortaokul (%5), 8 kadın lise (%40), 2 kadın ön lisans ve yine 2 kadın lisans

mezunu iken (%10), kontrol grubundaki 7 kadın ilkokul (%35), 2 kadın ortaokul (%10), 7 kadın lise (%35), 3 kadın ön lisans (%15) ve 1 kadın lisans (%5) mezunudur. Deneme ve kontrol grubunda yer alan evli kadınların eğitim durumları incelendiğinde, Deneme grubundaki 1 kadının eşi ilkokul (%5), 3 kadının eşi ortaokul (%15), 6 kadının eşi lise (%30), 4 kadının eşi ön lisans (%20), 3 kadının eşi lisans ve yine 3 kadının eşi yüksek lisans mezunu iken (%15), kontrol grubundaki 1 kadının eşi ilkokul (%5), 1 kadının eşi ortaokul (%5), 6 kadının eşi lise (%30), 6 kadının eşi ön lisans (%30), 5 kadının eşi lisans (%25) ve 1 kadının eşi yüksek lisans (%5) mezunudur.

Ayrıca deneme grubundaki 3 kadın 1-5 yıl (%15), 7 kadın 6-10 yıl (%35), 5 kadın 11-15 yıl (%25), 3 kadın 16-20 yıl (%15) ve 2 kadın 21 yıl ve üzeri (%10) süredir evli iken, kontrol grubundaki 4 kadın 0-5 yıl (%20), 6 kadın 6-10 yıl (%30), 4 kadın 11-15 yıl (%20), 5 kadın 16-20 yıl (%25) ve 1 kadın 21 yıl ve üzeri (%5) süredir evlidir. Deneme grubundaki 3 kadın 1 çocuk (%15), 12 kadın 2 çocuk (%60), 4 kadın 3 çocuk (%20) ve 1 kadın 4 çocuk (%10) sahibiyken, kontrol grubundaki 3 kadın 1 çocuk (%15), 12 kadın 2 çocuk (%60), 5 kadın 3 çocuk (%20) sahibidir.

Deneme grubundaki evli kadınların ailelerin aylık gelirleri incelendiğinde, 10 kadın 0-1500 (%50), 9 kadın 1501-3000 (%45) ve 1 kadın 3001-4500 (%5) gelire sahip iken, kontrol grubundaki 9 kadın 0-1500 (%45) ve 11 kadın 1501-3000 (%55) gelire sahiptir.

3.2.2. Grupların Eş Tükenmişliği Puanları

Deneme ve kontrol gruplarında yer alan evli kadınların Aile Eğitim Programı (AEP) öncesi denkliklerini saptamak amacıyla bir dizi istatistiksel işlem yürütülmüştür. Deneme ve kontrol gruplarında yer alan kadınların eş tükenmişliği düzeylerindeki denkliklerini belirlemek amacıyla Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) kullanılmıştır.

Tablo 3.3'de deneme ve kontrol gruplarında yer alan evli kadınların eş tükenmişlik düzeyleri açısından denk olup olmadıklarını sınamak amacıyla, ETÖ'den

elde ettikleri toplam puanlar üzerinde yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo-3.3: Deneme ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Kadınların Eş Tükenmişliği Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann-Whitney U	Z	p
Eş Tükenmişliği	Deneme	20	20.45	409.00	199.00	-.027	.989
	Kontrol	20	20.55	411.00			

Tablo 3.3 incelendiğinde, deneme ve kontrol gruplarında yer alan evli kadınların, eş tükenmişliği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Buna göre, deneme ve kontrol gruplarının eş tükenmişliği düzeyleri açısından denk olduğu varsayımı yapılabilir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarına ait bilgiler ve bulgular sunulmuştur. Araştırmada, evli kadınların bazı kişisel özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu”, evli kadınların eş tükenmişlik düzeylerini belirlemek için “Eş Tükenmişlik Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda uygulama kapsamında yer alan evli kadınların bireysel özelliklerini ele alan kapalı uçlu sorulara yer verilmiştir. Bu bölümde yer alan kişisel özellikler araştırmanın problemine uygun bir biçimde alan yazısı taraması, görüşmeler ve deneyimlerden yararlanılarak titizlikle seçilerek bir bütünlük içinde hazırlanmıştır.

Kişisel bilgi formu, evli kadınların; yaş, eğitim durumu, eş eğitim durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı ve ailenin aylık gelirini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

3.3.2. Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ)

Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ), Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)'nin eş ilişkileri (evlilik, sözlülük, nişanlılık ve flört gibi) için uyarlanmış halidir. Orijinali Pines (1996) tarafından geliştirilen ETÖ evli olan, flört yaşayan, nişanlı olan veya çift olarak nitelendirilen tüm ilişki türlerinde yer alan kişilerin tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere yedi dereceli bir ölçek üzerinde görüşmecilerin beyanına dayalı [self-report] olarak hazırlanmış yirmi bir maddeden oluşan bir ölçme aracıdır.

ETÖ'nin güvenirlik çalışmaları incelendiğinde, bir, iki ve dört ay arayla uygulanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı sırasıyla .89, .76 ve .66 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin oluşturulma aşamasında üzerinde çalışılan örneklem gruplarından elde edilen iç tutarlık katsayılarının .91 ile .93 arasında değiştiği, madde toplam test korelasyonlarının ise .53 ile .86 arasında değiştiği bildirilmiştir (Pines, 1989; Pines, 1996). ETÖ'den beş aşamalı bir puanlama sonucunda tek bir toplam puan elde edilmekte ve her bir kişinin tükenmişlik düzeyi 4 kategori altında değerlendirilmektedir. Birinci kategoride, ölçekten alınan "2 ve altındaki" puanlar herhangi bir tükenmişlik durumu olmadığı şeklinde değerlendirilmektedir. İkinci kategoride, ölçekten alınan "3" puan tükenmişlik için bir tehlike sinyali olarak değerlendirilmektedir. Üçüncü kategoride, ölçekten alınan "5" puan bir kriz durumunda olma olarak değerlendirilmektedir. Son olarak dördüncü kategoride, ölçekten alınan "5 ve üzerindeki" puanlar derhal yardım gerektiren bir durum olarak değerlendirilmektedir. Ölçek maddeleri "1 Hiçbir zaman" ve "7 Her zaman" biçiminde puanlanmaktadır.

Çapri (2008) tarafından Türk Kültürüne uyarlama çalışmasının örneklemini Mersin'de araştırmaya gönüllü olarak katılan 881 evli erkek ve kadın bireyden oluşmaktadır. ETÖ'nin geçerliği, faktör analizi ve ölçüt bağımlı geçerlik çalışmaları ile değerlendirilmiştir. Faktör analizi sonucunda elde edilen bulgular ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliğinin

belirlenmesi için, birinci aşamada Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE) ve alt ölçekleri ile ETÖ puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen verilere göre, toplam ETÖ puanları ile duygusal tükenmişlik ($r = .44, p < .01$) ve duyarsızlaşma ($r = .35, p < .01$) alt ölçekleri puanları arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon, kişisel başarı ($r = -.31, p < .01$) puanları arasında ise anlamlı düzeyde negatif bir korelasyon gözlenmiştir. İkinci aşamada ise Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)'nin toplam puanı ile Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)'nin toplam puanı arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarındaki korelasyon katsayısı istatistiksel olarak 0.01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($r = .53, p < .01$).

ETÖ'nin güvenilirlik çalışmaları sonuçlarına göre, madde toplam test korelasyon katsayıları ile iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle elde edilen korelasyon katsayılarının da kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Pines (1989; Pines, 1996) tarafından ölçeğin oluşturulma aşamasında elde ettiği iç tutarlık katsayılarının $\alpha = .91$ ile $\alpha = .93$ arasında değiştiği rapor edilmiştir. ETÖ'nin bu araştırma kapsamında yapılan uyarlama çalışmasında elde edilen iç tutarlık katsayısı ise $\alpha = .94$ olarak hesaplanmıştır. Bu bulguya göre, uyarlama çalışması yapılan ölçeğin iç tutarlık katsayısının, ölçeğin orijinali için yapılan çalışmalardan elde edilen iç tutarlık katsayısı ile benzer olduğu ve elde edilen sonucun oldukça tatmin edici bir düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca, orijinal ETÖ'nde test tekrar test yöntemi ile 1, 2 ve 4 ay arayla elde edilen korelasyon katsayısının sırasıyla $r = .89$, $r = .76$ ve $r = .66$ olarak bulunduğu rapor edilmiştir (Pines, 1989; Pines, 1996). Uyarlama çalışmasında ise 2 ay arayla elde edilen korelasyon katsayısı $r = .91$ olarak hesaplanmıştır. Bu bulguya göre, ETÖ'nin uyarlama çalışmasında elde edilen iç tutarlık katsayısının, ölçeğin orijinali için yapılan üç farklı zaman aralığından elde edilen sonuçlara göre daha yüksek ve oldukça tatmin edici bir düzeyde olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, orijinal ETÖ'nin uyarlama çalışmasından madde geçerliliğine ve homojenliğine ilişkin olarak .46 ile .94 arasında değiştiği bulunan madde toplam test korelasyon sonuçlarının, Pines (1989; Pines, 1996)'ın ETÖ'nin orijinali için .53 ile .86 arasında elde ettiğini rapor ettiği madde toplam test korelasyon sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği görülmüştür. Uyarlama çalışmasından elde edilen bu bulgu, ölçek maddelerinin geçerliliğine ve aynı yapıyı ölçtüğüne kanıt

olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin güvenirliği için yapılan son çalışmada ise eşdeğer yarılar yöntemi ile ölçeğin iki yarısı arasındaki eşdeğerlik katsayısı hesaplanmış ve $r = .91$ olarak oldukça yüksek bulunmuştur.

Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) Araştırmacı Tarafından Yapılan Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması

Bu çalışmada Eş tükenmişliği ölçeği (ETÖ) Türk kültür yapısına uyumu, geçerlik ve güvenirliği teyit edilmesine (Çapri 2008) rağmen araştırma grubunun evli kadınlar olması sebebiyle ölçeğin geçerlik ve güvenirliği tekrar denenmiştir. Orijinali Pines (1996) tarafından geliştirilen 21 maddelik bu ölçeğin Çapri (2008) tarafından uyarlanan Türkçe formu izin alınarak kullanılmış ve tekrar uyarlama çalışması yapılmamıştır.

Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) araştırma kapsamında 2011-2012 yılında KADEM'e (Konya Büyükşehir Belediyesi Aile Destek Merkezi) başvuran gönüllü 121 evli kadına (deneme ve kontrol grubu dışında) uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS istatistik programı yardımıyla açımlayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini araştırmaya başlamadan önce, verilerin bu analize elverişli olup olmadığı test edilmiştir. Verilerin faktör analizine uygunluğu korelasyon matrisi, Bartlett Uzaklık Testi, çalışma grubunun yeterliği ve Başlangıç Ortak Değerleri incelenerek yapılmıştır. Faktör analizi, tüm veri yapıları için uygun olmayabilir (Büyüköztürk, 2012; Field, 2000; Kalaycı, 2006). Verilerin, faktör analizi için uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ile bulunur. Bartlett küresellik testinin aldığı değer ve onun anlamlılığı ise; değişkenlerin birbirleri ile korelasyon gösterip göstermediklerini değerlendirir. KMO değerinin .80'den yüksek, Bartlett testinin ise anlamlı çıkması verilerin faktör analizi için oldukça uygun olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2012; Field, 2000; Hair ve ark., 2006; Tabachnick ve Fidell, 2007). Akgül ve Çevik (2003) 0.90 ile 1.00 arasındaki KMO değerinin mükemmel; 0.80-0.89 arasındaki KMO değerinin ise çok iyi olduğunu ifade etmektedir.

Buna göre verilerin korelasyon matrisi incelendiğinde maddelerin birbiriyle yüksek oranda ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak korelasyon matrisinden verilerin faktör analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Bartlett Uzaklık Testi ile; korelasyon matrisinin benzer matris olup olmadığı hipotezi test edilmiş ve bu hipotez $p < .05$ seviyesinde ret edilmiştir (Bkz. Tablo-3.4). Bu sonuç maddeler arası ilişkinin varlığını ortaya koyarak faktör analizi için verilerin uygunluğunu göstermektedir. Kaiser-Meyer-Olkin Testi ile örneklemin yeterlik ölçüsü belirlenmiş ve .839 olarak bulunmuştur. Bu değer faktör analizi için verinin yeterliğini göstermektedir.

Tablo-3.4: Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) İçin KMO ve Bartlett Uzaklık Testi sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterlik Ölçüsü		.839
Bartlett Uzaklık Testi	Yaklaşık 'Ki Kare'	2291.784
	Serbestlik Derecesi	210
	Anlamlılık	.000

Veri setinin faktör analizine uygun olduğuna yönelik bu kanıtlar toplandıktan sonra ETÖ'den elde edilen verilere “varimax döndürme tekniği” kullanılarak Temel Bileşenler Faktör Analizi uygulanmıştır. Faktör analizinde döndürmenin (rotasyon) amacı isimlendirilebilir ve yorumlanabilir faktörler elde etmektir. Döndürmede en çok tercih edilen yöntem “orthogonal” döndürmedir. Orthogonal döndürmede elde edilen faktörler birbirleri ile korelasyon içinde değildir. Orthogonal döndürmede en çok kullanılan teknik ise “varimax” tekniğidir (Fabrigar vd., 1999).

Yapılan faktör analizi sonucunda maddeler, 4 faktör altında toplanmaktadır. Bu 4 faktörün ölçeğe ilişkin açıkladıkları varyans % 56.83'dir (Bkz. Tablo -3.5). Bu sonuca göre Büyüköztürk (2012)'ün önerdiği biçimde birinci bileşeni oluşturan alt boyut analizde ortaya çıkan diğer 4 faktör arasında, maddelerdeki toplam varyansın ve ölçeğe ilişkin varyansın çoğunluğunu açıkladığı görülmektedir. Bu çalışmada maddelerin faktörler üzerine yüklenmelerinin en az 0.40 olması kriteri seçilmiştir (Field, 2000; Hair vd., 2006; Kline, 1994). Bu kriter dahilinde toplam 21 madde 4 tane faktöre anlamlı olarak yüklenmiştir.

Elde edilen verilerin incelenmesi sırasında “olabilecek en fazla” faktör sayısını belirlemede kullanılacak birçok yöntem vardır. Cattell (1966)'in “scree testi” ve

Kaiser (1960) kuralı, bileşen sayısını belirlemede en çok izlenen yollardır. Adı geçen yöntemlerin her ikisi de korelasyon matrisi özdeğerlerinin incelenmesine dayanmaktadır. Kaiser ölçütüne göre özdeğeri 1.00'e eşit veya daha büyük olan faktörler analizde kalır (Howard ve Tinsley, 1987; Robbins, 1980)

Temel bileşenler analizi ve varimax döndürme kullanılarak, 21 madde için yapılan faktör analizi sonuçları aşağıda tablolaştırılarak verilmiştir. Tablo-3.5'de, maddelerin yükleme değerleri sunulmuştur.

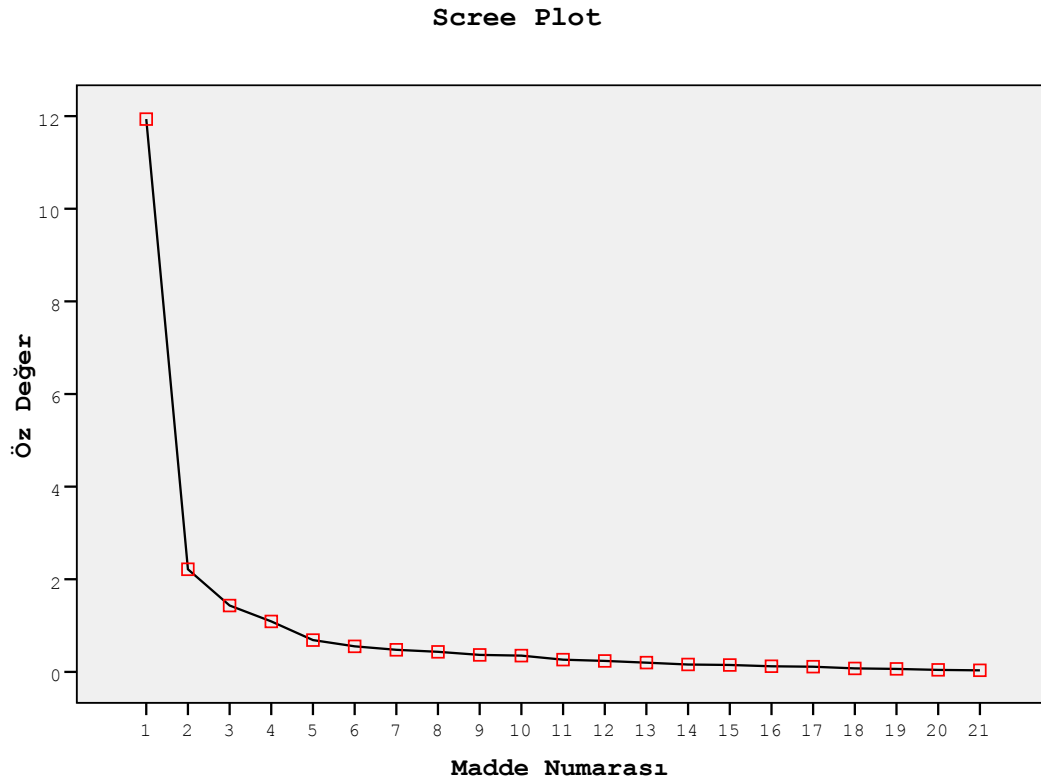
Tablo-3.5: Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) Maddelerin Faktör Yükleri

Ölçek Maddeleri	Faktör Yükleri			
	1	2	3	4
Madde 1		.619		
Madde 2		.528		
Madde 3				.874
Madde 4		.654		
Madde 5	.543			
Madde 6			.559	
Madde 7		.589		
Madde 8		.627		
Madde 9			.586	
Madde 10		.785		
Madde 11		.580		
Madde 12	.825			
Madde 13	.674			
Madde 14	.744			
Madde 15	.754			
Madde 16	.748			
Madde 17	.645			
Madde 18	.818			
Madde 19			.822	
Madde 20				.826
Madde 21		.793		
Faktörlerin toplam özdeğerleri	11.936	2.215	1.433	1.090
Varyansı açıklama oranları (%)	56.838	10.550	6.822	5.190
Toplam Varyansı Açıklama Oranı (%)		79.400		

Tablo 3.5'de görüldüğü üzere, Kaiser ölçütüne göre özdeğeri birden büyük dört faktör vardır. Bu dört faktörün açıkladığı toplam varyans, toplam değişkenliğin yarısından fazlasını (% 79.40) açıklayabilmektedir. Faktör analizinde % 40 ile % 60 arasında değişen varyans oranlarının ideal olarak kabul edildiği (Scherer, 1988) göz

önünde bulundurulursa, araştırmamızdan elde edilen varyans miktarının oldukça yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Böylece ölçeğin, dört bileşenli fakat tek faktörlü olduğu (özdeğerler sırasıyla: 11.936, 2.215, 1.433, 1.090) ve bu dört alt bileşenin toplam varyansın % 79.400'unu açıkladığı gözlenmiştir (varyansı açıklama oranları sırasıyla: % 56.838, % 10.550, % 6.822, % 5.190). Elde edilen sonuçlar ölçeğin tek boyutlu olarak kullanılabilceğini göstermektedir. Burada, birinci faktörün açıkladığı varyansın dikkate değer olması ve birinci faktöre ait özdeğerin ikinci faktörün özdeğerinin beş katından fazla olması (Büyüköztürk, 2012; Gelbal, 1994; Lord, 1980) ve birinci faktörün yalnız başına değişkenin % 56,838'ini tek başına açıkladığı görülmesi, tek boyutluluğun bir göstergesi olarak kabul edilmiş ve ölçek tek boyutlu olarak ele alınmıştır.

Şekil-3.2: Özdeğer Grafiği



Şekil 3.2 incelendiğinde ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülebilir. Öz değerlerin grafik dağılımında (scree plot) en keskin kırılmanın birinci faktörden sonra gerçekleştiği dört temel kırılma noktası olduğu gözlenmiştir. Eş

Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)'nin geçerliği için yapılan çalışmalardan elde edilen bu bulgular sonucunda, ölçeğin tek faktörlü fakat 4 bileşenli bir yapıya sahip olduğu ve ölçeğin tatmin edici bir düzeyde geçerlik değerlerine sahip olduğu söylenebilir.

ETÖ'nin güvenirlik çalışmaları kapsamında; toplam ölçek için ve her bir alt bileşen için ayrı ayrı Cronbach alpha güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)'nin genel Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı= .925, birinci alt bileşen için (madde: 5, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18) $r = .91$, ikinci alt bileşen için (madde: 1, 2, 4, 7, 8, 10, 11, 21) $r = .90$, üçüncü alt bileşen için (madde: 6, 9, 19) $r = .76$ ve dördüncü alt bileşen için (madde: 3, 20) ise $r = .86$ olduğu görülmüştür.

3.4.İŞLEM YOLU

3.4.1. Tarama Çalışması

Araştırmanın tarama çalışması ilk olarak eş tükenmişliği ölçeği'nin (ETÖ) güvenirlik ve geçerlik çalışması için 2011-2012 yılında KADEM'e (Konya Büyükşehir Belediyesi Aile Destek Merkezi) başvuran gönüllü 121 evli kadına 19.03.2012 tarihinden başlayarak 2 hafta süresince (deneme ve kontrol grubu dışında) uygulanmıştır.

Ölçek uygulaması başlamadan önce, açıklama yapılarak; eşleriyle ilişkilerinde ölçekte belirtilen durumları ne sıklıkla yaşadıklarını belirleme amacı taşıdığı ifade edilmiştir. Ölçeğin nasıl doldurulacağı örnek verilerek açıklanmıştır. Verdikleri yanıtların gizlilik esasına göre korunacağı belirtilerek, uygulamanın amacına ulaşabilmesi için içten yanıtların önemi vurgulanarak ölçeklerin uygulanmasına başlanmıştır. Uygulama sonunda yapılan değerlendirmelerde, pilot uygulama için çalışma grubuna girmeye uygun evli kadınların listesi oluşturularak, gerçekleştirilecek pilot uygulama hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Bilgilendirme sonunda pilot uygulamaya katılmayı istediğini ifade eden evli kadınlarla bireysel görüşme yapılarak, uygulanacak eğitim programı hakkında bilgilendirilmiştir.

3.4.2. Aile Eğitim Programının (AEP) Genel Nitelikleri, Kapsamı ve Hazırlanması

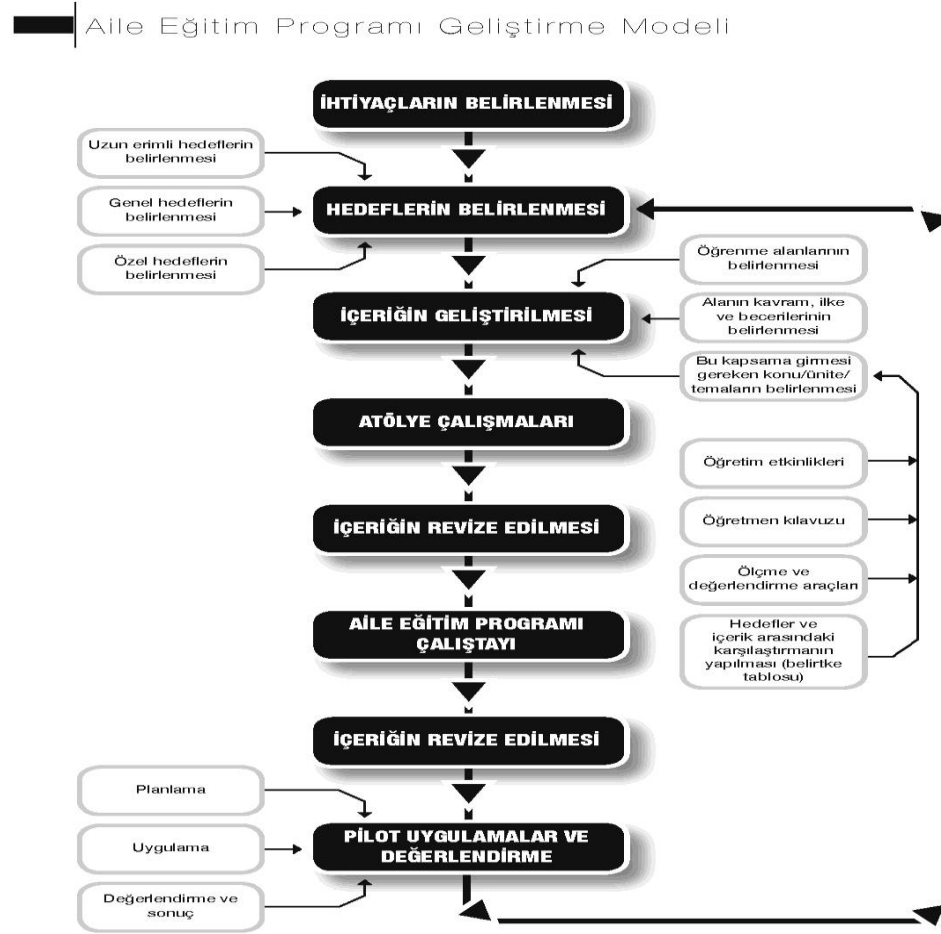
Bu araştırmada Türkiye Cumhuriyeti Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (ASAGEM) tarafından hazırlanan Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile Eğitim Programı (AEP) evli ve çocuklu aileler için eğitim paketinden Eğitim iletişim alanındaki ilgili modül ve üniteler kullanılmıştır.

ASAGEM-AEP ülkemizin kendine özgü toplumsal ve kültürel şartları dikkate alınarak program geliştirme ilkeleri sınırları içinde özgün biçimde geliştirilmiştir. AEP'in oluşturulması aşamasında T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü'nün kurumsal birikiminden, alanında uzman ve yetkin akademisyenlerin tecrübelerinden, aile eğitimi ile ilgili kamu kurum ve kuruluşları, özel sektör, sivil toplum kuruluşlarının, ailelerin deneyimlerinden faydalanılmıştır (ASAGEM-AEP, 2009). Bu bakımdan AEP pek çok kurumun, kuruluşun ve bilim insanının organize biçimde ortaya koyduğu katkılarla meydana gelmiş çok yönlü ve kapsamlı bir eğitim programıdır.

ASAGEM-AEP'in geliştirilmesi amacı ile kurulan komisyonda (AEP-GEK) 1 program geliştirme uzmanı, 1 ölçme değerlendirme uzmanı, 5 konu alanı uzmanı, 1 konu alanı eğitimcisi, 1 yetişkin eğitimi uzmanı, 1 Aile danışmanı, 1 eğitim yönetimi ve planlamacısı, 2 araştırmacı ve 1 sekreter olmak üzere toplam 14 kişi görev almıştır.

ASAGEM-AEP program geliştirme modeli olarak 2004 yılında Milli Eğitim Bakanlığı tarafından belirlenen ve halen kullanılan modüler programlama modelini temele almıştır. Şekil 3.3'de AEP'in geliştirme modeli şematize edilmiştir.

Şekil-3.3: Aile Eğitim Programı Geliştirme Modeli



Kaynak: ASAGEM-AEP, 2009

Programın oluşturulmasında ihtiyaçları belirlemek amacı ile yurtiçi ve yurtdışı alan yazın taranmış Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Aile ve Sosyal Sorunları Araştırma Dairesinin 2009 yılında yürüttüğü “Türkiye’de Ailelerin Eğitim İhtiyaçları Araştırması” çalışmasından faydalanılmıştır.

Programın uzun erimli, genel ve özel hedefleri AEP-GEK üyeleri tarafından belirlenmiştir. Bu hedefler çerçevesinde AEP- GEK üyeleri modül konuları, üniteleri ve konu başlıklarını belirlemiştir.

ASAGEM-AEP’te konular birbiri ile doğrudan veya dolaylı bağlantısı olduğu düşünülmeyen, herhangi bir aşamalığın söz konusu olmadığı, kendi içinde anlamlı

bir bütün olan ve sıralama açısından esnek modüller hâlinde düzenlenmiştir. ASAGEM-AEP'in öğretimi sonunda alınacak sonuçlar bellidir ve program çıktıları kontrollü bir yaklaşım özelliği taşımaktadır, öğrenme üniteleri modüllere ayrılmıştır.

Program geliştirme sürecinde Danışma Kurulunun görüşleri ve çalıştaylar doğrultusunda inceleme ve revizyonlar yapılmıştır. Komisyonlarca hazırlanan eğitim programı farklı sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik çevrelerde denenmiştir. ASAGEM- AEP'in denenmesi ile ilgili bilgiler bu araştırmada pilot çalışmalar başlığı altında verilmiştir.

ASAGEM-AEP (2009)'de belirtildiği üzere bu programın temel yaklaşımı *önleyicilik, bilgilendiricilik ve eğiticilik yönü ön planda olan aile [yaşamı] eğitimidir*. Bu nedenle AEP sorun, tedavi veya kriz odaklı değil vizyon odaklıdır; eğitimle geliştirici bir nitelik taşımaktadır. AEP aile eğitiminde sağlıklı, huzurlu ve mutlu aile olma sürecinde pasif/edilgen değil aktif/üretken aile dinamiklerini temel almaktadır. Bu temel yaklaşımla aşağıda belirtilen eğitim paketleri hazırlanmıştır:

- 1.Evli ve Çocuklu Aileler İçin Eğitim Paketi
- 2.Evli ve Çocuksuz Aileler İçin Eğitim Paketi
- 3.Evlilik Hazırlığı Yapan Bireyler İçin Eğitim Paketi
- 4.Evli ve Çocukları Evden Ayrılmış Aileler İçin Eğitim Paketi
- 5.Tek Ebeveynli Aileler İçin Eğitim Paketi
- 6.Yetişkin Bekârlar İçin Eğitim Paketi
- 7.Ebeveynlik Odaklı Eğitim Paketi
- 8.Çift İlişkisi Odaklı Eğitim Paketi
- 9.Temel Beceriler Paketi

ASAGEM-AEP 5 alan ve bu alanlarda 23 modülden oluşmaktadır. Program kapsamında yer alan alanlar; Aile eğitimi ve iletişimi alanı, İktisat alanı, Hukuk alanı, Medya alanı ve Sağlık alanıdır.

Bu araştırma kapsamında “Evli ve çocuklu aileler için eğitim paketin'den evlilik ilişkisini ele alan Aile Eğitimi ve İletişimi Alanından seçilen “Evlilik ve Aile Hayatı” ve “Aile yaşam becerileri” modüllerinin ilgili üniteleri kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından yapılan değerlendirme sonucu eğitim programına evli kadınların eş tükenmişliği düzeyine olumlu etkisi olacağı düşünülen etkinlikler eklenmiştir. Tablo 3.6’da bu araştırma kapsamında ele alınan Aile eğitimi ve iletişim alanındaki ilgili modül, ünite, amaçlar verilmiştir. Ayrıca Tablo 3.6’da araştırmacı tarafından kullanılan yöntem, teknik, materyaller ve AEP’in önerdiği etkinliklerle beraber programa eklenen eş tükenmişliği ile ilgili etkinlikler ve ev ödevleri de gösterilmiştir.

Tablo-3.6: Aile Eğitimi/İletişimi Alanı, Modül, Ünite, Oturum Amaçları, Yöntem, Teknik, Materyal, Etkinlik ve Ev Ödevleri

Modül	Ünite	Oturum amaçları	Yöntem	Teknik	Materyal	Etkinlikler	Ev ödevleri
-	-	1. Oturum: Grup bütünlüğünü sağlama	✓ Tartışma ✓ Anlatım	✓ Soru-Cevap ✓ Grup tartışması	Yazı tahtası ve kalem	E.1: Ben kimim?*	-
Modül 02: Evlilik ve Aile Hayatı	Ünite 3: Evliliğin İlk Yılları	2. Oturum: Evliliğin İlk Yıllarının ve eş seçiminin yaşanabilecek eş tükenmişliği üzerindeki etkisini analiz edebilme	✓ Tartışma	✓ Grup tartışması ✓ Mitlere karşı gerçek ✓ Soru-Cevap	Kalem kağıt, Etkinlik formları	E.2: Geçmiş zaman olur ki. *	E.3: Eşinizi tanıyor musunuz?
Modül 02: Evlilik ve Aile Hayatı	Ünite 4: Anne Baba Olmaya Geçiş	3. Oturum: Anne baba olmanın evlilik üzerindeki etkilerini fark edebilme	✓ Tartışma ✓ Anlatım	✓ Grup tartışması ✓ Soru-Cevap	Etkinlik formları	-	E.4: Rollerim*
Modül 02: Evlilik ve Aile Hayatı	Ünite 5: Sağlıklı Çift İlişkisinin Temel Faktörleri Ünite 6: Kadın, Erkek ve Cinsellik	4. Oturum: Sağlıklı çift ilişkisinin temel faktörlerini fark edebilme	✓ Tartışma ✓ Anlatım	✓ Grup tartışması ✓ Soru-Cevap ✓ Objeye kullanımı	Tombala torbası, tombala kağıtları, görseller	E.5: Tombala*	E.6: Sizce mutlu evlilik nedir?
Modül 02: Evlilik ve Aile Hayatı	Ünite 7: Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları	5. Oturum: Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler fark edip ve Çözüm Yolları Geliştirebilme	✓ Tartışma ✓ Problem çözme	✓ Grup tartışması ✓ Eğitsel oyun	Lastik ip, çamaşır ipi, kalem kağıt, etkinlik formları	E.7: Halat çekme. * E.8: Bir de oradan bak?	E.9: Dün, Bugün, Yarın evlilik sorgu listesi. E.10: Problemlerimizi Çözüyoruz?
Modül 02: Evlilik ve Aile Hayatı	Ünite 9: Çiftlerin Birlikte Kaliteli Zaman Geçirmeleri Ünite 13: Aile Birlikteliğinin Önemi ve Desteklenmesi	6. Oturum: Amaç I-Çift olarak birlikte kaliteli zaman geçirmenin önemini kavrama ve planlama. Amaç II-Aile ile birlikte kaliteli zaman geçirmenin önemini kavrama ve planlama.	✓ Tartışma ✓ Anlatım	✓ Soru-Cevap ✓ Beyin fırtınası	Etkinlik formları, kalem	E.11: Bir birinize ne kadar zaman ayırıyorsunuz?	E.12: Ne zaman ne yapalım?
Modül 02: Evlilik ve Aile Hayatı	Ünite 8: Ailede Rol Dağılımı	7. Oturum: Amaç I- Ailede rol dağılımı ve sağlıklı evlilik hayatı ilişkisini fark edebilme. Amaç II- Rol dağılımı planlayabilme	✓ Tartışma ✓ Anlatım	✓ Soru-Cevap ✓ Film sahneleri ✓ Grup tartışması ✓ Objeye kullanımı	Yazı tahtası, tahta kalemi, kağıt, kalem, etkinlik formları, film videosu, karikatürler, görseller	E.13: Kim, ne yapıyor? *	E.14: Aynı fikirde misiniz?
Modül 02: Evlilik ve Aile Hayatı	Ünite 10: Akrabaların Evlilik İlişkisine Etkileri	8. Oturum: Amaç I- Akrabaların Evlilik İlişkisine Etkilerini fark edebilme Amaç II- Akrabaların evlilik ilişkisine olumsuz etkilerini azaltacak önlemleri kavrayabilme.	✓ Tartışma ✓ Anlatım	✓ Tartışma ✓ Soru-Cevap ✓ Örnek olay ✓ Film sahneleri ✓ Objeye kullanımı	Karikatürler, film videoları, etkinlik formları, kalem	E.15: Biz evliyiz fark ettin mi?	E.16: Bizim evden bir örnek olay. *

Tablo-3.6: Aile Eğitimi/İletişimi Alanı, Modül, Ünite, Oturum Amaçları, Yöntem, Teknik, Materyal, Etkinlik ve Ev Ödevleri (devam)

Modül	Ünite	Oturum amaçları	Yöntem	Teknik	Materyal	Etkinlikler	Ev ödevleri
Modül 03: Aile Yaşam Becerileri	Ünite 1: Aile İçi İletişimin Temel Unsurları	9. Oturum: Etkili iletişim becerileri kazanabilme.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tartışma ✓ Anlatım ✓ Örnek olay ✓ Gösterip yaptırma 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grup tartışması ✓ Film gösterimi ✓ Soru-Cevap ✓ Düşünce pekiştiricileri 	Etkinlik formları, kalem, film videosu, görseller	E.17: Beden dili ne söylüyor? E.18: Acaba iletişim engeliniz olabilir mi? E.19: Aile iletişiminiz sağlıklı mı?	E.18: Acaba iletişim engeliniz olabilir mi? E.19: Aile iletişiminiz sağlıklı mı?
Modül 02: Evlilik ve Aile Hayatı	Ünite 11: Sağlıklı-Fonksiyonel Ailenin Temel Özellikleri Ünite 12: Ailenin Sağladığı İmkanlar ve Güçler	10. Oturum: Amaç I- Ailenin sağladığı imkan ve güçleri fark edebilme. Amaç II- Sağlıklı-Fonksiyonel Ailenin Temel Özelliklerini kavrayabilme.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anlatım ✓ Tartışma 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Soru-Cevap ✓ İmgeleme ✓ Grup tartışması ✓ Rol oynama ✓ Film sahnesi ✓ Aile toplantısı 	Film Videosu, karton kutu, kalem, kağıt	E.20: Sihirli cümleler kutusu. *	E.21: Aile bireylerine mektup
Modül 03: Aile Yaşam Becerileri	Ünite 2: Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması	11. Oturum: Aileye Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisini kazandırabilme.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anlatım ✓ Tartışma ✓ Örnek olay ✓ Gösterip yaptırma 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Soru cevap ✓ Grup tartışması ✓ Gösteri ✓ Benzetim ✓ Mitlere karşı gerçekler 	Pet şişe,etkinlik formları	E.22: Stres ve çatışma.* E.23: Ziyet hanım ve Kenan bey E.25: Güvenli, pasif ve saldırgan davranış örnek olayları	E.24: Değişim planım
Modül 03: Aile Yaşam Becerileri	Ünite 3: Bir Kriz Durumu Olarak Boşanma Olgusu	12. Oturum: Amaç I- Bir Kriz Durumu Olarak Boşanma Olgusunu tüm yönleri ile fark edebilme. Amaç II-Eğitim programını sonlandırma.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anlatım ✓ Tartışma 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Soru cevap ✓ Grup tartışması ✓ Film sahnesi ✓ Mitlere karşı gerçekler 	Film videosu		

*E1, E2, E4, E5, E7, E13, E16, E20, E22 etkinlikleri programın eş tükenmişliği düzeyine etkisini arttırmak amacı ile araştırmacı tarafından geliştirilip programa eklenmiştir.

Tablo 3.6'da yer alan oturumların özetleri Ek.3'te, uygulanan etkinlik ve ev ödevlerinin amaç ve işlem yolu Ek.4 te verilmiştir.

3.4.3. Aile Eğitim Programı (AEP)'nin Pilot Uygulamaları

ASAGEM-AEP'nin denenmesi ve değerlendirilmesi için farklı sosyo-ekonomik bölgelerde yer alan okullarla birlikte 26 Ekim-08 Kasım 2009 tarihleri arasında İstanbul'da 4, Siirt'te 1 olmak üzere toplam 5 çalışma gerçekleştirilmiştir. Farklı sosyo-ekonomik ve kültürel yapıya sahip öğrenenlerin bulunduğu bu okullarla işbirliği yapılarak değişik profillere sahip ebeveynlerin çalışmaya katılımı sağlanmıştır. Ayrıca gruplara evlenme çağında bulunan yetişkinler, eşi vefat etmiş ve/veya eşinden boşanmış yetişkinlerin yer almasına çalışılmıştır. Her bir grupta ortalama 20-25 kişi hazır bulunmuştur (ASAGEM-AEP, 2009).

Aile Eğitim Programı (AEP)'nin pilot uygulamaları Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (ASAGEM) tarafından yapılmasına rağmen, araştırmanın örnekleminin evli kadınlardan oluşması sebebiyle; aile eğitimi ve iletişimi alanından seçilen “Evlilik ve Aile Hayatı” ve “Aile Yaşam Becerileri” modüllerinin ilgili üniteleri ve amaçlarının evli kadınlar tarafından anlaşılabilirliği görmek, hedeflenen davranışları kazandıracak nitelikte olup olmadığını sınamak, oturum ve etkinlik için belirlenen sürenin yeterli olup olmadığını değerlendirebilmek amacıyla pilot çalışma uygulaması yapılmıştır.

Pilot uygulaması 2011-2012 yılında KADEM'e (Konya Büyükşehir Belediyesi Aile Destek Merkezi) başvuran evli kadınlarla yapılmıştır. Pilot uygulamanın tarama çalışması Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması kapsamında yer alan 121 evli kadın arasından ETÖ ortalama puanları 3 ve üzerinde olan 27 evli kadından eğitim programına katılmayı gönüllü olarak kabul eden 11 evli kadınla yürütülmüştür.

Pilot uygulaması yukarıda belirtilen amaçlar doğrultusunda değerlendirebilmek için “Evli ve çocuklu aileler için eğitim paketi” 'nden evlilik ilişkisini ele alan Aile Eğitimi ve İletişimi Alanından seçilen “Evlilik ve Aile Hayatı” ve “Aile yaşam becerileri” modüllerinden eğitimin en yoğun oturumları olan 2., 5., 7. ve 9. oturumlar araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Oturumlar 11 evli kadının izni alınarak video kaydına alınmış ve değerlendirilmiştir. Video kaydına alınan her bir oturum,

araştırmacıya uygulamasını ayrıntılarıyla inceleme, incelettirme ve gerekli önlemleri alarak eğitim programının uygulamasını geliştirme imkanı vermiştir.

Araştırmacı tarafından yapılan değerlendirmeler sonucunda eğitim programının 2. oturumuna "geçmiş zaman olur ki" etkinliğinin eklenmesine, 5. oturuma "halat çekme" etkinliğinin eklenmesine, 7. oturuma "kim ne yapıyor?" etkinliğinin eklenmesine karar verilmiştir.

3.4.4. Aile Eğitim Programı (AEP)'nin Asıl Uygulaması

Deneme ve kontrol grupları araştırma modeline uygun olarak belirlendikten sonra, deneme grubuna Çağdaş Aile Derneği seminer salonunda 12 hafta süreyle haftada bir gün yaklaşık 120 dakikalık oturumlar halinde eş tükenmişliğini azaltmaya yönelik “Evli ve çocuklu aileler için eğitim paketin'den evlilik ilişkisini ele alan Aile Eğitimi ve İletişimi Alanından seçilen “Evlilik ve Aile Hayatı” ve “Aile yaşam becerileri” modülleri uygulanmıştır. Kontrol grubuyla bu anlamda herhangi bir çalışma yapılmamıştır. İlk oturum 02/04/2012’de gerçekleştirilmiş, bunu takip eden 12 hafta süresince devam etmiş ve son oturum 19/06/2012 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Öntest uygulamaları, grup oturumları başlamadan önce yapılmıştır. Evli kadınlara eş tükenmişlik ölçeği ve kişisel bilgi formu uygulanması araştırmacının kendisi tarafından KADEM'in seminer ve toplantı salonunda uygulanmıştır.

Çağdaş Aile Derneği'nin seminer ve toplantı salonunda kadınların birbirleriyle etkileşimlerini arttırmak ve etkinlikleri rahatça takip edebilmeleri için fiziksel düzenlemelere gidilmiştir. Evli kadınların eğitim programına motivasyonlarını arttırmak ve devamını sağlamak amacıyla da gerekli tedbirler alınmıştır. Eğitim programı başlamadan önce, evli kadınlarla toplantılar yapılarak, son durumları görülmüş ve çalışmanın başlamasına yönelik güdülenmeye çalışılmıştır. Eğitim programının başında, eğitim süresince kullanabilecekleri materyaller dağıtılmış ve çalışmanın sonunda evli kadınlara verilmiştir. Her oturumda cafe break araları verilmiştir. Alınan tedbirler sonucu pilot çalışma ve asıl

çalışma süresince denek kaybına rastlanmamıştır. Eğitim programının bitiminde KADEM tarafından hazırlanan katılım sertifikaları dağıtılmıştır.

Son test uygulamaları son grup oturumu sona erdikten sonra yapılmıştır. İzleme testi ise sekiz hafta (2 ay) sonra Konya Çağdaş Aile Derneği seminer salonunda toplanılarak yapılmıştır. Kontrol grubunun uygulamaları Konya Büyükşehir Belediyesi Aile Destek Merkezi yetkilileri yardımıyla gerçekleştirilmiştir.

3.4.5. Aile Eğitim Programı (AEP)'nin İçeriği

Araştırma kapsamında deneme grubuna uygulanacak eğitim programı araştırmacı tarafından ASAGEM-AEP'e uygun olarak oturumlar halinde düzenlenmiştir. Aşağıda oturumların dağılımı, amaç ve kazanımları birlikte sunulmuştur.

I. Oturum:

Amaç : Grubun bütünlüğünü sağlayabilme.

Kazanımlar:

1. Grubun birbiriyle tanışması.
2. Gruba katılma amacının ifade edilmesi.
3. Grup kurallarının belirlenmesi.

II. Oturum:

Amaç: Evliliğin ilk yıllarının ve eş seçiminin yaşanabilecek eş tükenmişliği üzerindeki etkisini analiz edebilme.

Kazanımlar:

1. Bireylerin eş seçimini etkileyen faktörleri tanıtır.
2. Kendi eş seçimini nelerin etkilediğini grupla paylaşır.
3. Eş seçiminin evlilik üzerindeki etkisini grupla tartışır.
4. Evliliğin ilk yıllarında güç paylaşımının önemini açıklar.

5.Evliliğin ilk yıllarında rol dağılımının önemini açıklar.

6.Evliliğin ilk yıllarında kök aile ilişkilerinin düzenlenmesinin önemini açıklar.

7.Evliliğin ilk yıllarının eş tükenmişliği üzerindeki etkisini yordar.

III. Oturum:

Amaç: Anne baba olmanın evlilik üzerindeki etkilerini fark edebilme.

Kazanımlar:

1.Anne babalık rolünün aile hayatında ne denli kapsamlı değişimler doğurabileceğine tartışır.

2.Çocuk sahibi olmadan önce çift arasında rol dağılımı, çocuk yetiştirme, psikolojik ve fizyolojik hazırlık gibi konuların aydınlatılmasının önemini açıklar.

3.Kadın, anne ve eş rollerini ayrı ayrı tanımlar.

4.Çocuk sahibi olmak ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ifade eder.

IV. Oturum:

Amaç: Sağlıklı çift ilişkisinin temel faktörlerini fark edebilme.

Kazanımlar:

1. Görseller arasından sağlıklı ve sağlıksız aile görüntülerini ayırır.

2. Sağlıklı çift ilişkisi özelliklerini seçip söyler.

3. Sağlıksız çift ilişkisi özelliklerini seçip söyler.

4. Sağlıklı bir beraberliğin özelliklerini listeler.

5. Sağlıklı çift ilişkisinde cinselliğin konumunu açıklar.

6. Sağlıklı cinsel hayatın eşler arasındaki ilişkiye etkilerini açıklar.

7. Sağlıksız cinsel hayatın eşler üzerindeki olumsuz etkisini açıklar.

V. Oturum:

Amaç: Evlilik çatışmasına sebep olan faktörler fark ederek çözüm yollar geliştirebilme.

Kazanımlar:

- 1.Eşlerin evlilik ilişkisinden farklı beklentileri de olabileceğini kabul eder.
- 2.Evlilik çatışmasına sebep olan faktörleri betimler.
3. Eşini incitebilecek iletişim hatalarının neler olabileceğini sorgular.
4. Evlilik çatışmalarını azaltan faktörleri belirtir.
5. Çatışmayı çözümlenmenin yollarına örnekler verir.
6. İlişki sorunlarına alternatif çözümler üretir.

VI. Oturum:

Amaç: Çift olarak birlikte kaliteli zaman geçirmenin önemini kavrayabilme.

Kazanım:

Eşle birlikte zaman geçirmenin evlilik ilişkisi üzerindeki önemini kendi cümleleri ile ifade eder.

Amaç: Çift olarak birlikte kaliteli zaman etkinliği planlama.

Kazanım:

Eşle birlikte zaman geçirme konusunda plan yapar.

Amaç: Aile ile birlikte kaliteli zaman geçirmenin önemini kavrayabilme.

Kazanımlar:

- 1.Aile içindeki muhabbet ve yakınlığı destekler.
2. Ailenin birlikte kaliteli zaman geçirmesinin önemini ifade eder.

Amaç: Aile ile birlikte kaliteli zaman etkinliği planlama.

Kazanım:

Ailenin birlikte kaliteli zaman geçirmesine yönelik plan yapar.

VII. Oturum:

Amaç: Ailede rol dağılımı ve sağlıklı evlilik hayatı ilişkisini fark edebilme.

Kazanımlar:

1. Ailedeki farklı görev ve sorumlulukların dengeli dağılımı ile sağlıklı bir evlilik ve aile hayatı arasında bağlantı kurar.
2. Ev işlerinin paylaşımı konusunda eşe destek vermenin önemini vurgular.

Amaç: Ailede rol dağılımını planlayabilme.

Kazanımlar:

- 1.Ev işlerinin paylaşımı konusunda sorumluluk alır.
- 2.Çocukların bakımıyla ilgili sorumluluk paylaşımının evlilik ilişkisine olası etkilerini açıklar.
- 3.Çocukların bakımıyla ilgili sorumlulukları eşiyile paylaşmak üzere plan yapar.

VIII. Oturum:

Amaç: Akrabaların evlilik ilişkisine etkilerini fark edebilme

Kazanımlar:

1. Akrabaların evlilik ilişkisine olumlu yansımalarını fark eder.
- 2.Akrabaların evlilik ilişkisine olumsuz yansımalarını fark eder.

Amaç: Akrabaların evlilik ilişkisine olumsuz etkilerini azaltacak önlemleri kavrayabilme.

Kazanımlar:

- 1.Akrabaların evlilik ilişkisine olumsuz yansımalarını azaltmak üzere hangi önlemlerin alınabileceğini söyler.
- 2.Kendi kurduğu ailesini köken ailesinden ayırt edebilmesinin önemini açıklar.

IX. Oturum:

Amaç: Etkili iletişim becerileri kazanabilme.

Kazanımlar:

- 1.Etkili iletişimin aileyi güçlü kılmadaki önemini vurgular.
- 2.İletişim engellerinin listeler.
3. Aktif dinlemenin etkili iletişim açısından önemini açıklar.
- 4.Empati kurmanın etkili iletişim içerisindeki yerini açıklar.
- 5.Sözsüz mesajları okur.
6. İletişimde beden dilinin etkisini söyler.

X. Oturum:

Amaç: Ailenin sağladığı imkan ve güçleri fark edebilme.

Kazanımlar:

- 1.Aile olmanın sağladığı güç ve imkânları söyler.
- 2.Ailenin kendisi için önemini açıklar.
- 3.Aile üyelerinin her birisinin kendisi için önemini fark eder.
- 4.Aile bireylerinin birbirlerine destek olmalarının önemini vurgular.
- 5.Ailesiyle birlikte ortak amaç oluşturur.
- 6.Aile üyeleriyle duygularını paylaşır.
- 7.Aile içindeki muhabbet ve yakınlığın önemini açıklar.
- 8.Aile içindeki muhabbet ve yakınlığın artmasını sağlayan ortamlar düzenler.

Amaç: Sağlıklı-Fonksiyonel ailenin temel özelliklerini kavrayabilme.

Kazanımlar:

- 1.Sağlıklı ailenin özelliklerine örnekler verir.
- 2.Sağlıksız ailenin özelliklerine örnekler verir.

XI.Oturum:

Amaç: Ailenin kendi doğal kaynaklarını kullanma yoluyla problem çözme becerisinin kazanabilme.

Kazanımlar:

- 1.Stresin bireysel sağlık ve aile ilişkileri üzerindeki etkilerine örnekler verir.
- 2.Aile yaşantısında strese sebep olabilecek değişimleri listeler.
- 3.Aile bireylerinin strese karşı birbirinden farklı cevaplar verebileceklerini tahmin eder.
4. Etkili problem çözme yollarına örnekler verir.
5. Problem çözmenin etkili yollarının neler olduğunu açıklar.
6. Aile üyeleriyle uzlaşma yollarına örnekler verir.
7. Düşüncelerini etkili bir şekilde ifade etmenin yollarına örnekler verir.
8. Öfkesini kontrol etmenin yollarına örnekler verir.
9. Duygularını pozitif bir şekilde boşaltabilmenin yollarını açıklar.
10. Problemleri çözmede ailenin sahip olduğu gücü açıklar.
11. Problem durumlarında aileye destek olabilecek çözüm yolları önerir.
12. Beklenmeyen aile krizlerini ifade eder.
13. Krizlerle başa çıkmanın yollarını açıklar.

XII. Oturum:

Amaç: Bir kriz durumu olarak boşanma olgusunu tüm yönleri ile fark edebilme.

Kazanımlar:

1. Boşanmanın çocuklar ve çift üzerindeki olası etkilerini özetler.
- 2.Boşanmanın çocuklar ve çift üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltıcı yollara örnekler verir.

Amaç: Eğitim programını sonlandırma.

Kazanımlar:

1. Daha önceki oturumlar arasında bütünlük sağlama.
2. Eğitim programının değerlendirmesini yapma.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Bu başlık altında, araştırma denencelerini test etmek için kullanılan Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) elde edilen verilerin analizinde kullanılan tekniklere yer verilmiştir. Deneme (n= 20) ve kontrol (n= 20) gruplarında yer alan evli kadınların sayısının yetersiz olmasından dolayı (n<30), parametrik test uygulamak için gerekli en önemli varsayımlardan olan “verilerin normal dağılım göstermesi” varsayımının yerine gelmeyeceği belirlenmiş (Büyüköztürk, 2012; Tabachnick ve Fidell, 2007) ve istatistiksel analizlerde non-parametrik bir test kullanılmıştır. AEP öncesi tüm gruplara ön test, eğitim sonrası son test ve eğitimin tamamlanmasından 8 hafta sonra ise izleme testi uygulanmıştır. Eş tükenmişliği ölçeği araştırma öncesi, deneme ve kontrol gruplarının eş tükenmişliğine yönelik denkliklerini belirlemek için kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2012). Deneme ve kontrol gruplarındaki her evli kadının eş tükenmişliği puanları hesaplanmış, deneme ve kontrol grupları arasında eş tükenmişliği puanları açısından anlamlı bir fark olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir.

Araştırma analizlerinde alt denencelerde aile eğitim programının eş tükenmişliği üzerine olan etkilerini incelemek amacıyla 2 (Deneme-Kontrol grubu) X 3 (Öntest-Sontest-İzleme testi) grupların kendi içerisinde ön test ve son test, son test ve izleme testi puanları karşılaştırmada Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Bu teknik, ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla kullanılır (Büyüköztürk, 2012).

Deneme ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testinden elde edilen veriler, SPSS-WINDOWS 17.0 paket programıyla çözümlenmiş ve anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, aile eğitim programının evli kadınların eş tükenmişliğine etkisi konulu araştırma ile ilgili bulgulara yer verilmiştir.

4.1. BİRİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın birinci denencesi "Deneme grubunun aile eğitim programı sonrası eş tükenmişliği puanları eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür" şeklinde idi. Bu denence deneme grubunun aile eğitim programı sonrası eş tükenmişliği puanlarının, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşük olup olmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n, X ve Ss değerleri Tablo 4.1'de, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo-4.1: Deneme Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	n	X	Ss
Ön Test	20	4.15	0.98
Son Test	20	2.45	0.77

Aile eğitim programının uygulandığı deneme grubunun ön test ve son test sonuçları Tablo incelendiğinde, deneme grubunun ön test aritmetik ortalamasının $X=4.15$ iken, son test aritmetik ortalamasının $X =2.45$ 'e düştüğü, yani deneme grubunun ön test ile son test eş tükenmişlik puanı arasında 1.7'lik bir azalmanın olduğu görülmektedir.

Tablo-4.2: Deneme Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Son Test-Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	20	10.50	210.00	3.92	.000
Pozitif Sıra	0	.00	.00		

*Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 4.2 incelendiğinde, analiz sonuçları araştırmaya katılan deneme grubundaki evli kadınların eş tükenmişliği ölçeğinden aldıkları deneme öncesi ve deneme sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z= 3.92$, $p< .05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmektedir. Uygulanan aile eğitim programının deneklerin eş tükenmişliği puanlarının azalmasında önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

4.2. İKİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın ikinci denencesi, "Kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır" şeklinde idi. Bu denence kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanlarının, ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n , X ve Ss değerleri Tablo 4.3'de, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise Tablo 4.4'de verilmiştir.

Tablo-4.3: Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	n	X	Ss
Ön Test	20	4.13	0.81
Son Test	20	4.14	0.79

Tablo 4.3 incelendiğinde, kontrol grubundaki evli kadınların eş tükenmişliği ön test puan ortalaması 4.13 iken, son test puan ortalamasının 4.14'e yükseldiği görülmektedir.

Tablo-4.4: Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Son Test-Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	7	10.86	76.00	.41	.678
Pozitif Sıra	11	8.64	95.00		

*Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 4.4 incelendiğinde, analiz sonuçları araştırmaya katılan deneme grubundaki evli kadınların eş tükenmişliği ölçeğinden aldıkları ön test ve son test

fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olmadığı ($z = .41$, $p > .05$) görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmektedir.

4.3. ÜÇÜNCÜ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın üçüncü denencesi, "Deneme ve kontrol gruplarının aile eğitim programı sonrası ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır" şeklinde idi. Bu denence, aile eğitim programı sonunda Eş Tükenmişliği düzeyi, ön test ve son test fark puanları bakımından deneme grubu ve kontrol grubu arasında deneme grupları lehine anlamlı bir fark olup olduğuna ilişkin olup, puan farklarının anlamlılığı için Mann-Whitney U-Testi uygulanmıştır. Gruplara ilişkin n, min., maks., \bar{X} ve Ss değerleri Tablo 4.5'de, Mann-Whitney U - Testi sonuçları ise Tablo 4.6'de verilmiştir.

Tablo-4.5: Deneme ve Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test Minimum Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Bağımlı Değişken	Ölçüm	Deneme Grubu					Kontrol Grubu				
		n	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss	n	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss
Eş Tükenmişliği	Ön test	20	2.62	6.43	4.15	.98	20	2.76	5.43	4.13	.81
	Son test	20	1.43	4.90	2.45	.77	20	2.76	5.33	4.14	.79

Tablo 4.5 incelendiğinde, deneme grubundaki evli kadınların ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında -2.93 puanlık bir fark olduğu, kontrol grubundaki evli kadınların ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında ise -1.00 puanlık bir fark olduğu görülmektedir. Ancak deneme grubunda gözlenen ve değişim olarak adlandırılan artışın daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Tablo-4.6: Deneme ve Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test Değişim (Fark) Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann-Whitney U	Z	p
Eş Tükenmişliği	Deneme	20	30.50	610.00	.000	-5.416	.000
	Kontrol	20	10.50	210.00			

* $p < .05$

Tablo 4.6'ya göre, aile eğitim programına katılan evli kadınların (deneme grubu) eş tükenmişliğine ilişkin algı düzeylerinde, deneysel işlem öncesinden sonrasına gözlenen değişim (fark), kontrol grubundaki evli kadınların algı düzeylerinde gözlenen değişimden istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < .05$). Sonuç olarak, aile eğitim programının, evli kadınların eş tükenmişliğine ilişkin algıları üzerinde olumlu anlamda değişime neden olan bir etken olduğu yorumu yapılabilir. Bu sonuç, ifade edilen denencenin desteklendiğini gösterir.

4.4. DÖRDÜNCÜ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın dördüncü denencesi, "Deneme grubunun eş tükenmişliği izleme testi puanları son test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır" şeklinde idi. Bu denence deneme grubunun eş tükenmişliği izleme testi puanlarının son test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n , X ve Ss değerleri Tablo 4.7'de, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo-4.7: Deneme Grubu Eş Tükenmişliği Son Test İzleme Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	n	X	Ss
Son Test	20	2.45	0.77
İzleme Test	20	2.50	0.82

Aile eğitim programının uygulandığı deneme grubunun son test ve izleme test sonuçları Tablo 4.7 incelendiğinde, deneme grubunun son test aritmetik ortalamasının $X=2.45$ iken, izleme test aritmetik ortalamasının $X =2.50$ 'ye yükseldiği, yani deneme grubunun son test ile izleme test eş tükenmişlik puanı arasında 0.05'lik bir artışın olduğu görülmektedir.

Tablo-4.8: Deneme Grubu Eş Tükenmişliği Son Test İzleme Testi Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Son Test-Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	11	9.27	102.00	-.28	.778
Pozitif Sıra	8	11.00	88.00		

*Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 4.8 incelendiğinde, analiz sonuçları araştırmaya katılan deneme grubundaki evli kadınların eş tükenmişliği ölçeğinden aldıkları son test ve izleme test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olmadığı ($z=-.28$, $p>.05$) görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmektedir.

4.5. BEŞİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın beşinci denencesi, "Kontrol grubunun eş tükenmişliği izleme testi puanları son test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır" şeklinde idi. Bu denence kontrol grubunun eş tükenmişliği izleme testi puanlarının son test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n , X ve Ss değerleri Tablo 4.9'da, Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi sonuçları ise Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo-4.9: Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Son Test İzleme Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	n	X	Ss
Son Test	20	4.14	0.79
İzleme Test	20	4.19	0.75

Aile eğitim programının uygulanmadığı kontrol grubunun son test ve izleme test sonuçları Tablo 4.9 incelendiğinde, kontrol grubunun son test aritmetik ortalamasının $X=4.14$ iken, izleme test aritmetik ortalamasının $X =4.19$ 'a yükseldiği, yani kontrol grubunun son test ile izleme testi eş tükenmişlik puanı arasında 0.05'lik bir artmanın olduğu görülmektedir.

Tablo-4.10: Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Son Test İzleme Testi Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

Son Test-Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	7	6.50	45.50	-1.16	.244
Pozitif Sıra	9	10.06	90.50		
Eşit	4				

*Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 4.10 incelendiğinde, analiz sonuçları araştırmaya katılan kontrol grubundaki evli kadınların eş tükenmişliği ölçeğinden aldıkları son test ve izleme test

fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olmadığı ($z=-1.16$, $p>.05$) görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu başlık altında, Aile Eğitim Programı (Evlilik ve aile hayatı modülü ve Aile yaşam becerileri modülü)’nın evli kadınların eş tükenmişlik düzeyine etkisine yönelik yapılan bu araştırmaya ilişkin bulguların yorumlanması ve ilgili literatür ışığında tartışılmasına yer verilmiştir.

Araştırmada, Aile Eğitim Programı (Evlilik ve aile hayatı modülü ve Aile yaşam becerileri modülü)’nın evli kadınların eş tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen denencelere kanıt niteliği taşıyan bulgulara yönelik tartışma ve yorum aşağıda yer alan başlıklarda sunulmuştur.

5.1. BİRİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMU VE TARTIŞMASI

“Deneme grubunun aile eğitim programı sonrası “eş tükenmişliği” puanları eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür” şeklindeki birinci denenceye ilişkin bulguların yorumu ve tartışması aşağıda verilmiştir.

On iki hafta süresince yürütülen Aile Eğitim Programı (Evlilik ve aile hayatı modülü ve Aile yaşam becerileri modülü)’nın, evli kadınların eş tükenmişliği üzerine etkisi incelenmiştir. Deneme grubunda yer alan evli kadınların, Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ)’nden aldıkları ön test ve son test puanları incelendiğinde, AEP’nin deneme grubundaki kadınların eş tükenmişliği üzerinde olumlu ve belirgin bir değişiklik yarattığı görülmektedir (Bkz. Tablo 4.2).

Deneme grubunda yer alan evli kadınların ETÖ’den aldıkları ön test ve son test puanları arasındaki farklar (değişim), Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, deneme grubunda yer alan evli kadınların, eş tükenmişliği değişimi puan ortalamaları arasında, son test lehine anlamlı bir fark olduğu görülecektir (Bkz. Tablo 4.2). Bu sonuçtan yola çıkarak, AEP’in, deneme

grubundaki evli kadınların eş tükenmişliği üzerinde, olumlu yönde bir değişim meydana getirdiği ve eş tükenmişlik düzeylerini azaltmada etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Aile Eğitim Programı (AEP) kapsamında ele alınan “Evlilik ve aile hayatı modülü” ve “Aile yaşam becerileri modülü” incelendiğinde AEP’in 4. oturumunun sağlıklı çift ilişkisinin temel faktörlerinin incelenmesini, 5. oturumunun evlilik çatışması ve çözüm yollarını, 6. oturumunun çift olarak ve aile ile kaliteli zaman geçirmeyi, 9. oturumunun iletişimin temel unsurlarını ve 11. oturumunun problem çözme becerilerinin kazanılmasını içerdiği görülmektedir. Evlilik ilişkisinin zenginleştirilmesini amaçlayan bu tür programların özellikle iletişim becerileri, problem çözme becerisi ve çatışma çözme becerilerini kazandırma gibi temel beceriler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. (Askari vd. 2012; Aydemir-Sevim, 1996; Burchard vd., 2003; Canel, 2007; Daire vd., 2012; Duran ve Hamamcı, 2010; Ersanlı ve Kalkan, 2003; Faircloth ve Cummings, 2008; Faircloth vd., 2011; Hahlweg ve Richter, 2010; Heidari vd., 2010; Kalkan, 2002; Kalkan ve Ersanlı, 2008; Karahan, 2007; Öğretir, 2004; Sardoğan ve Karahan, 2005; Yıldız, 2003). Araştırmalar bu becerilerin geliştirilmesinin olumlu bakış açısını, karşılıklı hoşgörüyü, güven duygusunu, problem çözme yetisini, evlilikte uyumu ve doyumunu arttırırken, saldırgan davranışları, yıkıcı çatışmayı, iletişimsizliği, kaygıyı, stresi, boşanma eğilimini azalttığını rapor etmiştir.

Birçok araştırmacı tükenmişliğin; beklentiler, tutumlar ve algılamaları içeren, kişisel düzeyde ortaya çıkan, içsel psikolojik bir yaşantı olduğu görüşünde birleşmektedir (Avşaroğlu vd, 2005). Duygusal olarak tükenmişlik duygusu iş ve evdeki insanlarla etkileşimi çok daha zor hale getirmektedir. Kaçınılmaz olarak çatışma doğduğunda, tükenmişlik kurbanı büyük olasılıkla duygusal bir ani patlama veya yoğun bir düşmanlıkla aşırı tepki verecektir (Potter 1995). Bu durum, eşlerin iletişimini giderek zorlaştırmaktadır. Eşler, sosyal etkileşimden çekilme eğilimine girmektedir. Pines (1996) tarafından eş tükenmişliği ile ilgili yapılan çalışmalarda, eş tükenmişliğinin pozitif bakış açısı, iletişim ve güvenlik gibi evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin birçoğunun eş tükenmişliğinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu

bulunmuştur. AEP eğitiminin belirtilen oturumlarında, çatışma çözme becerileri, iletişim becerileri, problem çözme becerileri, pozitif bakış açısı geliştirmeye yönelik içeriği evli kadınların eş tükenmişliği düzeylerini etkilemiştir. Bu etki deneme grubunun son test eş tükenmişliği puanlarındaki azalma ile gözlenmiştir.

Ayrıca, mutlu eşler kendilerini “sürekli” ve “kesinlikle her şey” hakkında konuşabilen kişiler olarak tanımlamaktadırlar. Tükenmiş eşler ise, kendilerini birbirleriyle önemsiz konular üzerinde bile konuşmakta oldukça zorluk çeken kişiler olarak tanımlamaktadırlar. Bu eşlerin iletişimleri kısa ve mekanik olma eğilimini taşımaktadır (Çapri, 2008). Pines (1989) yapmış olduğu çalışmada yüksek ve düşük tükenmişlik gruplarında yer alan eşler arasındaki en büyük farklılaşmanın, iletişimlerdeki nitelik ve niceliklerinden kaynaklandığını belirtirken, tükenmişlikle en yüksek ilişkiye sahip olan ve onu önemli düzeyde yordayan değişkenlerden birinin iletişim olduğunu belirtmiştir. Pines (1996) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalarda, eş tükenmişliğinin evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerle (pozitif bakış açısı, iletişim, güvenlik, kendini gerçekleştirme, önemlilik, duygusal çekicilik, cinsel yaşam, kişiliklerin bağdaşabilirliği, partnerin çekiciliği, fiziksel çekicilik, ortak hedefler, zihinsel çekicilik, kontrol, ortak paylaşım, takdir etme, fazla yüklenme, sıkılma, talep çatışması, başarı, bağımsızlık, iş-ev çatışması, ev işlerinin paylaşımı, istismar, değişiklik) ilişkili olduğunu ve bu değişkenlerden birçoğunun eş tükenmişliğinin anlamlı birer yordayıcısı olduğunu belirtmiştir.

Tükenmişlik yaşayan eşlerle yapılan klinik çalışmalar ve mülakatlardan elde edilen bulguların büyük bir çoğunluğunda, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı rapor edilmiştir (Çapri, 2008, Pines, 1989; Pines, 1993; Pines, 1996; Pines vd. 2011; Leas ve Leas, 2001). Bununla birlikte evli kadınlarla yapılan çalışmada pozitif bakış açısı, talep çatışması, iletişim, takdir etme ve güvenlik gibi ilişki değişkenleri ile eş tükenmişliği arasında ilişki saptanmıştır (Pines, 1989). Çalışma grubunun evli kadınlardan oluşturulması, özellikle Türk toplumundaki eşler arasındaki iletişimin, evli erkek bireylerden ziyade evli kadın bireyler için oldukça önemli bir değişken olarak bulunması, iletişimin evli kadın

bireyler için eş tükenmişliği ile başa çıkmada bir tampon görevi üstlenmiş olabileceğini (Çapri, 2008) düşündürmesi açısından da önemli görülmektedir.

Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde Aile Eğitim Programı (AEP) Aile eğitimi ve iletişim alanında yer alan modüllerin (*Sağlıklı Çift İlişkisinin Temel Faktörleri, Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları, Çiftlerin Birlikte Kaliteli Zaman Geçirmeleri, Aile İçi İletişimin Temel Unsurları vb.*) deneme grubunda yer alan evli kadınların eş tükenmişlik düzeylerinin önemli derecede azalttığı görülmüştür. Aile Eğitim Programı (AEP) Aile eğitimi ve iletişim alanında yer alan modüllerin eşler arasında iletişimi geliştirmede önemli bir kaynak olduğu söylenebilir.

Bu bilgiler ışığında “Deneme grubunun aile eğitim programı sonrası “eş tükenmişliği” puanları eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür” şeklindeki birinci denencenin desteklendiği görülmektedir.

5.2. İKİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMU VE TARTIŞMASI

“Kontrol grubunun “eş tükenmişliği” son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır” şeklindeki ikinci denenceye ilişkin bulguların yorumu ve tartışması aşağıda verilmiştir.

Kontrol grubunda yer alan evli kadınların Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ)’nden aldıkları ön test ve son test puanları incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 4.4). Bir başka ifadeyle kontrol grubunda yer alan evli kadınların eş tükenmişlik düzeyinde bir değişim olmamıştır. Kontrol grubunda ön test son test puanları arasında değişim olmaması deneme grubuna uygulanan Aile Eğitim Programı (AEP) Aile eğitimi ve iletişim alanında yer alan modüllerin evli kadınların eş tükenmişlik düzeylerine olumlu etkisinin olduğunu gösteren diğer bir bulgu şeklinde yorumlanabilir.

Deneme grubu ve kontrol grubuna atanan kadınların yaş, eğitim durumu, eşlerinin eğitim durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı ve aylık gelirleri benzer

özellikler göstermektedir. Bu değişkenlerin dışında deneme ve kontrol grubu arasında farklılığa sebep olan faktör deneme grubundaki evli kadınların eğitime alınması olduğu düşünülmektedir. Kontrol grubuna hiçbir uygulama yapılmamış ve dolayısı ile eş ilişkilerini geliştirmeleri için herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

Evlilik ilişkisi zenginleştirme programları ile ilgili araştırmalarda deneme ve kontrol gruplarının oluşturulmasının amacı eğitimin etkilerini güvenilir biçimde gözlemlemektir. Bu tür program araştırmalarında programın etkililiğinin sınanması için sadece deneme grubu üzerinde yapılan istatistikler yeterli değildir. Araştırmaya kontrol grubunun dahil edilmesi program etkililiğinin kanıtlanması için son derece önemlidir (Larson, 2004). Deneme ve kontrol grubunun arasında farklılık bulunmadığı program denemelerinin yeniden revize edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Evlilik ilişkisi ile ilgili ön test-son test uygulamalı kontrol gruplu deneysel desen ile yürütülen araştırmalar incelendiğinde, deneme grubuna uygulanan işlemin değişime neden olduğu çalışmalarda kontrol grubunda ön test son test puanları arasında değişim gözlenmediği görülmektedir (Askari vd. 2012; Aydemir-Sevim, 1996; Burchard vd., 2003; Canel, 2007; Daire vd., 2012; Duran ve Hamamcı, 2010; Erbek vd., 2005; Ersanlı, 2007; Ersanlı ve Kalkan, 2003; Faircloth ve Cummings, 2008; Faircloth vd., 2011; Hahlweg ve Richter, 2010; Heidari vd., 2010; Kalkan, 2002; Kalkan ve Ersanlı, 2008; Karahan, 2007; Öğretir, 2004; Sardoğan ve Karahan, 2005; Yıldız, 2003). Bu bilgi araştırmanın ikinci denencesi olan *“Kontrol grubunun “eş tükenmişliği” son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.” denencesini desteklemektedir.*

5.3. ÜÇÜNCÜ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMU VE TARTIŞMASI

“Deneme ve kontrol gruplarının aile eğitim programı sonrası ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.” şeklindeki üçüncü denenceye ilişkin bulguların yorumu ve tartışması aşağıda verilmiştir.

Deneme ve kontrol gruplarında yer alan evli kadınların ETÖ'den aldıkları ön test ve son test puanları arasındaki farklar (değişim), Mann-Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, deneme ve kontrol gruplarında yer alan evli kadınların, eş tükenmişliği değişimi puan ortalamaları arasında, deneme grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülecektir (Bkz. Tablo 4.6). Bu sonuçtan yola çıkarak, AEP'nin, evli kadınların eş tükenmişlik düzeylerinde, olumlu yönde bir değişim meydana getirdiği söylenebilir.

Deneme ve kontrol grubunun Eş tükenmişliği ölçeği (ETÖ) ön test puanlarında farklılaşma olmamasına karşın son test puanlarında deneme grubunda yer alan evli kadınların tükenmişlik düzeyinin kontrol grubundaki evli kadınlara göre azaldığı görülmüştür (Bkz. Tablo 4.6).

Araştırmanın çalışma grubu evli kadınlardan oluşmaktadır. Bunun en önemli sebebi eş tükenmişliği kurbanlarının genellikle kadınlar olmasıdır. Evlilik ilişkisinde kadınların tükenmişlik düzeyi erkeklerden daha yüksektir (Pines, 2010, Pines, 1989). Kadınların bu derecede tükenme yaşamalarının sebebi ise erkeklere oranla evliliğe daha yüksek beklentilerle başlamaları, evli kadınların eş ve annelik görevlerinin üstesinden gelmeye çalışırken zorlanma ve stresin erkeklerin kocalık ve babalık görevleri stresinden daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Çapri, 2007, Pines, 1989).

Aile Eğitim Programı (AEP) oldukça kapsamlı biçimde aile sistemi içinde eş-ebeveyn alt sistemini ele almıştır. Uygulanan eğitimin 2. oturumunda evliliğin ilk yılları, eş seçimi ve tükenmişliğe etkileri, 3. oturumunda ebeveyn olmanın evlilik üzerindeki etkileri, 6. oturumda eş ile beraber zevk alarak yapılabilecek etkinliklerin planlanması ve 7. oturumunda rol dağılımı konuları işlenmiştir.

Deneme grubuna uygulanan eğitim programının 2. oturumunda eş seçimi ve eş seçiminin evlilik üzerindeki etkileri, evliliğin ilk yıllarındaki güç paylaşımı, rol dağılımının belirlenmesi, köken aile ile ilişkilerin düzenlenmesi gibi faktörlerin takip eden yıllarda eşlerin tükenmişlikleri üzerinde etkileri tartışılmıştır. Bu oturumda grup üyeleri tarafından eşleri ile ilgili olarak flört yada nişanlılık döneminde daha ilgi

çekici olduklarını, eşte babanın şefkat ve yakınlığının arandığını, ilk başta çekici gelen güçlü ve karizmatik özelliklerin şu an evlilikte aşırı kontrolcü tavırlara dönüştüğünü, çekici gelen sakinlik özelliklerinin ise monotonluk ve sosyal anlamda yalıtılmışlık hislerini yaşattığı ifade edilmiştir. Üyelerin evlilik ilişkisi içinde kararları genelde erkek eşin verdiğini vurguladıkları ifadeler dikkat çekmektedir.

Pines (1996), Pines (1997) ve Pines (2010)'a göre eş tükenmişliğinin sağaltımında ilk adım ilişkiye başlarken bireyin karşı tarafın hangi özelliklerini çekici bulduğunu ve bu özelliklerle şu an onun için sorun olan özellikler arasındaki bağlantıyı keşfetmesidir. Kendi ebeveynleri ile ilişkisi ve ebeveynlerinin birbirleri ile olan ilişkilerini tekrar gözden geçirip yaşanan ana etkilerin fark edilmesi sorunları fırsata çevirmek için son derece önemlidir. Bu oturumda grup üyelerinin flört yada nişanlılık döneminde eşlerinin çekici gelen yönleri ile şu an itici gelen yönleri arasında ilişki kurmaları, evliliğin ilk yıllarında yaşanan krizlerin tükenmişlikle ilişkilendirilmesi ve bu krizleri fırsata çevirecek bilişsel becerileri kazanmaları deneme grubunun son testte ETÖ puanlarındaki azalmayı etkilediği düşünülmektedir.

3.oturumda ebeveyn olmaya geçişle değişen rollerin, rol dağılımı ve yeni sorumlulukların eş ilişkisine etkisi ele alınmıştır. Kadın, eş ve annelik rollerinin sınırlarının belirlenmesi ve bu rollerin birbirinden ayrılması üzerine odaklanılan oturumun evli kadınlar üzerinde olumlu etki bıraktığı düşünülmektedir.

6. oturumda grup üyelerinin eşleri ile birlikte yapabilecekleri yeni değişik etkinlikler planlamaları sağlanmıştır. Evlilik ilişkisi içindeki planlanan değişikliklerin çiftin ilişkisini monotonluktan kurtaracağı düşünülmektedir. Pines (1996)' e göre değişiklikler, çiftin yaşamındaki heyecanın ve duygusal uyarılmışlığın artmasına, romantizmin canlanmasına, tükenmişliğin azalmasına yardımcı olmaktadır.

7. oturumda ele alınan evlilik ve ailede rol dağılımı deneme grubu evli kadınların her bir aile bireyinin yüklendiği sorumlulukları gözden geçirmelerini sağlamıştır. Evli kadınların iş yükü ve genel stres düzeyi, tükenmişlik sendromu ve depresif belirtilere yol açmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Grayson, 1999). Bu

oturumda eşlerin rol dağılımından duydukları memnuniyetin artırılması sağlanmıştır. Eşitlikçi ve geleneksel rol dağılımının olduğu evliliklerde rollerden duyulan memnuniyet eş tükenmişliği düzeyinde azalmaya sebep olacağı düşünülmektedir. Pines (2010)'e göre de ister geleneksel ister eşitlikçi olsun her iki eşte aynı cinsiyet rollerine inanırsa çatışma azalmakta ve evlilikte mutlu olmaktadır. Bununla birlikte aşırı yüklenme, talep çatışması ve adanmışlık eş tükenmişliğini arttıran faktörler arasında yer almaktadır. Aşırı yüklenme yüksek tükenmişlik seviyesi ile en yüksek korelasyona sahiptir, talep çatışması, bireyin ne kadar çaba gösterirse göstereceği, kişilerin taleplerini doyuramayacağını hissetmesine neden olmaktadır. Tükenmişliği arttıran diğer çevresel değişken olan adanmışlık da tükenmişlik üzerinde önemli etkiye sahiptir. Adanmışlık, kişilerin kendilerini fiziksel ve duygusal derinliklerinin dışında hissetmelerini sebep olmaktadır. Aşırı yüklenme, talep çatışması ve adanmışlık arasında ortak olan en önemli nokta her üçünde de bazı beklenti, standartlar ve gerekliliklerin başarılamamasıdır (Pines,1992; Pines, 1996; Pines ve Aronson,1983). 7. oturumda grup üyelerinin sorumluluklarını eşleri ile tekrar gözden geçirip yeni düzenlemeler yapmalarının talep çatışması, aşırı yüklenme ve adanmışlık duyguları üzerinde etkili olduğu ve eş tükenmişliğinin azalmasına yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Deneme grubunda gözlenen önemli etkenlerden biri de grubun iyileştirici etkisidir. Grupta yer alan kadınların diğer kadınlarla sebebi ve sonucu aynı olmasa da benzer sorunlar yaşıyor olduklarını fark etmeleri hem grup üyelerini yakınlaştırdığı hem de sıkıntılarını hafiflettiği görülmüştür. Eğitimin son oturumunda grup üyeleri tarafından evlilikleri ile ilgili benzer sorunlar yaşayan kadınlarla bir arada olmanın rahatlatıcı olduğu ve her hafta bu grup oturumlarına katılarak problem çözme konusunda kendilerini daha yeterli hissettikleri belirtilmiştir. Yalom (2002) grup desteğinin ve grup tarafından kabullenilmenin değişimin sağlanmasında önemli olduğunu belirtmiştir. Grup üyeleri grubun diğer üyelerinin kendilerinininkine benzer kaygılarını duyduklarında duygularını daha fazla aktarırlar. Grup üyelerinin her birinin yalnız olmadıklarını ve diğerleri ile benzer deneyim ve ikilemleri yaşadıklarını keşfetmeleri, grup üyelerini büyük bir iyileşme sürecine götürmektedir. Deneme grubu evli kadınların tükenmişlik düzeyindeki azalmada bu etkinin katalizör

görevi gördüğü düşünülmektedir. Çoğu insan yalnız kendisinin sorunlu olduğuna inanmakta, ancak grupta diğer kişilerin de kendisinininkine benzer sorunlar yaşadığını duyduğunda yalnız olmadığını anlayarak daha fazla duygularını paylaşmaktadır (Yalom, 2002).

Bu bilgiler ışığında araştırmanın üçüncü denencesi olan “*Deneme ve kontrol gruplarının aile eğitim programı sonrası ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.*” denencesi desteklenmektedir.

5.4. DÖRDÜNCÜ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMU VE TARTIŞMASI

“Deneme grubunun eş tükenmişliği izleme testi puanları son test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.” şeklindeki dördüncü denenceye ilişkin bulguların yorumu ve tartışması aşağıda verilmiştir.

Araştırma tamamlandıktan sekiz hafta sonra, deneme grubunda yer alan evli kadınlara Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) tekrar uygulanmıştır. Uygulamanın amacı Aile Eğitim Programı (Evlilik ve aile hayatı modülü ve Aile yaşam becerileri modülü)’ndan elde edilen sonuçların kalıcılığını test etmektir. Karşılaştırmalar Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile yapılmıştır. Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Bkz. Tablo 4.8). Sonuçlara bakıldığında, deneme grubunda yer alan evli kadınların Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ)’nden aldıkları son test puan ortalamaları sekiz hafta sonraki ölçümlerde anlamlı bir şekilde artmamış veya azalmamıştır.

Deneme grubuna uygulanan 12 oturumluk Aile Eğitim Programı (AEP)’nin 8 hafta sonra uygulanan izleme testi ile son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulgudan yola çıkarak eğitimin etkilerinin 8 hafta sonra da devam ettiği söylenebilir. Aile eğitimi ve evlilik ilişkisi geliştirme psikoeğitim programları incelendiğinde uzun vadede etkinin araştırıldığı çalışmalardan olumlu sonuçlar alınmıştır. Faircloth vd. (2011) tarafından yapılan araştırmada “Mutlu Çiftler Ve Mutlu Çocuklar” (HCHK) psikoeğitim programının ardından 6 aylık, 1 yıllık ve 2 yıllık izleme testi uygulaması yapılmıştır. İstatistiksel sınamalara göre yapıcı çatışma

becerisi ve problem çözme becerilerinin geçen süre içinde arttığı gözlenmiştir. Sonuç olarak eğitim programının aile ruh sağlığı ve iyilik hali üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Benzer biçimde Faircloth ve Cummings (2008) tarafından hazırlanan evlilik çatışmalarının evlilik ilişkisi üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik psikoeğitim programının ardından izleme testi uygulaması yapılmıştır. İzleme testi sonuçlarına göre uzun dönemli olarak evlilik çatışmaları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Öğretir'in (2004) Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programının, annelerin olumlu düşünme düzeylerini arttırarak çocuğuna ve eşine karşı olumlu tutum geliştirmesine etkisini incelediği araştırmasında uygulanan psikoeğitim programının ardından 3 ay sonra izleme testi uygulanmıştır. İzleme testi sonuçlarına göre psikoeğitim programının annelerin olumlu davranışlarının sayısını arttırmada, olumsuz davranışlarının sayısını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu anlaşılmıştır.

Aile eğitimi ve iletişim alanında yer alan modüllerle, aile hayatını bütüncül ve güce dayalı bir anlayışla ele almak, yaşamın farklı dönemlerinde yaşanabilecek sorunlar hakkında bilgi vermek ve bu sorunların çözümüne hizmet edecek farkındalık ve becerileri kazandırmak, aile olma sürecinde problem ortaya çıkmadan önce yapılan müdahaleler aracılığıyla toplumsal yararı yüksek, zararı önleyici bir hareketi yaşama geçirmek amaçlanmaktadır (ASAGEM-AEP, 2009). Uygulanan eğitim programının 8., 10. ve 12. oturumunda aile ve evlilik hayatında önemli olan konular ele alınmıştır.

Programın 8. oturumunda akrabaların evlilik ilişkisine katkıları üzerinde çalışılmıştır. Evlilik iki bireyin birleşmesi olarak tanımlanmaktadır. Fakat iki farklı aile sisteminin birleşerek üçüncü bir sistem doğurması olarak tanımlamak daha doğrudur (Erkan, 2010). Bu yüzden çiftin köken aile ve akraba sistemi içinde sağlıklı yer edinmesi ve kendi sınırlarını koruyabilmesi sağlanmalıdır. 8. oturum kapsamında akrabaların çiftin evlilik ilişkisi üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri, çiftin hem köken aile desteğini sürdürmesi hem de kendi kurdukları ailenin sorumluluğunu üstlenecek kadar sağlıklı bir şekilde kendi köken ailelerinden ayrışmaları vurgulanmaktadır (ASAGEM-AEP, 2009). Bu bakımdan evli kadınların köken aile

ve kendi kurdukları ailenin sınırlarını tahlil etmelerinin çift ilişkisi için son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

10 oturumda deneme grubu kadınların ailenin sağladığı imkan ve güçleri fark edebilmeleri amaçlanmıştır. Bu amaçla pozitif mesajlar verme, takdir etme, onaylama ve affetme davranışlarına vurgu yapılmıştır. Pines'e (1996) göre takdir etme, onaylanma ve pozitif bakış açısı eş tükenmişliği için önemli bir kalkandır. Onaylanma ve takdir duygusu ile tükenmişlik arasında ters yönlü bir ilişki vardır (Pines, 1989). Bir ilişkide pozitif bakış açısı, onaylanma ve takdir etme davranışı ne kadar fazla ise tükenmişlik o kadar azdır. Eşler birbirlerini ne kadar çok onaylar ve takdir ederse er yada geç eşlerin her biri verdiklerinin daha fazlasını elde edecektir (Pines, 1996). Buna ek olarak Burchard vd., (2003) tarafından yapılan araştırmada Empati yoluyla uzlaşma ve affetme eğitimi psikoeğitim programının çiftlerin yaşam kalitesi üzerine etkileri incelenmiştir. Sonuçlara göre affetme davranışı arttıkça çiftin yaşam kalitesi artmakta ve affetme davranışı kazanmak bireysel iyilik haline yarar sağlamaktadır. Onaylanma, takdir etme ve affetme davranışlarının geliştirilmesinin deneme grubu kadınlarının eş tükenmişliği düzeylerinin azalması ve uzun vadede eğitimin etkilerinin sürmesine imkan sağladığı düşünülmektedir.

Uygulanan programın 12. oturumunda bir kriz durumu olarak boşanma olgusu her yönü ile ele alınmıştır. Boşanma kararı vermeden önce yeni durumun olumlu ve olumsuz yanlarının fark edilmesi ve ilişkinin tekrar geliştirilmesi üzerinde odaklanılmıştır. Bu oturumun grup üyelerinin ilişkilerini tekrar gözden geçirmelerini ve düzelebilecek konuların yeni kazandıkları becerilerle tekrar ele alınmalarını sağladığı düşünülmektedir.

Bu sonuçlara dayanarak, deneme grubunda yer alan evli kadınlara uygulanan Aile Eğitim Programı (Evlilik ve aile hayatı modülü ve Aile yaşam becerileri modülü)'nın evli kadınların eş tükenmişliklerini azaltmaya yönelik katkısının yanı sıra olumlu etkisinin devam ettiği söylenilebilir.

İzleme testi bulgularının sonucuna dayanarak evli kadınların eş tükenmişliklerini azaltmaya yönelik programlar ve aktiviteler planlandığında ve

yaşadıkları tükenmişliklerine ilişkin destek ve çözüm önerileri ile verildiğinde, evli kadınların eş tükenmişliklerinin azaldığı ya da en azından buldukları tükenmişlik düzeyini koruduğu söylenilebilir.

Bu bilgiler ışığında araştırmanın üçüncü denencesi olan “*Deneme grubunun eş tükenmişliği izleme testi puanları son test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.*” denencesi desteklenmektedir.

5.5. BEŞİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMU VE TARTIŞMASI

“*Kontrol grubunun eş tükenmişliği izleme testi puanları son test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.*” şeklindeki beşinci denenceye ilişkin bulguların yorumu ve tartışması aşağıda verilmiştir.

Araştırma tamamlandıktan sekiz hafta sonra, kontrol grubunda yer alan evli kadınlara Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) tekrar uygulanmıştır. Karşılaştırmalar Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile yapılmıştır. Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Bkz. Tablo 4.10). Sonuçlara bakıldığında, kontrol gurunda yer alan evli kadınların eş tükenmişliği düzeyinde bir değişme olmamıştır. Kontrol gurubundaki bu olumsuz sonuç, deneme gurubuna uygulanan Aile Eğitim Programı (Evlilik ve aile hayatı modülü ve Aile yaşam becerileri modülü)’nın evli kadınların eş tükenmişlik düzeylerine olumlu etki ettiğini gösteren bir diğer bulgu şeklinde yorumlanabilir.

Bu bilgiler ışığında araştırmanın beşinci denencesi olan “*Kontrol grubunun eş tükenmişliği izleme testi puanları son test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.*” denencesi desteklenmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. SONUÇLAR

Araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlar araştırmanın denenceleri doğrultusunda aşağıda verilmiştir.

1. Aile Eğitim Programı (Evlilik ve aile hayatı modülü ve Aile yaşam becerileri modülü) sonrası evli kadınların “eş tükenmişliği” puanları eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.
2. Kontrol grubunun “eş tükenmişliği” ön test puanları ile son test puanları arasında fark gözlenmemiştir.
3. Deneme ve kontrol gruplarının Aile Eğitim Programı (Evlilik ve aile hayatı modülü ve Aile yaşam becerileri modülü) sonrası ön test son test fark puanları incelendiğinde deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılık gözlenmiştir.
4. Deneme grubuna programın tamamlanmasının ardından sekiz hafta sonra uygulanan eş tükenmişliği izleme testi puanları ile son test puanları arasında farklılık gözlenmemiştir. Uygulanan programın etkisi sekiz hafta (2 ay) boyunca devam etmiştir.
5. Hiçbir uygulama yapılmayan kontrol grubunun eş tükenmişliği izleme testi puanları son test puanlarından farklılaşmamıştır. Eş tükenmişliği değişkeni açısından müdahale edilmeyen kontrol grubunda herhangi bir iyileşme gözlenmemiştir.

Sonuçları genelleyecek olursak Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan Aile Eğitim Programı (AEP) (2.modülü olan “Evlilik ve Aile Hayatı” ve 3. modülü Aile Yaşam becerileri) evli kadınların eş tükenmişliği üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Program, kadınların eş tükenmişliği düzeylerinin azalmasında etkilidir. Bu etki en az sekiz hafta (2 ay) süresince devam etmektedir.

6.2. ÖNERİLER

Aile Eğitim Programı (Evlilik ve aile hayatı modülü ve Aile yaşam becerileri modülü)’nın evli kadınların eş tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisini araştırmak amacı ile yapılan çalışmanın sonuçları doğrultusunda geliştirilen öneriler, programa, uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler olmak üzere üç başlık halinde aşağıda sunulmuştur.

6.2.1. Programa Yönelik Öneriler

1. AEP’in “Evlilik ve aile hayatı” ve “Aile yaşam becerileri” modüllerine eş tükenmişliği ile ilgili ünitelerin eklenmesi tükenmişlik konusunda programın etkililiğini arttıracaktır.

2. AEP’in “Evlilik ve aile hayatı” ve “Aile yaşam becerileri” modüllerini ele alan oturumlara eş tükenmişliği ile ilgili geliştirilen etkinliklerin eklenmesi AEP’in eş tükenmişliği üzerinde daha etkili olmasını sağlayacaktır.

6.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. AEP uygulanırken katılımcı grubun sosyoekonomik ve sosyo kültürel düzeyi mutlaka dikkate alınmalıdır. Özellikle ödev ve etkinlikler grubun aile ve evlilik yaşamı ile ilgili durumlardan seçilmelidir.

2. AEP beceri kazandırmaya yönelik bir programdır. Yeni kazanılan becerilerin davranışa dönüştürülmesinde tekrara ve zamana ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle uygulamacı tarafından programın tamamlanmasından sonra en çok iki ay sonra kısa bir destek grup çalışması yapılması kalıcılığı arttıracaktır.

3. AEP uygulamak isteyen STK, yerel yönetim ve gönüllü kurum ve kuruluşların program eğitimcisini seçerken AEP eğitici eğitimlerine katılmış kişilerden faydalanmaları önerilmektedir.

4. Grup üyeleri arasında benzer yaşantıların paylaşılması tüm üyeler üzerinde olumlu etki yaratarak benzersizlik yanılığını ortadan kaldırmaktadır. Bu durum katılımcı grubun eş tükenmişliği düzeyine olumlu yansımaktadır. AEP oturumları sırasında grup üyeleri arasındaki diyalog desteklenmeli ve yaşantılarını paylaşmalarına olanak tanıyacak biçimde esnekli gösterilmelidir.

5. Ailelerin programa sağlıklı biçimde katılabilmeleri için program saati, günü ve hangi aylarda yapılacağı son derece önemlidir. Özellikle bakmakla yükümlü oldukları yakınları ve küçük çocuğa sahip aileler programa katılmak istedikleri halde devam edememektedir. Uygulamacının bu konuları göz önünde bulundurarak önlem alması önerilmektedir.

6.2.3. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada AEP'in eş tükenmişlik düzeyine etkisi ortaya konmuştur. AEP'in evlilik ve aile ilgili olarak çatışma düzeyi, iletişim, evlilik uyumu, evlilik doyumu, yaşam kalitesi, işlevsel olmayan inançlar gibi bağımlı değişkenlere etkisi incelenebilir.

2. AEP ulusal nitelikte bir programdır. Bu sebeple AEP ile kurumsallaşmış ACME, PREPARE/ENRICH, MMCP, SYMBIS ve PREP gibi programlar karşılıklı olarak sıranabilir.

3. AEP deneme grubunda yer alan kadınların eşleriyle görüşmeler yapılarak programla ilgili görüşleri niteliksel olarak belirlenebilir.

4. Eş tükenmişliği ile ilgili odak grup çalışmaları yapılarak değişkenin niteliksel özellikleri ortaya konulabilir.

KAYNAKÇA

- Abbott, P., Wallace, C., and Melissa, T. (2005). *An Introduction to Sociology: Feminist Perspective*. New York: Routledge.
- Akgül, A. ve Çevik, O. (2003). *İstatistiksel Analiz Teknikleri-SPSS’de İşletme Yönetimi Uygulamaları*. Ankara: Emek Ofset Ltd. Şti.
- Aktaş, A.M. (2004) *Aile terapisinde sosyal hizmet yaklaşımı. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2(7), 33-42.
- Aktürk E.B. (2006). *Marital Satisfaction in Turkish Remarried Families: Comparison Among Marital Status, Effect of Stepchildren, And Contributing Factors*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Albee, G.W., Ryan W. (1998). An overview of primary prevention. *Journal of Mental Health*, 5, 441-450.
- Arkan, B. ve Üstün, B. (2010). Ebeveyn eğitim programlarını değerlendirme rehberi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 3(2),102-107.
- Arslan, C. (2005). *Kişilerarası Çatışma Çözme ve Problem Çözme Yaklaşımlarının Yükleme Karmaşıklığı Açısından İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- ASAGEM-AEP (Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü-Aile Eğitim Programı). (2009). *Program Kitabı*. Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi.
- ASAGEM (Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü). (2010). *Aile Sorunlarına Bölgesel Düzeyde Bakış. Çalıştay Raporu*.

- Askari, M., Noah, S.B., Hassan, S.A., and Baba, M.B. (2012). Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 182-195.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M.E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *S.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 115-129.
- Aydemir-Sevim, S. (1996). *Transaksiyonel Analize Dayalı Bir Eğitim Programının Evli Çiftlerin Ego Durumları ve Evlilik Yaşamlarına İlişkin Bazı Değişkenlere Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Babaoğlu, E. (2006). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinde Tükenmişlik*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Bağlı M. ve Sever A. (2005). Tabulaştırılan/tabulaşan kurumun (ailenin) kurbanlıklar edinme pratiği. *Aile ve Toplum Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2, 9-23.
- Barker, P. (1986). *Basic Family Therapy*. New York: Oxford University Press.
- Baruch, D.W., and Miller, H. (1996). *Evlilikte Cinsellik* (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baymur, F. (1990). Çağımızda insan ilişkilerinin artan önemi ve bu hususun eğitimde dikkate alınması. *Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi*. 1(1),16-26
- Birsöz, S. (1990). *Geleneksel Türk Aile Yapısının Kişilik Gelişimi ve Toplum Yapısı Üzerine Etkisi*. I. Aile Şurası Bildirileri (17-20 Aralık 1990) Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Blum, J.S., and Mehrabian, A. (1999). Personality and temperament correlates of marital satisfaction. *Journal of Personality*, 67 (1), 93-125.

- Botwin, M.D., Buss, D.M., and Shackelford, T.K. (1997). *Personality and mate preferences: five factors in mate selection and marital satisfaction*. *Journal of Personality*, 65(1),107-136.
- Bowen, M. (1976). *Theory in the practice of psychotherapy*. (Edited by: G. Berenson and H. White), Annual Review of Family Therapy. New York: Human Sciences Press.
- Burchard, G.A., Yarthouse, M.A., Kilian, M.E., Worthington, E.L., Jr., Berry, J.W., and Canter, D.E. (2003). A study of two marital enrichment programs and couples' quality of life. *Journal of Psychology and Theology*, 31, 240-252.
- Burger, M.J. (2006). *Kişilik*. (Çeviren. İ. D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (17. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Canel, A.N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu Ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Ana Bilim Dalı.
- Cavedo, C., & Guerney, B. G. (1999). *Relationship enhancement, enrichment and problem-prevention programs: Therapy-derived, versatile and powerful*. (Edited by: R. Berger and M. T. Hannah), Preventive Approaches in Couple Therapy. Philadelphia: Brunner-Mazel.
- Çapri, B. (2006). Tükenmişlik ölçeği'nin Türkçe uyarlama geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 62-77.

- Çapri, B. (2008). *Eş Tükenmişliğini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Anabilim Dalı.
- Çapri, B. (2013). Tükenmişlik ölçeği-kısa formu ile eş tükenmişlik ölçeği-kısa formu'nun türkçe uyarlaması ve psikoanalitik-varoluşçu bakış açısından mesleki ve eş tükenmişlik ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 1-26.
- (CDC) Centers for Disease Control and Prevention (2013). *National Marriage and Divorce Rate Trends*. http://www.cdc.gov/nchs/nvss/marriage_divorce_tables.htm, Erişim Tarihi: 13.03.2013.
- Clemen-Stone S., Mc Guire, S.L., and Eigsti, D.G. (2002). *Comprehensive Community Health Nursing: Family, Aggregate and Community Practice*. (6th ed). Philadelphia: Mosby.
- Cocklin, A. (2001). Eliciting children's thinking in families and family therapy. *Family Process, Rochester*, 40(3), 293-312.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Çeviren: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayınevi.
- Cotten, S.R. (1999). Marital status and mental health revisited: Examining the importance of risk factors and resources. *Family Relations*, 48, 225-233.
- Covey. S. (1997). *The 7 Habits of Highly Effective Families*. New York: Golden Books.
- Creswell, J.W. (2003). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (2nd ed.). London, Thousand Oaks: Sage Publications.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Dakin, M.S.J. (2009). *A review of "PREPARE/ENRICH: Customized version Kit"*. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 8(4), 367-368.
- Daire, A.P., Harris, S.M., Carlson, R.D., Munyon, M.D., Rappleyea, D.L., Beverly, M.G., and Hiett, J.W. (2012). Fruits of improved communication: The experiences of middle- and older aged Hispanic participants in a relationship education program. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 11, 112–129.
- Darling, C.A., Davidson, J.K., and Cox, R.P. (1991). Female sexual response and the timing of partner orgasm. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 17, 3-21.
- DeMoss, Y. (2004). *Brief Interventions and Resiliency in Couples*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Northcentral Univesity, Prescott, Arizona.
- Dinkmeyer, D. and Carlos, J. (1985). TIME for a better marriage. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*.444-452.
- Doğan, İ. (2009). *Dünden Bugüne Türk Ailesi*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları.
- Dokur , M. ve Profeta,Y. (2006). Psikolojisi dizisi. (Editör: A.E. Aslan). *Aile ve Çift Terapisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Dökmen, Y.Z. (2004). *Toplumsal Cinsiyet Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2000). *Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- DPT (Devlet Planlama Teşkilatı). (2001). *Aile Özel İhtisas Komisyonu Raporu* (Rapor No: 259). Ankara: Devlet Planlama Teşkilatı.
- Duman, M.Z. (2012). Aile kurumu üzerine tarihsel bir okuma girişimi ve muhafazakâr ideolojinin aileye bakışı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4,19-51.

- Duran, Ş. ve Hamamcı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 6(23), 87-99.
- Dwyer, M.T. (2005). *Emotional Intelligence and Conflict Resolution Style as Predictors of Marital Satisfaction In the First Year of Marriage*. (Unpublished Doctoral Dissertation). College of Education at the University of Kentucky, Lexington.
- Earle, J.R., Smith, M.H., Harris, C.T., and Longino, C.F. (1998). Women, marital status and symptoms of depression in a midlife national sample. *Journal of Women and Aging*, 10(1), 41-57.
- ECE (European Commission Eurostat). (2013). *Marriage and Divorce*. http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/statistics/search_database, Erişim Tarihi: 06.03.2013.
- Erberk, E., Beştepe, E., Akar, H., Alpkan, R.L. ve Eradamlar, N. (2005). Cinsellik ve çift uyumu arasındaki ilişki: Üç grup evli çiftte karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam*, 18,72-81.
- Ergin, T. (2010). Evlilik ilişkisini geliştirmeyi amaçlayan çalışmalar. (Editör: H. Yavuzer). *Evlilik Okulu- Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri*. (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Erkan, S. (2010). Aile ve aile eğitimi ile ilgili temel kavramlar. (Editör: F. Temel). *Aile Eğitimi ve Erken Çocukluk Eğitiminde Aile Katılım Çalışmaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erkuş, A. (2005). *Bilimsel Araştırma Sarmalı*. Ankara: Seçkin Yayıncılık AŞ.
- Ersanlı, E. (2007). *Evlilik İlişkilerinde Eşlerin Akılcı Olmayan İnançlarıyla Baş Etmelerinde Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme*

Programının Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ersanlı, K., Kalkan, M. (2003). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine etkisi. Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 11(3), 219-226.*

Evlendirme Yönetmeliği. (1985). T.C. Resmi Gazete, 18921, 07 Kasım 1985.

Fabrigar, L.R., Wegener, D.T., MacCallum, R.C., and Strahan, E.J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research, *Psychological Methods, 4(3), 272-299.*

Faircloth, W.B., and Cummings, E.M. (2008). Evaluating a parent education program for preventing the negative effects of marital conflict. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29, 141-156.*

Faircloth, W.B., Schermerhorn, A.C., Mitchell, P.M., Cummings, J.S., and Cummings, E.M. (2011). Testing the long-term efficacy of a prevention program for improving marital conflict in community families. *Journal of Applied Developmental Psychology, 32(4), 189-197.*

Feeney, J.A. (2002). Attachment, marital interaction and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships, 9(1), 39-55.*

Fennell, D.L., and Weinhold, B. (1989). *Counseling families: an introduction to marriage and family therapy.* Colorado: Love Publishing Company.

Ferguson, D, Ferguson, T., Thurman, C., and Thurman, H. (1993). *The pursuit of intimacy.* Nashville: Thomas Nelson Publishers.

Field, A. (2000). *Discovering Statistics Using SPSS: Advanced Techniques for the Beginner.* London: Sage.

Ford, F.R. (1983). Rules: The invisible family. *Family Process, 22(2), 135-145.*

- Framo, J.L. (1992). *Family of Origin Theory: An Intergenerational Approach*. New York: Brunner/ Mazel.
- Frank, E., Anderson, C., and Rubinstein, D. (1979). Marital role strain and sexual satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 1096-1103.
- Frankl, V. (1994). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*. (Çeviren: S. Budak), Ankara: Öteki Yayınevi.
- Frankl, V. (2000). *İnsanın Anlam Arayışı*. (Çeviren: S. Budak), 7. Baskı, Ankara: Öteki Yayınevi.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1),159-165.
- Gazioğlu, E.İ. (2010). Aile yaşam döngüsü. (Editör: H. Yavuzer). *Evlilik Okulu- Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri*. (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gelbal, S. (1994). *p Madde Güçlük İndeksi İle Rash Modelinin B Parametresi Ve Bunlara Dayalı Yetenek Ölçüleri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Bilim Dalı.
- Giddens, A. (1990). *The Consequences of Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Giddens, A.(1996). *Introduction to sociology*. New York: W. W. Norton.
- Giddens, A. (2000). *Sosyoloji*. (Çeviren: H. Özel ve C. Güzel), 1.Baskı, Ankara: Ayraç Yayınevi.
- Girginer, H.U. (1994). *Türk Toplumunda Cinsiyet Rollerini Algısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

- Givelber, F. (1990). *Object Relations and the Couple: Separation-Individuation, Intimacy and Marriage*. (Edited by: R. Chasin, H. Grunebaum, and M. Herzig.), One Couple, Four Realities: Multiple Perspectives on Couples Therapy. New York: Guilford Press.
- Gladding, T.S. (2002). *Family Therapy: History, Theory and Practice*. (3rd Edition), New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Goldenberg, I., and Goldenberg, H. (1996). *Family therapy: An overview*. (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Gonzalez, J.M.R. (2000). Examination of the Spanish version of the Pines couple burnout measure. *International Journal of Psychology*, 35(3-4), 291-291.
- Gottman, J.M., and Gottman, J.S. (1999). *The Marriage Survival Kit*. (Edited by: R. Berger and M.T. Hannah), Preventive Approaches in Couples Therapy. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Gottman, J., and Silver, N. (2002). *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi*. (Çeviren: E. Deniz). İstanbul: Varlık yayımları.
- Gökmen, A. (2001). *Evli Eslerin Birbirlerine Yönelik Kontrolçülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerinde Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Greeff, A.P., and Malherbe, H.L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27,247-257.
- Gribbons, B., and Herman, J. (1997). True and quasi-experimental designs. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 5(14)
<http://PAREonline.net/getvn.asp?v=5&n=14>, Erişim Tarihi: 07.03.2013.
- Gross, D., and Grady, J. (2002). Group-based parent training for preventing mental health disorders in children, *Issues in Mental Health Nursing*, 23,367-383.

- Guardian (2010). *Divorce Rates Data, 1858 to now: How has it Changed?*.
<http://www.guardian.co.uk/news/datablog/2010/jan/28/divorce-rates-marriage-ons#data>, Erişim Tarihi: 21.03.2013.
- Gurman, A.S. (2011). Couple Therapy Research and the Practice of Couple Therapy: Can We Talk?. *Family Process*, 50, 280-292.
- Gülsün M, Ak M, ve Bozkurt A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1):68-79.
- Günindi, Y. ve Giren, S.Y. (2011). Aile kavramının değişim süreci ve okul öncesi dönemde ailenin önemi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 349-361.
- Gürsoy, F.Ç. (2004). *Kaygı ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Hahlweg, K., and Richter, D. (2010). Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behaviour Research and Therapy*, 48(5), 377-383.
- Halford, W.K., Kelly, A., and Markman, H.L. (1997). *The concept of a healthy marriage*. (Edited by: W.K. Halford and H.I. Markman), Clinical Handbook Of Marriage And Couple Intervention. West Sussex: Wiley & Son Ltd.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E., and Tatham, R.L. (2006). *Multivariate Data Analysis* (6th ed). Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Hançerlioğlu, O. (1996). *Toplumbilim Sözlüğü*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Haque, A., and Davenport, B. (2009). The assessment of marital adjustment with Muslim populations: A reliability study of the Locke–Wallace marital adjustment test. *Contemporary Family Therapy*, 31,160-168

- Hasta, D. (1996). *Ev İşi Paylaşımı ve Ev İşi Paylaşımında Hakkaniyet Algısı ve Evlilik Doyumu İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hawkins, A.J., Stanley, S.M., Blanchard, V.L., and Albright, M. (2012). Exploring programmatic moderators of the effectiveness of marriage and relationship education programs: A meta-analytic study. *Behavior Therapy*, 43,77-87.
- Heidari, H., Sanaei Zaker, B., Delavar, A., Navabi-nejad, Sh., and Shafiabady, A. (2010). A Comparison of effectiveness of group Systematic Motivational Counseling (SMC) and Couples Communication Program (CCP) to reduce the marital distress in Iran. *European Journal of Scientific Research*, 44(1), 93-107.
- Heitler, S.(2008). *Evlilikte Mutluluk*. (Çeviren: G. Tümer). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Heppner, P.P., Kivlighan, D.M., and Wampold, B.E. (1999). *Research Design in Counseling* (2nd ed.). New York: Brooks/Cole.
- Hiebert, J.H., Gillespie, J.P., and Stahmann, R.F. (1993). *Dynamic Assessment In Couple Therapy*. New York: Lexington Books An Imprint of The Free Press.
- Holmes, M. G. (1982). *Sex Roles and Marital Satisfaction*. (Unpublished Master's Thesis)._Utah, United States: Brigham Young University Family Studies Program.
- Horwitz, A.V., White, H.R., and Howell-White, S. (1996). The use of multiple outcomes in stress research: A case study of gender differences in responses to marital dissolution. *Journal of Health and Social Behavior*, 17, 278-291.
- Hovardaoğlu, S. (1995). Kişilerarası ilişkiler ve davranış bozuklukları. *Kriz Dergisi*, 3(1-2),7-12.

- Hovardaoğlu, S. (2000). *Davranış Bilimleri İçin Araştırma Teknikleri*. Ankara: Ve-Ga Basım Yayın.
- Howard, E.A., and Tinsley, D. (1987). Uses of factor analysis in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 34(4), 414-434.
- Huang, W.J. (2005). An Asian perspective on relationship and marriage education. *Family Process*, 44 (2), 161-174.
- INSEE (National Institute of **Statistics** and Economic Studies). (2013). *Divorces et Divortialité*. [http://www.insee.fr/fr/themes/tableau.asp?reg_id=0&ref_id = bilandemo8](http://www.insee.fr/fr/themes/tableau.asp?reg_id=0&ref_id=bilandemo8), Erişim Tarihi: 21.03.2013.
- Isaac, S., and Michael, W.B. (1990). *Handbook in Research and Evaluation* (2nd ed.). San Diego, CA: EdITS Publishers.
- İlgün, E. (2012). 1950’li yıllardan 1970’li yılların ortasına kadar. (Editör: Ş.Kesici ve C. Kiper). Aile Terapisine Giriş. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- İmamoğlu, E.O., and Yasak, Y. (1997). Dimensions of marital relationships as perceived by Turkish husbands and wives. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 123(2), 211-232.
- Jerskey, B.A., Panizzon, M.S., Jacobson, K.C., Neale, M.C., Grant, M.D., Schultz, M., and Lyons, M.J. (2010). Marriage and divorce: A genetic perspective. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 473-478.
- Kafry, D., and Pines, A.M. (1980). The experience of tedium in life work. *Human Relations*, 33 (7), 477-503.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Ankara: Asil Yayıncılık.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik İlişkisi Geliştirme Programının Evlilik Uyumuna Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

- Kalkan, M., Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Kalkan, M., and Ersanlı, E. (2009). The effects of the cognitive-behavioral marriage enrichment program on the dysfunctional attitudes of couples. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 129-135.
- Karahan, T.F. ve Sardoğan, M.E. (1994). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Birsen Yayınevi.
- Karahan, T.F. (2007). The effects of a couple communication program on passive conflict tendency among married couples. *Educational Sciences: Theory & Practice* 7 (2), 845-858.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (10. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karney, B.R. and Bradbury, T.N. (1997). Neuritisim, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Sozial Psychology*, 72 (5), 1075-1092.
- Kenny, D.A., Mannetti, L., Pierro, A., Livi, S., and Kashy, D.A. (2002). The statistical analysis of data from small groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 126-137.
- Kersten, K.K. (1990). The process of marital disaffection: Interventions at various stages. *Family Relations*, 39, 257-265.
- Kline, P. (1994). *An Easy Guide To Factor Analysis*. London: Routledge.
- Kolay-Akfert, S., Çakıcı, E. ve Çakıcı, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde sigara-alkol kullanımı ve aile sorunları ile ilişkisi, *Anadolu Psikiyatri dergisi*, 10, 40-47.

- Korkut, F. (2003). Rehberlikte önleme hizmetleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 441- 452.
- Korkut, Y. (2012). *Aile Danışmanlığı ve Aile Terapisi Hizmetleri*. <http://www.iudergi.com/tr/index.php/psikoloji/article/viewFile/13604/12820>, Erişim Tarihi: 22.08.2012.
- Kulaksızoğlu, A.(2004). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtulmuş, S. (1998). *Aile Modellerinde ve Demografik Yapıdaki Değişimin Aile Politikalarına Etkisi*, III. Aile Şurası Tebliğleri (25-27 Mayıs 1998) Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Kuzgun, Y. (1991). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, (Geliştirilmiş 2. Baskı), Ankara: ÖSYM Yayınları.
- L'Abate L., and Sloan, S. (1984). A workshop format to facilitate intimacy in married couples. *Family Relations*, 33,245-250.
- L'Abate, L., and Weinstein, S.E., (1987). *Structured Enrichment Programs for Couples and Families*. New York: Brunner/Mazel.
- Laes, T., and Laes, T. (2001). Career burnout and its relationship to couple burnout in Finland: A pilot study. (August 24-28, 2001). In *The Relationship between Career and Couple Burnout: A Cross-Cultural Perspective*. Symposium conducted at the annual convention of The American Psychological Association: San Francisco, CA.
- Larson, J.H. (2004). Innovations in marriage education: Introduction and challenges. *Family Relations*, 53,421-424.
- Lawson, D.M. (1989). Love attitude and marital adjustment in the family lifecycle. *Sociological Specturum*. 8,391-406.
- Lillard, L., and Waite, L. (1995). Til death do us part: Marital disruptions and mortality. *American Journal of Sociology*, 100, 1131-1156.

- Lord, F.M. (1980). *Applications of Response Theory to Practical Testing Problems*. Hillsdale New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Marks, N.F., and Lambert, J.D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults. *Journal of Family Issues*, 19(6), 652-686.
- Marshall, G. (1999). *Sosyoloji Sözlüğü*. (Çeviren: O. Akınhay ve D. Kömürcü). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., and Leiter, M.P. (2001). Job burnout, *Annual Review of Psychology*. 52,397-422.
- Miller, I.W., Kabacoff, R.I., Keitner, G.I., Epstein, N.B., & Bishop, D.S. (1986). Family functioning in the families of psychiatric patients. *Comprehensive Psychiatry*, 27(4), 302-312.
- Nazlı, S. (2001). *Aile Danışmanlığı*, (2. baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- NCFR (National Council on Family Relations). (2013). *Content Outline of Family Life Education*, http://www.ncfr.org/pdf/cfle_cert/CFLE_Content_Outline.pdf, Erişim Tarihi: 06.02.2013.
- Nichols, W. (2005) “*The first years of marital commitment*. (Edited by: M. Harway) Handbook of Couples Therapy. NJ, USA: John Wiley & Sons
- Nichols, M., and Schwartz, R. (2008). *The Essentials of Family Therapy*. (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Nolen-Hoeksema, S., and Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77,1061-1072.
- Nunes, R., Pines, A.M., Rodrigue, J.M., and Utasi, A. (2000). Career burnout and couple burnout: A cross-cultural perspective-Portuguese Reality. *International Journal of Psychology*, 35 (3-4), 290-290.

- Nystul, M.S. (1993). *The Art and Science of Counseling and Psychotherapy*. New York: Macmillan.
- Oggins, J., Veroff, J., and Leber, D. (1993). Perception of marital interaction among black and white newlyweds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44,862-873.
- Oktik, N. (2010). Aile, topluluk ve şiddet. (Editör: A. Solak). *Aile ve Şiddet*. Ankara: Hegem Yayınları.
- Olson, D.H. (1993). Circumplex model of marital and family systems: Assessing family functioning. (Edited by: F. Walsh), *Normal Family Processes*. (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Onur, B. (1986). *Gelişim Psikolojisi- Yetiskinlik, Yaşlılık, Ölüm*, Ankara: V yayınları, 1.Baskı.
- Onur, B. (2000). *Gelişim Psikolojisi, Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. 5. Basım. Ankara: İmge Yayınevi.
- Onur, B. (2005). *Anlardaki Aşklar, Çocukluğun ve Gençliğin Psikoseksüel Tarihi*. İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Orbuch, T.L., House, J.S., Mero, R.P., and Webster, P.S. (1996). Marital quality over the life course. *Social Psychology Quarterly*. 59(2),162-171.
- Osborne, T.L. (2004). *Male Gender Role Conflict and Percieved Social Support: Predicting Help Seeking in College Men*. (Unpublished Master's Thesis), University of Missouri, St. Louis.
- Ozankaya, Ö. (1994). *Toplumbilim*. Genişletilmiş 8. Basım, İstanbul: Cem Yayınevi.
- Öğretir, A.D. (2004). *Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları İle Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi*. (Yayınlanmamış

- Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Özdamar, K. (2004). *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi 1* (5. Baskı). Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özgün, Ö. (2010). Ebeveynlikle ilgili kuramlar ve araştırmalar. (Editör: F. Temel). *Aile Eğitimi ve Erken Çocukluk Eğitiminde Aile Katılım Çalışmaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Özgüven, İ.E. (1997). *Cinsellik ve Cinsel Yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ.E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ.E. (2009). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: PDR Yayınları.
- Özkalp, E. (2011). *Sosyolojiye Giriş*. Bursa: Ekin Yayınevi.
- Özüğurlu, K. (1990). *Evlilik Raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar Matbaası.
- Özyurt, B.E. (2004). Cinsiyet. (Editör: Y. Kuzgun, D. Deryakulu). *Eğitimde bireysel farklılıklar*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Paker, K.O. (2004). Bireysel bir farklılık olarak atıf karmaşıklığı: kavramsal analiz ve ölçek uyarlaması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 24,2-22.
- Parr P., Boyle R.A., and Tejada L. (2008). I Said, You Said: A Communication Exercise for Couples. *Contemporary Family Therapy*, 30,167-173.
- Parrott, L., and Parrott, L. (1999). *Preparing couples for marriage: The SYMBIS model*. (Edited by: R. Berger & M. T. Hannah), *Preventive approaches in couples therapy*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Patrick, S.J. (2002). *Intimacy, Differentiation, and Marital Satisfaction*. (Unpublished Doctoral Dissertation), Department of Counseling, Adult and Health Education, Northern Illinois University.

- Peseschkian, N. (1999). *Pozitif Aile Terapisi*. (Çeviren: M. Naim). İstanbul: Beyaz Yayınevi.
- Pines, A.M., and Aronson, E. (1983). Combatting burnout. *Children and Youth Services Review*, 5(3), 263-275.
- Pines, A.M., and Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.
- Pines, A.M. (1989). Sex differences in marriage burnout. *Israel Social Science Research*, 5, 60-75.
- Pines, A.M. (1992). Romantic Jealousy: Five perspectives and an integrative approach. *Psychotherapy*, 29, 675-683.
- Pines, A. M. (1993). *Burnout-An existential perspective*. (Edited by: W. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek) Professional burnout: Developments in theory and research. Washington D.C.: Taylor & Francis.
- Pines, A.M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. New York: Routledge.
- Pines, A.M. (1997). Gender differences in burnout: Israilis' responses to the intifada. *European psychologist*, 2 (1), 28-34.
- Pines, A.M. (2003). *Aşk ve Kıskançlık. Kıskançlığın Nedenleri, Belirtileri, Çözümleri*. (Çeviren: C. Yönsel). İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.
- Pines, A.M., and Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40, 2, 50-64.
- Pines, A.M. (2010). *Aşık Olmak-Sevgililerimizi Neye Göre Seçeriz?*. (Çeviren: M.Y. Uluengin). İstanbul: İletişimYayıncılık.

- Pines, A.M., Neal, M.B., Hammer, L.B., and Icekson,T. (2011). Job burnout and couple burnout in dualearner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74, 361-386.
- Polat-Uluocak G., ve Bulut I.(2011). Aile terapilerinin feminist teori açısından incelenmesi, *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 7(24),9-24.
- Potter, B.A. (1995). *Preventing Job Burnout Transforming Work Pressures into Productivity*, Menlo Park, CA, USA: Course Technology Crisp.
- Purnine, D.M., and Carey, M.P. (1997). Interpersonal communication and sexual adjustment: the roles of understanding and agreement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6),1017-25.
- Rathus, S.A., Nevid, J.S., and Fichner-Rathus, L. (1998). *Essentials of Human Sexuality*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Robbins, S. (1980). On eigenvalues greater than equity and the true structure of tests. *Educational and Psychological Measurement*, 40, 875-877.
- Rosen-Grandon, J.R. (1998). *CHARISMA: The Characteristics of Marriage Inventory*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of North Carolina at Greensboro.
- Rosen-Grandon, J.R., Myers, J.E., and Hattie, J.A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction process, and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68.
- Ross, C.E. (1995). Reconceptualizing marital status as a continuum of social attachment. *Journal of Marriage and the Family*, 57,129-140.
- Rushton, P. (1988). Genetic similarity, mate choice, and fecundity in humans. *Ethology and Sociobiology*. 9,329-334.
- Rytting, M., Ware, R., and Hopkins, P. (1992). Type and the ideal mate: Romantic attraction or type bias?. *Journal of Psychological Types*, 24, 3-12.

- Sardoğan, M.E. ve Karahan, T.F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Sargent, J. (1992). Family variation. (Edited by: M.D. Levine, W.B. Carey, A.C. Crocker). *Developmental Behavioral Pediatric*. Filadelfi a: Saunder.
- Satir, V. (2001), *İnsan yaratmak*, (1. baskı), (Çeviren S. Yeniçeri), İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Sayın, Ö. (1990). *Aile Sosyolojisi. Ailenin Toplumdaki Yeri*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Sayın, Ö. (1994). *Sosyolojiye Giriş*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Schenk, J., Pfrang, H., and Rausche, A. (1983). Personality traits versus the quality of the marital relationship as the determinant of marital sexuality. *Archives of Sexual Behavior*, 12,31-42.
- Scherer, R.F. (1988). Dimensionality of coping: Factor stability using the ways of coping questionnaire. *Psychological Report*, 62, 76-77.
- Schwab, J.J. (2000). *Family Functioning: The General Living Systems Research Model*. Hingham, MA, USA: Kluwer Academic Publishers.
- Schwab, J.J., Gray-Ice, H.M., and Prentice, F.R. (2000). *Family functioning: The general living systems research model*. Hingham, MA, USA: Kluwer Academic.
- Senediak, C. (1990). The value of premarital education. *Australia and New Zealand Journal of Family Therapy*, 11, 26-31.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45(1), 209-227.

- Shaikh, T., and Suresh, K. (1994). Attitudinal similarity and affiliation needs as determinants of interpersonal attraction. *Journal of Social Psychology, 134*, 257-259.
- Simon, R.W., and Marcussen, K. (1999). Marital transitions, marital beliefs and mental health. *Journal of Health and Social Behavior, 40*(2), 111-125.
- Simon, R.W. (2002). Revisiting the relationships among gender, marital status, and mental health. *American Journal of Sociology 107*,1065-1096.
- Smith, A.D., and Reid, W.J. (1986). Role expectations and attitudes in dual-earner families. *Social Contemporary Social Work, 67*(7), 394-402.
- Smith, E.R., Becker, M.A., Byrne, D., and Przybyla, D.P. (1993). Sexual attitude of males and females as predictors of interpersonal attraction and marital compatibility. *Journal of Applied Social Psychology, 23*,1011-1034.
- Smith, S. (1995). Family theory and multicultural family studies. (Edited by: B.B. Ingoldsby, and S. Smith). *Families in Multicultural Perspective*. New York: The Guilford Press.
- Snyder, D.K. (1997). *Manual for the Marital Satisfaction Inventory-Revised*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*(1),15-28.
- Solso, R.L. ve Johnson, H.H. (2005). *Psikolojide deneysel yöntemle giriş: Vaka yaklaşımı*. (Çeviren. A. Ayçiçeği). İstanbul: Kitabevi.
- Stanley, S.M., Blumberg, S.L., and Markman, H.J. (1999). *Helping couples fight for their marriages: The PREP approach*. (Edited by: R. Berger and M. Hannah), Handbook Of Preventive Approaches In Couple Therapy. New York: Brunner/Mazel.

- Stanley, T.L. (2004). Burnout: A manager's worst nightmare. *Supervision*, 65(5), 11-13.
- Storaasli, R.D., and Markman, H.J. (1990). Relationship problems in the early stages of marriage: A longitudinal investigation. *Journal of Family Psychology*, 4(1),80-98.
- Strohschein, L., McDonough, P., Monette, G., and Shao, Q. (2005). Marital transitions and mental health: Are there gender differences in the short-term effects of marital status change?. *Social Science & Medicine*, 61, 2293-2303.
- Stutzer, A., and Frey B.S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married?. *The Journal of Socio-Economics*, 35, 326-347.
- Sungur, M.Z. (2000). Bilişsel davranışçı tedaviler ve sosyal fobi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3,27-32.
- Tabachnick, B.G., and Fidell, L.S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7),1-7.
- Topses, G. (2012). Davranışçı ve varoluşçu-Hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırteci ve örtüşen nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 1(3), 67-75.
- Trangkasombat, U. (2006). Family functioning in the families of psychiatric patients: a comparison with nonclinical families. *Journal of The Medical Association of Thailand* 89,1946-1953.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2006). *Aile Yapısı Araştırması*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2012). *Evlenme Boşanma İstatistikleri*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası.

- Tüzer, V. (2001). Kronik hastalıklar ve yeti yitimine sistemik aile yaklaşımı. *Klinik Psikiyatri*, 4,193-201.
- Uçan, Ö, Yazar, H. ve Sayıl, I. (2006). Bir boşanma olgusunun dört kurama bağlanarak değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*. 14(2),23-29.
- Umberson, D., and Williams, K. (1999). Family status and mental health. (Edited by: C.S. Aneshensel, and J.C. Phelan), *Handbook of the Sociology of Mental Health*. New York: Kluwer Academic Press.
- UNSD (United Nations Statistics Division). 2010. *The World's Women 2010: Trends and Statistics*.<http://unstats.un.org/unsd/demographic/products/dyb/dyb2009-2010/maps/table24.pdf>, Erişim Tarihi: 21.03.2013.
- UNDP (United Nations Development Programme). (2010). *Human Development Index*. http://hdr.undp.org/en/media/HDR_2011_EN_Table1.pdf, Erişim Tarihi: 25.03.2013.
- Ural, O. (2010). Dünden bugüne aile eğitimi. (Editör: F. Temel). *Aile Eğitimi ve Erken Çocuklukta Aile Katılım Etkinlikleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- USCB (United States Census Bureau). (2013). *Marriages and Divorces*. http://www.census.gov/compendia/statab/cats/births_deaths_marriages_divorces/marriages_and_divorces.html, Erişim Tarihi: 07.03.2013.
- Utasi, A. (2000). Career burnout and couple burnout in Hungary. *International Journal of Psychology*, 35 (3-4), 291-291.
- Üstün, E.Y. (2010). Etkili aile, okul, toplum ilişkileri. (Editör: F. Temel). *Aile Eğitimi Ve Erken Çocukluk Eğitiminde Aile Katılım Çalışmaları*. Ankara: Anı yayıncılık.
- Wampler, K.S., and Sprenkle, D. (1980). The minnesota couple communication program: A follow-up study. *Journal of Marriage & Family*, 42, 577-585.

- Washington, G.T. (2001). Families in crisis. *Nursing Management*, 32(5),28-33.
- Whiteside, D.E. (1994). Using family therapy concepts to teach organizational behavior. *Journal of management education*, 18, 86-97.
- Wilkie, J.R. (1998). Gender and fairness: marital satisfaction in two earner couples. *Journal of Marriage and the Family*, 60(3), 577-594.
- Wilkinson, I. (1998). *Child and Family Assessment* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Winemiller, D.R., Mitchell, M.E. (1994). Development of a coding system for marital solving efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 32(1), 159-164.
- Yalom, M. (2002). *Antik Çağlardan Günümüze Evli kadının Tarihi*. (Çeviren: Z. Yelçe ve N. Domaniç). İstanbul: Çitlembik Yayınları.
- Yavuzer, H. ve İşmen-Gazioğlu, E. (2010). Evlilik okulu projesi (Editör: H. Yavuzer). *Evlilik Okulu- Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri*. (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H. Köknel, Ö., Kulaksızoğlu, A., Ayhan, H., Dodurgalı, A. ve Ekşi, H. (2013). *Çocuk ve Ergen Eğitiminde Anne Baba Tutumları*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Yıldız, A. (2010). Evlilikte yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. (Editör: H. Yavuzer). *Evlilik Okulu- Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri*. (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yıldız, S.A. (2003). *Ebeveynin Problem Çözme Becerisini Geliştirmeye Yönelik Deneysel Bir Çalışma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimler Ana Bilim Dalı.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 1(4), 49-58.

Yılmaz, T. ve Kalkan, M. (2010). Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3),1893-1920.

Yörükoğlu, A.(2000). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. İstanbul: Özgür Yayıncılık.

Zick, C.D., and Smith, K.R. (1991). Marital transitions, poverty and gender differences in mortality. *Journal of Marriage and the Family*, 53,336-337.

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Bu bilgi formu Aile Eğitim Programının evli kadınların Eş tükenmişliğine etkisinin inceleneceği bilimsel bir araştırma için bilgi toplamak amacı ile hazırlanmıştır. Formdaki bilgiler üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Lütfen formu eksiksiz, içten ve doğru olarak yanıtlayınız.

Öğr. Gör. Hatice DEVECİ ŞİRİN

1. Yaşınız:

- 20-29 Yaş
 30-39 Yaş
 40 ve Üzeri Yaş

2. Eğitim Durumunuz:

- İlkokul
 Ortaokul
 Lise
 Ön Lisans
 Lisans

3. Eşinizin Eğitim Durumu:

- İlkokul
 Ortaokul
 Lise
 Ön Lisans
 Lisans
 Yüksek Lisans

4. Evlilik Süreniz:

- 1-5 yıl
 6-10 yıl
 11-15 yıl
 16-20 yıl
 21 yıl ve üzeri

5. Çocuk Sayısı:

- 1 Çocuk
 2 Çocuk
 3 Çocuk
 4 Çocuk

6. Ailenin aylık geliri:

- 0-1500
 1501-3000
 3001-4500

Ek-2. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) Örnek Maddeleri

ETÖ

Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Eşinizle/kız-erkek arkadaş ilişkinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 7 dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğa size en uygun olan rakamı yazın. **ÖRNEK: 5 1- YORGUN**

1 Hiçbir zaman	2 Sadece bir defa	3 Nadiren	4 Bazen	5 Sık sık	6 Çoğunlukla	7 Her zaman
----------------------	-------------------------	--------------	------------	--------------	-----------------	-------------------

- _____ 1- YORGUN.
- _____ 3- NEŞELİ, KEYİFLİ.
- _____ 4- FİZİKSEL OLARAK TÜKENMİŞ (YORGUN).
- _____ 7- BİTKİN, DERMANI KALMAMIŞ.
- _____ 9- MUTSUZ.
- _____ 11- KAPANA KISILMIŞ.
- _____ 13- BIKKIN.
- _____ 15- EŞ/İLİŞKİ İLE İLGİLİ HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ VE GÜCENMİŞ.
- _____ 18- REDDEDİLMİŞ.
- _____ 19- İYİMSER.
- _____ 21- KAYGILI.

Ek-3. Aile Eğitim Programı (AEP) (Evlilik ve Aile Hayatı Modülü ve Aile Yaşam Becerileri Modülü) Grup Çalışması Oturum Özetleri

I. Oturum:

Tanışma ve amaç belirleme

Süre : 90 dk

Yöntem ve teknik: Tartışma ve anlatım yöntemleri, soru cevap ve grup tartışması tekniği.

Etkinlik : Ben kimim?

Materyal : Yazı tahtası ve kalem

Ev ödevi:

Amaç :

Grubun bütünlüğünü sağlayabilme.

Kazanımlar:

1. Grubun birbiriyle tanışması
2. Gruba katılma amacının ifade edilmesi.
3. Grup kurallarının belirlenmesi.

Süreç:

Grup üyelerinin bir birlerini tanımaları için “Ben kimim?” tanışma etkinliği yapıldı. Bu etkinlikte tüm grup üyeleri sırayla isimlerini ve isimlerinin baş harfi ile evlilik ile ilgili bir kelime söylemeleri istendi. Tüm grup üyeleri isimlerini ve evlilikle ilgili kelimelerini söyledikten sonra gruptan gönüllü olan grup üyelerine diğer üyelerin ad ve kelimeleri soruldu.

Grup üyelerinin buldukları evlilikle ilgili kelimeleri arasında “mutluluk, huzur, güven, iletişim, kavga, çocuklar, eşler, sorumluluk” gibi kelimeler seçildi. Bu eğitim programının eşlerin aile ortamlarında yaşadıkları, çatımsa, stres, problem ve bazı zamanlarda hissedilen yorgunluk ve umutsuzluk durumlarıyla başa çıkmayı öğrenerek, evlilik hayatlarından daha fazla zevk almalarını sağlamak olduğu belirtildi.

Grup kurallarından ilki eğitmen tarafından tahtaya yazıldı. Grup üyelerinin eklediği diğer kurallar da tahtaya yazıldı. Kurallar şu şekilde belirlendi; gruba düzenli katılma, grup üyelerinin özel hayatları ile ilgili paylaşımlarının grupta kalması, verilen ev ödevlerinin düzenli yapılması, grup üyelerinin birbirlerini saygılı ve dikkatli biçimde dinlemeleri. Belirlenen kurallar temize çekilerek herkesin görebileceği bir yere asıldı.

II. Oturum:

Modül 2. Evlilik ve Aile Hayatı

Ünite 3 :Evliliğin İlk Yılları

Süre : 90 dk.

Yöntem ve teknik: Tartışma yöntemi, grup tartışmaları (yapılandırıcı tartışma, bağlantılandırma, özetleme), mitlere karşı gerçek, soru cevap

Etkinlik : Geçmiş zaman olur ki.

Materyal : Kalem kağıt, powerpoint sunusu.

Ev ödevi : Eşinizi tanıyor musunuz?

Amaç :

Evliliğin İlk Yıllarının ve eş seçiminin yaşanabilecek eş tükenmişliği üzerindeki etkisini analiz edebilme.

Kazanımlar.

1. Bireylerin eş seçimini etkileyen faktörleri tanır.
2. Kendi eş seçimini nelerin etkilediğini grupla paylaşır.
3. Eş seçiminin evlilik üzerindeki etkisini grupla tartışır.
4. Evliliğin ilk yıllarında güç paylaşımının önemini açıklar.
5. Evliliğin ilk yıllarında rol dağılımının önemini açıklar.
6. Evliliğin ilk yıllarında kök aile ilişkilerinin düzenlenmesinin önemini açıklar.
7. Evliliğin ilk yıllarının eş tükenmişliği üzerindeki etkisini yordar.

İşleniş

Mutlu bir evlilik ilişkisinin temelini evlilik öncesi dönemde atıldığı vurgulanarak “Evlilik öncesi dönemde eş seçimimizi etkileyen faktörlerin bugün evliliğimizi nasıl etkilediğini tartışacağız.” İfadesi ile oturum içeriği hakkında bilgi verildi.

Grup üyelerine “geçmiş zaman olur ki.” etkinliği için kağıt ve kalem dağıtıldı. Bu etkinliğin amacı kadınların evlenmeden önce eşlerinin hangi özelliklerinin onlara çekici geldiğini fark etmelerini sağlamaktır. Bu amaçla “eşinizle ilk tanıştığınız zamana geri dönün, eşinizin hangi özellikleri evlilik kararı almanıza sebep olmuştu lütfen bunları önem sırasına göre sıralayınız.” yönergesi verildi. Grup üyeleri listelerini tamamladıktan sonra hazırladıkları listeyi okumaları istendi. Grup üyelerinin ifadelerinde “ fiziksel çekicilik, bir işinin olması, evvelden aşına olduğu birinin olması, baba şefkatini bulma, kendine güvenli olması, eşine/sevgilisine düşkün olması, eş, dost ve akrabaların olumlu görüş bildirmesi” gibi unsurlar gözlemlendi. Grup üyelerinin “şefkatli olması, heyecanlandırması, maddi ve manevi açıdan güçlü olması” gibi birbirleri ile ortak ifadelerine dikkat çekildi. Konuşma sırasında evlilik öncesi dönemde ki romantizme dikkat çekildi.

Grup üyelerine “Sürdürdüğünüz evlilik ilişkisi içinde gözlediğiniz eşinize ait özellikleri sıralayarak yazınız” yönergesi verildi. Grup üyeleri bugün ki bakış açıları ile eşlerinin özelliklerini sıraladıktan sonra dün ve bugün ile ilgili değerlendirme yapmaları istendi. “Evlenmeden önce onun sakinliğinden çok etkilenmiştim. Kendi halinde son derece kibar bir adamdı. Şu an bu sakinlik ve kendi halinde yaşaması beni çok rahatsız ediyor. Arkadaşlarımızla, komşularımızla, akrabalarımızla neredeyse hiç görüşmüyoruz. Sohbet ortamlarında çok pasif davranıyor.”, “ Evlenmeden önce çok farkıydı evlendikten sonra çok değişti. Kimin ne olduğu aynı evde yaşamayınca anlaşılmıyormuş.”, “Evlenmeden önce çok daha çekici görünüyordu. Daima bakımlı gezerdi. Şimdi çok paspal bütün

günü pijamalarıyla geçirebilir.”, “Nişanlıyken günde yedi sekiz defa beni arardı nasıl olduğumu ne yaptığımı sorardı, güzel şeyler söylendi, şimdi tüm günün sonunda eve geldiğinde bile sormuyor.” “Babamdan şefkat görmedim. Eşim ilk tanıştığımızda bana şefkat dolu gelmişti. Benimle çok ilgiliydi, fakat şimdi sürekli beni eleştirip ne yapmam gerektiğini söylüyor.”, “Eşimle ilişkimden memnunum fakat ilk başlarda film izlemekten, beraber yürümek gibi küçük şeylerden bile zevk alırdım şimdi ise bu monotonluk çok sıkıcı.”, “eşimle ilk tanıştığımızda her şeye hakim olan güçlü biri olduğunu düşünmüştüm, şimdi beni sürekli kontrol etmesinden bıktım. Gün içinde defalarca arayıp ne yapıyorsun, neredesin, yanında kim var? Gibi sorular soruyor. Bu yüzden çok tartışıyoruz. Bana güvenmediğini düşünüyorum.” ifadeleri dikkat çekiciydi. Eğitimci tarafından eş seçiminde etkili olan durumsal, çevresel ve bilinç dışı faktörler hakkında bilgi verildi.

“Evlilmeden önce bir evlilikten neler bekliyordunuz?” sorusu ile grup üyelerinin görüşleri alındı ve grup tartışması başlatıldı. Grup üyelerinin cevapları evlilikten “mutluluk, huzur, saygı, sevgi” gibi beklentileri olduğunu ortaya koydu. “Siz şu an evlilikle ilgili evlilik dönemindeki bireylere hangi tavsiyeleri verirsiniz?” sorusu yöneltilek grup üyelerinin görüşleri alındı. Grup üyeleri tarafından “Evliliğin yeni sorumluluklar ve sorunlar getirdiğini anlatıyorum.”, “Evliliğe pembe gözlüklerle bakmamak gerektiğini söylüyorum.” gibi ifadeler kullanıldı. Eğitimci tarafından “Sizce eş seçimi, evlilik öncesi kurulan hayaller ve beklentiler evliliğe nasıl yansımaktadır?” sorusu sorularak grup tartışması başlatıldı. Tartışmanın sonunda eğitimci tarafından eş seçimini etkileyen bazı unsurlarla beraber romantik hayaller ve gerçekçi olmayan beklentilerin çiftler arasındaki uyumu bozarak eşlerin ilişkilerinden zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak yorulmasına sebep olabileceği vurgulandı. Grup üyelerine bir sonraki oturumda değerlendirilmek üzere ev ödevi olarak “Eşinizi tanıyor musunuz” etkinliği verildi.

Kapanış: Oturum konuları tekrar gözden geçirildi. Grup üyelerinden eğitim programı oturumlarında ve oturumdan sonraki haftada ne hissettikleri ile ilgili bir günlük tutmaları istendi. “Eşinizi tanıyor musunuz?” ödevinin bir nüshası diğer eşe gönderildi. Cevapları eşlerin ayrı ayrı doldurduktan sonra birbirleri ile karşılaştırmaları istendi.

III. Oturum:

Modül 2. Evlilik ve Aile Hayatı

Ünite 4 :Anne Baba Olmaya Geçiş

Süre : 90 dk

Yöntem ve teknik: Anlatım ve Tartışma yöntemleri, grup tartışmaları (yapılandırıcı tartışma, bağlantılandırma, özetleme), soru cevap

Etkinlik :---

Materyal : Etkinlik formları, Powerpoint sunusu

Ev ödevi : Rollerim

Amaç:

Anne baba olmanın evlilik üzerindeki etkilerini fark edebilme.

Kazanımlar:

1. Anne babalık rolünün aile hayatında ne denli kapsamlı değişimler doğurabileceğine tartışır.
2. Çocuk sahibi olmadan önce çift arasında rol dağılımı, çocuk yetiştirme, psikolojik ve fizyolojik hazırlık gibi konuların aydınlatılmasının önemini açıklar.
3. Kadın, anne ve eş rollerini ayrı ayrı tanımlar.
4. Çocuk sahibi olmak ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ifade eder

İşleniş:

Bir önceki oturumda verilen ev ödevi ile ilgili grup üyeleriyle konuşuldu. Eşleri ile ilgili neleri fark ettikleri tartışıldı.

“Aileye yeni bir bireyin katılması çift için son derece mutluluk verici olmasına karşın birçok yeni sorumluluğu beraberinde getirmektedir. Bu durum çiftin evlilik ilişkisini de etkilemektedir. Bugün ana-baba olmanın evliliğinize etkisini konuşacağız.” Şeklinde oturumun içeriği hakkında bilgi verildi.

Grup üyelerinin tamamı çocuk sahibi olan kadınlardan oluştuğu için “Bebeğinizin doğumundan sonra evliliğinizde ve ev hayatınızda neler değişti?” sorusu yöneltildi. Grup üyesi kadınlar “Uykusuzluk ve yorgunluktan eşim yada başkasını düşünemiyordum. Eşimin çok desteğini görmediğimden benim için kötü geçmişti.”, “Tüm hayatımız değişti, yemek saati, uyku saati, eğlence her şey bitti çocuk olduktan sonra hiç baş başa kalmadık. Zaten çocuğumuzu bırakıp gidemem içim rahat etmez.”, “Çocuktan sonra omuzlarımdaki yük iki kat daha arttı, ama bana gülümsediğinde her şeyi unutuyorum.” şeklinde kendilerini ifade ettiler.

Grup üyelerine “Çocuğunuz olduğunda çocuk sahibi olmak için kendinizi hazır hissediyor muydunuz?” sorusu yöneltildi. Cevaplar doğrultusunda çocuk sahibi olmadan önce rol dağılımı, çocuk yetiştirme tutumu, psikolojik ve fizyolojik hazırlık yapmanın evlilik ilişkisine etkisi hakkında bilgi verildi. Ebeveynliğe geçişle beraber artan roller ve bu rollerin doğurduğu stres faktörleri ve tükenmişlik duyguları ortaya kondu.

Grup üyelerinden, teker teker kadın, anne ve eş kavramlarının ne ifade ettiğini kendi duyuğu ve düşünceleri ile anlatmaları istendi. Grup üyelerinin bu üç rolü birbirinden ayırmadığı gözlemlendi. Bunun üzerine “kadın olmak”, “anne olmak” ve “eş olmak” kelimeleri ile beyin fırtınası çalışması yapıldı. İlişkili diğer kavramlar ortaya kondu. Kadın başlığı altında “duygusal, güzel, bakımlı vs.” “anne olmak” başlığı altında “şefkatli, fedakar, verici v.s.” ve “eş olmak” başlığında “paylaşmak, tartışmak, evlilik vs.” gibi sözcükler kullanıldı. Kadın, anne ve eş olarak ayrıışan özelliklere ve birbirini kapsayan niteliklere dikkat çekilerek bu rollerin farklılığı üzerine konuşuldu.

Kapanış: Grup üyelerine kadın, anne ve eş rollerini ayırabilmede yardımcı olmak amacı ile “Rollerim” etkinliği ev ödevi olarak verildi.

IV. Oturum:

Modül 2. Evlilik ve Aile Hayatı

Ünite 5 :Sağlıklı Çift İlişkisinin Temel Faktörleri

Ünite 6 :Kadın, Erkek ve Cinsellik

Süre : 90 dk

Yöntem ve teknik: Anlatım ve tartışma yöntemi, grup tartışması, soru cevap, obje kullanımı

Etkinlik : Tombala

Materyal : Powerpoint sunumu, tombala torbası, tombala kağıtları, görseller.

Ev ödevi : Sizce mutlu evlilik nedir?

Amaç:

Sağlıklı çift ilişkisinin temel faktörlerini farkedebilme.

Kazanımlar:

1. Görseller arasından sağlıklı ve sağlıksız aile görüntülerini ayırma.
2. Sağlıklı çift ilişkisi özelliklerini seçip söyleme.
3. Sağlıksız çift ilişkisi özelliklerini seçip söyleme.
4. Sağlıklı bir beraberliğin özelliklerini listeleme.
5. Sağlıklı çift ilişkisinde cinselliğin konumunu açıklama.
6. Sağlıklı cinsel hayatın eşler arasındaki ilişkiye etkilerini açıklama.
7. Sağlıksız cinsel hayatın eşler üzerindeki olumsuz etkisini açıklama.

İşleniş:

Geçen haftanın kısa bir özeti yapılarak ev ödevleri üzerinde konuşuldu. Grup üyelerinin dikkatlerini konuya çekmek amacı ile bir grup numaralandırılmış görsel sunulmuş ve bu resim ve fotoğrafları ortak noktalarına göre gruplamaları istenmiştir. Grup üyeleri mutlu ve mutsuz çiftlerin görüntülerini grupladıktan sonra bugün ki oturumunun amacı vurgulandı.

Grup üyelerinin sağlıklı ve sağlıksız beraberliğin ve ailenin özelliklerinin fark edebilmeleri amacı ile “ Tombala” etkinliğinden faydalanıldı. Bu etkinlik için eğitimci tarafından önceden sağlıklı ve sağlıksız beraberliğin özellikleri ayrı ayrı kâğıtlara yazılarak bir torbaya atıldı. Grup üyelerinin bu torbadan bir kağıt seçmelerini yazılı olan çift ilişkisi ile ilgili özelliği önce sağlıklı yada sağlıksız olarak değerlendirmeleri sonra sebepleri ile ve varsa örneklerle açıklamaları istendi. Grup üyelerinin hepsi bir kâğıt seçip bir özellik açıkladıktan sonra sağlıksız ilişki ve sağlıklı ilişki olarak gruplandırılan özellikler grup üyeleri tarafından yazarak listelendi. Her grup üyesinden listeden kendi ilişkilerine ait özellikleri yuvarlak içine almaları istendi. Grup üyelerinin kendi çift ilişkilerinin sağlıklı ve sağlıksız yönlerini fark etmeleri sağlandı.

Grup üyelerine cinselliğin çift ilişkisi üzerindeki etkisi konusunda bilgi verildi. Cinsellik ve çift ilişkisi konusunda grup tartışması başlatıldı. Grup üyelerinin görüşleri dinlendikten sonra çiftlerin cinsellikle ilgili düşüncelerini eşleri ile yargılayıcı olmama, açık ve şeffaflık ve eşinin sözünü kesmeme kurallarına uygulayarak paylaşımları desteklendi. Cinsellikle ilgili düşüncelerin ve isteklerin paylaşılmasının eşler arasındaki ilişkiye ve her iki eşe sağlayacağı kazançlar vurgulandı.

Kapanış: Grup üyelerinin evliliklerinin sağlıklı ve sağlıksız yönlerini keşfedip yeniden yapılandırmaları amacı ile “Sizce mutlu evlilik nedir?” etkinliği iki nüsha halinde dağıtıldı. Etkinliğin

eşlerin ayrı ayrı cevapladıktan sonra cevaplarını karşılaştırmaları ve bir ilişki geliştirme listesi hazırlamaları istendi.

V. Oturum:

Modül 2. Evlilik ve Aile Hayatı

Ünite 7 : Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları

Süre : 90 dk.

Yöntem ve teknik: Tartışma ve problem çözme yöntemi, grup tartışması, eğitsel oyun

Materyal : Lastik ip, çamaşır ipi, kalem kağıt, etkinlik formları.

Etkinlik : “Halat çekme”, “Bir de oradan bak?”

Ev ödevi : “Dün, Bugün, Yarın evlilik sorgu listesi” ve “ Problemlerimizi Çözüyoruz”

Amaç:

Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler fark edip ve Çözüm Yollar Geliştirebilme.

Kazanımlar:

1. Eşlerin evlilik ilişkisinden farklı beklentileri de olabileceğini kabul eder.
2. Evlilik çatışmasına sebep olan faktörleri betimler.
3. Eşini incitebilecek iletişim hatalarının neler olabileceğini sorgular.
4. Evlilik çatışmalarını azaltan faktörleri belirtir.
5. Çatışmayı çözümlenmenin yollarına örnekler verir.
6. İlişki sorunlarına alternatif çözümler üretir.

İşleniş:

Son oturumun kısa bir özeti yapılarak ev ödevi üzerinde konuşuldu. “Yapıcı Tartışabiliyor musunuz?” kendini değerlendirme formu dağıtıldı. Grup üyeleri kendi kendilerini değerlendirerek grupla paylaştı. Grup üyeleri geliştirilmesi gereken yönlerini belirledi.

Bu oturumda yıkıcı ve yapıcı tartışmanın bireyler üzerindeki etkileri ve eşler arasındaki ilişkide esnekliğin çatışma çözmeye etkisinin grup üyelerinin kavraması için “Halat çekmece” etkinliği yapıldı. Bu etkinlikte grup üyeleri ikiye ayrıldı. Her gruba 2m uzunluğunda kopmaya nispeten dayanıklı ipler verildi. İkişerli olarak ayrılan grup üyelerinin ipin birer ucundan tutarak eşleri ile aralarında çatışmaya sebep olan çözümlenmemiş bir konuyu düşünerek ve söyleyerek tüm güçleri ile çekmeleri istendi. Grup üyelerinden “çocukların eğitimi ile ilgili tartıştık”, “anneme gideceğimizi bildiği halde eve çok geç geldiği için tartıştık”, “Ekonomik sebeplerden dolayı tartıştık” gibi bildirimler alındı. Etkinlik sırasında ipteki gerginliğe eğitmen tarafından dikkat çekilerek eş ile ilişkilerde de sonuçsuz çatışmaların ilişkiyi bu şekilde gerdiği ifade edildi. Etkinliğin ardından ikişerli gruplara çatışma konusu, fiziksel olarak ne hissettiği, çatışmada kimin galip çıktığı soruldu ve cevaplar alındı. Her grup üyesinin farklı çatışma konusu belirttiği söylenerek eşlerin farklı beklentilerinin olabileceği ve karşılanmayan bu beklentilerin çatışmaya yol açtığı vurgulandı. Tahtaya eşler arasında evlilik çatışmasına sebep olabilecek faktörler yazıldı. Çatışma sırasında çiftlerin bir birine söyledikleri ve incitici olabilecek ifadelerle ilgili grup tartışması yapıldı.

İkişerli gruplara bu defa lastik ip verildi ve yine aynı uygulama yapıldı. Grup üyelerine fiziksel ve duygusal olarak ne hissettiği ve bu çatışmada kaybedenin olup olmadığı sorularak görüşleri alındı. Evlilikte çatışmayı azaltan tutumlarla ilgili bilgi verildi.

Grup üyelerine, karşı tarafın bakış açısı ile çatışma yaşanan konun tekrar gözden geçirilmesini sağlamak amacı ile “Bir de oradan bak?” etkinliği dağıtıldı. Bu etkinlik oturum içinde grup üyeleri tarafından doldurularak örnek olaylar üzerinden çatışma çözme adımları grupla tartışıldı. Tahtada yazılı olan çatışma konularının çözümü ile ilgili görüşler alındı. Alternatif çözümlere grup tartışması ile ulaşıldı. Ulaşılan çözümler not edildi.

Kapanış: Grup üyelerine evliliklerinin geçmişi ve bu gününü gözden geçirerek ilişkilerinin geleceği ile ilgili gelişim alanlarını keşfedip kendine ve eşine düşen görevleri belirlemek amacı ile “Dün, Bugün, Yarın evlilik sorgu listesi” dağıtıldı. Grup üyelerine evliliklerinde yaşanan çatışmaları çözmeleri için yönergeli bir uygulama etkinliği olan “Problemlerimizi Çözüyoruz” etkinliği eşleri ile cevaplamaları için ev ödevi olarak verildi.

VI. Oturum:

Modül 2. Evlilik ve Aile Hayatı

Ünite 9 :Çiftlerin Birlikte Kaliteli Zaman Geçirmeleri

Süre : 90 dk

Yöntem ve teknik: Tartışma ve anlatım yöntemi, soru cevap, beyin fırtınası.

Etkinlik : Bir birinize ne kadar zaman ayırıyorsunuz?

Materyal : Etkinlik kağıtları, kalem, Powerpoint sunusu

Ev ödevi : Ne zaman ne yapalım?

Amaç :

Çift olarak birlikte kaliteli zaman geçirmenin önemini kavrayabilme.

Kazanımlar:

- 1.Eşle birlikte zaman geçirmenin evlilik ilişkisi üzerindeki önemini kendi cümleleri ile ifade eder.

Amaç:

Çift olarak birlikte kaliteli zaman etkinliği planlama.

Kazanımlar:

- 1.Eşle birlikte zaman geçirme konusunda plan yapar

Amaç:

Aile ile birlikte kaliteli zaman geçirmenin önemini kavrayabilme.

Kazanımlar:

1. Aile içindeki muhabbet ve yakınlığı destekler.
2. Ailenin birlikte kaliteli zaman geçirmesinin önemini ifade eder.

Amaç:

Aile ile birlikte kaliteli zaman etkinliği planlama.

Kazanımlar:

1. Ailenin birlikte kaliteli zaman geçirmesine yönelik plan yapar.

İşleniş:

Bir önceki oturum özetlendi. Ödevler hakkında konuşuldu. Grup üyelerine “Ne tür etkinlikler yapmaktan hoşlanırsınız?” diye soruldu. Gönüllü üyelere söz hakkı verildi. “Bu etkinliği kimlerle yapıyorsunuz?” sorusu yöneltildi. Grup üyelerinden eşimle, komşumla, arkadaşım gibi cevaplar geldi. Eğitimci tarafından “Eşiniz ne tür etkinliklerden hoşlanıyor ve bu etkinlikleri kimlerle yapıyor?” sorusu yöneltildi. Grup üyeleri bu soruya maça gitmek, bilgisayar oyunu oynamak, ailesini ziyaret etmek gibi yanıtlar verdiler. Grup üyelerine “Birbirinize ne kadar zaman ayırıyorsunuz?” etkinlik formu dağıtılarak cevaplamaları istendi. Bu etkinlikler grup üyelerinin eşleriyle birbirlerine ne kadar zaman ayırabildiklerini keşfetmeleri amaçlanmıştır. Eşlerin birlikte geçirdikleri kaliteli zamanın evlilik ilişkilerine ne gibi katkıları olacağı grupla tartışıldı. Bu konuda grup üyeleri bilgilendirildi.

Grup üyelerinden gün içinde yaptıkları, bir hafta içinde yaptıkları aktiviteleri ve sürelerini yazmalarını istendi. Bu aktivitelerden hangilerinden feragat edebilecekleri soruldu. Grup üyeleri ile eşleri ile beraber hangi aktiviteleri yapabilecekleri beyin fırtınası tekniği ile tespit edildi. Eğitimci tarafından grup üyelerinin buldukları etkinlikler ve eğitimcinin önerdiği etkinlikler tahtaya yazıldı. Grup üyeleriyle bu aktivitelerden hangilerinin uygun olabileceği tartışıldı. Grup üyeleri eşleri ile zaman geçirmek için uygun gün, saat ve etkinliği planladılar. Bu etkinliği evde eşleri ile beraber yeniden düzenleyebilecekleri belirtildi.

Kapanış: Değişikliğin eşler için ne derece önemli olduğu ve eş tükenmişliğine karşı koruyucu olduğu vurgulanarak “Ne zaman, ne yapalım” etkinliği eşleri ile beraber yapılmak üzere ev ödevi olarak dağıtıldı. Bu etkinliğin amacı çiftlerin birbirleri ile kaliteli zaman geçirebilecekleri fırsatları uzun vadede planlamaları ve etkinlikleri belirlemeleridir.

VII. Oturum:

Modül 2. Evlilik ve Aile Hayatı

Ünite 8 : Ailede Rol Dağılımı

Süre : 90 dk

Yöntem ve teknik: Tartışma ve anlatım yöntemi. Soru cevap, grup tartışması, film sahneleri, obje kullanımı.

Etkinlik : “Kim, ne yapıyor?”

Materyal : Yazı tahtası, tahta kalem, kâğıt, kalem, etkinlik kâğıtları, film videosu, karikatürler, görseller, Powerpoint sunuları.

Ev ödevi : Aynı fikirde misiniz?

Amaç:

Ailede rol dağılımı ve sağlıklı evlilik hayatı ilişkisini fark edebilme.

Kazanımlar:

1. Ailedeki farklı görev ve sorumlulukların dengeli dağılımı ile sağlıklı bir evlilik ve aile hayatı arasında bağlantı kurar.

2. Ev işlerinin paylaşımı konusunda eşe destek vermenin önemini vurgular.

Amaç:

Ailede Rol Dağılımını planlayabilme.

Kazanımlar:

1. Ev işlerinin paylaşımı konusunda sorumluluk alır.
2. Çocukların bakımıyla ilgili sorumluluk paylaşımının evlilik ilişkisine olası etkilerini açıklar.
3. Çocukların bakımıyla ilgili sorumlulukları eşyle paylaşmak üzere plan yapar.

İşleniş:

Grup üyelerine bir önceki oturum özetlendi. Ev ödevleri ile ilgili olarak eşleri ile yaptıkları etkinlik programı ve bu hafta uyguladıkları etkinlikler ile ilgili geri dönütler alındı. Grup üyelerinin genelde eşleri ile beraber evde “ilişkileri üzerine konuşma, kendilerini ifade etme, beklentilerini bir birlerine açıklama” gibi etkinlikleri tercih ettikleri görüldü.

Grup üyelerine “rol, bir işte, bir ortamda, bir ilişkide kişinin üstüne düşen görevlerdir. Sizin günlük hayatta üstlendiğiniz roller nelerdir?” sorusu yöneltildi. Grup üyelerinden “annelik, eş olmak, gelin olmak, eğitim programında grup üyesi olmak, yemek yapmak, ev işleri yapmak” gibi rol ve sorumluluklar belirtildi. Grup üyelerine evlilikte rol dağılımı ve beklentileri ile ilgili karikatürler gösterildi ve karikatürlerle ilgili grup tartışması yapıldı.

“Sizin evliliğinizde eşinizin ve sizin rolleriniz nelerdir? Siz rollerinizden memnun musunuz?” sorusu yöneltildi grup üyelerinin cevapları alındı. Evlilikte rol dağılımında beklentilere, değişen rollere uyumun ve rolde duyulan memnuniyetin önemi üzerinde bilgi verildi. Eşitlikçi ve geleneksel aile yapısında rollerin dağılımı ile ilgili grup tartışması yapıldı.

“Kim ne yapıyor?” etkinliği için grup üyelerine kalem ve kağıt dağıtıldı. Bu etkinliğin amacı eşlerin evlilik ilişkisi içinde üstlendikleri rolleri fark etmelerini sağlamak ve eşlerin birbirlerinin üzerinden alabilecekleri sorumlulukları, ortak yapabilecekleri işleri belirlemektir. Bu amaçla rol ve sorumlulukların altında bir evlilik ilişkisinde mevcut bütün roller alt alta listelendi. Örneğin “bulaşıkların yıkanması, tesisatın tamiri, çamaşırların yıkanması, elektrik faturalarının ödenmesi v.s.” gibi birçok sorumluluk listelendi ve karşılıklarına eşim, ben, çocuklar başlığı altında dört sütun oluşturuldu. Rol ve sorumlulukların altında bir evlilik ilişkisinde mevcut bütün roller alt alta listelendi. Örneğin “bulaşıkların yıkanması, tesisatın tamiri, çamaşırların yıkanması, elektrik faturalarının ödenmesi v.s.” gibi birçok sorumluluk listelendi ve karşılıklarına eşim, ben, çocuklar gibi seçeneklerden bir veya birkaçını işaretlemeleri istendi. Her grup üyesi kendi tablosu hakkında görüşlerini söyledikten sonra rol dağılımındaki adaletin ve memnuniyetin evlilikteki uyumu ve eşlerin tükenmişliğini etkilediği, rol dağılımından duyulan memnuniyetsizlik ve aşırı yüklenmenin doğurduğu fiziksel, duygusal ve bilişsel sıkıntılar hakkında bilgi verildi. Grup üyelerinden birinin “Yemek yap, temizlik yap, çamaşır, bulaşık, ütü gibi ev işleri yanında çocukların bakımı, okuluna götürüp getirme, eşimin beklentileri, çarşı, pazar işleri derken bütün gün koşuşturuyorum. Akşam olunca tam anlamı ile tükeniyorum. Fakat ne eşime ne de çocuklarıma yaranamıyorum. Sürekli benden bir şeyler bekliyorlar. Bir gün içinde sadece kendime özel hiçbir şey yapmıyorum. Eşime yorgun olduğumu en azından evde kendi hizmetini kendinin

yapması gerektiğini söylediğimde ise sen bütün gün evdesin ben dışarıda koşuşturuyorum senden daha yorgunum yanıtım alıyorum. Her gün aynı şeyler!” şeklindeki ifadeleri dikkat çekiciydi.

Evlilik ilişkisinde rol dağılımını sağlıklı biçimde yapabilmek için beceri ve uzlaşma vurgulandı. Evlilikte rollerle ilgili bir film sahnesi gösterildi. Siz hangi konularda beceriklisiniz? Eşiniz hangi konularda daha beceriklidir? Soruları yöneltilerek cevaplar alındı.

“Çocukların bakımı ile ilgili konularda rol dağılımı sizin evliliğinizde nasıl?” sorusu yöneltildiğinde “çocukların ödevleri ile ilgilenmek, onların beslenmesi, hastalıklarla ilgilenmek, okuldan alınıp bırakılması, çocuğa harçlık verilmesi” gibi sorumluluklar vurgulandı. Grup üyeleri, erkek eşin çocuğun ödevleri ve okulu ile ilgili sorumlulukları ihmal ettiğini vurguladılar. Eşlerin işlerinden yorgun gelmeleri iş yerindeki stresi eve yansıtılmalarının tükenmişlik üzerinde ve evlilik uyumu üzerindeki etkisi vurgulandı. Eğitimci tarafından çocukların bakımı ile ilgili konularda eşlerin bir birleriyle ne hissettiklerini ve düşündüklerini açıkça ifade etmelerinin önemi açıklandı. Kadınların her gün bir saatlik kendilerine ayıracakları zamanı yaratmak için eş desteğinin olmaması halinde komşu yada akrabalarından destek alınması vurgulandı. Evli kadınların kendilerine ayıracağı zamanın tükenmişliğin üstesinden gelmek için önemi vurgulandı.

Kapanış: Grup üyelerine, eşlerinin ve kendilerinin evlilik ve ailedeki rollerinden duydukları hoşnutluğu ve uzlaşmayı değerlendirmeleri için eşleri ile birlikte doldurmak üzere “Aynı fikirde misiniz?” etkinliği ev ödevi olarak verildi.

VIII. Oturum:

Modül 2. Evlilik ve Aile Hayatı

Ünite 10 :Akrabaların Evlilik İlişkisine Etkileri

Süre : 90 dk

Yöntem ve teknik: Tartışma ve anlatım yöntemi. Tartışma, soru cevap, örnek olay, film sahneleri, obje kullanımı.

Etkinlik : “Biz evliyiz fark ettin mi?”

Materyal : Karikatürler, film videoları, etkinlik kağıtları

Ev ödevi : Bizim evden örnek olay.

Amaç :

Akrabaların Evlilik İlişkisine Etkilerini fark edebilme

Kazanımlar:

1. Akrabaların evlilik ilişkisine olumlu yansımalarını fark eder.
2. Akrabaların evlilik ilişkisine olumsuz yansımalarını fark eder.

Amaç:

Akrabaların evlilik ilişkisine olumsuz etkilerini azaltacak önlemleri kavrayabilme.

Kazanımlar:

- 1.Akrabaların evlilik ilişkisine olumsuz yansımalarını azaltmak üzere hangi önlemlerin alınabileceğini gösterir.
- 2.Kendi kurduğu ailesini köken ailesinden ayırt edebilmesinin önemini açıklar.

İşleniş:

Önceki oturumun kısa bir özeti ve ödevler üzerine konuşuldu. Evlilik ilişkisinde akrabalarla ilişkili bir örnek olay formu “Biz evliyiz, fark ettin mi?” etkinliği grup üyelerine dağıtıldı. Etkinlik formu doldurulduktan sonra örnek olayla ilgili grup tartışması yapıldı. “Evlilikte akraba ve kayınlarla ilgili ne tür problemler yaşanabilir?” sorusu yöneltildi. Grup üyelerinden “sürekli ailesi ile görüşmek isteme, kararları kayınların alması, birlikte yaşama, çocuğun eğitimine aile büyükleri tarafından müdahale edilmesi.” gibi geri dönütler alındı. Eğitimci tarafından evlilik ilişkisinde akrabalarından kaynaklanan sorunlar hakkında bilgi verildi. Evliliklerde sıkça rastlanan gelin-kaynana geçimsizliği ile ilgili karikatürler gösterilerek “sizce neden gelin kayınvalide geçimsizliği bu kadar sık görülüyor?” sorusu yöneltildi. Cevaplar özetlenerek kayınvalide ve gelin perspektifinden ilişkiyi zedeleyen düşünce ve duygularla ilgili fıkralar eğitimci tarafından anlatılarak bu konuda bilgi verildi.

Aile büyüklerinin ve akrabaların çekirdek aileye olumlu katkıları hakkında grup tartışması yapıldı. Büyük ve güçlü bir aile olmanın çekirdek aileye sağladığı imkanlar vurgulandı.

Bireylerin kendi kurduğu aile ile köken aile sınırlarının oluşması eşler arasındaki ilişkiye etkileri hakkında örnekler verildi.

Grup üyeleriyle evlilik ilişkisinde kayınlar ile ilgili bir film videosu izlendi. Akrabaların evlilik ilişkisine olumsuz etkilerini en aza indirmek için alınabilecek önlemler listelendi. Eş ile eşin akrabaları hakkında konuşurken dikkat edilmesi gereken noktalar vurgulandı.

Kapanış: Akrabaların evlilik ilişkisine etkileri özetlendi. Grup üyelerine, akrabalarla ilişkilerde yaşadıkları problemlere yeni çözüm yolları bulmaları amacı ile “Bizim evden örnek olay” etkinliği ev ödevi olarak verildi. Evlerinde yaşanan bir örnek olay üzerinde problemi belirttikten ve çözümün ortaya konması istendi.

IX. Oturum:

Modül 3. Aile Yaşam Becerileri

Ünite 1 :Aile İçi İletişimin Temel Unsurları

Süre : 90 dk

Yöntem ve teknik: Tartışma, anlatım, örnek olay ve gösterip yaptırma yöntemleri. Grup tartışması, film gösterimi, soru cevap, düşünce pekiştiricileri.

Etkinlik : Aile iletişiminiz sağlıklı mı?, Beden dili ne söylüyor?, Acaba iletişim engeliniz olabilir mi?

Materyal : Etkinlik kağıtları, kalem, film videosu, görseller, PowerPoint sunusu

Ev ödevi : Acaba iletişim engeliniz olabilir mi? Aile iletişiminiz sağlıklı mı?

Amaç:

Etkili iletişim becerileri kazandırabilme.

Kazanımlar:

1. Etkili iletişimin aileyi güçlü kılmadaki önemini vurgular.
2. İletişim engellerinin listeler.
3. Aktif dinlemenin etkili iletişim açısından önemini açıklar.

4. Empati kurmanın etkili iletişim içerisindeki yerini açıklar.
5. Sözsüz mesajları okur.
6. İletişimde beden dilinin etkisini söyler.

İşleniş:

Bir önceki oturumun konusu olan hısım akraba ilişkilerinin aileye etkisi özetlendi. Ödev olarak verilen örnek olaylar ve çözümler tartışıldı. Grup üyelerinden “sabırlı olunmalı, hısım akrabaların olumlu özelliklerine odaklanmalı” gibi yanıtlar alındı.

“Sağlıklı aile içi iletişim nasıl olmalı?” sorusu yöneltilerek cevaplar kısaca tahtaya not edildi. Bütün cevaplar alındıktan sonra çift iletişimi ile ilgili bir film video gösterildi. Video belirlenen yerlerde durdurularak grup üyelerine “ Sizin böyle davrandığınız yada düşündüğünüz oluyor mu?, Böyle bir durumda eşinizin tepkisi nasıl oluyor?” gibi sorular yöneltildi.

Grup üyelerine aile içinde iletişim kurarken gösterdikleri davranışların ne derece sağlıklı olduğunu keşfetmeleri amacı ile “Aile iletişiminiz sağlıklı mı?” etkinlik formu dağıtıldı ve kendi kendilerini değerlendirmeleri istendi. Grup üyeleri tarafından değerlendirmelerini paylaştıktan sonra genel olarak iletişimlerinin sağlıklı olmadığı belirtildi. Grup üyelerine dağıtılan formda ki “hayır” cevaplarının sıklığının iletişimin sağlıklı olmadığını bir göstergesi olduğu fakat bu durumun biraz çaba ile olumlu yönde değişebileceği vurgulandı.

Eğitimci tarafından iletişimin kısa bir tanımı yapıldı ve sözlü ve sözsüz iletişiminin kendimizi ifade etme ve karşımızdakinin söylediklerini anlamlandırmadaki etkisi hakkında kısaca bilgi verildi. Sözsüz iletişim altında beden dili, jest ve mimiklerin iletişimdeki rolünü vurgulamak için grup üyelerinden gönüllü olanlar kaldırılarak örnek durumlar verildi ve beden dilleri ile yansıtmaları istendi. Diğer grup üyeleri rol oynayan üyenin beden dili mesajlarını yorumladılar. Ardından örnek resimler üzerinde bedeni ne söylüyor?, Yüzü ne söylüyor? Gibi sorularla grup tartışması yapıldı. Grup üyelerine “beden dili ne söylüyor?” etkinlik formu dağıtıldı. Bu etkinlikte grup üyelerinin örnek beden dili ifadelerini ve ne anlamlarını yorumlamaları ve grupla yorumları tartışmaları istendi.

Empati nedir ve eşleri ile iletişimlerinde nasıl empatik olunur konusunda grup üyelerine bilgi verildi. Empatinin dinlemedeki önemi vurgulanarak “Siz iyi bir dinleyici misiniz?” sorusu yöneltildi. Cevap verenlere “eşinizi nasıl dinlersiniz anlatır mısınız?” sorusu yöneltildi. Grup üyelerinden “onu saatlerce dinlerim, bana sıkıntısını anlatması için sorular sorarım.” gibi yanıtlar alındı. Ardından etkin dinleme ile ilgili bilgi verildi. Formüle edilen etkin dinleme basamakları grup üyelerine açıklandı. Etkin dinlemenin eşler arasındaki iletişime etkisi tartışıldı.

Grup üyelerine ben dili ve sen dili hakkında örnekler verildikten sonra bir örnek olay üzerinde önce sen dili sonra olması gereken ben dili mesajı kurgulandı. Grup üyelerine basit bir ben dili formülü verildi.

<p>.....yaptığın zaman, ben kendimi.....hissediyorum. istiyorum.</p>
--

Çalışma grubu ikili gruplara ayrılarak son günlerde eşleri ile yaşadıkları bir çatışma konusu ve bu çatışmanın ben dili ile çözümü ile ilgili küçük grup tartışması yapmaları istendi.

Grup üyelerine iletişim engelleri ile ilgili bir video sunuldu (1 kadın 1 erkek-depresyon). Video ile ilgili söz hakkı isteyenlere söz verildi. “Zaman zaman bu şekilde yapıyorum” gibi yanıtlar alındı. Gösterimin ardından kendilerinde var olabilecek iletişim engellerini keşfetmeleri amacı ile “Acaba iletişim engeliniz olabilir mi?” etkinlik formu dağıtıldı, iletişim engelleri örneklerle açıklandıktan sonra grup üyelerinden formu doldurmaları ve ailelerinin hangi bireyelerine ne tür iletişim engelleri koyduklarını belirlemeleri istendi.

Kapanış: Bu oturumun konusu olan etkili iletişim becerileri özetlendi. Grup üyelerine “aile iletişiminiz sağlıklı mı?” ve “Acaba iletişim engeliniz olabilir mi?” etkinlik formları aile bireyelerine uygulamaları için ev ödevi olarak verildi.

X. Oturum:

Modül 2. Evlilik ve Aile Hayatı

Ünite 11:Sağlıklı-Fonksiyonel Ailenin Temel Özellikleri

Ünite 12:Ailenin Sağladığı İmkânlar ve Güçler

Süre : 90 dk.

Yöntem ve teknik: Anlatım ve tartışma yöntemleri. Soru cevap, film sahneleri, imgeleme, grup tartışması, rol oynama, aile toplantısı.

Etkinlik : Sihirli cümleler kutusu.

Materyal : Film Videosu, Powerpoint sunumu, karton kutu, kalem, kağıt.

Ev ödevi : Aile bireyelerine mektup

Amaç:

Ailenin sağladığı imkan ve güçleri fark edebilme.

Kazanımlar:

1. Aile olmanın sağladığı güç ve imkânları söyler.
2. Ailenin kendisi için önemini açıklar.
3. Aile üyelerinin her birisinin kendisi için önemini fark eder.
4. Aile bireyelerinin birbirlerine destek olmalarının önemini vurgular.
5. Ailesiyle birlikte ortak amaç oluşturur.
6. Aile üyeleriyle duygularını paylaşır.
7. Aile içindeki muhabbet ve yakınlığın önemini açıklar.
8. Aile içindeki muhabbet ve yakınlığın artmasını sağlayan ortamlar düzenler.

Amaç:

Sağlıklı-Fonksiyonel Ailenin Temel Özelliklerini kavrayabilme.

Kazanımlar:

1. Sağlıklı ailenin özelliklerine örnekler verir.
2. Sağlıksız ailenin özelliklerine örnekler verir.

İşleniş:

Son oturumda ev ödevi olarak verilen ve aileleri ile uyguladıkları “aile iletişiminiz sağlıklı mı?” ve “Acaba iletişim engeliniz olabilir mi?” etkinlikleri ile ilgili görüşleri alındı. Grup üyelerinden “eşimle veya çocuklarımla konuşurken iletişim engelleri koyduğumuzu bilmiyorduk. Etkinlik ve açıklamalarla bunları ne kadar çok kullandığımızı fark ettik”, “yalnızca eşim ve ben değil çocuklarımızın da bu iletişim engellerini kullandıklarını keşfettik sanırım çocuklar bunu bizden öğrendiler.” gibi dönütler alındı. Grup üyeleriyle birlikte iletişim engelleri tekrar gözden geçirildi. Grup üyeleri tarafından etkili bir iletişim için kullanılan ben dili formülü ile ilgili örnekler verildi.

Eğitimci tarafından “Hayat şartları karşısında zaman zaman fark etmekte güçlük yaşasak da her ailenin bireyleri üzerinde iyileştirici, olumlu ve destekleyici bir güce sahip olduğu” vurgulandı. Bu bölümde ailenin sağladığı manevi imkânlar ve güçler ele alınacağı ifade edildi. Grup üyelerinden birkaç kişiye kendi ailelerini aile bireylerinin kendileri için önemi ve anlamını anlatan, ailenin ortak amaçlarının da yer aldığı kısa bir konuşma yapmaları istendi. Grup üyelerinden birkaçına söz hakkı verildi.

Grup üyelerinden gözlerini kapatmaları ve bütün ailece hep beraber son derece mutlu oldukları bir anı hatırlamaları istendi. Bu anla ilgili “kim vardı?, neredesiniz? Ne yapıyorsunuz? Ne zaman? Neden bir aradasınız?” gibi sorularla tüm ayrıntıları gözlerinin önüne getirmeleri istendi. Grup üyeleri iki dakika boyunca bu anının ayrıntıları ile ilgili imgeleri hatırladıktan sonra gözlerini açmaları ve grupla anıyı paylaşmaları istendi. Grup üyeleri beraberce yapılan iftar, ailece gidilen piknik, çocukların mezuniyet töreni gibi anılarını paylaştılar. Her grup üyesinin ifadesi dinlendikten sonra eğitmen “Böyle anlarda sizi mutlu eden şey, ailenizin birlikteliğinden duyduğunuz memnuniyet ve hissettiğiniz aile gücünün verdiği güvendir.” Şeklinde konuyu sonlandırdı. “Bu defa ailenizi mutsuz eden bir anı gözünüzün önünde tekrar canlandırın.” yönergesi verildi. Grup üyelerinden anısını paylaşmak isteyenlere söz hakkı verildi. Grup üyeleri, “iflas, yıkıcı tartışma, hastalık” gibi olumsuz yaşantılardan bahsettiler. Her ailenin tıpkı denizdeki dalgalarda yüzen tekneler gibi zaman zaman inip çıktığı anlar olduğu vurgulandı. Bu zamanlarda ailenin tekrar normale dönmesi kriz yaşanmayan dönemlerde aile bireyleri arasında kurulmuş memnuniyet ve güven duyguları sayesinde sağlanacağı açıklandı. Bir aileyi güçlü kılan özelliklerin neler olduğu grupla tartışıldı. Sağlıklı aile yapısının hayatta karşılaşılan iniş çıkışlarda üyelerini nasıl koruduğu hakkında konuşuldu. Affetme davranışı ve etkileri vurgulandı.

Sağlıklı ailenin ne gibi özellikleri vardır? Hiç tartışma yaşanmayan evlilikler ve aileler sağlıklı mıdır? Sorusu sorularak grup üyelerinin görüşleri alındı. Ardından “sağlıksız bir aile neler olur? Sorusu sorularak cevaplar grupta tartışıldı. Grup üyelerine biri sağlıklı diğeri sağlıksız aile özelliklerinin gözlendiği iki film videosu izletildi. “Bu ailelerden hangisi sağlıklı hangisi sağlıklı değildir. Buna nasıl karar verdiniz?” soruları yöneltildi. Sağlıklı ve sağlıksız aile özellikleri ile ilgili grup tartışması yapıldı. Eğitimci tarafından sağlıklı sağlıksız aile özellikleri özetlendi.

Sağlıklı ailenin temelinde yatan sağlıklı karı koca ilişkisine vurgu yapılarak mutlu bir aile için neler yapılabileceği hakkında bilgi verildi. Sağlıksız aile davranışlarının sağlıklı hale dönüştürülmesinde önemli olan noktalar belirtilip açıklandı.

Grup üyelerinin ilişkilerdeki sevgi ve desteği ifade edecekleri cümleleri fark etmeleri ve kullanmalarını sağlamak amacı ile Sihirli cümleler kutusu etkinliği yapıldı. Sihirli cümleler kutusu ortaya kondu ve her grup üyesinin kutuya bir sevgi cümlesi atması istendi. Örneğin “ Seni seviyorum, Seninle gurur duyuyorum, Bana yardım ettiğin için teşekkür ederim.”.

Grup üyeleri kutuya cümleleri attıktan sonra her bir grup üyesi bir cümle çekti ve bu cümleyi yüksek sesle okudu. Eğitimci tarafından bu cümleyi nerede kullanabilirsiniz, ne zaman söylersiniz örnek veriniz soruları yöneltildi. Grup üyelerinden “sen bir tanesin cümlesini eşime ve çocuklarıma günün herhangi bir saatinde ona sarılarak söyleyebilirim”, “iyi ki varsın cümlesini sabah uyandıgımızda eşime söyleyebilirim” gibi örnekler verildi. Verilen örneklerle rol oynama çalışması yapıldı. Grup üyelerinden gönüllü olanlar tarafından sihirli cümleleri kullanarak canlandırmalar yapıldı.

Kapanış: Bu oturum sonunda “Aile bireylerine mektup.” Etkinliği ev ödevi olarak verildi. Grup üyelerinin aile bireylerine kendi hayatındaki önemi, yeri ve anlamı ile ilgili birer mektup yazmaları istendi.

XI. Oturum:

Modül 3. Aile Yaşam Becerileri

Ünite 2 :Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması

Yöntem ve teknik: Anlatım, tartışma, örnek olay ve gösterip yaptırma yöntemleri. Soru cevap, Grup tartışması, gösteri, benzetim ve mitlere karşı gerçekler teknikleri.

Etkinlik : Stres ve çatışma, Ziyet hanım ve Kenan bey. Güvenli, pasif ve saldırgan davranış örnek olayları.

Materyal : Pet şişe,etkinlik kağıtları, Powerpoint sunusu.

Ev ödevi : Değişim planım.

Amaç:

Aileye Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisini kazandırabilme.

Kazanımlar:

1. Stresin bireysel sağlık ve aile ilişkileri üzerindeki etkilerine örnekler verir.
2. Aile yaşantısında strese sebep olabilecek değişimleri listeler.
3. Aile bireylerinin strese karşı birbirinden farklı cevaplar verebileceklerini tahmin eder.
4. Etkili problem çözebilme yollarına örnekler verir.
5. Problem çözebilmenin etkili yollarının neler olduğunu açıklar.
6. Aile üyeleriyle uzlaşma yollarına örnekler verir.
7. Düşüncelerini etkili bir şekilde ifade etmenin yollarına örnekler verir.
8. Öfkesini kontrol etmenin yollarına örnekler verir.
9. Duygularını pozitif bir şekilde boşaltabilmenin yollarını açıklar.
10. Problemleri çözmede ailenin sahip olduğu gücü açıklar.

11. Problem durumlarında aileye destek olabilecek çözüm yolları önerir.
12. Beklenmeyen aile krizlerini ifade eder.
13. Krizlerle başa çıkmanın yollarını açıklar.

İşleniş:

Geçen haftanın bir özeti yapıldı. Hiç tartışmanın olmadığı bir evlilik var mı? Sorusu ile grup üyelerinin dikkati çekildi. Aşırı yüklenme ve talep çatışmasından doğan stresi tanımlamak ve somutlaştırmak amacı ile “Stres ve çatışma” etkinliği yapıldı. Bu amaçla grup üyelerine boş pet su şişesi dağıtıldı. “bu şişenin sizi temsil ettiğini varsayalım stres bireye neler yapıyor ve stres nedir hep beraber gözeleyelim. Lütfen şimdi şişenin altından ve üzerinden iki elinizle sertçe bastırın” yönergesi verildi. Şişeler tıpkı bir akordeon gibi baskı altında ezildi. “stres baskı demektir. Tıpkı bu şişenin ezilmesi gibi bireyler baskılanır. Fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan etkileri görülür. Bu gün stres faktörleri, stresle başa çıkma ve ailenin kendi kaynaklarını kullanarak problem çözme becerilerini nasıl edineceği konularını ele alacağız” diyerek oturumun amacı ortaya kondu ve motivasyon sağlandı.

Stresle ilgili nedenleri ve stres düzeyinin bireyi olumlu ve olumsuz etkileri ile ilgili açıklama yapıldıktan sonra. “Sizce bir evlilikte ya da ailede stres yaratan durumlar nelerdir?” sorusu yöneltildi. Gruptan ekonomik sorunlar, akrabalar, çocuğun okulu gibi yanıtlar alındı. Tüm yanıtlar tahtaya yazıldıktan sonra eğitmen tarafından grubun ifade etmediği diğer stres faktörleri yazıldı. “Bu durumlarda stres altında olduğunuzu hangi belirtilerle hissedersiniz?” sorusuna grup üyelerinden dişlerimi, omzumu sıktığımı fark ederim, çok sinirli olurum bağırıp çağırırım gibi yanıtlar geldi. Eğitimi tarafından diğer belirtilerle ilgili bilgi verildi. “Ailenizde stresle başa çıkmanızı sağlayan faktörler neler olabilir?” sorusu gruba yöneltildi ve ipucu olarak “etkili iletişim stresle baş edebilmede bir faktör olabilir mi?” sorusu yöneltildi. Grup üyeleriyle grup tartışması yapıldıktan sonra faktörler tahtaya yazıldı ve eklemek istedikleri olup olmadığı soruldu. Grup üyelerine stresle baş etmeyi sağlayan faktörler hakkında bilgi verildi.

Stres faktörlerinden biri olan yoğun ve yıkıcı çatışma vurgulanarak karı koca çatışması ile ilgili bir video izletildi. Çatışmanın beklentiler ve ilkelerdeki uyumsuzluk, ihtiyaçlar ve amaca ulaşma konusunda engellenmeden dolayı ortaya çıktığı vurgulandı. Örnek olay gruba getirilerek “ziynet hanım neden mutsuz? Acaba çatışmanın olumlu yönleri olabilir mi soruları sorularak grup tartışması yapıldı. Çatışmanın olumlu yönleri vurgulandı. Grup üyelerine aile içinde çatışma çözümü ve affetme davranışı ile ilgili bilgi verildi. Ortak karar vermenin ailede çatışma çözme ve stresi azaltmada etkisi açıklandı. Ortak karar verme basamakları hakkında bilgi verildi.

“Ailenizin üyelerinden herhangi birinin öfkeli, sinirli, gergin olduğunu nasıl anlarsınız? Ailenizin üyelerinden herhangi birinin bir derdi olduğunu nasıl anlarsınız?” soruları gruba yöneltildi cevap vermek isteyenler dinlendi. Özellikle eşlerinin sinirli yada gergin olduğunu hangi davranışlarından fark ettiklerini ifade etmeleri istendi. “suskunluğundan, bacağını titretmesinden, dişlerini sıkmasından” gibi yanıtlar geldi. Her bireyin stres ve gerginlik durumlarında birbirinden farklı tepkiler verdiği vurgulandı.

Öfkeli, gergin yada sinirli olduğumuz durumlarda duygularımızı sağlıklı biçimde ifade etmenin önemi vurgulanarak güvenli, pasif ve saldırgan davranış ile ilgili bilgi verildi. Güvenli, pasif ve saldırgan davranış örnek olaylar üzerinde incelendi.

Kapanış: 9. Oturum özetlendi, yapıcı ve yıkıcı tartışma ile ilgili bilgi verildi. Eş ile ilişkilerde değiştirmesi gereken yönleri fark edip planlaması amacı ile “Değişim planım” etkinliği ev ödevi olarak verildi.

XII. Oturum:

Modül 3. Aile Yaşam Becerileri

Ünite 3 : Bir Kriz Durumu Olarak Boşanma Olgusu

Süre : 90+45 dk

Yöntem ve teknik: Anlatım ve tartışma yöntemi. Soru cevap, grup tartışması, film sahnesi, mitlere karşı gerçekler.

Etkinlik : ----

Materyal : Film videosu, Powerpoint sunusu

Ev ödevi : ----

Amaç:

Bir Kriz Durumu Olarak Boşanma Olgusunu tüm yönleri ile fark edebilme.

Kazanımlar:

1. Boşanmanın çocuklar ve çift üzerindeki olası etkilerini özetler.
2. Boşanmanın çocuklar ve çift üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltıcı yollara örnekler verir.

İşleniş:

Bir önceki oturumda verilen değişim planım ev ödevi üzerine grup üyelerine söz hakkı verildi. Geçen oturumun kısa bir özeti yapıldı. “Bu bölümde boşanma düşüncesine sahip çiftlerin; bu kararı almadan önce içinde buldukları durumu sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmeleri, boşanma öncesi, boşanma esnası ve boşanma sonrasında yaşanabilecek muhtemel durumlara sağlıklı bir şekilde hazırlanabilmeleri, boşanma kararını almadan önce bir kez daha düşünebilmeleri için gerekli bilgi ve açıklamalara yer verileceği” belirtildi.

Gruba bütün evlilikler sonsuza dek mutlu sürüp gider mi? Sorusu yöneltilerek grup tartışması başlatıldı. Sonsuza dek mutlu yaşama beklentisinin gerçek dışı olduğu vurgulandı. “Siz evliliğinize hangi beklentilerle başladınız? Şu an bir yakınınız evlenecek olsa evlilikle ilgili neler tavsiye edersiniz?” Sorusuna grup üyeleri “hep mutlu yada hep mutsuz olunmadığını, sabırlı olmak gerektiğini, eşini doğru seçmesi gerektiğini söylerim” gibi yanıtlar verdi. Boşanma kararı vermekle ilgili bir film videosu gösterildi. Grup üyelerine şu sorular yöneltildi “ Bu çifti boşanmaya götüren etmenler neler olabilir? Sizce kim haklı? Çocuklar ebeveynlerinin bu davranışından ne şekilde etkilenmektedir? Sizce bu çift için her şey bitmiş mi? Ne yapılabilir?” soruları sorularak çiftleri boşanma kararına götüren etmenler, bu karardan bireylerin nasıl etkileneceği ile ilgili grup tartışması yapıldı.

Boşanma kararı vermeden önce evliliği sürdürmek için etkili iletişim ve çatışma çözme yöntemlerinin kullanılması, tavırlarda öfkeyi azaltma ve eşin olumlu yönlerine odaklanma gibi bilgiler özetlendi. “Boşanınca sorun çözülmüş olacak mı?” sorusu yöneltilerek boşanma ile çözülmesi beklenen sorunlar ve yeni problemler grupla tartışıldı. Boşanma durumunun çocukları nasıl etkilediği ve bu süreçte çocuğunun psikolojik sağlığını korumak için alınacak önlemlerle ilgili bilgi verildi. Boşanma öncesi, boşanma sırasında ve boşanma sonrası için öneriler verildi.

Gruba “yakınıınızda bir çiftin boşanmasına şahit oldunuz mu? Bu süreçte neler gözlediniz?” sorusu yöneltildi. Grup üyeleri “boşanma sonrası kadının ekonomik sorunlar yaşadığı, çocukların olumsuz etkilendiği, ebeveynlerden birinin çocuktan mahrum bırakıldığı, insanların boşanmış kadın ve erkeğe hoş gözle bakmadığını” ifade ettiler. Bütün ifadeler dinlendikten sonra özetlendi ve boşanma sırasında ve sonrasında yaşanan olumsuzluklar ve hatalar konusunda bilgi verildi.

Amaç :

Eğitim programını sonlandırma.

Kazanımlar:

1. Daha önceki oturumlar arasında bütünlük sağlama.
2. Eğitim programının değerlendirmesini yapma.

Süreç:

Grup üyelerine, programın oturumları kısaca özetlenmiş ve sağlıklı bir eş ilişkisindeki önemi vurgulandı. Ardından grup üyelerinin eğitim programı ve oturumlarla ilgili genel değerlendirme ve görüşleri alındı. Grup üyeleri şu ifadeleri dikkat çekicidir “Bu eğitime katılmaya başladıktan sonra eşimin ve çocuklarımın bana karşı daha ilgili davrandıklarını görüyorum. İlk zamanlarda bu etkiyi hissetmeme rağmen haftalar ilerledikçe birbirimizi etkilemeye başladık.” Bir başka grup üyesi “ Evlilikle ilgili sorunlarıma benzer sorunlar yaşayan başka kadınların olduğunu bilmek beni rahatlattı. Her hafta burada yaptığımız çalışmalarla kendimi daha güçlü ve sorun çözebilecek yeterlilikte hissediyorum.”. Grup üyelerine önerileri sorulduğunda grup çalışmalarının her ay bir kere bir araya gelerek sürdürülmesinin kişisel gelişime oldukça katkı sağlayacağı üyeler tarafından belirtildi.

Eğitim programının sonlandırılması ardından KADEM tarafından grup üyelerine sertifikaları verildi ve bir kutlama yapıldı.

Ek-4. Aile Eğitim Programı (AEP)’nda Kullanılan Etkinlikler

E.1. Ben kimim?

Amaç : Grup üyelerinin birbirlerini tanınması ve grupla bütünleşebilmesini sağlamak.

Materyal :

İşlem yolu :

1. Grup üyelerinden isimleri ve isimlerinin baş harflerini kullanarak evlilikle ilgili bir kelime söylemeleri istenir.
2. Bütün üyelere isimlerini ve kelimelerini söylemeleri için fırsat verilir.
3. İsimlerinin baş harfini kullanarak kelime bulamayan üyelere tekrar geri dönmek üzere “pas” hakkı verilerek bir diğer üyeye geçilir.
4. Bütün üyelere yanıt alındıktan sonra gönüllü üyelere gruptan seçilen bazı üyelerin ismi ve kelimesi sorulur.

E.2. Geçmiş zaman olur ki.

Amaç : Grup üyelerinin evlenmeden önce eşlerinde çekici buldukları özelliklerle şu an çatışmaya sebep olan özellikler arasındaki ilişkiyi fark etmelerini sağlamak.

Materyal : Kağıt ve kalem

İşlem yolu :

1. Grup üyelerine kağıt ve kalem dağıtılır.
2. Evlenmeden önce eşlerinin çekici gelen özelliklerini önem sırasına göre yazmaları istenir.
3. Listesini okumaya gönüllü üyelere söz hakkı verilir.
4. Çekici gelen özelliklerin ardından şu an eşleri ile çatışma yaşamalarına sebep olan eş özelliklerinin önem sırasına göre yazılması istenir.
5. Grup üyelerinin her iki listeyi karşılaştırarak önce ve sonra arasında bağlantı kurmaları sağlanır.

E.3. Eşinizi tanıyor musunuz?

Amaç : Grup üyelerinin ve eşlerinin bir birlerinin ihtiyaç ve beklentilerini fark etmelerini sağlamak.

Materyal : Eşinizi tanıyor musunuz? Etkinlik formu (AEP, 2011)

İşlem yolu :

1. Etkinlik formu grup üyelerine dağıtılır ve doldurmaları istenir.
2. Etkinlik formunun gruba gelmeyen eş tarafından da doldurulması istenir.
3. Her iki eşinde birbirlerinin cevaplarına bakmadan formu ayrı ayrı doldurmaları istenir.
4. Her iki eş formu doldurduktan sonra cevaplar karşılaştırılarak üzerinde tartışılır.

Aşağıda soruları birbirinize danışmadan ve göstermeden eşinizle ayrı ayrı cevaplayın. Ardından soruları tek tek eşinize okuyun ve verdiği cevapları kendi cevaplarımızla karşılaştırın. Unutmayın! Bu bir yarışma değil. Uygulamanın tek amacı birbirinizin ihtiyaç ve beklentileri üzerine düşünmenizi sağlamaktır.

- 1 Eşiniz sizin en çok hangi özelliklerinizi beğeniyor?
- 2 Hangi özelliklerinizi değiştirseydiniz eşiniz çok sevinirdi?
- 3 Eşinizi en çok ne mutlu eder?
- 4 Eşinizi en çok ne üzer?
- 5 Eşiniz en çok neden korkar?
- 6 Eşiniz en çok neye güler?
- 7 Eşiniz en çok neye öfkelenir?
- 8 Eşinizin en sevmediği şey nedir?
- 9 Eşiniz sinirliyken ne yapmanızdan hoşlanmaz?
- 10 Eşiniz sinirliyken onu ne sakinleştirir?
- 11 Eşiniz boş zamanlarında en çok ne yapmaktan hoşlanır?

E.4. Rollerim

Amaç : Grup üyelerinde aşırı yüklenmeye sebep olabilecek kadın, anne ve eş rollerini birbirinden ayırabilmelerini sağlamak.

Materyal : “Rollerim.” etkinlik formu, kalem

İşlem yolu :

1. Her insanın birbirinden farklı rolleri olduğu, gün içinde birden farklı rollere büründüğü ve bütün rollerin bireyin hayatında bir işlevi olduğu, rollerin bir birine karışması ise stres yaratacağı vurgulanır.
2. Etkinlik formu grup üyelerine dağıtılır.
3. Kadın, anne ve eş olma rolleri, içeriği ve bireysel anlamı grupla tartışılır.

Rollerim

Aşağıdaki rollerin karşısına bu rollerin sizin için anlamını ve içeriğini yazınız?

Kadın olan ben.....

Anne olan ben.....

Eş olan ben.....

E.5. Tombala

Amaç : Grup üyelerinin kendi evlilikleri ile ilgili sağlık ve sağlıksız eş ve aile ilişkisi özelliklerini fark edebilmelerini sağlamak. Eşleri ve aileleri ile kurdukları etkileşimin işlevsel olmayan yönlerini değerlendirmelerini sağlamak.

Materyal : Tombala torbası, tombala kağıtları, kalem, kağıt,

İşlem yolu :

1. Eğitimci tarafından küçük kağıtlara sağlıklı ve sağlıksız eş ilişkisi özellikleri yazılarak tombala torbasına atılır.
2. Her üye torbadan bir kağıt çeker.
3. Çekilen özelliklerle ilgili ilişki açısından sağlıklı olup olmadığı, nedeni üye tarafından değerlendirilir.
4. Çekilen özelliklerle ilgili bir örnek verilmesi istenir.
5. Çekilişte çıkan özellikler sağlıklı ve sağlıksız olarak gruplandırılarak grup üyeleri tarafından listelenmesi istenir.
6. Her üyenin listeden kendi ilişkilerine ait özellikleri seçip işaretlemesi istenir.

7. Grup üyelerine listeleri hakkında konuşmaları için söz hakkı verilir.

E.6.Sizce mutlu evlilik nedir?

Amaç : Grup üyelerinin ve eşlerinin evlilik ilişkisi içinde duygu ve düşüncelerini, eşlerinden beklentilerini ifade edebilmelerini sağlamak.

Materyal : Etkinlik formu, kalem.

İşlem yolu :

1. Etkinlik formu grup üyelerine dağıtılır.
2. “Sağlıklı bir çift ilişkisi içerisinde çiftlerin duygu ve düşüncelerini ve evliliklerinden beklentilerini birbirlerine rahatça ifade edebilmeleri önemlidir. Bu etkinliği eşinize kendinizi rahatça ifade edebilmek için bir fırsat olarak kabul edebilirsiniz.” Yönergesi verilir.
3. Her iki eşin cevaplarını yazdıktan sonra birbirleri ile karşılaştırmaları istenir.
4. Eşler tarafından ilişkilerinde denemek ve geliştirmek istenen özelliklerden “İlişki Geliştirme Listesi” oluşturulur.
5. Çift bir hafta içerisinde listeden uygulayabildiklerini işaretleyerek. Davranışın eş üzerindeki etkisinin gözlenmesi istenir.

Sizce mutlu evlilik nedir?

Sağlıklı bir çift ilişkisi içerisinde çiftlerin duygu ve düşüncelerini ve evliliklerinden beklentilerini birbirlerine rahatça ifade edebilmeleri önemlidir. Aşağıdaki uygulamayı eşinize kendinizi rahatça ifade edebilmek için bir fırsat olarak kabul edebilirsiniz.

Adım 1. Önce aşağıdaki soruları cevaplayın:

- 1 Mutlu bir evlilikte eşler birbirlerine nasıl davranmalılar?
- 2 Mutlu bir evlilikte eşlerin birbirlerine asla sergilememeleri gereken davranışlar nelerdir?
- 3 Eşiniz size nasıl davransaydı daha mutlu olurdu?
- 4 Eşinize nasıl davransaydınız onu daha mutlu ederdingiz?
- 5 Evliliğinizden ne gibi beklentileriniz var?
- 6 Evliliğinizde eşinizle ortak amacınız nedir?
- 7 Evliliğinizin en kıymetli yönü nedir?
- 8 Eşinize nasıl destek oluyorsunuz? Ona destek olmak için başka ne yapabilirsiniz?
- 9 O size nasıl destek oluyor? Daha fazla destek olabilmek için ne yapmasını beklerdingiz?
- 10 Birlikte yapmaktan hoşlandığınız şeyler neler?

Adım 2. Cevaplarınızı yazdıktan sonra eşinizin cevaplarıyla karşılaştırın.

Adım 3. Bir “İlişki Geliştirme Listesi” oluşturun. Bu listeye verdiğiniz cevaplardan denemek ve geliştirmek üzere kararlı olduklarınızı yazın.

Adım 4. Bir hafta içerisinde listenizden uygulayabildiklerinizi işaretleyin. Davranışınızın eşiniz üzerinde oluşturduğu etkiyi gözlemleyin.

E.7.Halat çekme

Amaç : Grup üyelerinin yıkıcı ve yapıcı tartışmanın eş üzerindeki etkisini fark etmesini sağlamak. Grup üyelerinin, eş ile yaşanan çatışma durumlarında esnekliğin ve pozitif bakış açısının çatışma çözmeye katkısını kavramasını sağlamak.

Materyal : Çamaşır ipi ve lastik ip

İşlem yolu :

1. Grup üyeleri ikişerli gruplara ayrılır. Her gruba 2m uzunluğunda kopmaya nispeten dayanıklı çamaşır ipleri verilir.
- 2.İkişerli olarak ayrılan grup üyelerinin ipin birer ucundan tutarak eşleri ile aralarında çatışmaya sebep olan çözümlenmemiş bir konuyu düşünerek ipi tüm güçleri ile çekmeleri istenir.
- 3.Etkinlik sırasında ipteki gerginliğe eğitimci tarafından dikkat çekilerek eş ile ilişkilerde de sonuçsuz çatışmaların ilişkii bu şekilde gerdiği ifade edilir. Etkinliğin ardından her bir üyenin ellerindeki fiziksel hasarlara dikkat çekilerek bu şekilde yaşanan çatışmanın kazananın olmadığı vurgulanır. Evlilikte çatışma konuları ile ilgili üyelerin yorumları alınır.
4. Üyelere “Peki ne yapmamız gerekir?” diye sorulduktan sonra ikişerli gruplara bu defa lastik ip verilir ve yine aynı uygulama yapılır.
- 5.Grup üyelerine fiziksel ve duygusal olarak ne hissettiği ve bu çatışmada kaybedenin olup olmadığı sorularak görüşleri alınır. Evlilik ilişkisinde esnekliğin çatışmayı azaltan en önemli tutumlardan biri olduğu vurgulanır.

E.8.Bir de oradan bak?

Amaç : Grup üyelerinin çatışma konularında eşleri ile empati kurmalarını sağlamak.

Materyal : Etkinlik formu ve kalem.

İşlem yolu :

1. Evlilik çatışmasının çözümünde eşin gözü ile yaşanan olaylara bakmanın önemi ifade edilir.
2. Etkinlik formu katılımcılara dağıtılarak doldurmaları istenir.
3. Empati yolu ile çatışma çözüme becerisi ile ilgili grup üyelerinin çatışma konuları, eşlerinin bakış açısı ve çözüm yolları grupla tartışılır.

Bir de Oradan Bak!

Bir olaya karşı tarafın gözünden bakabilmek için... Aşağıdaki adımları uygulayarak herhangi bir probleminizi çözmeyi deneyin:

- 1 Eşinizle son zamanlarda yaptığınız bir tartışmayı veya uzun süredir çözümleyemediğiniz bir sorununuzu düşünün ve aşağıdaki boşluğa kısaca yazın:
- 2 Sizce sorunun kaynağı nedir? Neden bu sorunu yaşıyorsunuz?
- 3 Şimdi eşinizin bakış açısından olayı değerlendirmeyi deneyin. O bu duruma kendi açısından nasıl yaklaşıyor? Neyi savunuyor?
- 4 Öncelikle aranızdaki farklılığa anlayış gösterin. Her tartışmada birbirinizden farklı algılayacağınız bir nokta mutlaka olacaktır. Bunu kabul etmeye gayret edin. Bu olayda temel farklılığınız nedir?
- 5 Sizce olayın çözümü nedir?
- 6 Eğer olayı siz de aynen onun gördüğü gibi görseydiniz bu durumda çözüm ne olurdu?
- 7 Siz bu bakış açısının ne kadarını kabul edebilirsiniz? Bu durumda çözüm için ne yapabilirsiniz?
- 8 Her ikinizin olaya yaklaşımını dikkate aldığınızda çözümün ne olduğunu düşünüyorsunuz.
- 9 Vardığımız noktayı eşinizle tartışın. Bu durumda çözüm için onun ve sizin yapmanız gerekenleri belirleyin.

E.9. Dün, bugün, yarın evlilik sorgu listesi

Amaç : Grup üyelerinin evliliklerinin geçmişi ve bu gününü gözden geçirerek ilişkilerinin geleceği ile ilgili gelişim alanlarını keşfedip kendine ve eşine düşen görevleri belirleyebilmelerini sağlamak.

Materyal : Etkinlik formu ve kalem

İşlem yolu :

1. Grup üyelerine evliliklerinde zaman içerisinde yaşanan değişimlere dikkat çekmek için etkinlik formu dağıtılır.
2. Grup üyelerinin dikkatlice sorular üzerine düşünerek dün, bugün ve yarınki ilişkileri ile ilgili evliliklerine uygun sıfatlar yazmaları istenir.
3. Hayal ettikleri evlilik için kendilerine ve eşlerine düşen görevleri analiz ederek forma yazmaları istenir.

Dün, Bugün, Yarın Evlilik Sorgu Listesi

Dün nasıl bir evliliğimiz vardı?

Yarın nasıl bir evliliğimiz olmasını istiyorum?

Bugün nasıl bir evliliğimiz var?

Cevaplarınızı aşağıdaki listede yer alan sıfatlar arasından seçebilir ya da kendi arzu ettiğiniz gibi belirleyebilirsiniz.

Örnek sıfatlar: iyi • kötü • oturmuş • oturmamış • acemi • olgun • mutlu • mutsuz • sıradan • özel • zevkli • kaliteli • güvenli • güvensiz • sorunlu • sorunsuz • uyumlu • uyumsuz • dertli • dertsiz • arkadaşça • düşmanca • anlaşılan • kavgalı • acımasız • şefkatli • çatışan • heyecanlı • sıkıcı

Hayal ettiğim gibi bir evliliğe kavuşabilmem için bana düşen görevler:

Eşime düşen görevler:

Hayal ettiğim gibi bir evliliğe kavuşabilmem için değiştirmem gereken özelliklerim:

Eşimin değiştirmesi gereken özellikleri:

E.10. Problemlerimizi çözüyoruz

Amaç : Grup üyelerinin evliliklerinde yaşanan çatışmaları ve problemleri çözmelerine yardımcı olmak.

Materyal : Etkinlik formu ve kalem.

İşlem yolu :

1. Evlilik problemlerinin çözümünde esneklik, affedici tutum ve empatinin önemi vurgulanır. Etkinlik formu tüm üyelere dağıtılır.
2. Formda belirtilen yönergeye göre ilişkilerinde yaşadıkları bir problemi ele alarak formu doldurmaları istenir.
3. Formu eş ile birlikte doldurmaları yada sonuçları eşleri ile paylaşmaları önerilir.

Problemlerimizi Çözüyoruz

Evlilik ilişkiniz içerisinde eşinizle aranızda sorun olduğunu düşündüğünüz bir probleminizi yazın.

Bu problemin varlığı sizi, eşinizi veya ilişkinizi nasıl etkiliyor?

Sizin olaya bakış açınız nedir?

Eşinizin olaya bakış açısı nedir?

Problemin çözümü için eşinizden ne gibi beklentileriniz var?

Siz problemin çözümü için neler yapabilirsiniz?

Bu seminerden öğrendiğiniz bilgileri dikkate alarak probleminizin çözümü için neler yapabileceğinizi listeleyin.

Bu seminerden öğrendiğiniz bilgileri dikkate alarak probleminizin çözümü için nelere dikkat edeceğinizi, neleri yapmamanız gerektiğini listeleyin.

Listenizde yer alan çözümlerden birini uygulamak üzere seçin.

Problemin çözümü için seçtiğiniz yöntemde eşinize düşen görevlerin neler olabileceğini listeleyin.

Problemin çözümü için seçtiğiniz yöntemde size düşen görevlerin neler olabileceğini listeleyin.

NOT: Mümkünse bu formu eşinizle beraber doldurun ya da en azından vardığımız sonuçla ilgili olarak eşinizin onayını almaya çalışın.

E.11. Bir birinize ne kadar zaman ayırıyorsunuz?

Amaç : Grup üyelerinin eşleri birlikte geçirdikleri zamanları niceliğini ve niteliğini keşfetmelerini sağlayarak kaliteli zaman geçirmek için planlama yapabilmelerini sağlamak.

Materyal : Etkinlik formu ve kalem.

İşlem yolu :

1. Eş ile birlikte geçirilen zamanın önemi ve nitelikleri vurgulandıktan sonra etkinlik formu üyelere dağıtılır.

2. Grup üyelerinin formu doldurarak birbirlerine zaman ayırmak için yapabilecekleri tartışılır.

Birbirinize Ne Kadar Zaman Ayırıyorsunuz?

Aşağıdaki sorular üzerinde düşünün.

1. Ne tür şeyler yapmaktan hoşlanırsınız? Yazın

2. Eşinizle beraber yaptıklarınızı yuvarlak içine alarak belirtin.

Eşiniz

Siz

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 Birbirinize haftada ne kadar zaman ayırıyorsunuz?

2 Birbirinize yeterince zaman ayırdığınızı düşünüyor musunuz?

- 3 Eşiniz olmadan ne gibi aktiviteler yapıyorsunuz?
- 4 Eşinizle birlikte yaptığımız aktiviteleri yeterli buluyor musunuz?
- 5 Onunla birlikte başka ne gibi aktiviteler yapmak isterdiniz?
- 6 Eşinizle daha fazla birlikte olmanızı engelleyen şeyler nelerdir?
- 7 Bu engelleri aşabilmek için zaman zaman da olsa yaptığımız herhangi bir şey var mı?
- 8 Daha fazla birlikte olabilmek için neler yapabilirsiniz?

E.12. Ne zaman ne yapalım?

Amaç : Grup üyelerinin eşleri ile beraber zevk alarak yapabilecekleri etkinlikleri belirleyerek planlamalarını sağlamak.

Materyal : Etkinlik formu ve kalem

İşlem yolu :

1. Evlilik ilişkisinde monotonun dışına çıkılarak yapılan değişikliklerin ilişkiye olumlu etkileri ve eş tükenmişliğini azaltmadaki önemi vurgulanır.
2. Etkinlik formu grup üyelerine dağıtılır.
3. Değişikliklerin eş ile planlanması önerilir.

Ne Zaman Ne Yapalım?

Evlilik ilişkinizi geliştirebileceğine inandığınız, eşinizle beraberce yapmaktan zevk alabileceğiniz beş farklı etkinlik düşünün ve aşağıdaki listeye yazın. Bu aktivitelerin karşısında “bu hafta”, “bu ay”, “iki ay içinde”, “altı ay içinde”, “bu yıl” ibarelerini yerleştirin. Zaten yapmakta olduğunuz aktiviteleri yazmayın. Yeni bir aktivite üzerinde düşünmeye çalışın. Yenilik, ilişkinize heyecan getirecektir.

NE?

NE ZAMAN?

.....

.....

E.13. Kim, ne yapıyor?

Amaç : Eşlerin evlilik ilişkisi içinde üstlendikleri rolleri fark etmelerini sağlamak ve eşlerin birbirlerinin üzerinden alabilecekleri sorumlulukları, ortak yapabilecekleri işleri belirlemelerine yardımcı olarak talep çatışması, aşırı yüklenme ve adanmışlık duyguları ile baş etmek.

Materyal : Etkinlik formu, kalem

İşlem yolu :

1. Evlilik ilişkisi içinde aşırı yüklenmenin, talep çatışmalarının ve aşırı adanmışlığın eşlerin tükenmelerine sebep olabileceği vurgulanır ve etkinlik formu dağıtılır.
2. Formda ki rol ve sorumluluklar sütunu, ben, eşim ve çocuklar kısımlarını grup üyelerince doldurulması istenir.
3. Grup üyelerinin formdaki dağılımın eş ile paylaşılarak yeni bir düzenleme üzerinde uzlaşma yapmaları desteklenir.

Kim ne yapıyor?			
<i>Rol ve sorumluluklar</i>	<i>Ben</i>	<i>Eşim</i>	<i>Çocuklar</i>
Evin temizlenmesi
Akşam yemeği
Tamir işleri
Çocukların ödevlerine yardım
Market alışverişi
Yatakların düzeltilmesi
Çocukların okula götürülmesi
.....

E.14.Aynı fikirde misiniz?

Amaç : Grup üyelerinin ve eşlerinin rol dağılımında uzlaşmalarına yardımcı olmak.

Materyal : Etkinlik formu ve kalem.

İşlem yolu :

1. Çift ilişkisinde rollerden memnuniyetsizlik duyuluyor ise rol dağılımının tekrar gözden geçirilmesi gerektiği söylenerek etkinlik formu dağıtılır.
2. Etkinlik formunu eşlerine okuyarak birlikte doldurmaları önerilir.
3. Eşlerin görüş ayrılığı olduğu rollere dikkat çekilerek ortak bir noktada buluşmaları desteklenir.

Aynı Fikirde misiniz?

Evliliğinizde rol paylaşımı konusunda eşinizle aynı fikirde olup olmadığını öğrenmek ister misiniz? Aşağıdaki listeyi okuyun. Maddeler hakkındaki fikirlerinizi yandaki sütuna işaretleyin. Verdiğiniz cevapları eşinizin cevaplarıyla karşılaştırın. Burada doğru veya yanlış cevap yoktur. Önemli olan sizin fikirlerinizle eşinizin fikirlerinin uyuşmasıdır. Bu sebeple sizin “evet” olarak işaretlediğiniz bir maddeye eşiniz “hayır” demişse işte bu maddeler, evliliğinizde rol paylaşımı konusunda problem yaşadığınız noktaları size gösterecektir. Bu maddeler üzerinde eşinizin görüşlerini dinleyin ve ortak bir noktada buluşmayı deneyin.

	Evet	Hayır
Bir kadın için en önemli vazife iyi bir eş olmaktır.		
Bir kadın için en önemli vazife iyi bir anne olmaktır.		
Bir kadın, önemli konularda erkeğin görüşlerine güvenmelidir.		
Kadının esas görevi evin bakımındır.		
Günlük ev işleri ve çocukların bakımı gibi şeyler, esasen bir kadının görevleridir.		
Aile ile ilgili ciddi meselelerde son söz erkeğin olmalıdır.		
Bir kadın evlendikten sonra kocasının soyadını kullanmalıdır.		
Küçük çocuğu olan bir anne sadece ailesinin paraya ihtiyacı varsa çalışmalıdır.		
Aile geçimini sağlamak birinci derecede erkeğin görevidir.		
Ailenin reisi erkektir.		
Ev işi yapmak bir erkeğe yakışmaz.		
Ailenin yaşayacağı yer öncelikle erkeğin işine yakın olmalıdır.		
Bayramlarda ve özel günlerde önce erkek tarafının ailesi ziyaret edilmelidir.		

E.15. Biz evliyiz fark ettin mi?

Amaç : Grup üyelerinin köken aile ve çekirdek aile ilişkilerini gözden geçirerek çekirdek aile sınırlarının belirlenmesini sağlamak.

Materyal : Etkinlik formu ve kalem

İşlem yolu :

1. Evlilik ilişkisinin biçimde yürümesi için her iki eşin köken ailelerinden sağlıklı biçimde ayrılmasının önemi vurgulanarak etkinlik formu dağıtılır.
2. Grup üyelerine örnek olayı okuyup soruları cevaplamaları için yeterli süre verilir.
3. Grup üyelerinden gönüllü olanlar cevaplarını gruba okur ve örnek olay üzerinden grup tartışması yapılır.

Biz Evliyiz, Fark Ettin mi?

Aşağıdaki örnek olayı okuyun. Ardından soruların cevapları üzerine grupça tartışın.

Şükran ile Mehmet iki yıllık evli bir çifttir. Henüz bebekleri yoktur. Ancak Mehmet işinde terfi etmiştir ve Şükran bebek sahibi olmanın şimdi tam zamanı olduğunu düşünmektedir. Mehmet'le geçen iki sene sonunda Şükran, Mehmet'in iyi bir baba olabileceğini düşünmekte ancak bazı konularda da endişe duymaktadır. Mehmet eşini çok sevmesine rağmen Şükran'la kurdukları çekirdek aileye sahip çıkmakta zorlanmakta, kendisini hâlâ anne babasına bağımlı hissetmektedir. Sonunda Şükran eşine artık bir bebek istediğini söyler. Mehmet, "Bu konuyu annelere bir danışalım." diye cevap verir. Bunun üzerine Şükran, Mehmet'e "Biz evliyiz, fark ettin mi?" diye sorar.

1 Şükran neden böyle bir cevap verdi?

2 Mehmet'in sorunu nedir?

3 Sizce doğru yaklaşım ne olmalıydı?

E.16. Bizim evden bir örnek olay

Amaç : Grup üyelerinin köken aile ve çekirdek aile ilişkilerini gözden geçirerek çekirdek aile sınırlarının belirlenmesini sağlamak.

Materyal : Kağıt kalem

İşlem yolu :

1. Grup üyelerinden akrabaları ile ilgili yaşadıkları ve evliliklerinde probleme neden olan bir olayı yazmaları istenir.
2. Grup üyelerinin bu olayla ilgili "Siz nasıl davrandınız?, Eşiniz nasıl davrandı?, Problem çözüldü mü?, Çözüldü ise nasıl bir yol izlediniz?, Çözumsuz kaldı ise alternatif çözümler neler olabilir?" sorularının cevaplarını yazmaları istenir.
3. Grup üyelerinden paylaşmak isteyenler gruba olayı ve sorulara verdikleri yanıtı okur. Grupla birlikte nedenler ve çözüm yolları tartışılır.

Bizim evden bir örnek olay.

Lütfen boş bırakılan alana evliliğinizde akraba ilişkilerinden kaynaklanan bir olayı yazınız ve aşağıdaki soruları bu olaya göre yanıtlayınız.

Örnek olay

.....

1. Siz nasıl davrandınız?
2. Eşiniz nasıl davrandı?
3. Problem çözüldü mü?
4. Çözüldü ise nasıl bir yol izlediniz? Çözümünüz kaldı ise alternatif çözümler neler olabilir?

E.17. Beden dili ne söylüyor?

Amaç : Grup üyelerinin beden dili mesajlarını yorumlamasını ve iletişimdeki önemini kavramasını sağlamak.

Materyal : Etkinlik formu ve kalem

İşlem yolu :

1. Eğitmen tarafından beden dilinin iletişimdeki etkisi ile ilgili bilgi verilerek etkinlik formu dağıtılır.
2. Etkinlik formunu doldurmaları için yeterli süre verilir.
3. Süre sonunda gönüllü olan grup üyeleri fikirlerini diğer üyelerle paylaşır.

Beden Dili Ne Söylüyor?

Aşağıdaki beden hareketleri ne anlama geliyor olabilir? Karşılıklarına fikrinizi yazın ve diğer katılımcılarla paylaşın.

Beden Dili	Ne Anlama Geliyor Olabilir?
Kaşlar yay gibi yukarı kalkmış	Merak, hayret, şaşkınlık
Kollarını kavuşturmuş	
Başını hafifçe yana eğmiş	
Ellerini başının arkasında kavuşturmuş	
Yan yan bakıyor	
Elini çenesinin altına koymuş	
Eliyle kafasını kaşıyor	
Sürekli öne arkaya sallanıyor	
Omuzlarını silkiyor	
Omuzları çökmüş	
Başı eğik	
Eller belde	
Gözlerini kısarak bakıyor	
Gözlerini kocaman açmış	
Kaşlar çatık	
Başını iki elinin arasına almış	
Gözlerini kaçırıyor	
Ellerini ovuşturuyor	

E.18.Acaba iletişim engeliniz olabilir mi?

Amaç : Grup üyelerinin aile üyeleriyle ilişkilerinde kullandıkları iletişim engellerini fark etmelerini sağlamak.

Materyal : Etkinlik formu ve kağıt

İşlem yolu :

1. Eğitimi tarafından grup üyelerine “İletişim engelleri, karşınızdaki kişiyle kurduğunuz iletişimi keser, bozar, tahrip eder veya tamamen öldürür. İletişim engellerinin neler olduğunu öğrenip bunları kullanmaktan kaçınarak fikirlerinizi ve duygularınızı karşınızdaki kişiye net ve tam olarak aktardığınızdan emin olabilirsiniz.” şeklinde bilgi verilerek etkinlik formu dağıtılır.
2. Grup üyelerinin her bir cümleyi değerlendirmeleri istenir. İletişim engellerinin kime karşı koyuyorlar ise bu aile üyesinin ismini yazmaları istenir.
3. Grup üyelerine yeterli süre verildikten sonra gönüllü olanların yazdıklarını grupla paylaşmasına izin verilir.

Acaba İletişim Engelleriniz Olabilir mi?

Aşağıdaki soruları cevaplayın.

Acaba ailenizin üyelerinden herhangi birisine aşağıda yer alan iletişim engellerinden herhangi birisini ya da birkaçını uyguluyor olabilir misiniz? Her bir cümleyi tek tek okuyarak bu tarz bir davranışınız olup olmadığını değerlendirin. Eğer o şekilde davrandığınızı düşünüyorsanız okuduğunuz iletişim engelinin karşısına kırmızı kalemle bir işaret koyun ve bu tarz bir engeli ailenizden kime veya kimlere karşı sergilediğinizi düşünüp bu kişilerin isimlerini ilgili maddenin karşısına yazın.

İletişim Engeli	Yapıyor muyum?	Kime?
Emir vermek, yönlendirmek		
Uyarmak, gözdağı vermek		
Ahlak dersi vermek		
Onun yerine karar vermek, ahkâm kesmek		
Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek		
Yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak		
Ad takmak, alay etmek		
Olayı küçümsemek		
Soru sormak, sınamak, sorgulamak		
Oyalamak, konuyu saptırmak		
Yorumlamak, analiz etmek		

E.19.Aile iletişiminiz sağlıklı mı?

Amaç : Grup üyelerinin aileleri ile iletişimlerini gözden geçirerek sağlıklı ve sağlıklı olmayan yönlerini fark etmelerini sağlamak.

Materyal : Etkinlik formu ve kalem

İşlem yolu :

1. Eğitimi tarafından grup üyelerine “Aile içi iletişimin sağlığı ailenin sağlıklı olmasının temelidir. Kendimizden başlayarak aile üyeleri ile nasıl iletişim kurduğumuzu fark etmek değişim için son derece önemlidir.” Şeklinde bilgi verildikten sonra etkinlik formu dağıtılır.
2. Grup üyelerinden formu yönergeye uygun biçimde doldurmaları istenir. Yeterli süre verilir.
3. Süre sonunda grup üyelerinden gönüllü olanlar etkinlikle ilgili düşüncelerini grupta paylaşır.
4. Grup üyelerinden ailelerinin diğer üyelerine bu formu uygulamaları ve cevaplarını karşılaştırmaları istenir. Yedek formlar üyelere dağıtılır.

Aile İletişiminiz Sağlıklı Mı?

	Evet	Hayır
Ailemle her zaman sohbet ederiz.		
Ailem iyi günde de kötü günde de benim yanımdadır.		
Ailem benim hayallerimi, amaçlarımı, ideallerimi destekler.		
İhtiyaç duyduğum zaman ailem bana yardım eder.		
Ailem benim ihtiyaçlarımı her zaman dikkate alır.		
Ailem beni sürekli eleştirmez.		
Ailem sürekli hatalarımı bulmaya çalışmaz.		
Ailemde küskünlükler uzun sürmez.		
Ailemle çatışmalarımızı kolayca çözümlenebiliyoruz.		
Ailem duygularıma ve düşüncelerime değer verir.		
Ben bir şey anlattığı zaman ailem beni can kulağıyla dinler.		
Bir üzüntüm veya sıkıntım olduğunda ailem ben söylemesem de fark eder.		
Ailemden hiç kimse benimle konuşurken imalarda, işaretlemlerde bulunmaz.		
Ailem beni sürekli suçlamaz.		
Aileme kendimi yeterince ifade edebildiğimi düşünüyorum.		
Ailemden hiç kimseye kötü sözler söylemem.		
Ailemde kimseyle kavga etmem.		
Ailemde anlaşamadığım kimse yok.		
Ailemdeki herkesle iyi ilişkilerim var.		
Ailemde kimseyi üzmem.		

Aşağıdaki cümlelerden kaçı için “Evet, böyle yapıyorum.” diyebiliyorsunuz? Cevaplarınızı tüm aile bireyleriyle olan ilişkinizi düşünerek verin. İçlerinden birisi için bile “Evet” diyemiyorsanız o maddeyi “Hayır” olarak işaretleyin. Örneğin “Ailemle her zaman sohbet ederiz.” cümlesine “Annemle babam için evet ama kardeşim için hayır” diyorsanız “Hayır” olarak cevaplayın. Kendi cevaplarınızı yazdıktan sonra testi aile üyelerinden dilediklerinizle uygulayın. Uygulamanın sonunda kendi cevaplarınızı ailenizin diğer üyelerinin cevaplarıyla karşılaştırın.

E.20.Sihirli cümleler kutusu

Amaç : Grup üyelerinin aileleri ile ilişkilerinde onaylama, takdir etme, sevgi ve destek sunan ifadeleri kullanmalarını sağlayarak aile etkileşimlerinde olumlu çevresel etkileri oluşturmak.

Materyal : Renkli bir kutu, küçük not kağıtları, kalem

İşlem yolu :

1. Sihirli cümleler kutusu eğitimi tarafından ortaya konur.
2. Evlilik ve aile ilişkisinde takdir etme, onaylanma, desteklenme ve sevgi sözcüklerinin önemi hakkında bilgi verilir.

3. Grup üyelerine küçük not kağıtları dağıtılarak dağarcıklarındaki sihirli sözcükleri teker teker kağıtlara yazıp kutuya atmaları istenir.
4. Tüm üyeler kutuya sözcükleri attıktan sonra grup üyeleri tarafından sihirli cümleler kutusundan rastgele bir kağıt çekilir. Çekilen sözcük tekrar kutuya atılmaz.
5. Her grup üyesi çektiği sözcükle ilgili şu soruları yanıtlar;
 - Bu sözcüğü ne zaman kullanabilirsin?
 - Bu sözcüğü nerede kullanabilirsin?
 - Bu sözcüğü ne için kullanabilirsin?
6. Grup üyelerinin çektikleri sözcüğü kullanarak bir tane sihirli cümle kurması ve grupla paylaşması istenir.

E.21.Aile bireyelerine mektup

Amaç : Grup üyelerinin aile üyelerinin her birinin kendisi için önemini ve değerini fark etmesini sağlamak.

Materyal : Mektup kağıdı, kalem ve zarf.

İşlem yolu :

1. Eğitmen tarafından grup üyelerine “Günlük hayatın yoğunluğu yüzünden bazen aile üyelerimize bizim için ne kadar değerli ve önemli olduklarını söylemeye fırsatımız olmayabilir. Bu mektup sizden aile üyelerinize giden bir armağan olsun.” Şeklinde bir açıklama yapılır.
2. Her bir üyeye farklı farklı renklerde zarf ve kağıtlar dağıtılarak “ Lütfen bu kağıda aile üyelerinizin her birinin hayatınızdaki yeri, önemi ve anlamı ile ilgili bir mektup yazınız.” Yönergesi verilir.
3. Bu mektubu bir aile toplantısı yaparak diğer aile üyelerine okumaları önerilir.

E.22. Stres ve çatışma

Amaç : Grup üyelerinin aşırı yüklenme ve talep çatışması durumlarında yaşadıkları stresi tanımlamasını ve somutlaştırmasını sağlamak.

Materyal : Pet su şişesi

İşlem yolu :

1. Her üyeye bir pet şişe dağıtılır.
2. Grup üyelerinden pet şişenin alt ve üst bölümünden baskı uygulamaları istenir.
3. Pet şişenin baskı ile ezilerek şeklinin değiştiğine dikkat çekilerek yapabileceğimizden fazla sorumluluk yüklenmek ve aile bireyelerinin taleplerininin yoğunlaşmasının stres yaratacağı ifade edilir. Stresin, tıpkı pet şişenin iki taraftan uygulanan baskı ile sıkışıp ezilmesi gibi insan üzerinde de böyle bir etkisi olduğu vurgulanır.
4. Grup üyelerinden söz hakkı isteyenlere stresin fiziksel, duygusal nitelikleri ile ilgili söz hakkı verilir.

E.23. Ziyet hanım ve Kenan bey

Amaç : Grup üyelerinin evlilikte tartışma ve çatışma ile ilgili yeni ve olumlu bir bakış açısı geliştirmelerini sağlamak.

Materyal : Etkinlik formu, kalem

İşlem yolu :

1. Tartışmasız ve çatışmasız evlilikler mutlu evlilikler midir? Tartışmanın olmayışı bir mutluluk göstergesi midir? Soruları eğitimci tarafından grup üyelerine yöneltilerek cevapları alınır. Ardından etkinlik kağıdı dağıtılır.
2. Grup üyelerine örnek olayı okumaları ve soruları yanıtlamaları için yeterli süre verilir.
3. Süre sonunda örnek olay yüksek sesle okunarak sorular üzerinde grup tartışması yapılır.

Ziyet Hanım ve Kenan Bey

Kenan Bey her zaman tartışmadan ve çatışmadan kaçınan bir insan olmuştur. Ziyet Hanım ne kadar ısrarla onu konuya çekmeye çalışsa da hiç cevap vermez, gazetesine sarılır ve hiç duymamış gibi yapar. Eşi de bir müddet kendi kendine söylenir, sonunda pes edip susar. Onunla tartışmak âdeta imkânsız gibidir. Ziyet Hanım, sürekli kocasıyla kavga ettikleri için çok mutsuz olduklarını söyleyen bir komşusuna “Benim hiç tartışmayan, kavga etmeyen bir kocam var ama inan hiç mutlu değilim.” diye cevap verir.

- Ziyet Hanım neden mutsuz olabilir?
- Acaba çatışmaların faydalı yönleri de olabilir mi?

E.23.Güvenli, pasif ve saldırgan davranış örnek olayları

Amaç : Grup üyelerinin çatışmayı olumlu biçimde yönetebilmeleri için sağlıklı beceriler kazanmasını sağlamak.

Materyal : Etkinlik kağıdı, kalem

İşlem yolu :

1. Gurup üyelerine kendilerini gergin hissettikleri zamanlarda verdikleri tepkilerin sağlıklı olmasının eş ilişkilerini etkileyeceği söylenerek örnek olay etkinlik formu dağıtılır.
2. Grup üyelerine “Her bir olayı dikkatle okuyunuz ve bu davranışlardan güvenli, pasif ve saldırgan olanları bulunuz.” Yönergesi verilir.
3. Grup üyelerine formu okuyup istenen işlemi yapmaları için yeterli süre verilir.
4. Grup üyeleri süre sonunda cevaplarını grupla paylaşırlar.
5. Gruptan gönüllü olan üyelere kendi aile hayatları ile ilgili sergiledikleri güvenli, pasif veya saldırgan davranışları paylaşmaları istenir.

6. Pasif ve saldırgan davranışları güvenli davranışlara çevirmek için grup üyeleri ile alıştırmalar yapılır.

Güvenli, pasif ve saldırgan davranış

1. Eşiniz eve geliyor ve “Hadi bu akşam sinemaya gidelim.” diyor. Siz ise bütün gününüzü bahar temizliği yapmakla geçirdiğiniz için çok yorgunsunuz ve gitmek istemiyorsunuz.

a. İyi peki gidelim.

b. Şu anda en son düşüneceğim şey seninle sinemaya gitmek herhâlde.

c. İnan ben de çok isterdim ama daha az yorgun olduğum bir günde gitmeyi tercih ederim.

2. Hafta sonu ailece pikniğe gitmeye karar verdiniz. Eşiniz bir gün önceden hazırlık yaptı. Çocuklara top bile aldınız. Üstelik en yakın arkadaşlarınızla da orada buluşacaksınız. Yoğun ve yorucu bir kış temposunun ardından bu güzel bahar günü, “Bu pikniği benden daha çok hak eden yoktur.” diyorsunuz. O sırada telefon çalıyor. Telefondaki, eşinizin babası. Memleketten eşinizin kardeşinin geldiğini ve mangalı yaktıklarını, sizi de yemeğe beklediklerini söylüyor.

a. Kusura bakmayın ama bir hafta sonum var. Keşke bize sormadan bizim adımıza plan yapmasaydınız.

b. Tamam baba. Birazdan orada oluruz.

c. Biz de tam kapıdan çıkmak üzereydik. Arkadaşlarla önceden yaptığımız bir plan var. Ama dönüşte size memnuniyetle uğrarız.

E.24. Değişim planım

Amaç : Grup üyelerinin verilen eğitimde kazanılan bilgiler ışığında aile iletişimini geliştirmek için kendisinde değiştirebileceği ve geliştirebileceği alanları keşfedip değişimi planlamasını sağlamak.

Materyal : Etkinlik formu, kalem

İşlem yolu :

1. Grup üyelerine eğitimci tarafından “Buraya kadar öğrendiğiniz bilgiler ışığında, eşinizle olan iletişiminizi geliştirebilmeniz için kendinizde değiştirmeyi veya geliştirmeyi planladığınız durumlar varsa aşağıdaki formu doldurarak değişim planınızı hazırlayın.” yönergesi verilerek etkinlik formları dağıtılır.

2. Grup üyelerine aynı planı diğer aile üyelerini kapsayacak biçimde geliştirmeleri önerilir.

3. Form doldurulduktan sonra gönüllü olan üyelerden değişim planlarını grupla paylaşmaları istenir.

4. Grup üyeleri ve eğitimci tarafından her bir üyenin değişim planı desteklenir ve üyeler değişim için cesaretlendirilir.

Değişim Planım

Buraya kadar öğrendiğiniz bilgiler ışığında, ailenizle olan iletişiminizi geliştirebilmeniz için kendinizde değiştirmeyi veya geliştirmeyi planladığınız durumlar varsa aşağıdaki formu doldurarak değişim planınızı hazırlayın.

Eşime Karşı Hareketlerimde Değiştirmeyi Planladıklarım:

Hangi özelliklerinizi/hareketlerinizi/davranışlarınızı değiştirmeyi planlıyorsunuz?

Bu davranışlarınızı değiştirdiğinizde eşinizden ne gibi bir tepki almayı umuyorsunuz?

Bu davranışlarınızı değiştirmiş olmanız eşinizin ruh ve beden sağlığını nasıl etkileyebilir?

Kendinizde bu değişimi sağlamak için ne yapmayı düşünüyorsunuz?

Bunu ne zaman yapmayı planlıyorsunuz?

Aynı planı ailenizin diğer bireyleri için de oluşturun.

Ek-5. Oturumlardan Görüntüler

