

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMININ ROMANTİK
İLİŞKİLER YAŞAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM
BECERİLERİ, ÇATIŞMA İLETİŞİM TARZLARI VE İLİŞKİ
İSTİKRARLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞENOL DURAN

GAZİANTEP
TEMMUZ 2010

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMININ ROMANTİK
İLİŞKİLER YAŞAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM
BECERİLERİ, ÇATIŞMA İLETİŞİM TARZLARI VE İLİŞKİ
İSTİKRARLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞENOL DURAN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI

GAZİANTEP
TEMMUZ 2010

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Romantik İlişkiler Yaşayan
Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Çatışma İletişim Tarzları ve İlişki
İstikrarları Üzerine Etkisinin İncelenmesi**

Şenol DURAN

Tez Savunma Tarihi : 21.07.2010

Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı :

Yrd. Doç. Dr. Ahmet AĞIR
SBE. Müdürü

Bu tezin yüksek lisans tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.

Yrd. Doç. Dr. Habib ÖZGAN
Enstitü ABD. Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI(Jüri Bşk.)

Doç. Dr. Melek KALKAN

Doç. Dr. Özkan YILDIZ

.....
.....
.....

ÖZET

EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMININ ROMANTİK İLİŞKİLER YAŞAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİ, ÇATIŞMA İLETİŞİM TARZLARI VE İLİŞKİ İSTİKRARLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

DURAN, Şenol

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI

Temmuz 2010, 110 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarları üzerine etkisini incelemektir. Araştırmada, ön, son, izleme ölçümlü deneysel bir desen kullanılmıştır. Araştırmanın denekleri en az altı aydan beri birlikteliği olan ve evlenmeyi planlayan üniversite öğrencisi çiftlerden oluşmaktadır. Araştırmada deney ve kontrol grupları dörder çiftten oluşturulmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden iletişim becerisi "İletişim Becerileri Envanteri", çatışma durumundaki iletişim tarzları "Çatışma İletişim Tarzları Ölçeği" ve ilişki istikrarı da "İlişki İstikrarı Ölçeği" ile ölçülmüştür. Deney grubunda yer alan deneklere dokuz oturumdan oluşan Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise; bu süre içerisinde hiçbir uygulama gerçekleştirilmemiştir. Son test ölçümü deneysel işlemin bitmesinden 15 gün sonra, izleme testi ölçümü ise oturumların bitmesinden altı ay sonra gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi için non-parametrik testlerden "Mann-Whitney U Testi", "Friedman Testi", "Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın romantik ilişkiler yaşayan çiftlerin iletişim becerileri ve ilişki istikrarını geliştirmede etkili olduğu, fakat programın çatışmaya ilişkin olumlu iletişim tarzlarını geliştirmede etkili olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: İlişki Geliştirme, Evlilik Öncesi Eğitim, Çatışma İletişim Tarzları, İletişim Becerisi, İlişki İstikrarı

ABSTRACT**THE INVESTIGATION OF EFFECTS OF PREMARITAL RELATIONSHIPS ENHANCEMENT PROGRAM ON RELATIONSHIP STABILITY, CONFLICT COMMUNICATION STYLES, AND COMMUNICATION SKILLS OF UNIVERSITY STUDENTS WITH ROMANTIC RELATIONSHIP**

DURAN, Şenol

M. A. Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI

July 2010, 110 pages

The purpose of this research is to investigate the effects of Premarital Relationships Enhancement Program on the communication skills and conflict communication style and relationship stability of couples who are university students. The research was designed according to pre-test, post-test and follow-up procedures. The subject of study is composed of university students who are together for at least six months and plan to marry. Experimental and control groups of research were composed of four couples. Dependent variables were measured by self-report measurements: Communication skills were measured by “Communication Skills Inventory”, conflict communication styles were measured by “Conflict Communication Styles Questionnaire” and relationship stability was measured by “Relationship Stability Scale”. The Premarital Relationships Enhancement Program was implemented to the participants of the experimental group as a 9 sessions. But the control group did not receive any treatment. The post-test measures were collected after the experiments and follow-up measures were taken after six months from the end of the sessions. The data was analyzed by applying “Mann-Whitney U Test”, “Friedman Test” and “Wilcoxon Signed Rank Test” of non-parametric tests. The results demonstrated that Premarital Relationships Enhancement Program was an effective program to increase communication skills and romantic relationship stability. But it was found that Premarital Relationships Enhancement Program did not have positive effect on conflict communication styles of university students.

Keywords: Relationships Enhancement, Premarital Education, Conflict Communication Styles, Communication Skills, Relationships Stability

ÖNSÖZ

Araştırmanın tüm aşamalarında değerli görüş ve önerilerini benimle paylaşan, çalışmam boyunca bana destek olan hocam Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI' ya, ayrıca araştırmamın gelişiminde olumlu katkılar sağlayan Doç. Dr. Melek KALKAN' a ve çalışmamda bana yardımcı olan arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Yaptığım çalışmalar süresince beni sabırla bekleyen kızıma, destekleri için eşime teşekkür ederim.

Ve tabii ki anneme, babama bana verdikleri tüm emekler için sonsuz teşekkürler...

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
TÜRKÇE ÖZET	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vi
KISALTMALAR LİSTESİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. GİRİŞ.....	1
1.2. PROBLEM DURUMU.....	5
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	6
1.4. ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ.....	6
1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	7
1.6. SAYILTILAR.....	8
1.7. SINIRLILIKLAR.....	8
1.8. TANIMLAR.....	9
2. KAYNAK ÖZETLERİ	10
2.1. EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMLARI.....	10
2.1.1. İlişki Geliştirme Programı.....	11
2.1.2. Çift İletişimi Programı.....	13
2.1.3. Evlilik Öncesi Ardışık Eğitim Programı.....	15
2.1.4. Yapılandırılmış Eğitim Programı.....	15
2.1.5. İlişki İmajı Terapisi.....	16
2.1.6. PREPARE/ENRICH Programı.....	17
2.1.7. İlişki Becerileri Uygulama Programı.....	18
2.1.8. Evliliği Koruma Programı.....	18
2.1.9. İlişki Geliştirme ve Önleme Programı.....	19
2.2. KARŞILIKLI BAĞIMLILIK KURAMI ve YATIRIM MODELİ.....	23
2.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	27
2.3.1. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar.....	27

2.3.2. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	29
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	35
3.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ.....	35
3.2. ARAŞTIRMANIN GRUPLARI.....	36
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	39
3.3.1. İletişim Becerileri Ölçeği.....	39
3.3.2. Çatışma İletişim Tarzları Ölçeği.....	40
3.3.3. İlişki İstikrarı Ölçeği.....	40
3.4. DENEYSEL İŞLEM.....	41
3.4.1. Programın Genel Amacı.....	42
3.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	44
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	48
4.1. DENENCELERE İLİŞKİN BULGULAR.....	48
4.1.1. Araştırmanın Birinci Denencesine İlişkin Bulgular.....	48
4.1.2. Araştırmanın İkinci Denencesine İlişkin Bulgular.....	50
4.1.3. Araştırmanın Üçüncü Denencesine İlişkin Bulgular.....	52
4.2. TARTIŞMA.....	59
4.2.1. İletişim Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması.....	59
4.2.1. Çatışma İletişim Tarzlarına Ait Bulguların Tartışılması.....	59
4.2.1. İlişki İstikrarına Ait Bulguların Tartışılması.....	60
4.3. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	61
4.3.1. Sonuç.....	61
4.3.2. Öneriler.....	62
5. KAYNAKÇA.....	64
5.1. Önerilen İnternet Kaynakları.....	71
6. EKLER.....	72
EK A. Demografik Bilgi Formu.....	73
EK B. Deney Grubuna Uygulanan Programın Oturum Özetleri.....	76
EK C. İletişim Becerileri Envanteri.....	99
EK D. Çatışma İletişim Tarzları Ölçeği.....	102
EK E. İlişki İstikrarı Ölçeği.....	104
EK F. Özgeçmiş.....	110

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırmanın Deseni	35
Tablo 3.2. Deney ve Kontrol Gruplarının İBE, ÇİTÖ ve İİÖ'lerinin Ön Testinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..	38
Tablo 3.3. Deney ve Kontrol Gruplarının İBE, ÇİTÖ ve İİÖ'lerinin Ön Testinden Aldıkları Puanların Dağılımı	44
Tablo 3.4. Deney ve Kontrol Gruplarının İBE, ÇİTÖ ve İİÖ'lerinin Ön Testinden Aldıkları Puanlara İlişkin Normallik Testleri	45
Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Gruplarının İBE'nin Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünden Aldıkları Puanların Sıra Ortalamaları, SıraToplamları ve Mann Whitney U Testi Sonuçları	48
Tablo 4.2. Deney ve Kontrol Grupları İBE'nin Ön, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara Uygulanan Friedman Testi Analizi Sonuçları	49
Tablo 4.3. Deney ve Kontrol Gruplarının ÇİTÖ'nin Yaklaşma/Kaçınma Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanların Sıra Ortalamaları, SıraToplamları ve Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	50
Tablo 4.4. Deney ve Kontrol Gruplarının ÇİTÖ'nin Duyguları İfade Etme Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanların Sıra Ortalamaları, SıraToplamları ve Mann Whitney U Testi Sonuçları	51
Tablo 4.5. Deney ve Kontrol Gruplarının İİÖ'nin İlişi Doyumu Alt Boyutunda Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanların Sıra Ortalamaları, SıraToplamları ve Mann Whitney U Testi Sonuçları ...	52

Tablo 4.6. Deney ve Kontrol Grupları İİÖ'nin İlişki Doyumu Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanlara Uygulanan Friedman Testi Analizi Sonuçları	53
Tablo 4.7. Deney ve Kontrol Gruplarının İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanların Sıra Ortalamaları, Sıra Toplamları ve Mann Whitney U Testi Sonuçları	54
Tablo 4.8. Deney ve Kontrol Grupları İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanlara Uygulanan Friedman Testi Analizi Sonuçları	55
Tablo 4.9. Deney ve Kontrol Gruplarının İİÖ'nin İlişki Yatırımı Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanların Sıra Ortalamaları, Sıra Toplamları ve Mann Whitney U Testi Sonuçları ...	57
Tablo 4.10. Deney ve Kontrol Grupları İİÖ'nin İlişki Yatırımı Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanlara Uygulanan Friedman Testi Analizi Sonuçları	57

KISALTMALAR LİSTESİ

- İBE** : İletişim Becerileri Envanteri
ÇİTÖ : Çatışma İletişim Tarzları Ölçeği
İİÖ : İlişki İstikrarı Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlıktır. En temel ihtiyaçlarından biri diğer insanlarla bir arada yaşamaktır. Bireyler, duygularını sosyal ilişki halindeyken fark ederler. Değişik davranış biçimlerini, yaşadıkları olaylara uygun birer tepki olarak geliştirirler. Bireyler yalnız yaşamaya değil, bir topluluk içinde diğer insanlarla ilişki içinde bulunmaya göre kurgulanmış varlıklardır. Karşı cinsle olan ilişkilerinde de diğer insanlarla olan ilişkilerinde olduğu gibi ihtiyaçları bulunmaktadır (Çaplı, 1992).

Üniversite gençliği üzerinde yapılan araştırmalar, karşı cins arkadaşılığının eş seçimini büyük bir oranda etkilediği yönünde sonuç vermiştir. Buradaki etki kız ve erkeklerin çeşitli yönleri ile birbirlerini tanımalarından kaynaklanmaktadır. Bireyler karşı cins arkadaşlıkları sırasında ileride kuracakları ailede karşılaşılabilecekleri olası problemlerin bir kısmını yaşamakta ve iki cins birbirlerini tanıma yönündeki olumlu ve olumsuz yaşantılar kazanmaktadır. Bunun sonucunda çiftler kazandığı deneyim ve geliştirdiği ölçütlere göre eş seçimi yapmaktadır. Eş seçiminden önceki arkadaşlık dönemi özenle sürdürülmesi ve iyi değerlendirilmesi gereken bir dönemdir. Eş seçmeyi ve evlilik kararına ulaşmayı kolaylaştıran bu sürecin en önde gelen yararı, bireylerin hem kendilerini hem de başkalarını tanımalarını sağlamasıdır (Özabacı, 2004:50). Ergenlik dönemi ise; karşı cinsle yakın ilişkilerin başladığı ve karşı cinsle olan ilişkilere ait bir takım becerilerin kazanıldığı kritik bir dönemdir.

Evlilik kararı öncesinde kendi özelliklerinin farkında olan kişi, öncelikle kendisi için nelerin vazgeçilmez olduğunu ve evleneceği kişide neleri aradığını çok iyi bilmeli ve ardından karşısındaki kişinin bu özelliklere ne ölçüde sahip olduğunu çok iyi değerlendirmelidir. En son olarak eş seçimi ile ilgili kararını vermelidir. Çünkü bu karar, hayattaki en önemli kararlardan birisi, belki de en önemlisidir (Şenel

Günayer, 2004:65). Dolayısıyla ergenlerin veya gençlerin ilişkilerini farkındalıklarını artırarak sürdürmeleri; sağlıklı bir ilişki oluşturmalarında onlara yardımcı olacaktır.

2009 yılı verilerine göre ortalama ilk evlenme yaşı erkekler için 26,3, kadınlar için 23'tür.Yapılan demografik tespitlerin de gösterdiği gibi evlilik yaşı ülkemizde, özellikle de kadınlar için çok düşük seviyelerdedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2009). Üniversite öğrencilerinin en uygun evlenme yaşının hangi yaş olduğuyla ilgili beklentilerinin sorulduğu başka bir araştırma da, bu istatistikleri destekler yönde sonuçlar göstermiştir. Katılımcıların yarısından fazlası (% 52,2) en uygun evlenme yaşını 26-29, yarıya yakını (% 37,1) ise 22-25 olarak belirtmişlerdir (Ondaş, 2007). Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin çok erken yaşlarda evlilik beklentisi içerisine girdiklerini ortaya koymaktadır. Daha ergenlik döneminde bir evliliği başlatmak ve bir ilişkiye ait iletişim becerilerinin, rollerin, beklentilerin farkında olmadan sağlıksız bir ilişki kurmak evliliğin boşanmayla sonuçlanması veya kurulan ilişkilerin mutsuz devam etmesi olasılığını yükseltmektedir.

Genç bireyler gittikçe evliliğe çok hızlı ve hazırlıksız olarak girmektedirler. Çok erken yaşlarda evliliğe ve ebeveynliğe giren bireyler, bu rolleri ile ilgili gerçekdışı beklentiler içindedirler. Diagrazia' a göre; gençler çok katı, değişmez ve gerçekdışı beklentiler içindeyseler, evliliklerinde mutsuzluklar görülmeye başlayacaktır. Baskılar çok ezici hissedilecek, küçük üzüntüler büyütülecek, küskünlükler ve yanlış anlamalar artacaktır (Akt: Martin vd., 2001).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerin % 21'i başkaları ile ilişki kurmada, % 14'ü aileleri ile ve %25'nin ise karşı cinsle ilişkilerinde sorunlar yaşadığı bulunmuştur (Kılıç, 1995). Başka bir araştırma ise, 18-35 yaş arasında intihar girişiminde bulunan bireylerde kişilerarası ilişkileri belirleyici faktör olarak ortaya koymuştur. Bu kişiler arası ilişkilerin merkezinde ise karşı cinsle ilişki yer almıştır. İntihar girişiminde bulunan bireylerin karşı cinsle ilişkilerde belirttikleri genel sorunlar; duygularına karşılık bulamama, karşısındaki insanı yeterince tanımadan arkadaşlık kurduğunu anlama, hiçbir neden yokken terk edildiğini düşünme, duygularını ifade edememe, aile tarafından ilişkinin onaylanmaması, bir başkası tarafından sevgilisi elinden alınması, karşı tarafın ısrarı nedeniyle ilişkiye devam etmektir (Alptekin, 2008).

Ülkemizde evliliğe hazırlık programlarının gerekliliği incelendiğinde eşler arasındaki iletişim yetersizliğinden kaynaklanan bazı sorunların çözüme ulaşmadan devam ettiği ve bu yüzden evli bireylerin yaklaşık % 96'sının sık sık tartışıkları

görülmektedir (Özgüven ve Sayıl, 1999). Psikiyatri kliniklerine başvuran vakaların sorun alanları incelendiğinde ise başvuranların genellikle evli bireyler olduğu (Öyekçin, 2008) ve evlilik ilişkileri ya da eşle yaşanan sorunlar nedeniyle yardım almak istedikleri anlaşılmaktadır (Özgüven ve Sayıl, 1999).

2007 yılında 94 219 çift boşanırken, 2008 yılında bu sayı 99 663'e yükselmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2009). Özellikle yeni evli çiftlerde görülen boşanma oranlarındaki bu artış, ülkemizde bireylerin evlilik öncesinde desteklenmeye ihtiyacı olduğunu göstermektedir. Henüz çocukluktan ergenliğe yeni geçmiş bireylerin sağlıklı evlilikler yapabilmeleri için psiko-eğitimsel bir yardım almaları gerekmektedir. Evliliğe hazırlık eğitimlerinin ülkemiz için uygunluğu ile ilgili ileri sürülebilecek kültürümüze özgü diğer nedenler ise; kadınların eğitim düzeyinin düşük olması ve aile içi şiddetin yaygın olmasıdır. III. Aile Şurası kararları incelendiğinde ise; "Aile eğitimi ve sağlığı konusunda yaygın eğitim ve temel sağlık hizmeti veren kurumlar ve çok amaçlı toplum merkezlerinin yaygınlaştırılması ve hizmet kapsamı artırılarak etkililiklerinin artırılması gerektiği (Örneğin, Ana baba okulu, evlilik okulu, yetişkinler okulu, gençlik merkezleri gibi)" belirtilmektedir. Aynı şurada özel konulara ilişkin öneriler olarak evliliklerin sorunsuz başlaması için, evliliğe uyum ve evlilikte iletişim gibi konularda gençlerin ve eş adaylarının, bilinçlendirilmesi, eğitim verilmesi, tüm bu çalışmalarda halkın katılımının sağlanması için toplum liderlerinin, çocuk gelişim ve eğitim uzmanı, öğretmen, ebe, hemşire, muhtar, imam, psikolog, doktor, sosyal hizmet uzmanı, sosyolog ve ev ekonomistleri gibi meslek gruplarının öncelikle harekete geçirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Devlet Bakanlığı Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, 1998).

Evlilik sorunlarını önleme programları olumlu iletişim ve problem çözme becerileri, ilişkiye yönelik gerçekçi düşünceler ve çatışma çözme becerilerini içermektedir (Markman vd., 1988). Evlilikte iletişim ve çatışma çözme becerileri ise; eşler arasındaki ilişkilerdeki yeterliliği, evlilik sorunlarıyla baş etme ve sorunları çözmedeki beceriyi ifade eder. Eşlerin duygu, düşünce ve isteklerini birbirlerine iletmedeki başarısızlıkları sorunlara sebep olurken, evlilik ilişkilerinin temelinde yer alan iletişimde gösterdikleri yeterlilik ise dengeli ve uyumlu ilişkiler kurulmasına ve sürdürülmesine yardımcı olur. Evlilik anlaşmazlıkları ve çözümlerine yol açabilecek evlilik öncesi güçlükleri vurgulayan boylamsal çalışmalar da; evlilik sorunlarının oluşmasında işlevsel olmayan iletişim tarzının etkili olduğunu ve bu iletişim tarzının gelecekteki uyumsuzlukların işaretleri olduğunu göstermektedir

(Larsen ve Olson, 1989). Davranış kuramları da iletişim becerileri ve çatışma çözme becerilerindeki yetersizliğini evlilik sorunlarının başlıca nedeni olarak görmektedirler. Çiftler karşılıklı yapıcı iletişim ve çatışma çözme davranışlarını bilmiyorlarsa, uyumsuzluk yaşamaları kaçınılmaz olarak görülmektedir (Williams, 1998).

Araştırmaların çoğu parçalanmış evliliklerin sonuçlarına ve toplumdaki olumsuz etkisine odaklanmıştır. Ruh sağlığı çalışmalarında eğitimcilerin evlilik ve aile yaşamı hakkında gençleri eğitmede aktif rol almaları önerilmiştir. Örneğin evlilik öncesi çalışma grupları ve psiko-eğitimsel müdahaleler; okullarda, hastanelerde ve gençlik merkezlerinde yürütülebilir (Martin vd., 2003). Sağlıklı evlilik için beceri geliştirme ve daha sonra evliliğin sıkıntıları ile birleşecek kırılmaları azaltmada ergenlere yönelik erken müdahale ve önleme, evliliğe geçişte çiftlere olumlu etki sağlayabilir (Silliman ve Schumn, 2004). Evli çiftlerin ilişkilerini düzenlemekten veya parçalanmak üzere olan bir evliliğe yönelik klinik müdahalelerden daha çok; erken dönemde evliliğin korunmasını sağlayacak önleme hizmetleri üzerinde daha çok durulmaktadır.

Genç bireylerin evlilik ve aile yaşamına hazırlıklarındaki sınırlılıklar dikkat çekicidir. Holman ve Li'ye göre evlilik için hazır oluş önemli bir faktördür. Diagrazia genç bireylerin evlilik ve aile yaşamına hazırlanmalarında daha uygulamaya dönük ve etkili eğitim programlarını önermektedir (Akt: Martin vd., 2001). Ergenlerin % 28.9'u evlilik öncesi danışma ve psiko-eğitimsel müdahaleler için olumsuz tutum gösterirken, % 47.3'ü evlilikten ne beklediklerine ilişkin bir eğitime ihtiyaçları olduğunu belirtmektedirler (Martin vd., 2003).

Pek çok ergen uzun dönemli ilişki istemektedir. Bu durumda psikologların, danışmanların ve terapistlerin evlilik ve aile yaşamına ilişkin tutumlar hakkında gençlerle konuşmaları önemlidir. Sevgi dolu uzun süreli ilişkileri kurmak ve sürdürmek için, bu becerilerde eğitilmiş ergenler olmaları önemlidir. Araştırmalar özellikle ergenler ve genç yetişkinler için daha çok eğitim ve hazırlığa ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Martin vd., 2003).

Ergenler arasında sağlıklı ilişkilerde gerekli olan yetenek ve bilgiyi sağlamak için eğitim vermek, şu an yaşanan sağlıklı ilişkilerini düzenlemede ve gelecekte sağlıklı, değişken yapıda bir ilişki oluşturmalarını önlemede yardımcı olabilir (Adler-Baeder vd., 2007). Ergenleri evlilik ve aile yaşamına hazırlamak için

pek çok program geliştirilmiştir. Ancak bunların kullanılabilirliği çok yaygın değildir (Martin vd., 2003).

Erken müdahale, gençlerin gerçekçi beklentileri benimsemeleri, evlilik rolleri ve sorunlarını daha doğru anlamaları, evlilikle ilgili iletişim ve çatışma çözme becerilerini geliştirmelerine yardım eder ve yakın ilişkiler kurdukları evliliklere yönlendirmede, bağlılığı geliştirmede ve sıkıntılı ilişkilerin risklerini azaltmada etkilidir (Silliman ve Schumm, 2004). Araştırmalar önleyici çalışmaların evlilik stresini azaltmada ve başarılı evlilikler kurmada yardımcı olabildiğini göstermektedir (Akt: Martin vd., 2003).

Sosyal ilişkiler insan hayatında değeri yüksek bir yer alır. Karşı cinsle ilişkiler sosyal ilişkilerin önemli bir parçasını oluşturur. Karşı cinsle olan ilişkilerde de sosyal ilişkilerde olduğu gibi birçok sorun yaşanmaktadır. Araştırmalar gösteriyor ki romantik ilişkilerde yaşanan sorunlar gelecek dönem ilişkilere ve ileride kurulacak olan evlilik hayatına olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Türkiye’de erken yaşta evlenme oranı çok yüksektir. Evlilik öncesi çiftlerin hem birbirlerini tanımaları hem de ilişkilerini değerlendirebilecekleri süre çok az veya hemen evlilikle sonuçlanabilecek kadar kısadır. Bu nedenle gelecek dönemin ilişkilerinin daha sağlıklı olabilmesinde gerekli bir takım becerileri edinmeleri gerekmektedir. Türkiye’deki ve yurt dışındaki araştırmalara göre; gençler ilişkilerini geliştirebilecekleri becerileri kazanmada, eğitime ihtiyaç duydukları anlaşılmaktadır. Yurt dışında ergenlik ve gençlik döneminde ilişki geliştirme program uygulanmaları bulunmasına karşın; Türkiye’de bu özellikteki önleyici çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmada Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programını romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerine uygulayarak; onların ilişki istikrarının artıp artmadığı, iletişim becerilerini öğrenip öğrenmediklerini ve çatışma iletişim tarzlarının değişip değişmediği araştırılmaktadır.

1.2. PROBLEM DURUMU

Bir evlilik kararı aldıktan sonra, evliliğe geçiş sürecinde çoğu zaman partnerler birbirlerini tanıma ve anlama çabalarına girmektedirler. Ancak bu çabalar; genç bireylerin hızla evliliğe geçişi nedeniyle yeterli zamanın bulunamaması, ilişki ve partnerlerini değerlendirmede farkındalık oluşturamama, çiftlerin ilişkilerinin gelişimine ait sorumluluk üstlenmemesi, ilişkilerini destekleyecek iletişim ve çatışma çözme becerilerine yeterince sahip olmamaları, ilişkiye ait kurallar oluşturamama ve

çiftlerin ilişki geleceklerine ait paylaşımlarının yüzeysel, etkisiz olması ile ilişkilerine ait rol ve beklentilerden haberdar olmamaları gibi daha birçok nedenden etkilenerek, bu süreç verimsiz kalabilmektedir. Çiftlerin gelecek dönem ilişkilerini sağlıklı yürütülebilmesi için evliliğe geçişteki bu süreç; daha olumlu değerlendirilebilir. Sonuç olarak evlilik öncesi dönemdeki sürecin önemi, çiftlerin gelecekte kuracakları muhtemel ilişkilerinde oluşabilecek sıkıntıların nasıl üstesinden gelinebileceği ile ilgili bir eğitim almalarının gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.

Bu nedenle bu araştırmada, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın evliliği planlayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarı üzerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencisi çiftlerin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarları üzerine etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda ifade edilen üç denence test edilmiştir.

1.4. ARAŞTIRMANIN DENECELERİ

1. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin iletişim becerileri, bu tür bir programa katılmayan çiftlere göre anlamlı derecede artma gösterecektir ve bu artış altı aylık izleme dönemi sonunda devam edecektir.

2. Araştırmanın ikinci denencesi ÇİTÖ'nin 'Yaklaşma/Kaçınma' ve 'Duyguları İfade Etme' alt boyutu için test edilmiştir:

a) Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin çatışmaya yaklaşımları, bu tür bir programa katılmayan çiftlere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma altı aylık izleme dönemi sonunda devam edecektir.

b) Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin çatışmada duyguları ifade etmeleri, bu tür bir programa katılmayan çiftlere göre anlamlı derecede artma gösterecektir ve bu artış altı aylık izleme dönemi sonunda devam edecektir.

3. Araştırmanın üçüncü denencesi İİÖ'nin 'İlişki Doyumu', 'Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme' ve 'İlişki Yatırımı' alt boyutu için test edilmiştir:

a) Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin ilişki doyumları, bu tür bir programa katılmayan çiftlere göre anlamlı düzeyde artacaktır ve bu artış altı aylık izleme dönemi sonunda devam edecektir.

b) Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin seçeneklerin niteliğini değerlendirmeleri, bu tür bir programa katılmayan çiftlere göre anlamlı düzeyde azalacaktır ve bu azalma altı aylık izleme döneminden sonra devam edecektir.

c) Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin ilişkiye yatırımı, bu tür bir programa katılmayan çiftlere göre anlamlı düzeyde artacaktır ve bu artış altı aylık izleme döneminden sonra devam edecektir.

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı öncelikli olarak çiftlerin ilişkilerine yönelik duygularını, düşüncelerini tanınmaları ve anlamalarında yardımcı olur. İlişkilerini program yoluyla daha yakından tanıma fırsatı bulan çiftler; aynı zamanda da partnerleri ile kurdukları ilişkide birbirleri ile olan uyumlarını da değerlendirme fırsatı bulurlar. Program yoluyla çiftler karşılıklı olarak ilişkilerinde birbirleriyle olan uyumlarını, daha bilinçli değerlendirme olanağı elde ederler. Partner veya eş seçiminde sağlıklı kararların verilebilmesi, ilişkileri sürdürmede ve gelecek dönemde ilişkinin gelişiminde olumlu etkilere sahip olabilir.

Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı ilişkide bağlılığın ve ilişki doyumunun artmasına bağlı olarak; ilişkinin kalitesini ve süresini artırabilir. Yine böyle bir uygulama ile çiftlerin ilişkilerine daha fazla odaklanmasıyla ilişkinin dağılmaya veya bozulmaya karşı direnci artabilir. Ayrıca uygulanan program romantik ilişkinin gelecek dönemdeki gelişiminde, çiftlerin ilişkilerine ait olumlu beklentileri edinmelerini de sağlayabilir.

Bu program hâlihazırdaki romantik ilişkilerinde ya da gelecek dönem kuracakları evlilik yaşantılarında kullanabilecekleri iletişim becerilerini edinmelerinde etkili olabilir. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı ilişkilerine özgü iletişim sorunlarını çiftlere gösterebilir ve bu sorunlarla başa çıkmada kullanacakları becerileri edinebilmelerini de sağlayabilir. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı çiftlerin kendi ilişkilerinde bu becerileri kullanmalarını destekleyerek, becerilerin kalıcı olmasını ve böylece sağlıklı bir ilişki oluşturmada çiftlere yardımcı olabilir. İletişim becerileri ilişkinin gelişiminde veya devamında; kolaylaştırıcı ve destekleyici rol oynaması bakımından önemlidir.

İlişkide her çift çatışma yaşayabilir. Bu çatışmaların sonucunda; ilişkiye ait olumsuz beklentiler içine girme, hayal kırıklığı, üzüntü, kaygı ve kırgınlık gibi

duygular daha sık hissedilir. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı etkili çatışma iletişim tarzlarını öğrenmelerinde çiftlere yardımcı olabilir. Çiftlerin daha sağlıklı iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları kullanarak; ilişkilerinde ortaya çıkabilecek kriz anlarından kolaylıkla uzaklaşabilmelerini sağlayabilir ve çatışma anında ilişkinin daha az zarar görmesiyle beraber; ilişkinin bozulmasını veya dağılmasını engelleyebilir. İletişim becerileri gibi çatışma iletişim tarzları da, ilişkiyi olumlu yönde destekleyen önemli etkilere sahiptir.

Romantik ilişkide çiftlerin ilişkilerine ve ilişkilerinin geleceğine ait bir takım beklentileri vardır. Bu beklentilerin karşılanmadığı ilişkiler, çoğu zaman dağılmaya veya bozulmaya daha uygun bir hale gelir. Çiftlerin ilişkilerine ait gerçekçi beklentiler geliştirebilmeleri ilişkiyi korumada önemli olabilir. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı çiftlerin ilişkilerine ait bilişsel çarpıtmalarını fark etmelerini ve daha sonrasında da değiştirebilmelerini sağlayabilir. Böylece ilişkinin sonlanmasına neden olabilecek, hassas bir ilişki yapısı oluşturulmasının önüne geçilebilir.

Gençlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler yoluyla elde edinilen deneyimler, çiftlerin gelecek dönem ilişkileri için bir çekirdek yapı oluşturur. Çiftlerin Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programına katıldıkları sırada yaşadıkları romantik ilişki, evlilikle sonuçlansın veya sonuçlanmasın; gelecek dönem ilişkilerinde çiftlerin ilişkilerini koruyabilecekleri ve geliştirebilecekleri kalıcı bir takım beceriler edinmelerine olanak sağlayarak; erken dönemde önleyici hizmet verebilir.

1.6. SAYILTILAR

1. Araştırmaya katılan deneklerin, ölçme araçlarını içten ve doğru bir biçimde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.7. SINIRLILIKLAR

1. Araştırma Gaziantep Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiğinden, araştırma sonuçları üniversite öğrencilerine genellenebilir.

2. Araştırmanın verileri İBE, ÇİTÖ ve İİÖ' nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.8. TANIMLAR

İletişim Becerileri: İletişim becerileri bu araştırmada “İletişim Becerileri Envanteri'nin” ölçtüğü özellikler olarak kabul edilmiştir.

Çatışma İletişim Tarzları: Çatışma anında bireylerin gösterdiği Yaklaşma/Kaçma veya Duyguları İfade Edebilme gibi iletişim tarzlarından herhangi biridir.

İlişki İstikrarı: İlişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyi ve ilişkiye yapılan yatırım ilişki istikrarı ve bağlanımın belirleyicileridir.

İKİNCİ BÖLÜM

KAYNAK ÖZETLERİ

2.1. EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMLARI

Literatürde çiftler için düzenlenen önleme uygulamaları gözden geçirilerek; evlilik öncesi danışma, ilişki eğitimi, evlilik geliştirme ve evlilik hazırlığı terimlerini içine alan çeşitli tanımlamalar yapılmaktadır. Önleme programlarında daha çok ilişkinin desteklenmesi amaçlanmaktadır. Program içerikleri iletişim becerilerinin öğretilmesine yöneliktir (Halford vd., 2003). İlişki geliştirme programlarının yapısı, içeriği, kimlerle yapıldığı ve gerçekleştirilen uygulamaları bakımından farklılıkları olsa da; bu programlarının çoğu ilişkiyi korumak amacıyla beceri kazandırma eğitimlerine daha fazla yer vermektedir.

Genel önleme programları, çiftlerle ilgili alıştırmalar ve beceri eğitimi uygulamalarını içine alan birkaç küçük dersin birleşiminden oluşan; bir dizi oturumun yarı yapılandırılmış halidir. Programların, bağlılıkla ilgili beklentileri değiştirme, ana-babalığa geçiş, bütçe oluşturma gibi konularda tartışma oluşturmak ve ilişkinin sağlıklı devam ettirilmesi için çiftlere iletişim ve çatışma çözme becerilerini öğretmek gibi amaçları vardır (Christensen ve Heavey, 1999).

İlişki problemi gibi genel bir sorunu yaşayan bireylere nasıl yaklaşılacağını gösteren literatürde dört geniş müdahale yöntemi bulunmaktadır. Bunlar; birincil, ikincil ve üçüncül tip önleme programları ve terapidir (Markman vd., 1997:712).

Birincil önlemeye dayalı programlar, sadece şimdiki ilişkiler için değil; ileride ilişkilerde oluşabilecek problemlerin kaynaklarını önlemek ve müdahale etmek için tasarlanmıştır. İkincil önlemeye dayalı programlar, envanter uygulama veya ön görüşme gibi önceden bir değerlendirme yaparak, erkenden ortaya çıkarılan risklerle ilgili sorunlara yönelmiştir. İlişkilerinde daha önceden problemleri olan ve bu problemleri kalıcı hale gelenlere müdahale etmek için tasarlanan program ise üçüncül önleme programıdır (psikoterapi veya danışma gibi). Evlilik sıkıntılarının en

belirgin özelliklerini tanımlayan ve bu özelliklere müdahale eden birincil önleme; terapiden farklıdır. İlişkilerinde şu an sıkıntı yaşamayan çiftler, araştırmalarla sağlıklı ilişkiler için belirlenen bu becerileri öğrenirler (Renick vd., 1992). Bu nedenle ilişkide problemler kalıcı hale gelmişse, üçüncül önleme; ilişki daha kötüye gitmeden önce ikincil önleme, ilişkide bazı olumsuzluklar ortaya çıkmadan müdahale etmede ise birincil önleme tercih edilir (Harrington, 1998).

Bir başka sınıflandırmaya göre de; 'Genel önleme programları' genellikle gelişimsel dönemde tanımlanmış çiftlere (ilk çocuğa sahip olmaya hazırlanan, evliliği planlayan çiftler) yöneliktir. İlişkilerinde yüksek risk faktörlerine sahip çiftler için (çiftlerin en az bir tanesinin alkol bağımlısı, şiddete yönelmiş veya ana-babası boşanma yaşamış vb.) 'özel programlar' tasarlanmıştır. 'Erken dönemde önlemeye dayalı programlar' ise; düşük seviyelerde çatışma ve sıkıntı belirtileri gösteren çiftlere yöneliktir. Genel ve erken dönemde önleme programlarının tersine özel programlar, evliliği koruyan ve tehdit eden birçok faktörü işaret ederek; mutlu çiftlerde ilişki doyumunu sürdürmek için tasarlanmıştır (Monarch vd., 2002:235). İlişkideki problemler için önleyici müdahalelerin geç kaldığı durumlarda terapiyle müdahale etmek; önlemeye dayalı ilişki geliştirme programlarına göre maliyeti yüksek, daha fazla çaba ve uzmanlık gerektiren bir uygulamadır.

Önlemenin öncelikli amacı; ilişkideki sorunları azaltmak ve ilişkinin bozulmasını engellemek, hem de yetişkin çiftlerin ve çocuklarının gelecekteki psikolojik ve duygusal sıkıntılarıyla ilgili önleyici bir hizmet sağlamaktır (Widenfelt vd., 1997:653). Uzun dönemde ilişki doyumunu artırmak ilişki geliştirme programlarının birinci amacıdır (Halford vd., 2003).

Terapötik müdahalelerden farklı olan bir önleyici müdahale gelecekte ilişkide yeni sorunların oluşabilme ihtimalini azaltmayı amaçlamaktadır (Widenfelt vd., 1997:653).

Aşağıda literatürdeki farklı birçok program açıklanmaktadır.

2.1.1. İlişki Geliştirme Programı (Relationship Enhancemet; RE)

Guerney, Rogers'ın danışanı merkez alan danışma yaklaşımını ve sosyal öğrenme ilkelerini temel alarak programı geliştirmiştir. İlişki Geliştirme Programında temel prensip, partnerin bakış açısını tehdit etmeyen bir şekilde önemli duygu ve düşüncelerin doğru bir şekilde vurgulanmasıyla, ilişkide yapıcı değişiklikler elde etmektir. Karşılıklı olarak doğru ve samimi bir şekilde ifade etme, konuşmacının

içtenlikle devam etmesi için kolaylık sağlar. Konuşmacının anlaşılmasını sağlamak, düşünce ve duyguları anlama yeteneğini geliştirmek ve samimi bir tarzda kendini ifade etme ile mümkün olmaktadır. Samimi bir tarzda kendini ifade etme ise bu öğrenme yöntemiyle yapılmaktadır. İçtenlik ve doğruluk İlişki Geliştirme Programı yoluyla geliştirilecek ve güçlendirilecek belirgin iki temel değerdir. İlişki Geliştirme Programları ve terapistleri sağlıklı bir ilişkiyi geliştirecek birbirine bağlı dokuz beceriyi çiftlere öğretir. Bu becerilerin kullanılması sorumluluk, işbirliği, anlama ve karşılıklı saygıda etkileşimleri değiştirir (Cavedo ve Guernsey, 1999:77).

İlişki Geliştirme Programı ilişkide karşısındakini suçlamadan duygularını ifade etme ve bu duygu ile ilgili davranışları ifade edebilme gibi iletişim kalıpları ile birlikte, kendini açmayı çiftlere öğretmektedir. İkinci temel iletişim becerisi olarak da, karşısındakini anlama ve kabulü içeren bir dinleme becerisini vurgulamaktadır (Ridley ve Sladeczek, 1992).

İlişki Geliştirme Programıyla davranışçı iletişim becerilerinin üç temel yolu öğretilmektedir:

1-Mesajı İfade Etme Yolu: Önce bireylere, partnerlerine karşı savunmacı ve düşmanca tutumun tersine bir davranışla; düşünce ve duygularını açık bir şekilde nasıl vurgulayacakları öğretilir.

2-Empatik Tutumla Karşılık Verme: İkincisi çiftlerin partnerin düşünce ve duygularını anlaması kadar, partnerin mesajının nasıl kabul edilip karşılayacakları da öğretilir. Bu tip ifade etme, bir hümanistik terapistin bilinen nitelikli gelişimine benzetilir. Bu nedenle, yalnızca dinleyip yansıtmaktan daha etkilidir.

3-Değiştirme Yolu: Becerileri öğrenmenin üçüncü yolu ise; çatışma çözme, ilişki doyumu, ileri düzeyde karşılıklı anlaşma ve empatik dinlemeden hareketle ortaya çıkar. Bazen çiftler İlişki Geliştirme Programı'ndan öğrendikleri becerileri dördüncü bir yol olarak; diğer çeşitli ilişkilerini kolaylaştıran bir araç gibi kullanmaktadır (Monarch vd., 2002:241).

İlişki Geliştirme Programları ve terapistleri ailelerin, çiftlerin ve bireylerin oluşturduğu gruplarda uygulanabilmektedir. Önleme ve geliştirme programları bir hafta sonunda; birinci gün temel becerilerin öğretildiği, ikinci gün ise bu becerilerin geliştirildiği iki ayrı günde uygulanabilir. İlişki Geliştirme Programları bir dizi hafta sonu toplantılarıyla da yönetilebilir. Genellikle de 10 ile 15 hafta ve haftada 2 saat süren oturumlardan oluşurlar. Başka bir uygulama şekli de; 4 haftadan fazla süren ve haftada bir yürütülen, oturumları yarım gün süren şeklindedir. Sürekli olmasa da; gün

boyu süren şekli çoğu çift için daha uygun gelmektedir. Buna rağmen haftalara ayrılan programların çok önemli avantajları bulunmaktadır. Bu süreç becerilerle ilgili ev ödevleri sağlamakta, hatta daha önemlisi de evde becerilerini geliştirebilecekleri ve problem çözme becerilerini kullanabilecekleri daha fazla fırsatlar oluşturmaktadır (Cavedo ve Guerny, 1999:82).

2.1.2. Çift İletişimi Programı (Couples Communication; CC)

Çift İletişimi Programı'nın kökeni Minnesota Üniversitesi aile danışmanlığı merkezinde 1960'lara kadar uzanmaktadır. Sherod Miller, Elam Nunnally ve Daniel Wackman programı geliştirmek için, bir çalışma grubu ile beraber araştırmalar yapmışlar. Çiftlere yardım etmede Çift İletişimi Programı'nın genel amaçları; günlük konularda daha etkili iletişim oluşturma, çatışma çözme ve yönetme ile beraber ilişki doyumunu artırmaktır. Çift İletişimi Programı'nda sistem teorisi, programın amaçları için zemin oluşturmaktadır. Çift İletişimi Programı'nın dört büyük amacı bulunmaktadır.

- 1-İlişkide, partnerde ve özde farkındalığı artırmak,
- 2-Daha etkili dinleme ve konuşma becerilerini öğretmek,
- 3-İlişkiyi geliştirmek için seçenekleri artırmak,
- 4-İlişkiyle ilgili konuların sonuçlarıyla doyumu artırmaktır.

Program belirli bir zaman aralığında bir çifte veya gruba öğretilir.

Bileşik (conjoint) Şekli: Özel bir çift için; her biri 50 dakikalık altı seans,

Küçük Grup: İki ile dört arasında çift için; her biri iki saatlik dört seans,

Geniş Grup: Beş ile on iki arasında çift için; her biri iki saatlik dört seans (Miller ve Sherrard, 1999:129).

Bu program 1990'larda yeniden gözden geçirilip güncelleştirilerek iki aşamalı bir programa dönüştürülmüştür. Böylece Program-I'i tamamlayan çiftler, Program-II' ye devam etmektedirler. Beş oturumdan oluşan Program-II'de etkinlikler, ilişkiyi anlama, problem çözme, konuşma ve dinleme, öfkeyi kontrol etme, eşinin öfkesine tepkide bulunma becerileri üzerinde odaklanmaktadır (<http://www.couplecommunication.com>, 23.10.2009).

Çift İletişimi Programı ev ödevleri, rol oynama veya doğrudan uygulamaya dayalı kısa öğretici örneklerin kullanıldığı, iletişim becerileri eğitim programının standart halidir. İçerik ve sunulan beceriler çatışma çözme becerileri, dinleme ve konuşma becerileri; iletişim tarzını anlama ve farkındalığı artırmayı içermektedir.

Program genellikle dört haftalık sürede, haftada iki-üç saatlik seanslar halinde uygulanmakta ve gruplar genellikle beş-on çiftten oluşmaktadır. Eğitimci belgesi ve özel eğitim kılavuzu ile Çift İletişimi Programı'nın yapılandırılmış şekli tekrarlanabilir, uygulanabilir ve deneysel çalışmalara olanak sağlar (Butler ve Wampler, 1999).

Çift İletişimi Programı grup yapısının yararını kabul ettiği, gruptaki diğer çiftlerin iletişim stillerinin de model olabileceği fırsatlar oluşturma, farklı etkileşim tarzlarını ortaya çıkarma ve onlardan geri bildirim almaya uygun bir yapıyı içine almaktadır. Çift İletişimi Programı amaçlarını gerçekleştirmede kısa öğretici örnekler, rol oynama ve ev ödevleri uygulamalarını kullanmakta ve dört grup seansının her birinde, çiftlere dört anahtar yapıdan birini vurgulamaktadır. Bu yapıların içinde; farkındalığa dönüş, sürecin önemini paylaşma, iletişim tarzları yapısı, önemliyim/sende önemlisin yapısı gibi konular bulunmaktadır.

Farkındalığa Dönüş: Bireyin kendisi hakkındaki bilgileri anladığı bir yapıdır. İki amaç için kullanılmaktadır. 1-Kişisel bilgilerin organizasyonu ve kendini anlamayı geliştirme 2-Partnerlerine kendini açmada, kendileri ile ilgili bilgilerde rehberlik etme. Öncelikle çiftler, kendileri hakkındaki bilgilerin farklı kaynaklarını öğrenirler. Bu bilgiler bireyin beklentileri, duyguları, düşünceleri ve hissettiklerinden gelebilir. Daha sonra, kişisel bilgileriyle ilgili her bir kaynağın nasıl oluştuğuyla ilgili özel becerileri tanırlar. Çiftler kendileri ile ilgili bu bilgilerin sorumluluğunu alır veya kendileri ile konuşmayı öğrenirler.

Sürecin Önemi Paylaşma: Bu süreç üç adımdan oluşmaktadır. 1-Mesajı gönderen açık bir şekilde ve doğrudan, kısa bir başlangıç mesajı gönderir. 2-Dinleyici mesajı açıkladıktan sonra tekrar dinler. 3-Konuşmacı dinleyicinin ifadesinin doğruluğunu açıklar ve pekiştirir.

İletişim Tarzları Yapısı: İki boyut içinde yer alan dört çeşit iletişim tarzı yapısı bulunmaktadır. Duygu veya düşüncenin iletişimde vurgulanıp vurgulanmadığını belirten “Duygusal-Bilişsel” boyut ve yüksek düzeyde açıklama yapma, yenilikçi olmanın iletişim de ortaya çıkıp çıkmadığını belirten “Açık Olma-Yenilikçi Olma veya Açık Olmama-Yenilikçi Olmama” boyutudur.

Önemliyim/Sen de Önemlisin Yapısı: Çiftlerin kendilerine ve partnerlerine karşılıklı saygı ve değer vermenin önemini vurgulandığı Çift İletişimi Programı çiftlerin iletişim becerilerini kullanmayı öğrendikleri süreçtir. Ayrıca, Çift İletişimi

Programı hem kendi öz saygısını hem de partnerlerinin özsaygısını geliştirme sorumluluğunu vurgulamaktadır (Monarch vd., 2002:242, 243).

2.1.3. Evlilik Öncesi Ardışık Eğitim Programı (Premarital Education and Training Sequence; PETS)

Evlilik Öncesi Ardışık Eğitim Programı altı hafta ve iki saatlik seanslardan oluşmaktadır. Kadın ve erkeğin bir takım olarak çalışmasına olanak sağlayan programda, katılımcılar üç veya dört çiftten oluşmaktadır. Çiftlere öğretilecek beceriler düzenlenmiş ve ardışıktır. Filmler veya yaşantı örnekleri her bir hafta becerilerin öğrenilmesinde kullanılmaktadır. Uygulamalara katılan yardımcı eğitimci çiftlerin gelişimlerine doğru geribildirimler verir ve olumlu desteklerde bulunarak dikkatli bir şekilde seansları izler. Her bir seansın sonunda katılımcılara, becerilerini kullanmalarını destekleyecek ve bu becerileri genelleştirecek ev ödevleri veya egzersizler verilir. Her seansın başında çiftlerin tamamı bir önceki hafta öğrendikleri becerileri iyi bir şekilde kullanıp kullanamadıklarına karar vermek için değerlendirmeler yaparlar. Bu becerilerde başarısız olan çiftlere, bir sonraki aşamaya geçmeden önce ek eğitimler verilir. Evlilik Öncesi Ardışık Eğitim Programı her bir çiftin kendi gelişim hızında ilerlemesi için tasarlanmıştır. Evlilik Öncesi Ardışık Eğitim Programı'nın önemli bir bölümü sekiz konu alanında farklılıkları gidermektir. Çiftlerin çatışma çözmedeki farklılıklarına müdahale etme önleyici görevidir. Çatışma çözme ve işbirliği yapmada çiftlerin farklılıkları kalmazsa, birbirlerini daha kolay kabul edebilirler. Programın son bölümü çiftlerin evlilik kararlarını tekrar değerlendirmelerine ayrılmaktadır. Çiftler aldıkları tüm konularda farklılıkların önemini ve ciddiyetini değerlendirirler ve bu farklılıkların çözülememesi durumunda gelecek yaşantılarında oluşabilecek sıkıntıları hakkında tahminde bulunurlar. Program çiftlerin boşanmaya temel olacak durumları ve bu durumlarda boşanmanın uygun olup olmayacağını tartışmasıyla sonlanır (Bagrozzi vd., 1984).

2.1.4. Yapılandırılmış Eğitim Programı (Structured Enrichment; SE)

L'Abate'nin yapılandırılmış programı eklektik, sosyal öğrenme ve bilişsel-davranışsal yaklaşımlara dayalı olarak hazırlanmıştır. Yapılandırılmış Eğitim Programı önleyici müdahaleler veya alandaki yarı klinik araştırmalar arasında bir bağ oluşmaktadır. Belirli mesafede birbirinden uzaklıktaki çiftlerle çalışmada müdahalelerin kalitesi de kontrol edilebilmelidir. Bu nedenle, Yapılandırılmış Eğitim

Programı katılımcı çiftlerin her birinin okuyabileceği yazılı yönergeleri içine alan bir yapıyı kullanmaktadır. Yapılandırılmış Eğitim Programı belirli bir çiftin özel ihtiyaçları için uyarlanabileceğinden, diğer önleyici programlardan farklıdır. Diğer önleyici programlar çiftlerin özel ihtiyaçlarına göre değiştirilmeyen ve tüm çiftlere uygun, bir yöntem kullanırken; Yapılandırılmış Eğitim Programı belirli bir çiftin özel ihtiyaçlarına göre düzenlenebilir bir yapıdan (bin uygulama, yüz ders ve elli farklı programdan) oluşur. Çiftin özel ihtiyaçlarına göre değişebilen Yapılandırılmış Eğitim Programı'nın kullanışlı uygulamaları, kişisel gelişimin bir teorisi olarak şekil alır. Çiftlerin kendi ihtiyaçlarını belirlemeleri, danışman veya uygulayıcıların izlenimleriyle birleşen objektif test sonuçlarıyla birlikte; çiftlerin ihtiyaçlarıyla eşleştiği gözlenen genellikle üç Yapılandırılmış Eğitim Programı tanımlanmıştır. Çünkü geniş ders programı ve uygulamaları olan Yapılandırılmış Eğitim Programı; bir eşleşmeye olanak sağlayarak geliştirilir. Bunlar;

- a) İlk görüşmede çiftlerin ihtiyaçlarını belirleme
- b) Eğitici ve danışmanların çiftlerin ihtiyaçlarını değerlendirmesi
- c) Objektif test sonuçlarıdır (L'abate, 1999:107, 113).

2.1.5. İlişki İmajı Terapisi (İmago Relationship Terapi; IRT)

İlişki İmajı Terapisi evliliğe odaklanan arkadaşlığın ve bağlılığının bir terapisi veya teorisidir. Hendrix çağdaş fizik, batı manevi değerleri, sistem teorisi, davranışçılık, kişilik teorisi, çeşitli yoğun psikoloji okullarının ilgili anlayışlarıyla birlikte çiftlerle çalışmaları ve gözlemlerini değerlendirmiştir. Hendrix ve Hunt tezleri ve düşünceleri sonucunda programa "İlişki İmajı Terapisi" adını vermişler ve sistemli bir hale getirmişlerdir. Eklektik, insancıl ve bilişsel-davranışsal yaklaşımlara dayanan program iki gün süren (20 saat) çalışma grupları şeklinde uygulanmaktadır. İletişim becerileri öğretilmekte ve farkındalığın geliştirilmesine çalışılmaktadır. Bu amaçla teyp ve video kullanılarak bilgi verilmekte, davranış provası yapılmakta ve eşlerden söz alınmaktadır. Programın ana metodu, güç savaşı ve romantik ilişkinin amacını öğretme, güvenli bir çevre yaratma, sembolik birleşmenin dağılması için bir süreç oluşturma, kendi enerjisinin ve işleyişinin özünü iyileştirme ve bilinçli bir ilişki oluşturmaya yönelerek çiftlere yardım etmek ana metodudur. Psikolojik eğitim olması İlişki İmajı Terapisi'nin en belirgin özelliğidir. Öncelikli eğitimsel ve terapötik aracı çiftlerin iletişimi ve onun değişimidir. İlişki İmajı Terapisi'nin üç şekli bulunmaktadır. Bunlar;

- a) Yetkili terapistler ile birlikte çiftlerle danışma
- b) Hafta sonu iki günde, 20 saat süren çalışma grubu
- c) Yedi saatlik çalışma grubu (20 saatlik eğitimin kısaltılmış film gösteriminden oluşan şekli)

Terapi seanslarında tamamen çiftlerin özel ihtiyaçlarıyla ilgili konularda İlişki İmajı Terapisinin terapötik prensipleri ve terapötik süreci içeren uygulamaları öncelikli olarak tartışılmaktadır. Çünkü 45-50 dakikalık sınırlı zaman aralığındaki seanslar kısa duygusal süreçlerle sık sık kesintilere uğramaktadır. Terapistler genellikle bir buçuk saatlik seanslarla çalışmaktadır. Çiftlerin izniyle terapist seanslarda ses kaydı almakta ve daha sonra seanslar arasında çiftlerin gözlem yapabilmeleri için ses kayıtlarını çiftlere vermektedir. Terapist çiftlerin öğrendiklerini uygulamalarına yardım etmek, evlerinde güvenli bir çevre yaratmalarını sağlamak ve seanslarla bağlantılarını devam ettirmek için, diğer seanslar arasında ödevler vermektedir (Hendrix ve Hunt, 1999:169, 181, 185).

2.1.6. PREPARE/ENRICH Program

PREPARE kapsamlı araştırmaların bir sonucu olarak 1978'de geliştirilmiş ve 1982, 1986, 1996 üç defa düzeltilmiştir. 1996'da büyük bir düzeltmeyle programa ait PREPARE, PREPARE-MC, ENRICH envanterleri yapılmıştır. Programın amacı çiftler için geliştirilen beceriye dayalı programların etkilerinin daha iyi karşılaştırılmasını sağlamak ve tasarlanmış bu envanterlerin etkinliğini denemektir. Son olarak 2000 yılında yeniden düzenlenmiştir. PREPARE/ENRICH programın 2000 yapımı, bir teoriyle birlikte çiftlerin ilişkileriyle ilgili konulardaki klinik ve deneysel kaynaklarda evlilik öncesi programların karşılaştırılmasını sağlamaktadır. PREPARE/ENRICH programın altı amacı ve her bir amaç için geliştirilmiş çift alıştırmaları vardır. Altı adet alıştırmada, bu altı amacın sağlanması için PREPARE/ENRICH programda yer almaktadır. Uygulamalar önemli konularda çiftlerin nasıl paylaşımda bulunacakları hakkında birlikte plan yapmaları ve iletişimlerini desteklemek için tasarlanmıştır. İlişkilerindeki güçlü ve sorunlu olduğunu düşündükleri alanları belirlemek, birbirlerinden ilişkide daha fazla yapmasını istedikleri durumları açıklamak, çatışma çözme becerilerini öğrenmek, eş ve aile haritasını kullanmak, maddi planlar yapmak ve bütçeyi oluşturmak, kişisel amaçları edinmek gibi konularda eğitilmekte ve çiftlere geri bildirimler verilmektedir (Olson ve Olson, 1999:198, 202)

2.1.7. İlişki Becerileri Uygulama Programı (Practical Application of Intimate Relationship Skills; PAIRS)

İlişki Becerileri Uygulama Programı yakın ilişkide memnuniyeti destekleme, becerileri geliştirme ve kendini tanımanın gelişiminde karşılaştırmalı psiko-eğitimsel kurs yapısındadır. İlişki Becerileri Uygulama Program yöntemi psikoterapiyle psikolojinin teori ve metotlarını geniş bir sahada birleştirmiş ve onları eğitsel bir şekilde sunmuştur. 1984'te İlişki Becerileri Uygulama Programı Virginia Satir tarafından yapılan dört buçuk günlük profesyonel eğitim programı verilerek hızlanmıştır. Lori Gordon kapsamlı profesyonel eğitim programı oluşturmayı klinisyenler ile birlikte ele almıştır. Gordon, Satir'ın tarzıyla, kolayca güvenilir özel bir araç olarak klinik yapıda bir 'dialog rehberi'; İlişki Becerileri Uygulama Programı'nı geliştirmiş ve program teknik dilden uzak, kolayca anlaşılabilir bir yapıda yazılmıştır. İlişki Becerileri Uygulama Programı'nın genel ilişkiye, iletişime, bireylerin kendilerine, tutkulara ve cinsel memnuniyete, beklentileri açıklamaya yönelik müdahaleleri bulunmaktadır. İlişki Becerileri Uygulama Programı yakın ilişkide memnuniyeti desteklemek, katılımcının ilişki becerilerini geliştirmesi ve kendine ait bilgilerin artırılması için tasarlanmıştır. Kapsamlı İlişki Becerileri Uygulama Programı 120 saatlik eğitimden oluşmakta ve dört ile beş aya yayılmaktadır. Program haftada bir defa veya iki defa üç saatlik dersler veya 19 ile 21 saat devam eden dört ya da beş hafta sonu süren çalışma gruplarından oluşmakta ve gruplar 15 ile 35 katılımcıdan oluşmaktadır (Gordon ve Durana, 1999:217, 226).

2.1.8. Evliliği Koruma Programı (Saving Your Marriage Before It Starts; SYMBIS)

Seattle Pasifik Üniversitesi İlişki Geliştirme Merkezi yöneticileri ilişki geliştirme kursları düzenleyerek; aile-sistem yaklaşımına dayanan evlilik hazırlığı modeline Evliliği Koruma Programı adını vermişlerdir. Üç yılda 250 öğrenci Evliliği Koruma Programı'na katılmıştır. Çiftlere yardım etmede Evliliği Koruma Programı ilişkiler içinde aile yapılarından gelen kuralları değiştirme, reddetme veya kabul etmede onlara özgürlük verir ve konuşulmamış kurallarının farkına varmalarını sağlar. Programda bilinçaltındaki rolleri tanımlama önemlidir. Program on seanslık danışma modelinden oluşmakta ve yeni evli, nişanlı ve nişanlanacak çiftlere odaklanmaktadır. Evliliği Koruma Programı çeşitli yüksekokul, üniversite ve ulusal kiliselerde uygulanmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 20 ile 50, büyük çoğunluğu da 20

ile 30 arasındadır. Evliliği Koruma Programı öncelikli olarak evlilik için hazırlanan çiftlere odaklanmaktadır (Parrott ve Parrott, 1999:239, 246).

2.1.9. İlişki Geliştirme ve Önleme Programı (Prevention and Relationships Enhancement Program; PREP)

Geçen 20 yıla yakın bir zamanda hem evlilik sıkıntılarını azaltmak hem de evliliği daha iyi geliştirebilmek için pek çok araştırma yapılmıştır. İlişki Geliştirme ve Önleme Programı, bu araştırmalarda kaynaklık etmektedir (Stanley vd., 1999:279). Öncelikle “Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı” olarak isimlendirilmiş olan program, daha sonra önleme amacına vurgu yapan “İlişki Geliştirme ve Önleme Programı” olarak programın ismi değiştirilmiştir.

İlişki Geliştirme ve Önleme Programı davranışçı evlilik terapisi alanından önemli derecede etkilenen; bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. İlişki Geliştirme ve Önleme Programı, evlilik başarısı veya başarısızlığı ile ilgili davranış (iletişime ve çatışma yönetmeye) ve düşünceye (tutum ve beklentilere) odaklanmaktadır. Bu becerilerle ilgili yöntem; evlilikteki genel ilişki kalitesinin bozulmasını önleyebilecek yeni davranışları çiftlere öğretme varsayımına dayanır. Bilişsel-davranışçı kaynaklarla birlikte İlişki Geliştirme ve Önleme Programı, evlilikle ilgili araştırmaların geniş bir alanına yayılmaktadır (Stanley vd., 1999:280).

En yoğun araştırmaların yapıldığı birincil önleme programı İlişki Geliştirme ve Önleme Programı’dır. İlişki Geliştirme ve Önleme Programı ilişkinin geleceğindeki sıkıntıları önleyecek becerileri sağlamada evliliği planlayan çiftlere yönelik deneysel temelli önleyici müdahale programıdır. Önleme teorisine dayanan İlişki Geliştirme ve Önleme Programı’nın iki anahtar amacı vardır. 1- Evlilikle ilgili sıkıntılarla birleşecek risk faktörlerini azaltmak 2- Evlilik doyumu ile birleşecek koruyucu faktörleri artırmak. Evlilik sıkıntıları; yetersiz iletişim, olumsuz karşılama, olumlu bakışta azalma ve çatışma yönetiminde eksiklik gibi bilimsel kanıtların ortaya koyduğu risk faktörleridir. İlişki Geliştirme ve Önleme Programı, iletişim ve çatışma çözmede kapsamlı beceri eğitimleri sunar. Ayrıca arkadaşlık, eğlenme ve bağlılığı koruyucu faktörleri artırmada; programın ikinci odak noktasını oluşturur (Monarch vd., 2002:244).

İlişki Geliştirme ve Önleme Programı, şu an ki problemlere doğrudan yönelmekten daha çok ilişkinin geleceğine odaklanmaktadır. Aynı zamanda İlişki Geliştirme ve Önleme Programı; çiftlerin ilişkilerindeki geçmişini öğrenmeyi

amaçlayan davranışçı analizden önemli derece farklıdır. İlişki Geliştirme ve Önleme Programı ilişkinin öncesini öğrenmeye çok az dikkat eder; çünkü potansiyel problemlerin sebeplerinde evlenen insanların farklılıklarını vurgulamaz. Fakat bu farklılıkları ele alır. Bu nedenle Markman'ın İlişki Geliştirme ve Önleme Programı içeriğinin önlemeye dayalı davranışsal alanda oldukça özel bir yeri vardır (Kelly ve Fincham, 1999:363).

Çiftlerin boşanma ve evlilikle ilgili sıkıntıları büyük oranda azaltan, ilişkideki tartışmaları ele alma becerilerini geliştiren ve kazanılan bu becerileri sürdüren İlişki Geliştirme ve Önleme Programı, bir terapötik yöntemin tersine birincil önlemeye odaklanmaktadır. İlişki Geliştirme ve Önleme Programı'ndaki temel mesaj; tartışmaların çiftleri kontrol etmesi yerine tartışmayı onların kontrol etmesi, olumsuz iletişim davranışlarını değiştirebilmeleri ve daha sonraki sıkıntıları önleyerek anlaşmazlıkların yapıcı bir şekilde ele alınabilmesidir. Çiftler daha problem ortaya çıkmadan tartışmanın yapıcı bir şekilde ele alınması için olanak yaratırlar. İlişki Geliştirme ve Önleme Programı'na katılan çiftlere belirli beceriler öğretilirken terapötik müdahalelerden farklı olarak, birincil önlemeye odaklanan aile danışmaları tarafından bu eğitim verilebilir (Renick vd., 1992).

İlişki Geliştirme ve Önleme Programı tutku, arkadaşlık, eğlenme ve bağlılık korunması, beklentilerin açıklanması gibi koruyucu faktörlerin gelişimine de yönelir. Evlilikle ilgili beklentilerinin değerlendirilmesi ve açıklanmasıyla çiftler uzun dönemde ilişkilerinin görünüşünü daha iyi algılayabilirler. Ayrıca şuan ki beklentilerle ilgili bu değerlendirme ve açıklamalar, temel inanç ve değerlerle ilgili tartışmaları engellemeye de yardımcı olur. İlişki Geliştirme ve Önleme Programı'nın çiftlerin kullanmasını önerdiği stratejilerden biri de ilişkide bağlılığın oynadığı rolü düşündürmektedir. Program çiftlerin birbirlerini yıkıcı bir şekilde denetlemesinden daha çok, ilişkilerinin gelişiminde enerjilerini ortaya koymalarını desteklerler. Bununla beraber bağlılık konusunda birlikteliklerinin geleceği hakkında düzenli konuşmaları uzun dönem ilişkilerinin devamı için önemli etkilere sahiptir. Bağlılık konusunda tartışmalar yapmak, bir ilişki için öncelikle gereklidir. Ayrıca İlişki Geliştirme ve Önleme Programı tutku, arkadaşlık ve eğlenme çiftlerin ilişkilerindeki koruyucu faktörlerin gelişiminde bir yöntem olarak da yer alır. Korumanın önemli etkisini gösteren ise; yıkıcı etkileşim ve tartışmaların yerine bu olumlu deneyimlerin yerleşmesidir. İlişkilerinde olumlu koruyucu incelemeler ve birikimlerle çiftler,

tartışma ortaya çıktığında tartışmayı nasıl daha yapıcı ele alabileceklerini öğrenirler (Monarch vd., 2002:245).

Programa 11 konu ünitesi eklendiğinde aşağıdaki gibidir:

- 1-Etkili konuşma ve dinleme becerileri,
- 2-Yapıcı ve yıkıcı iletişim tarzları-Geribildirim ve düzeltme teknikleri,
- 3- İlişkiye ait beklentiler ve iletişim,
- 4-İletişimde gizli konular ve etkileri,
- 5- Eğlenme ve dinlenme,
- 6-Problem çözme becerileri,
- 7-Yakınlık ve bağlılığı geliştirmenin bir metodu olarak; takım kurma,
- 8-Manevi değerler ve inançlar,
- 9-Manevi değerlerin bağlılığa etkisi ve dünya görüşünün paylaşılması,
- 10 -Fiziksel yakınlık,
- 11-En çok ihtiyaç duyulan anda becerileri kullanmak ve sürdürmektir (Shumate, 1997).

İlişki Geliştirme ve Önleme Programı'nın dört temel amacı bulunmaktadır. Beklentileri açıklama ve değerlendirmede çiftlere yardım etme, daha iyi çatışma çözme ve iletişim becerileri yöntemlerini çiftlere öğretmeyle risk faktörlerini azaltma iki anahtar amaçtır. Tutku, arkadaşlık ve eğlenceden gelen olumlu gelişmeler ile bağlılığı ifade eden seçimleri geliştirmeyle koruyucu faktörleri artırma iki anahtar amaçtır. Bu yardımlar evlilik başarısı ve başarısızlığı ile birleşen, biliş ve davranışları doğrudan değiştirmeyi araştıran bilişsel-davranışçı yöntemler yoluyla başarılmaktadır (Stanley vd., 1999:283).

Çiftler etkili dinleme ve konuşma becerileri, yapıcı ve yıkıcı iletişim tarzları, beklenti ve inançlar, fiziksel temas, ilişkilerini etkileyebilecek dört manevi değer (kabul, saygı, dostluk ve affetme) ve kadın-erkek iletişimindeki önemli farklılıklarda eğitilirler (Ramboz, 2003)

İlişki Geliştirme ve Önleme Programı ilişkinin işlevindeki kritik faktörlere ait bilgilerin araştırmalarla artırılmasıyla, 1980'den beri çeşitli düzeltmelere uğramıştır. Programın şuan kullanışlı iki formatı bulunmaktadır. Yaygın olan formatta, çiftler haftada bir defa seanslara katılmakta ve her biri iki ile iki buçuk saat ve altı hafta süren seanslar, ilişki konuları ve iletişim becerileri ile ilgili bir dizi kısa tartışmaya katılan dört ile sekiz arası çiftten oluşmaktadır. Çiftler bu becerilerini özel olarak uygulayabilmek için, her bir çiftle ayrı ayrı ilgilenen bir danışmanla iletişim

kurularlar. Bir takım koçu olarak çalışan danışman, çiftlerin becerileri elde etmelerini kolaylaştıracak aktif geribildirimlerde bulunur. Bu format, ilişkilerinde en uygun becerilerin neler olacağı ve bu becerileri kazanma ihtiyacı olan çiftler için yararlı olmaktadır. İkinci format ise; bir hafta sonu oluşan geniş bir grupta belirli bir zamanda tartışmaya katılan 20 ile 40 çiftten oluşmaktadır. Bu program genellikle bir otelde yapılır ve çiftler kendilerine ait becerilerini uygulayacakları özel odaları kullanırlar. Bu format çiftlerin kısa sürede ilişkilerine yoğun odaklanabilmelerini sağlamaktadır (Renick vd., 1992). İkinci format tek bir hafta sonunda ve geniş bir grupta dersleri dinleyen 20 ile 40 çift, kendileri ile ilgili becerileri uygulamak için sorular sorabildikleri şeklidir (Harrington, 1998).

İlişki Geliştirme ve Önleme Programı tamamı 6 ile 16 saatten ve bir sıra halinde altı seanstan oluşan kısa dönem eğitimsel programdır. İlişki Geliştirme ve Önleme Programı grup tartışmaları, tartışma yönetiminde kullanılacak becerileri gösterecek filmler, ders verilen grup formatı şeklinde sunulur. Program yoluyla çiftler öğrendikleri becerileri uygulayacakları ve tartışacakları olanaklar elde ederler (Monarch vd., 2002:244).

İlişki Geliştirme ve Önleme Programı seanslarının genel yapısı çiftlerin oluşturduğu bir grupta (ideali dört ile beş çift) başlar ve seanslara odaklanılarak çiftlere bilgi verilir. Küçük derslerden sonra çiftler diğer çiftlerden bağımsız olarak, özel bir eğitimciyle, öğrenilen yeni becerilerini uygulayacak egzersizler yaparlar. Grup ev ödevi alma ve seansı tartışmak için seansın sonunda bir araya gelir. Ev ödevi egzersizleri, yeni becerileri uygulayacakları düşük yoğunluklu problemlerde ve yoğun çatışmadan uzak kalınan günlerde genellikle uygulanır. İzleyen seanslar çoğunlukla ev ödevlerini tartışmayla başlar (Widenfelt vd., 1997:668).

İlişki Geliştirme ve Önleme Programı, beceri eğitimi yoluyla sağlıklı ilişkiyle yakından ilgili değiştirilebilir anahtar faktörlere odaklanır (İletişim ve çatışma yönetimi, Beklentiler, Bağlılık, Eğlenme, Arkadaşlık ve Tutku). İlişki Geliştirme ve Önleme Programı çeşitli bilişsel-davranışçı yöntemler kullanır (Dinleyici-konuşmacı Tekniği, Zamanı Durdurma, Temel Kurallar, Sorumluluk, İlişki Geliştirme ve Önleme Programı Materyalleri) (Stanley vd., 1999:287).

Çiftlerin iletişimini kolaylaştırmak için tasarlanmış dinleyici-konuşmacı tekniği, İlişki Geliştirme ve Önleme Programı'nın temel odağıdır. Çiftler tartışma konularında dinleyici-konuşmacı tekniğini kullandığında biri dinleyici, diğeri konuşmacı olarak yer alır. Konuşmacı zemindir ve tartışmayı kendi bakış açısından

tartışmak konuşmacının görevidir. Konuşmacıyı yorum yapmadan dinlemek ve konuşmacının kelimelerini, başka sözcüklerle açıklamak dinleyicinin görevidir. Karşısındaki kişinin anladığını hissedinceye kadar konuşmacı konuşmaya devam eder. Sonrasında konuşmacı dinleyicinin rolünü alır ve zemin değişir. Dinleyici-konuşmacı tekniği kullanmak çiftlerin birbirlerinin bakış açılarını anlayan ve birbirlerini dinlemeye olanak sağlayan, yoğun tartışmalarda kışkırtmayı yavaş yavaş azaltır. Bu kabul; sağlıklı iletişim için temel oluşturacak bir düşüncedir. Dinleyici-konuşmacı tekniğini daha ayrıntılı anlatılırsa; çiftlerin yıkıcı tartışmalarını engellemeye yardımcı olur ve çiftler ilişkilerinde iletişimin temel kurallarını oluşturmayı öğrenirler. Bu kurallar kendine ait bakış açısıyla konuşma, diğer yandan karşısındakinin düşüncesini kabul etme, sorunu çözmeden önce çiftin her birinin sorun hakkında duygularını ifade etmesi gibi bir kaç temel kuralı içine alır. Çoğu çiftin tercih ettiği temel kurallardan özellikle bir tanesi; sıkı tartışmalara girildiğinde her iki tarafın da kullanabileceği bir “zamanı durdurma” tekniğidir. Bir tartışma çoktan bir kışkırtma haline geldiyse, tartışmayı geçici olarak sonlandırma temel bir kural olarak uygulanabilir (Monarch vd., 2002:244).

Evlilik ve aile danışmanlığı merkezlerindeki araştırmalar, yeni evli çiftlerde uygulanan kapsamlı evlilik öncesi eğitim programları bu çiftlerin iletişimleri (%73.5 oranında olumlu), bağlılıkları (% 70.4 oranında olumlu) ve çatışma çözmeleri (%67.2 oranında olumlu) gibi üç temel alanda etkilidir. Bu sonuçlarda çiftlerin evliliklerinin geliştirildiğini gösterir. Bu alanlar İlişki Geliştirme ve Önleme Programı'nın temel odağıdır (Stanley vd., 1999:300)

İlişki Geliştirme ve Önleme Programı'yla ilgili araştırmalara ve bu araştırmaların sonuçlarına bakıldığında; önleme programlarının etkili olduğu sonucuna varılmaktadır (Markman vd. 1988; Markman vd., 1993; Markman ve Hahlweg, 1993; Halford vd., 2001).

2.2. KARŞILIKLI BAĞIMLILIK KURAMI ve YATIRIM MODELİ

Araştırmanın bağımlı değişkenlerini ve romantik ilişkinin yapısını daha iyi anlayabilmek ve yorumlayabilmek için, bu kuram ve görüşler burada açılanmaktadır.

Çok sayıda çeşitli sosyal değişim modeli vardır. Fakat Harold Kelley ve John Thiabaut tarafından ortaya konulan ve Karşılıklı Bağımlılık Kuramı olarak bilinen görüşler, alandaki bilim adamları tarafından daha çok kabul görmektedir (Brehm vd., 2002:158).

Karşılıklı bağımlılığın temel özelliği olan etkileşimlerin doyum, hoşnutluk gibi ödülleri (reward) ile acı ve stres gibi bedelleri (cost) vardır. Bir başka deyişle, etkileşim ilişkiden alınan ödül ve ödenen bedel temelinde biçimlenir. Yani, bu ödül-bedel ilişkisi, etkileşimin niteliğini belirler. İlişki ödülleri, bireyin ilişkisinden elde ettiği hoşnutluklar, doyumlar ve memnuniyetlerdir. Bedeller ise, bireyin ilişkisi için harcadığı çabalar, kaygı ve çatışmaya neden olan güçler gibi her türlü özverili davranışlarıdır (Rusbult ve Buunk, 1993).

Ödüller, yerine getirilmesinden hoşlanılan her türlü şeyden kaynaklanmaktadır. Tersine bedeller ceza ve istenilmeyen deneyimlerden oluşur. Ödül ve bedeller, yarar veya zarar elde edilebilecek; her ikisi de düşünülebilecek şekilde tanımlanan “kazanç” kelimesinde özellikle bir etkileşimle birleşmektedir.

Kazanç = Ödüller – Bedeller

Karşılıklı Bağımlılık Teorisi her bir kişinin sahip olduğu değerler sonucunda tanımlanan kişisel özellikleri karşılaştırma düzeyine (KD) sahip olduğunu varsaymaktadır. Karşılaştırma düzeyi geçmiş yaşantılara dayanmaktadır. Geçmiş ilişki deneyimleri iyi olanların karşılaştırma düzeyleri yüksek, tersine geçmiş ilişki deneyimleri sıkıntılı olan kişilerin ise karşılaştırma düzeyleri düşük olacaktır. Yakın ilişkilerdeki doyum sadece deneyimlerden elde edilen duygulara bağlı değil, ilişki doyumunu karşılaştırma düzeyinden ve deneyimlerden etkilenmektedir.

Kazançlar - Karşılaştırma Düzeyi = Doyum/ Doyumsuzluk

Karşılıklı Bağımlılık Teorisi'nin önemli başka bir varsayımı da ilişkinin ne kadar süre devam edeceğindeki etkisidir. İkinci ölçüt seçenekler için karşılaştırma düzeyi (SKD)'dir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi hem ayrılmayı değerlendirmede hem de diğer seçenekler tarafından etkilenmede çok yönlü düşüncelerin baskısı altındadır.

Kazançlar – Seçenekler İçin Karşılaştırma Düzeyi = Bağlılık/ Bağlı Olmama (Brehm vd., 2002:158,159).

Kişiler ilişkilerinden elde ettikleri gerçekçi beklentileri ve deneyimlerini karşılaştırmayla ilişkilerini değerlendirirler. Bu beklentilerin seviyesi ve çeşidi kişiden kişiye değişmektedir. Karşılaştırma düzeyindeki (KD) bu farklılıklar yetersiz bir ilişkide nasıl doyum alındığını ve iyi bir ilişkiye sahipken nasıl doyum alınamayacağını açıklamaya yardımcı olabilir. Bu ilişki doyumunu ile ilgili kişinin ve partnerinin davranışları ve beklentilerinin etkileşiminin bir ürünü olarak görülebilir (Sabatelli, 1988).

Karşılıklı Bağımlılık Teorisi ilişkide karşılıklı bağlanma konularından gelişerek insanların etkilendiği; tercihler ve seçimler, duygular, etkileşimli deneyimlerle basit görüşlerinde ötesine girmektedir. Kuram diğerlerinin etkisiyle her bir partnerin becerisine dayanan ve iki kişinin arasındaki karşılıklı bağımlılık yapısıyla ilgilidir. Özellikle bağımlılık ve denetim sonuçlarında kuram, ilişkilerde karşılıklı bağımlılığın dört özelliğinde etkilidir. Bağımlılık Seviyesi, Karşılıklı Bağımlılık, Deneyimlerin Uyumunu, Bağımlılığın Temeli (Rusbult ve Buunk, 1993).

Karşılaştırma Düzeyi ve Seçenekler için Karşılaştırma Düzeyi arasında bağlantı kurmak gerekli değildir; doyum deneyimleri ve bağımlılık mantığı birbirlerinden bağımsızdır. Daha fazlası bağımlılığın ve doyumun olumlu olduğu pek çok örnekte Karşılaştırma Düzeyi ve Seçenekler için Karşılaştırma Düzeyi her ikisinin de yükseldiği ilişkilerde bedellere göre nispeten ödüller dengeliyse, hem doyum hem de bağımlılık düzeyi yüksek olabilir. Karşılaştırma Düzeyi düşük fakat Seçenekler için Karşılaştırma Düzeyi yüksekse doyum düşük olabilir ve buna rağmen bağımlılık yüksek olabilir. Karşılaştırma Düzeyi yüksek fakat Seçenekler için Karşılaştırma Düzeyi düşükse doyum düzeyi yüksek olabilir ve buna rağmen bağımlılık düzeyi düşük olabilir. Karşılaştırma Düzeyi ve Seçenekler için Karşılaştırma Düzeyi her ikisi de düşükse, doyum ve bağımlılık düzeyi de düşük olabilir (Rusbult ve Buunk, 1993).

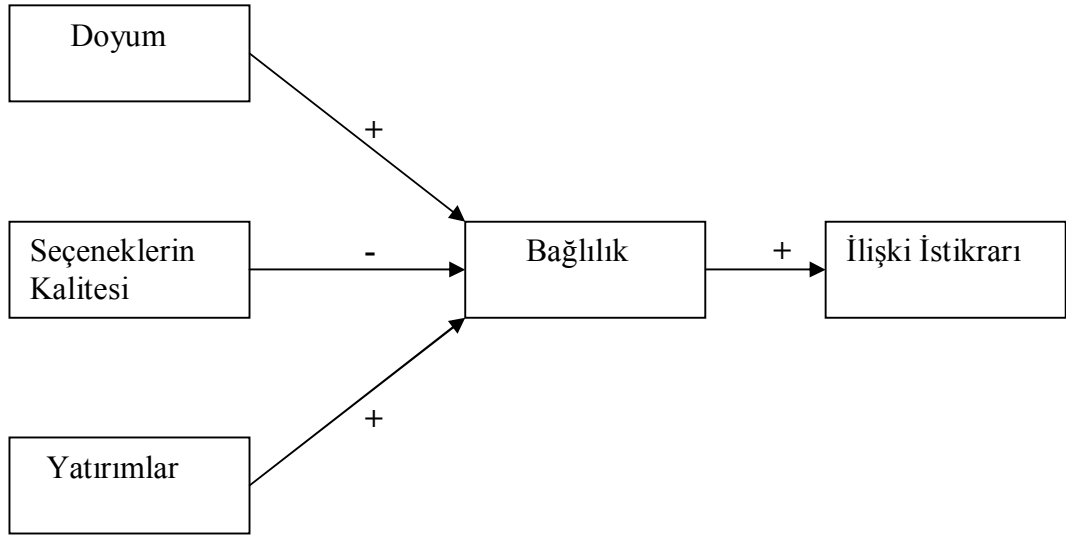
Yatırım Modeli yüksek derecede ödüller veriliyor (fiziksel çekicilik veya partnerle benzer tutumlar gibi) ve düşük düzeyde bedeller ortaya çıkıyorsa (fiziksel yakınlık ve nadiren tartışma gibi) ve yakın ilişkinin kalitesi ile ilgili beklentileri ve karşılaştırma düzeyi yüksekse bireylerin daha fazla doyum hissedeceğini iddia etmektedir. İlişkide bağımlılık üç faktörden etkilenebilmektedir. Birincisi ilişki doyumudur ve bağımlılığı güçlü bir şekilde etkilemektedir. İkincisi şu andaki ilişki ile ilgili yetersiz seçeneklerin olması nedeniyle (başkaları ile ilişkilerde düşük doyumuna sahip olma ve yalnız zaman geçirme gibi) daha fazla bağımlılık hissetmektir.

Üçüncüsü bağlılığa son derece büyük etkisi olan, kişilerin ilişkideki çeşitli içsel (zaman, çaba, kendini açma gibi) veya dışsal (karşılıklı arkadaşlık, hatıraları paylaşma, bir şeye sahip olma gibi) kaynaklara yatırım yapmaktır.(Rusbult vd., 1986).

Karşılıklı Bağımlılık Kuramı gibi Yatırım Modeli bağlılık düzeyinin artmasında a) Doyum düzeyinin yüksek olması veya bireysel en önemli ihtiyaçların karşılanması (yakınlık, cinsellik veya arkadaşlık gibi) ve b) Seçeneklerin kalitesinin zayıf veya kişilerin en önemli ihtiyaçlarından ilişkide bağımsızlık durumunun tatmin edici olmamasını (kendiyile, aile üyeleri, arkadaşları diğer romantik partnerleriyle) öne sürmektedir. Yatırım Modelinin bağlılığın artmasında daha fazla önem verdiği ise ilişkiyle doğrudan veya dolaylı olarak bağlantılı olan çeşitli önemli kaynaklar veya ilişki yatırımın fazla olmasıdır (birlikte zaman geçirme ve çaba, çalışma arkadaşlarını paylaşma, bazı şeylere ortak olabilme gibi) (Agnew vd., 1998).

Bir ilişkinin devamını etkileyen tanımlarda, farklı terimlerin oluşturduğu öncelikli üç teori vardır. “Kişisel, ahlaki ve yapısal bağlılık”tan etkilenen bağlılığın yapısını tanımlayan bu değişkenler, ilişkinin sürdürülmesinde bağlılığın gelişiminde öne çıkmaktadır. Yatırım Modeli ilişkide bağlılığının gelişimindeki bu üç geniş değişkeni tanımlamaktadır(Cox vd., 1997).

İlişki doyumunu mutlu olarak algılanan bir ilişki için son derece kavramsal ve geneldir. Kişiler ilişkide yüksek düzeyde ödülleri ve düşük düzeyde bedeller oluşturduklarında genellikle mutlu olmaktadır. Ödüller, sosyal destek ve cinsel memnuniyet gibi kişisel zevklerin ilişki veya partner yoluyla oluşturdukları şeylerdir. Bedeller, ekonomik sıkıntı ve sık tartışma gibi kişisel hoşnutsuzluklardaki partnerin veya ilişkinin doğal bir özelliğidir. Romantik ilişkide bağlılığın sürmesinde kişilerin doyum duygusu önemlidir. İlişki doyumunu olan insanlar ilişkiyi devam ettirme eğiliminde olmasına rağmen, mutsuz insanlar da ara sıra ilişkilerini devam ettirmek isterler. Doyum ilişkideki bağlılığın tek belirleyicisi değildir. Yatırım modeline göre seçeneklerin kalitesi bağlılığın ikinci önemli belirleyicisidir. Seçenekler ödül ve bedellerin kişisel olarak değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır. Üçüncüsü bağlılık zaman, para veya çaba gibi yatırımın kaynaklarından da etkilenmektedir. Doyum, seçeneklerin kalitesi ve yatırımlar bağlılığın en önemli belirleyicileridir(Impett vd., 2001).



Şekil 2.1. Yatırım Modeline Göre Bağlılık ve İlişki İstikrarı (Impett vd., 2001).

2.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu başlık altında, yurt içinde ve yurt dışında ‘Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı’na dayalı olarak yürütülmüş olan deneysel çalışmalara yer verilmiştir.

2.3.1. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Ülkemizde ilişki geliştirme programlarıyla ilgili araştırmalar incelendiğinde daha çok evli çiftlerin ilişkilerini geliştirmeye yönelik araştırmalar ve evlilik öncesi ilişki geliştirme programıyla ilgili de bir araştırma bulunmaktadır.

Sevim (1996)’in yaptığı araştırmada, evlilik ilişkisini geliştirmek amacıyla hazırlanan transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının, eşlerin çatışma düzeyleri, evlilik doyumu ve ego durumları üzerine etkisi incelenmiştir. Deney grubu altı çift, kontrol grubu ise beş çiftten oluşmaktadır. Yedi hafta süren çalışma sonunda evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmanın evli bireylerin, evlilik doyumları ve ego durumları üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmadığı bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin sadece Yetişkin ego durumunda olumlu yönde değişiklik belirlenmiştir.

Bir başka çalışmada ise; Kalkan (2002) Evlilik İlişkisini Geliştirme Eğitimi programının evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerine etkisini incelemiştir. 14 kişiden oluşan deney ve 14 kişiden oluşan kontrol grubu olmak üzere iki grup kurulmuştur.

Evlilik İlişisini Geliştirme Programı 10 hafta boyunca yaklaşık iki ile iki buçuk saatlik oturumlar şeklinde gerçekleşmiştir. Evlilik İlişisini Geliştirme Programının evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin yükselmesine etkisi anlamlı olduğu sonucuna ve evlilik uyumunu yükseltmede programın cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna varılmıştır.

Ersanlı ve Kalkan (2003)'ın yaptığı çalışmanın amacı, evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine etkisini araştırmaktır. Ön-test ve son-test kontrol gruplu desenin uygulandığı araştırmada, deney ve kontrol gruplarına, Birtchnell Es Değerlendirme Ölçeği ön-test ve son test olarak uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test puanları ortalamaları arasındaki farklılığın önemli olup olmadığını saptama amacı ile kovaryans analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine olumlu yönde etkileri olduğu saptanmıştır.

Ersanlı (2007) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerine anlamlı bir etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. On çiftten oluşan deney ve on çiftten oluşan kontrol grubu olmak üzere iki grup kurulmuştur. Evlilik ilişkisini geliştirme programı dokuz hafta boyunca yaklaşık iki buçuk ile üç saatlik oturumlar şeklinde gerçekleşmiştir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı deney grubuna uygulanmış ve uygulama sonunda deneklerin ön-test ve son-test puanları değerlendirilmeye alınmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı evlilerin evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerini yükselttiğini ortaya koymuştur.

Kalkan ve Ersanlı (2008) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın deney grubunda 15 ve kontrol grubunda 15 kişi bulunmaktadır. Kontrol gruplu ön-test ve son-test modelinin kullanıldığı araştırmada, deney ve kontrol gruplarına, Evlilikte Uyum Ölçeği ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini artırdığı görülmüştür.

Kalkan ve Ersanlı (2009) tarafından bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin fonksiyonel olmayan

tutumlarına etkisi araştırılmıştır. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılarak belirlenen 40 katılımcı random yöntemiyle deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Uygulama sonrasında deney ve kontrol grubundaki katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Buna göre, bilişsel-davranışçı evlilik ilişkisini geliştirme programının çiftlerin fonksiyonel olmayan tutumlarını anlamlı ölçüde azalttığı bulunmuştur.

Son olarak Yılmaz (2009), evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyum düzeylerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın deney ve kontrol grubu 20 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada çiftlerin ilişki doyumlarını belirlemek amacıyla Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına bu ölçek ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Oturumlar yaklaşık 120 dakika olmak üzere yedi hafta sürmüştür. Araştırmanın istatistiksel analizleri sonunda evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programına katılan çiftlerin ilişki doyum düzeylerinde anlamlı farklılıklar gözlemlendiği bulunmuştur.

Yukarıdaki araştırmalar incelendiğinde ülkemizdeki ilişki geliştirme programlarıyla ilgili bu alanda yapılan araştırmaların daha çok evli çiftlere yönelik olduğu görülmektedir. Evlilik öncesi dönemdeki çiftlere yönelik ilişki geliştirme programlarıyla ilgili bu alanda yapılan araştırma ise sınırlı kalmaktadır.

2.3.2. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Yurt dışında evlilik öncesinde dönemde yapılan ilişki geliştirme programı araştırmaları aşağıda sunulmuştur.

Zoost (1973) beş seanslık iletişim becerileri programının sözlü veya nişanlı olan üniversite öğrencisi 6 çifte uygulanmış ve programın etkisi araştırılmıştır. Programda davranışçı provalar ve video kayıtları kullanılmıştır. Araştırmanın son test ölçümlerine göre katılımcıların partnerlerine kendini daha fazla açtıkları ve iletişim bilgilerinin arttığı bulunmuştur.

Bagorozzi vd. (1984) Evlilik Öncesi Ardışık Eğitim Programı (Premarital Education and Training Sequence) kullanılmıştır. Evlilik Öncesi Ardışık Eğitim Programı altı haftalık iki saatlik seanslarından oluşur. 10 aydan fazla süredir birlikteliği olan ve yaşları 20 ile 23 arasında değişen 18 gönüllü üniversite veya yüksek okul öğrencisi çift deney ve kontrol grubunda yer almıştır. Araştırmada ön-test, son-test ve üç yıl sonrada izleme ölçümleri yapılmıştır. Ölçümler çiftlerin akılcı

olmayan inançları, bağlılık değişimi, sosyal değişim algıları, ilişkide davranışsal ölçümler, evlilik kararında yapılmıştır. Araştırmada deney grubundaki çiftlerin kontrol grubundaki çiftlere göre; akılcı olmayan inançlarını azaltmada, çiftler evlilik tarihlerini öne alarak; evlilik kararı almaları yönünden programı etkili olduğu, çiftlerin sosyal değişim algıları ve bağlılıklarında ise olumlu etkilerinin bulunmadığını sonucuna ulaşılmıştır.

Markman vd. (1988) boşanma ve evlilikle ilgili sıkıntıları önlemede bilişsel-davranışsal yaklaşıma dayanan bir önleme programının etkisinin araştırıldığı çalışmada bir buçuk ve üç yıllık izleme ölçümleri yapılmıştır. Evlilik öncesi 42 çift deney ve kontrol gruplarında yer almıştır. Son-test ölçümlerinde gruplar arasında herhangi bir farklılık görülme de bir buçuk yıl sonra yapılan izleme ölçümlerinde deney grubunun kontrol grubuna göre ilişki doyumu düzeyi daha yüksek sonuçlar ortaya koymuştur. Üç yıl sonra yapılan izleme ölçümlerinde ise; deney grubunun kontrol grubuna göre cinsel doyumu ve ilişki doyumu daha yüksek, problem yoğunlukları daha az olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuçlar, temel bir sosyal problem olan boşanmanın önlenmesinde, önleme programlarının etkililiğini desteklemektedir.

Markman ve Hahlweg (1993) 'İlişki Geliştirme ve Önleme Programı'yla ilgili bir çalışmada evlilik sıkıntılarını önlemeye odaklanmıştır. İlk defa evlenmeyi planlayan (% 60 nişanlı,% 40 evliliği planlayan) 135 adet çift araştırmaya katılmıştır. altı ile sekiz hafta süren eğitimlerden sonra bir buçuk yıl, iki, üç, dört, beş, altı yıllık izleme çalışmaları yapılmıştır. Evlilik öncesi iletişimin ve ilişki doyumunun ileri yıllardaki evlilik ilişkisi üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, evlenmeden önce yüksek olan evlilik doyumunun bir buçuk ve üç yıl sonra yapılan izleme çalışmasında azaldığı; dört, beş ve altı yıl sonra yapılan izleme ölçümlerinde ise azalmış olan doyumun değişme göstermediği görülmüştür.

Aynı çalışma için evlilikte, Markman tarafından geliştirilen önleme ve evliliği geliştirme programı Almanya'da Alman eşlerin ihtiyaçlarına göre yeniden düzenlenmiştir. İletişim, kendini açma, problem çözme becerilerinin öğretildiği, evlilikten beklentilerin belirginleştirildiği ve cinsel eğitimin verildiği program altı hafta devam etmiştir. Program sonunda deney ve kontrol grubu arasında evlilik doyumu açısından bir fark bulunmazken, deney grubundaki eşlerin iletişim becerilerini kullanmada daha başarılı oldukları bulunmuştur. Öte yandan deney grubundaki çiftlerin problemin tanımlanması, anlaşmazlıkların azalması, olumlu

çözüm bulma, eşini kabul etme, kendini açma gibi davranışlarda gelişme gösterdikleri gözlenmiştir.

Bir başka çalışmada ise; Ridley ve Sladeczek (1992) Gurney'in ilişki geliştirme programı kullanılmıştır. Tartışmaya dayalı kontrol grubu ve ilişki geliştirme eğitimi alan gruplar arasında kabul, sevgi ve kontrol gibi kişilerarası ihtiyaçlarda programın etkisi değerlendirilmiştir. 27 çift eğitim grubuna ve 30 çiftte tartışma dayalı gruba alınmış, denekler arkadaş, sözlü veya nişanlı çiftlerden oluşmuştur. Araştırmanın ön test ve son test puanları sonuçlarına göre; ilişki geliştirme eğitim grubuna katılan çiftlerin kontrol grubuna katılan çiftlere göre, kabul, sevgi ve kontrol alanlarında olumlu farklılıklar ortaya koyduğu bulunmuştur.

Markman vd. (1993) evlilik sıkıntıları önleme programı olarak PREP'in, dört ve beş yıllık izleme ölçümü sonuçları değerlendirilmiştir. Program beş seanstan oluşmuştur ve çiftlere etkili iletişim ve çatışma çözme becerileri öğretilmiştir. Araştırmaya evliliği ilk defa planlayan 25 çift deney grubunda 47 çift kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney grubunda yer alan çiftelerin izleme ölçümleriyle ilişki doyumu, problem çözme ve iletişim becerisi kontrol gurubundaki ve araştırmayı bırakan çiftlerle karşılaştırıldığında daha olumlu olduğu bulunmuştur.

Davis (1995) bir evlilik hazırlığı programı olan Birlikte Gelişmek (Growing Together) programının ilişki doyumuna, iletişim kalitesine, ilişki kalitesine, problem çözme yeteneğine olan kısa dönemde etkisi ön-test ve son-test puanlarına göre araştırılmıştır. 18-37 yaş aralığında, çoğu fakülte öğrencisi, nişanlı veya flört eden 22 çift deney 25 çiftte kontrol grubunu oluşturmuştur. Programa katılan deney grubu çiftleri ile programa katılmayan kontrol grubu çiftleri arasında ilişki doyumu ve iletişim kalitesi açısından önemli farklılıklar bulunmamıştır. Ancak deney ve kontrol grubundaki çiftler arasında ilişki kalitesi ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Shumate (1997) araştırmasında, Bağlılık İlişkisi Eğitim Programı'nı (Committed Relationship Training Program) uygulamış ve programın katılımcıların evlilik beklentilerine, iletişim ve çatışma çözme becerilerine olan etkisi incelenmiştir. 17-24 yaş arası, 12 ay içinde evliliği planlayan veya nişanlı, gönüllü katılımcı olarak 21 üniversite öğrencisi iki tartışma grubu oluşturarak, 90 dakikadan oluşan beş seanslık uygulamaya alınmıştır. Deney gruplarının genel içeriğini iletişim, aile ilişkilerinin etkisi ve evlilik hazırlığı konuları oluşturmuştur. Araştırma sonuçları; iletişim becerilerinin evlilik öncesi dönemde gerekliliği ve sonucunda evlilik

başarısına olan etkisini ortaya çıkarmıştır. Ayrıca program çiftlerin evlilik tarihlerini de daha erkene almalarını etkilemiştir. Sonuç olarak Bağlılık İlişkisi Eğitim Programı deney grubundaki gençlerin akılcı olmayan ilişki beklentilerini azaltmada, iletişim ve çatışma çözme becerilerini artırmada kontrol grubuna göre daha etkili sonuçlar ortaya koymuştur.

Worthington vd. (1997) araştırmalarında evlilik doyumu ve ilişki niteliği üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Stratejik Umut-Odaklı İlişki Geliştirme Programı, araştırma-temelli kısa süreli, eklettik bir yaklaşımdır. Beş oturumdan oluşan programda çözüm-odaklı müdahaleler, farkındalık, yakınlık ve dinleme becerilerini geliştirme üzerinde durulmaktadır. Araştırmaya on altı evli, yirmi dört birlikte yaşayan ve on bir nişanlı olmak üzere elli bir çift katılmıştır. Programa katılan çiftlerin evlilik doyumları ve ilişki niteliğinin son-testte ve üç haftalık izleme çalışması sonunda kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Long vd. (1999) 10 saatlik bir empati eğitim programı için 48 romantik ilişki yaşayan çifte uygulamıştır. Çiftlere uygulanan beş haftalık empati eğitiminden sonra, ön-test, son-test ve altı ay sonrada izleme ölçümleri yapılmıştır. Çiftlerin empatik becerilerin değişimi ve ilişki doyumları yönünden değerlendirmeye alınmış ve bu eğitim alan çiftlerde empatik becerileri gelişmiş ve ilişki doyumları da artmıştır.

Halford vd. (2001) evliliği planlayan 83 çift ilişkilerinde yüksek risk faktörleri ve düşük risk faktörleri olarak iki gruba ayırmıştır. Gruplara çiftler seçilerken; henüz evlenmemiş, birliktelik ve evliliği amaçlayan, Çift Uyum Ölçeği'nden en az 90 puan alan (Dyadic Adjustment Scale), partnerlerden her ikisinin de psikolojik ve psikiyatrik tedavi görmemiş olması değerlendirmeye alınmıştır. Anne-babası boşanma yaşamış veya birbirlerine karşı fiziksel şiddete başvurduğunu çiftler ifade ederse; yüksek risk faktörlerine sahip çiftler olarak tanımlanmıştır. Bu risk faktörlerini şuan taşımayan çiftlerde düşük risk faktörlerine sahip çiftler olarak tanımlanmıştır. Önleyici İlişki Geliştirme Programı (Self-PREP) uygulanmıştır. Program çiftlerin ilişkilerini kendilerinin düzenleyeceği üç ile beş çiftten oluşan gruplarda beş seans süren eğitimidir. Bir yıl sonra yapılan izleme ölçümlerinden sonra yüksek risk faktörlerine sahip çiftler daha iyi iletişim becerileri göstermiştir. Düşük risk faktörlerine sahip çiftlerin iletişimde herhangi bir farklılık görülmemiştir. Yüksek risk faktörlerine sahip çiftlerin dört yıl sonra yapılan izleme ölçümleriyle ilişki doyumlarının arttığı gözlenmiştir. Sonuç olarak yüksek risk

faktörlerine sahip çiftler düşük risk faktörlerine sahip bireylere göre ilişki geliştirme programından daha fazla yararlanmışlardır.

Carroll ve Doherty (2003) tarafından, evlilik öncesi önleyici programların etkisi karşılaştırılmıştır. 13 deneysel çalışmanın etkileri değerlendirilmiştir. 13 deneysel çalışmanın deney ve kontrol gruplarının son test puanları değerlendirildiğinde; iletişim, problem çözme, empati, kendini açma gibi kişilerarası yeteneklerin gelişiminde sadece bir çalışma başarısız olmuştur. İzleme çalışmalarına bakıldığında ve karşılaştırmalı olarak programlar değerlendirildiğinde bulgular, evlilik öncesi programların çiftlerin ilişkilerinde olumlu etkilere sahip olduğunu açıkça göstermektedir.

Chun (2003) bir evlilik öncesi eğitim programını değerlendirmiştir. Katılımcılar birbirlerinin partneri olmayan beş kadın ve beş erkek olarak deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubuna 20 saatlik on hafta süren evlilik hazırlığı programı uygulanmıştır. Katılımcılar üçü flört deneyimi olan, beşi flört eden ve ikisi evlenme kararı almış 25-32 yaş aralığında, yüksek okul ve fakülte öğrencilerinden oluşturuldu. Deney ve kontrol gruplarına ön-test ve son-test uygulaması yapılmış ve sonuçlar kaydedilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre deney grubundaki katılımcıların evliliği daha iyi anlamaları, evlilik öncesinde evliliğe olumlu bakış kazanmaları, cinsellik konularında olumlu yaklaşımlarında, eş seçiminde ve ilişkide akılcı tartışmaları öğrenmelerinde olumlu sonuçlar ortaya koymuştur.

McGorge ve Carlson (2006) bir evlilik öncesi eğitim programının etkisi değerlendirilmiştir. Eğitime bireysel olarak katılan çiftlerin oluşturduğu deney grubu, eğitimin grup halinde yürütüldüğü çiftlerin oluşturduğu deney grubu ve eğitim almamış çiftlerin oluşturduğu kontrol grupları arasında karşılaştırma yapılarak evliliği anlama ve evlilik hazırlıklarının gelişimi konularında değerlendirme yapılmıştır. Araştırmaya 19-36 yaş aralığında ve evlenme kararı almış 29 nişanlı çift, bu üç farklı grupta değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma sonuçları öncelikli olarak; evlilik öncesi eğitim almanın olumlu etkisini ortaya koymuştur. Grupların son test ölçümlerine bakıldığında evliliği anlama ve evlilik hazırlıklarının gelişimi konularında eğitime bireysel olarak katılanlar çiftler; eğitime grup halinde katılan çiftlerden daha düşük puanlar almışlardır. Ayrıca karşılaştırmayla evlilik öncesi eğitim programının kadınlar üzerinde, erkeklere göre daha etkili olduğu sonucuna da varılmıştır.

Adler-Baeder vd. (2007) “Güzel İlişkinizi Geliştirmek” olarak isimlendirilen programın uyarlanmış bir şeklinin ergenlerdeki etkisi araştırılmıştır. Dokuz ile 12 sınıf öğrencisi 340 kız ve erkek öğrenci araştırmaya alınmış ve 235 öğrenci deney grubunu ve 105 öğrenci kontrol grubunu oluşturmuştur. Araştırmada ergenlerin ilişkiye ait bilgi, çatışma yöntemi ve ilişki inançları konularında ön-test ve son-test puanları değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; deney grubuna katılan ergenlerin, kontrol grubundakilere göre; ilişkiye ait daha sağlıklı bilgiler edinmede programın olumlu etkisini, yine programın çatışma yöntemlerinde sözel saldırıları kullanmayı azatlığı ve ergenlerin gerçekçi ilişki inançları edinmelerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

DeGannes (2009) yakın ilişkide şiddet ve cinsel saldırıyı önleme programını uygulamıştır. Araştırmada 60 ortaokul öğrencisi, sekiz haftalık eğitim programına alınmıştır. Eğitim programından önce uygulanan ön-test ve programdan sonra uygulanan son-test puanlarına göre araştırmanın hipotezleri cinsel saldırılar konusunda bilgilenme ile tutum ve davranışlar konusunda test edilmiştir. Araştırma sonucunda; kızların daha fazla cinsel saldırılara maruz kaldığına ve programın cinsel saldırılar konusunda bilgilenme ile cinsel saldırılardaki tutum ve davranışlar konusunda kızlarda erkeklere göre daha fazla olumlu etkilerinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Yurtdışı çalışmalar incelendiğinde evlilik öncesinde ilişki geliştirme programlarının romantik ilişki yaşayan çiftlerin fonksiyonel olmayan ilişki inançları azaltmada, ilişki doyumlarını ve bağlılıklarını artırmada, problem çözme, iletişim ve empati becerilerini geliştirmede etkileri olduğu görülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılan deneysel desen, çalışmaya katılan deneklerin özellikleri, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırmada kullanılan ölçme araçları tanıtılarak, deneysel işlem ve uygulanan programın amacı ve içeriğine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Bu çalışma Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarı üzerinde etkisini incelemeye yönelik deneysel bir araştırmadır. Araştırmada ön, son test ve izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu 2x3'lük faktöryel (karışık) desen kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2006). Araştırmanın deseni Tablo 3.1'de görülmektedir. Bu desende birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol) gösterirken, diğer faktör bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön, son test ve izleme ölçümü) göstermektedir.

Tablo 3.1. Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test	İzleme
Deney	İBE ÇİTÖ İİÖ	Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı	İBE ÇİTÖ İİÖ	İBE ÇİTÖ İİÖ
Kontrol	İBE ÇİTÖ İİÖ	-	İBE ÇİTÖ İİÖ	İBE ÇİTÖ İİÖ

İBE : İletişim Becerileri Envanteri

ÇİTÖ : Çatışma İletişim Tarzları Ölçeği

İİÖ : İlişki İstikrarı Ölçeği

Bu desene göre araştırmanın bir bağımsız, üç bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'dır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarlarıdır. Çalışmada tekrarlı ölçümler üç bağımlı değişkene ilişkin olarak ayrı ayrı değerlendirmiştir.

Araştırmada deney grubuna dokuz hafta süresince Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı bir buçuk ile iki saatlik oturumlar şeklinde uygulanmıştır. Kontrol grubunda bu süre içerisinde herhangi bir uygulama gerçekleştirilmemiştir. Uygulamaların başlamasında önce deney ve kontrol gruplarına ön test olarak İletişim Becerileri Envanteri, Çatışma İletişim Tarzları Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği uygulanmıştır. Aynı ölçme araçlarını kullanarak uygulamaların bitiminden iki hafta sonra son-test ölçümü ve altı ay sonra ise izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. İzleme ölçümü çoğunluğu üniversite dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşan deneklerin son test ölçümünden kısa bir süre sonra mezun olacak durumda bulunmaları nedeniyle altı ayla sınırlı kalmıştır.

3.2. ARAŞTIRMA GRUPLARI

Araştırmada biri deney ve diğer kontrol olmak üzere iki ayrı grup bulunmaktadır. Bu çalışma en az altı aydan beri birlikteliği bulunan ve evlenmeyi planlayan romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencisi çiftlere uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması için; Gaziantep Üniversitesi'nde çeşitli fakültelere ve sosyal alanlara çalışma ile ilgili bilgiler içeren ilanlar asılmıştır. Araştırmaya romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencisi on çift katılmak için başvuruda bulunmuştur. Çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen tüm çiftlerle farklı zamanlarda ön görüşmeler yapılmıştır. Deneklerle yapılan ön görüşmelerde, programın içeriği ve amaçları hakkında bilgi verilmiştir. Başlangıçta araştırmaya katılmayı kabul eden iki çift, daha sonra, uygulamalara başlamadan oturumlara katılma konusunda isteksiz bir tutum sergilemiş ve araştırmaya katılmama kararı vermişlerdir. Araştırmada hem çiftlerin demografik bilgilerini edinmek hem de programa katılmalarına engel olabilecek bir özelliğe sahip olup olmadıklarını belirlemek amacıyla deneklere ön görüşmeler sırasında Demografik Bilgi Formu (Ek A) uygulanmıştır. Literatür incelendiğinde ilişkilerinde şiddet, çatışma gibi özelliklere sahip olan çiftlerin evlilik öncesi programlara katılımları grubun yapısı

açısından riskli görülmekte ve bu çiftler için özel programlar önerilmektedir (Monarch vd., 2002:235; Markman vd., 2004). Bu nedenle programa başlamadan önce çiftlerin kişisel ifadelerine göre, programa katılmalarına engel oluşturacak özelliklere sahip olup olmadıkları incelenmiştir. Araştırmada romantik ilişkiler yaşayan çiftlerin, programa katılmalarında engel olabilecek özellikler aşağıda şu şekilde belirlenmiştir.

- 1-İlişkide çatışma sıklığının yüksek seviye olması,
- 2-İlişkide fiziksel şiddete başvurulması,
- 3-Ailede fiziksel şiddetin olması,
- 4-Kendisinde veya ailesinde psikolojik rahatsızlığının olması,
- 5-Anne-babanın boşanmış olması,
- 6-Çiftlerden herhangi birinin alkol ve madde bağımlısı olması,
- 7-Partnerlerin aynı evde yaşaması,
- 8- Çiftlerden herhangi birinin yoğun ekonomik sıkıntılar içinde olması.

Araştırmada romantik ilişkiler yaşayan ancak programa katılmalarında engel olabilecek yukarıda belirtilen özelliklere sahip denekler çalışmaya dâhil edilmemiştir.

Araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen ve yukarıda belirtilen özelliklerden herhangi birini taşımayan çiftler deney grubuna alınmıştır. Yukarıda belirtilen özelliklerden herhangi birini taşımayan ve araştırmaya katılmak isteyen, ancak çeşitli nedenlerle oturumlara düzenli devam edemeyecek çiftler ise kontrol grubuna alınmıştır. Tüm bu değerlendirmelerden sonra deney ve kontrol grubu dört kız dört erkek olmak üzere dörder çiftten oluşturulmuştur.

Deney grubundaki çiftlerin yaş ortalaması 22,87 (SS= 1,55) olup, ilişki sürelerinin ortalaması 14,25 (SS= 6,49) aydır. Kontrol grubundaki çiftlerin yaş ortalaması 23,12 (SS= 0,83); ilişki sürelerinin ortalaması 21,50 (SS= 4,1) aydır.

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin uygulama öncesinde İBE, ÇİTÖ ve İİÖ ölçeklerinden almış oldukları puanların ortalamaları ve standart sapma değerleri aşağıda Tablo 3.2’de sunulmaktadır.

Tablo 3.2. Deney ve Kontrol Gruplarının İBE, ÇİTÖ ve İİÖ'lerinin Ön Testinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

ÖLÇEKLER	DENEY GRUBU		KONTROL GRUBU	
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
İBE	132.75	11.60	133.00	13.72
ÇİTÖ				
Yaklaşma/Kaçınma Alt Boyutu	56.87	7.41	57.87	5.66
Duyguları İfade Etme Alt Boyutu	59.75	6.45	58.62	7.90
İİÖ				
İlişki Doyumu Alt Boyutu	44.50	4.40	46.37	3.88
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Boyutu	33.50	8.36	26.25	8.04
İlişki Yatırımı Alt Boyutu	39.75	7.45	39.00	9.22

Tablo 3.2 incelendiğinde İBE'de deney grubunun ön testten elde ettiği puanların aritmetik ortalaması 132.75 ve standart sapması 11.60 ve İBE'de kontrol grubunun ön testten elde ettiği puanların aritmetik ortalaması 133 ve standart sapması 13.72'dir.

ÇİTÖ'nin Yaklaşma/Kaçınma alt boyutunda deney grubunun ön testten elde ettiği puanların aritmetik ortalaması 56.87 ve standart sapması 7.41 ve ÇİTÖ'nin Yaklaşma/Kaçınma alt boyutunda kontrol grubunun ön testten elde ettiği puanların aritmetik ortalaması 57.87 ve standart sapması 5.66'dır. ÇİTÖ'nin Duyguları İfade Etme alt boyutunda deney grubunun ön testten elde ettiği puanların aritmetik ortalaması 59.75 ve standart sapması 6.45 ve ÇİTÖ'nin Duyguları İfade Etme alt boyutunda kontrol grubunun ön testten elde ettiği puanların aritmetik ortalaması 58.62 ve standart sapması 7.90'dur.

İİÖ'nin İlişki Doyumu alt boyutunda deney grubunun ön testten elde ettiği puanların aritmetik ortalaması 44.50 ve standart sapması 4.40 ve İİÖ'nin İlişki Doyumu alt boyutunda kontrol grubunun ön testten elde ettiği puanların aritmetik ortalaması 46.37 ve standart sapması 3.88'dir. İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutunda deney grubunun ön testten elde ettiği puanların aritmetik ortalaması 33.50 ve standart sapması 8.36 ve İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutunda kontrol grubunun ön testten elde ettiği puanların aritmetik ortalaması 26.25 ve standart sapması 8.04'dir. İİÖ'nin İlişki Yatırımı alt boyutunda deney grubunun ön testten elde ettiği puanların aritmetik ortalaması 39.75 ve standart sapması 7.45 ve İİÖ'nin İlişki Yatırımı alt boyutunda

kontrol grubunun ön testten elde ettiği puanların aritmetik ortalaması 39.00 ve standart sapması 9.22 olarak bulunmuştur.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada üç ayrı bağımlı değişkene ait bilgilerin toplanması amacıyla üç ölçme aracı kullanılmıştır. Deneklerin iletişim becerilerini ölçmek amacıyla Balcı ve Ersanlı (1998) tarafından geliştirilen 'İletişim Becerileri Envanteri', çatışma iletişim tarzlarını ölçmek amacıyla Goldstein (1999) tarafından geliştirilen ve Uysal (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Çatışma İletişim Tarzı Ölçeği' ve ilişki istikrarını ölçmek amacıyla Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilen ve Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'İlişki İstikrarı Ölçeği' kullanılmıştır.

3.3.1. İletişim Becerileri Envanteri

İletişim Becerileri Envanteri, Balcı ve Ersanlı (1998) tarafından üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek davranışsal, bilişsel ve duygusal olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek toplam 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipinde geliştirilmiştir. Ölçeğe verilen tepkiler Her zaman (5), Genellikle (4), Bazen (3), Nadiren (2), Hiçbir zaman (1) şeklinde düzenlenmiştir. Ölçeğin genelinden alınabilecek en yüksek puan 225 ve en düşük puan ise 45'dir. Ölçeğin 3, 5, 9, 10, 11, 16, 23, 24, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 41, 42 maddeleri tersten puanlanmaktadır. Her alt boyut ayrı ayrı değerlendirileceği gibi ölçeğin toplam puanına bakılarak bireyin genel iletişim beceri düzeyi hakkında bilgi edinilebilir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği, o bireyin iletişim beceri düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Ersanlı ve Balcı, 1998).

İletişim Becerileri Envanteri'nin toplam puanı ile her boyutun toplam puanları arasındaki korelasyon zihinsel alt boyutu için .85, duygusal alt boyutu için .73 ve davranışsal alt boyutu için .82 olarak bulunmuştur. Envanterin geçerlik çalışmasıyla ilgili olarak; Korkut (1996)'un geliştirdiği İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği ile korelasyonu incelenmiştir. Yapılan geçerlik çalışmasında iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .70 bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin geçerli sayılabilmesi için yeterli olduğu düşünülmektedir (Ersanlı ve Balcı, 1998).

3.3.2. Çatışma İletişim Tarzları Ölçeği

Goldstein (1999) tarafından geliştirilmiş olan Çatışma İletişim Tarzları Ölçeği, bireylerin çatışma sırasında kullandıkları beş temel iletişim tarzını 75 maddeyle ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek Uysal (2002) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Çatışma İletişim Tarzları Ölçeği'nin uyarlama çalışmasının sonucunda, Yaklaşma/Kaçınma ve Duyguları İfade Etme olmak üzere 43 maddelik bir yapı elde edilmiştir. Ölçek beş basamaklı (Kesinlikle katılmıyorum=1, Katılmıyorum=2, Kararsızım= 3, Katılıyorum=4, Kesinlikle katılıyorum=5) Likert tipi ölçektir. Yaklaşma/kaçınma alt boyutundan yüksek puan alan bireyler çatışmalara daha çok girenler ve çatışmacı iletişim tarzını kullanırken, düşük puanlar alanlar ise çatışma durumlarında çatışmadan kaçan, daha ılımlı iletişim tarzını kullanan bireylerdir. Duyguları ifade etme alt boyutundan yüksek puanlar alan bireyler, çatışma durumlarında kendilerini karşı tarafa açar, duygu ve düşüncelerini açıkça ifade eden bir iletişim kullanırlar; düşük puan alanlar ise, çatışmalarda duygu, fikir veya inançlarını açıklamaktan kaçınırlar. Yaklaşma/Kaçınma alt boyutu 2, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 16, 19, 22, 24, 27, 29, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 41, 42 olmak üzere toplam 22 maddeden oluşurken, Duyguları İfade Etme alt boyutunda ise; 1, 3, 5, 7, 10, 11, 15, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 31, 35, 39, 40, 43 olmak üzere toplam 21 madde yer almaktadır. Yaklaşma/Kaçınma alt boyutunda alınabilecek en düşük puan 22 ve en yüksek puan 110, duyguları ifade etme alt boyutunda alınabilecek en düşük puan 21 ve en yüksek puan 105'dir (Uysal, 2002).

Ölçeğin Yaklaşma/Kaçınma alt boyutuna ilişkin Cronbach alfa katsayısı .85 ve Duygularını İfade Etmeye alt boyutuna ilişkin katsayı ise .81 olarak bulunmuştur. Araştırmada ölçeğin iki alt boyutu arasındaki ilişki .35 ($p<.01$) olarak bulunmuştur (Uysal, 2002).

3.3.3. İlişki İstikrarı Ölçeği

Ölçek, Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından ilişkiye yapılan yatırımı, bir başkasıyla beraber olmayı değerlendirmeyi, ilişki doyumunu ve ilişkideki bağlanmayı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından duygusal birlikteliği olan 325 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla faktör analizi sonucunda, ölçeğin üç faktörlü bir yapı gösterdiği gözlenmiştir. Bu faktörler "ilişki doyumu", "seçeneklerin niteliğini değerlendirme"

ve ‐iliŒkiyatırımı‐ olarak adlandırılmıŒtır. Her bir alt ‐lçeekte 10 madde bulunan İliŒki İstikrarı ‐lçeği’nde toplam 30 madde bulunmaktadır. Her bir alt ‐lçeğin ilk beŒ maddesi Likert tipi bir ‐lçek ‐zerinden d‐rt dereceli (1= tamamen yanlış, 4= tamamıyla doğru) değerlendirilmektedir. Diğer beŒ madde ise 1(tamamen yanlış) ile 9 (tamamıyla doğru) arasında Likert tipi bir ‐lçek ‐zerinden değerlendirilmektedir. Her ‐ç alt boyutta da alınabilecek en d‐Œük puan 10 ve en y‐ksek puan 65’tir. İliŒki doyumunu alt boyutunda alınan y‐ksek puanlar iliŒki doyumunun y‐kseldiğini, d‐Œük puan ise iliŒki doyumunun d‐Œt‐ę‐n‐ g‐stermektedir. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutundan alınan y‐ksek puan bireylerin bir baŒkasıyla beraber olmayı d‐Œ‐nd‐ę‐n‐ ve d‐Œük puan ise bireylerin bir baŒkasıyla beraber olmayı d‐Œ‐nmediğini g‐stermektedir. İliŒkiyatırımı alt boyutunda y‐ksek puan iliŒkiye yapılan yatırımın arttığını, d‐Œük puan ise iliŒkiye yapılan yatırımın azaldığını g‐stermektedir (B‐y‐kŒahin vd., 2005).

‐lçeğin ‐lç‐t geçerliğini sınamak amacıyla İİ‐’nin alt ‐lçekleri ile AŒka İliŒkin Tutumlar ‐lçeği arasındaki korelasyonlar incelenmiŒtir. Yapılan analizler sonucunda İliŒki İstikrarı ‐lçeği ve LAS arasındaki iliŒkinin, -.48 ile .67 değerleri arasında deęiŒtięi g‐zlenmiŒtir. ‐lçeğin, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise, İliŒki Doyumu alt boyutu için .90, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutu için .84 ve İliŒki Yatırımı alt boyutu için ise .84 olarak bulunmuŒtur. Ayrıca her bir alt ‐lçeğin, iki yarım g‐venirlik katsayıları hesaplanmış ve bunlar da sırasıyla .84, .71 ve .78 olarak belirlenmiŒtir (B‐y‐kŒahin vd., 2005).

3.4. DENEYSEL İŒLEM

Evlilik ‐ncesi İliŒki GeliŒtirme Programı geliŒtirilmeden ‐nce literat‐rdeki iliŒki geliŒtirme eğitim programları ve ilgili deneysel çalıŒmalar incelenmiŒtir. Daha sonra yurt dıŒında yaygın olarak kullanılan ve etkisi bir çok araŒtırmada test edilmiŒ olan İliŒki GeliŒtirme ve ‐nleme Programı’ndan (Preventive and Relationship Enhancement Program; PREP) (Markman vd., 2004; Markman vd., 1994) yararlanılarak, dokuz oturumdan oluŒan bir program geliŒtirilmiŒtir. AraŒtırmanın bağımsız deęiŒkeni olan Evlilik ‐ncesi İliŒki GeliŒtirme Programı dokuz hafta s‐resince iki saatlik oturumlardan oluŒmaktadır. Oturumlar haftada bir olmak ‐zere ‐ęrencilerin ders saatleri dıŒında, Gaziantep ‐niversitesi Eğitim Fak‐ltesinde uygulanmıŒtır.

3.4.1. Programın Genel Amacı

Deney grubuna uygulanan programın genel amacı, çiftlerin ilişkilerini değerlendirmelerini sağlamak; onlara iletişim ve çatışma çözme becerilerini öğretmektir ve ilişki istikrarlarını artırmaktır.

Program için belirlenen bu genel amaç çerçevesinde deneklerin şu alt amaçları gerçekleştirmeleri hedeflenmiştir:

- 1- İlişkide değiştirmesi gereken yanları fark etme,
- 2- İlişkideki temel iletişim problemlerini ve engellerini tanıma,
- 3- İletişim engelleri ve problemleriyle nasıl baş edebileceğini öğrenme,
- 4- İlişkilerindeki kuralların önemini fark etme,
- 5- Dinleyici-konuşma tekniğini öğrenme,
- 6- İletişimi bozan gizli tehditleri fark etme,
- 7- İletişimi bozan gizli tehditlerle başa çıkabilmeyi öğrenme,
- 8- Olumsuz duyguları kontrol etme,
- 9- Olumsuz içsel konuşmaları yenme,
- 10- Çatışma çözme yöntemini öğrenme,
- 11- İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları tanıma,
- 12- İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların üstesinden gelebilme,
- 13- Aile ve sosyal desteğin ilişkideki önemini anlama,
- 14- Arkadaşlığın ilişkiye verdiği desteğin farkına varma,
- 15- İlişkilerde affetmenin önemini anlama,
- 16- Doğru bir affetmenin adımlarını öğrenme,
- 17- İlişkilerde eğlenmenin önemini anlamadır.

Aşağıda her bir oturumun amaçları ayrı ayrı sunulmaktadır.

1. OTURUM

AMAÇLAR

- 1-Eğitim programı hakkında bilgilenme
- 2- Eğitim programının önemini kavrama
- 3- Eğitim programına çift olarak katılmanın önemini fark etme
4. İlişkide değiştirilmesi gereken yanları fark etme

2. OTURUM

AMAÇLAR

- 1-Temel iletişim problemlerini ve engellerini öğrenme
- 2- İlişkilerindeki temel iletişim problemlerini ve engellerini fark etme

3. OTURUM

AMAÇLAR

- 1- İletişim problemleri ile baş etme yöntemleri geliştirebilme
- 2- İletişim engelleri ile nasıl baş edebileceğini öğrenme

4. OTURUM

AMAÇLAR

- 1- Dinleyici-konuşma tekniğini öğrenme
- 2- İlişkilerde kurallarının önemini anlama
- 3- İlişkilerindeki kuralların farkına varma

5. OTURUM

AMAÇLAR

- 1- İletişimi bozan gizli tehditleri fark etme
- 2- İletişimi bozan gizli tehditlerle başa çıkmada dinleyici-konuşmacı tekniğinin önemini kavrama
- 3- Olumsuz duyguları kontrol etme
- 4- Olumsuz içsel konuşmaların farkına varma

6. OTURUM

AMAÇLAR

- 1- Çatışma çözme yöntemlerinin çatışmalar üzerindeki önemini fark etme
- 2- Çatışma çözme yöntemlerini öğrenme

7. OTURUM

AMAÇLAR

- 1- İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ilişkiler üzerindeki etkisini fark etme
- 2- İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların türlerini tanıma
- 3- Aile ve sosyal desteğin ilişkideki önemini anlama

8. OTURUM

AMAÇLAR

- 1- İlişkilerindeki bilişsel çarpıtmaları fark etme
- 2- İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların üstesinden gelebilme

9. OTURUM

AMAÇLAR

- 1- İlişkilerde affetmenin önemini anlama
- 2- Doğru bir affetmenin adımlarını öğrenme
- 3- Arkadaşlığın ilişkiye verdiği desteğin farkına varma

- 4- İlişkilerde eğlenmenin önemini anlama
- 5- Programdan kazanımları değerlendirebilme
- 6- İlişkileriyle ilgili gelecekte üzerinde çalışacakları problem alanlarını belirleme

3.6. VERİLERİN ANALİZİ

Bu araştırmada, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencisi çiftlerin iletişim becerilerinde, çatışma iletişim tarzlarında ve ilişki istikrarında etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde hangi testlerin kullanılacağını belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarının İBE, ÇİTÖ ve İİÖ'den elde ettikleri puanların parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu amaçla deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin ayrı ayrı her iki değişken için birbirine denk olup olmadığı, bir başka ifade ile aynı evreni temsil ettikleri varsayımını test etmek amacıyla varyansların homojen olup olmadığı sorgulanmıştır. Araştırmada, deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin İBE, ÇİTÖ ve İİÖ'nin ön test puanlarına, parametrik testlerin uygulanıp uygulanmayacağını belirlemek amacıyla varyansların homojenliği testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3. Deney ve Kontrol Gruplarının İBE, ÇİTÖ ve İİÖ'lerinin Ön Testinden Aldıkları Puanların Dağılımı

ÖLÇEKLER	DENEY GRUBU		KONTROL GRUBU		F	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
İBE	132.75	11.60	133.00	13.72	.477	.501
ÇİTÖ						
Yaklaşma/Kaçınma Alt Boyutu	56.87	7.41	57.87	5.66	.679	.424
Duyguları İfade Etme Alt Boyutu	59.75	6.45	58.62	7.90	.830	.378
İİÖ						
İlişki Doyumu Alt Boyutu	44.50	4.40	46.37	3.88	.011	.918
Seçeneklerin Niteliğini Değ. Alt B.	33.50	8.36	26.25	8.04	.006	.941
İlişki Yatırımı Alt Boyutu	39.75	7.45	39.00	9.22	.865	.368

Varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler, deney ve kontrol gruplarının varyanslarının İBE'den ($p=.501$; $p>.05$); ÇİTÖ'nin Yaklaşma/Kaçınma ($p=.424$; $p>.05$) ve Duyguları İfade Etme ($p=.378$; $p>.05$)

alt boyutlarından ve İİÖ'nin İlişki Doyumu ($p=.918$; $p>.05$), Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme ($p=.941$; $p>.05$) ve İlişki Yatırımı ($p=.368$; $p>.05$) alt boyutlarından aldıkları ön test puanları açısından birbirine benzer olduğunu göstermektedir.

Parametrik testlerin bir diğer varsayımı gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olmasıdır. Bu varsayımın gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının her üç ölçeğin ön-test ölçümünden aldıkları puanların çarpıklık (skewness) ve sivrilik (kurtosis) düzeyleri hesaplanmıştır. Ayrıca Kalaycı (2008)'ya göre gözlem sayısı yirmi dokuzdan az olan ölçümlerde Shapiro-Wilks testi yoluyla dağılımın normalliği test edilebilmektedir. Her grup için sekiz gözlem yapıldığından dağılımın normallik sınaması Shapiro Wilks testi aracılığı ile kontrol edilmiştir. Elde edilen değerler Tablo 3.4'te sunulmuştur.

Tablo 3.4. Deney ve Kontrol Gruplarının İBE, ÇİTÖ ve İİÖ'lerinin Ön Testinden Aldıkları Puanlara İlişkin Normallik Testleri

ÖLÇEKLER	Grup	\bar{X}	Ort.	Mod	Shapiro Wilks	Çar.	Siv.
İBE	Deney	132.75	130.50	121	.131	1.43	2.33
	Kontrol	133.00	132.00	116	.587	.27	-1.07
ÇİTÖ							
Yaklaşma/Kaçınma Alt Boyutu	Deney	56.87	54.50	50	.194	1.11	.489
	Kontrol	57.87	57.00	57	.744	.658	-.012
Duyguları İfade Etme Alt Boyutu	Deney	59.75	59.50	50	.956	-.102	-.878
	Kontrol	58.62	59.00	47	.742	-.174	-1.30
İİÖ							
İlişki Doyumu Alt Boyutu	Deney	44.50	44.50	44	.380	-.234	.491
	Kontrol	46.37	47.00	49	.297	-.863	.491
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt B.	Deney	33.50	33.00	17	.502	-.913	1.43
	Kontrol	26.25	29.00	29	.258	-1.11	.571
İlişki Yatırımı Alt Boyutu	Deney	39.75	40.00	36	.844	-.486	.996
	Kontrol	39.00	36.50	50	.342	-.849	1.481

Shapiro-Wilks testinden elde edilen önem derecesinin .05 değerinden büyük olması dağılımın normal olduğu anlamına gelmektedir (Kalaycı, 2008). Tablo 3.4'deki değerler incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının İBE, ÇİTÖ ve İİÖ'nin ölçeklerinin alt boyutları ile birlikte ön test puanlarına uygulanan Shapiro-Wilks testi

sonucunda her iki grubun ön-test puanlarının normal dağılım gösterdiği bulgusuna ulaşılmaktadır ($p>.05$).

Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1 ve +1 arasında yer alması dağılımın normal dağılım eğrisine yakın bir simetri gösterdiği anlamına gelmektedir (Büyüköztürk, 2005). Tablo 3.4'te yer alan, deney ve kontrol gruplarının, ön-test puanları çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, deney grubunda bulunan deneklerin İBE'nin ön-test ölçümünden aldıkları puanların çok fazla sağa çarpık olduğu ve normal dağılımdan fazlaca sivri olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda bulunan deneklerin İBE'nin ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sağa çarpık ve normal dağılımdan daha basık bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

ÇİTÖ'nin Yaklaşma/Kaçınma alt boyutundaki deney grubu deneklerinin ön-test ölçümünden aldıkları puanların sağa çarpık olduğu ve basıklığı normal dağılım ölçülerine yakın olduğu görülmektedir. Buna karşın kontrol grubu deneklerinin ÇİTÖ'nin Yaklaşma/Kaçınma alt boyutundaki ön-test ölçümünden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık ölçülerinin normal dağılıma yakın olduğu görülmektedir. ÇİTÖ'nin Duyguları İfade Etme alt boyutundaki deney ve kontrol grubu deneklerinin ön-test ölçümünden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık ölçülerinin normal dağılıma yakın olduğu görülmektedir. ÇİTÖ'nin Duyguları İfade Etme alt boyutundaki kontrol grubu ölçümlerinin ise çarpıklığı normal ancak daha basık bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

İİÖ'nin İlişki Doyumu alt boyutunda hem deney hem de kontrol grubu deneklerinin ön-test ölçümünden aldıkları puanların dağılımlarının normale yakın olduğu belirlenebilmektedir. İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutunda deney grubu deneklerinin ön-test ölçümünden aldıkları puanların çarpıklığı normal, fakat normal dağılımdan daha sivri bir dağılım olduğu görülmektedir. İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutunda kontrol grubu deneklerinin ön-test ölçümünden aldıkları puanların ise normal dağılımdan daha sola çarpık ve basıklığın normal dağılım ölçülerine yakın olduğu belirlenmektedir. İİÖ'nin İlişki Yatırımı alt boyutunda deney grubu deneklerinin ön-test ölçümünden aldıkları puanların normal dağılımın ölçülerine yakın ancak kontrol grubu deneklerinin ön test puanlarının ise normal dağılımdan daha sivri olduğu görülmektedir.

Elde edilen bulgular ışığında elde edilen değerlerden deney ve kontrol grubu ön testlerinden elde ettikleri puanların dağılımların normal dağılıma yakın olduğu belirlenmiştir. Ancak literatürde denek sayısının düşük olduğu durumlarda dağılımın normal olmayacağı ve bu nedenle parametrik olmayan testlerin kullanılması önerilmektedir (Drew, Hardman ve Hard, 1996; Siegal ve Castellan, 1988). Bu nedenle araştırmada parametrik testlerin bazı varsayımları karşılamış olsa da denek sayısının azlığı, deney ve kontrol gruplarında deneklerin tesadüfi olarak atanmamış olması ve dağılımın normal olmaması dikkate alınarak parametrik olmayan testlerin kullanılması tercih edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının ön, son ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri sıra ortalamaları arasındaki fark Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. Bu test, iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test eder. Her grubun kendi içinde ön, son ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiştir. Belirlenen anlamlı farkın hangi ölçümler arasında olduğunu belirlemek için ise Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2006). Araştırmada istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

İstatistiksel analizler SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR ve TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmada öne sürülen denenceleri test etmek üzere yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. DENENCELERE İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerine ilişkin bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

4.1.1. İletişim Becerilerine İlişkin Denenceye Ait Bulgular

Araştırmada deney ve kontrol gruplarının ön, son test ve izleme ölçümlerinde İBE'den aldıkları puanların sıra ortalamaları, sıra toplamları ve Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Gruplarının İBE'nin Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünden Aldıkları Puanların Sıra Ortalamaları, SıraToplamları ve Mann Whitney U Testi Sonuçları

ÖLÇÜMLER	DENEY GRUBU		KONTROL GRUBU		U	p
	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.		
Ön test	8.56	68.50	8.44	67.50	31.500	.958
Son test	9.88	79.00	7.13	57.00	21.000	.247
İzleme ölçümü	12.50	100.00	4.50	36.00	.000	.001

Tablo 4.1'de elde edilen değerlere göre; Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerle, böyle bir uygulamaya katılmayan çiftlerin uygulama öncesinde İBE'nin ön testinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı

bir fark bulunmamaktadır ($U=31.500$, $p>.958$). Uygulamadan sonra yapılan son test ölçümlerinde, deney ve kontrol grubunun İBE'nin elde ettikleri puanların ortalamaları arasında da anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($U=21.000$, $p>.247$), ancak altı ay sonra yapılan izleme ölçümünde belirlenen fark anlamlıdır ($U=.000$, $p<.001$). İzleme ölçümünde deney grubunun elde ettiği puanların ortalamaları, kontrol grubunun elde ettiği puanların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Deney veya kontrol gruplarının kendi içinde ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiş, bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Deney ve Kontrol Grupları İBE'nin Ön, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara Uygulanan Friedman Testi Analizi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Sıra Ort.	Sıra Top.	χ^2	p
Deney	Ön test	8.56	68.50	7.000	.030
	Son test	9.88	79.00		
	İzleme ölçümü	12.50	100.00		
Kontrol	Ön test	8.44	67.50	3.250	.197
	Son test	7.13	57.00		
	İzleme ölçümü	4.50	36.00		

Tablo 4.2'de sunulan Friedman Testi sonuçlarına göre; kontrol grubunun İBE ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.197$). Deney grubunun ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.030$). Deney grubunun İBE'nin ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında farkın kaynağını bulmak için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucuna göre, deney grubunun İBE'nin ön ve son testlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($Z= -.704$, $p>.482$). Bir başka ifade ile deney grubuna katılan çiftlerin İBE'nin ön ve son test ölçüm puanlarına göre iletişim becerileri düzeylerinde bir değişme gözlenmemiştir.

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucuna göre; deney grubunun İBE'nin ön test ve izleme ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($Z = -2.383$, $p < .017$). Fark puanlarının sıra ortalaması dikkate alındığında, gözlenen farkın izleme ölçümü puanları yönünde olduğu görülmektedir.

Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonucuna göre deney grubunun İBE'nin son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($Z = -2.380$, $p < .017$). Fark puanlarının sıra ortalaması dikkate alındığında, gözlenen farkın izleme ölçümü puanları yönünde olduğu görülmektedir.

Bu bulgular ışığında; *'Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin iletişim becerileri, bu tür bir programa katılmayan çiftlere göre anlamlı derecede artma gösterecektir ve bu artış altı aylık izleme dönemi sonunda devam edecektir'* şeklindeki araştırmanın birinci denencesi desteklenmektedir. Araştırmaya katılan çiftlerin iletişim becerileri düzeylerinin gelişimi son test ölçümlerine yansımaya da bu gelişimin izleme ölçümlerine yansıdığı gözlenmektedir.

4.1.2. Çatışma İletişim Tarzlarına İlişkin Denenceye Ait Bulgular

Araştırmanın ikinci denencesi ÇİTÖ'nin 'Yaklaşma/Kaçınma' ve 'Duyguları İfade Etme' alt boyutları için ayrı ayrı test edilmiştir.

a) **Yaklaşma/Kaçınma Alt Boyutu:** Çalışmada deney ve kontrol gruplarının ÇİTÖ'nin Yaklaşma/Kaçınma alt boyutu ön, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların sıra ortalamaları, sıra toplamları ve Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Deney ve Kontrol Gruplarının ÇİTÖ'nin Yaklaşma/Kaçınma Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanların Sıra Ortalamaları, SıraToplamları ve Mann Whitney U Testi Sonuçları

ÖLÇÜMLER	DENEY GRUBU		KONTROL GRUBU		U	p
	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.		
Ön test	7.75	62.00	9.25	74.00	26.000	.527
Son test	8.69	69.50	8.31	66.50	30.500	.875
İzleme ölçümü	9.38	75.00	7.63	61.00	25.000	.461

Tablo 4.3' ten elde edilen sonuçlara göre, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerle böyle bir uygulamaya katılmayan çiftlerin uygulama öncesinde, ÇİTÖ'nin Yaklaşma/Kaçınma alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U=26.000$, $p>.527$). Hem uygulamadan bir hafta sonra yapılan son test ölçümlerinde ($U=30.500$, $p>.875$) hem de altı ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde ($U=25.000$, $p>.461$) deney ve kontrol grubunun çatışmalara yaklaşma tarzlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Bu bulgularla *'Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin çatışmaya yaklaşımları, bu tür bir programa katılmayan çiftlere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma altı aylık izleme dönemi sonunda devam edecektir'* şeklindeki denencesi desteklenmemektedir. Başka bir ifade ile Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı çiftlerin çatışmaya yaklaşımlarında etkili olmadığı belirlenmiştir.

b) Duyguları İfade Etme Alt Boyutu: Çalışmada deney ve kontrol gruplarının ön, son test ve izleme testi ölçümlerinde ÇİTÖ'nin Duyguları İfade Etme alt boyutundan aldıkları puanların sıra ortalamaları, sıra toplamları ve Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Deney ve Kontrol Gruplarının ÇİTÖ'nin Duyguları İfade Etme Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanların Sıra Ortalamaları, SıraToplamları ve Mann Whitney U Testi Sonuçları

ÖLÇÜMLER	DENEY GRUBU		KONTROL GRUBU		U	p
	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.		
Ön test	8.88	71.00	8.13	65.00	29.000	.752
Son test	8.94	71.50	8.06	64.50	28.500	.711
İzleme ölçümü	9.63	77.00	7.38	59.00	23.000	.336

Tablo 4.4' te Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerle böyle bir uygulamaya katılmayan çiftlerin uygulama öncesinde ÇİTÖ'nin Duyguları İfade Etme alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U=29.000$, $p>.752$). Uygulamadan bir hafta sonra yapılan son test ölçümlerinde ($U=28.500$, $p>.711$) ve altı ay sonra yapılan izleme ölçümünde de fark anlamlı değildir ($U=23.000$, $p>.336$).

Bu bulgularla araştırmanın; *‘Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı’na katılan çiftlerin çatışmada duyguları ifade etmeleri, bu tür bir programa katılmayan çiftlere göre anlamlı derecede artma gösterecektir ve bu artış altı aylık izleme dönemi sonunda devam edecektir’* şeklindeki denencesi desteklenmemektedir. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının çiftlerin çatışmada duygularını ifade etmelerini geliştirmede etkili olmadığı belirlenmiştir.

4.1.3. İlişki İstikrarına İlişkin Denenceye Ait Bulgular

Araştırmanın üçüncü denencesi İİÖ’nin *‘İlişki Doyumu’*, *‘Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme’* ve *‘İlişki Yatırımı’* alt boyutları için ayrı ayrı test edilmiştir.

a) İlişki Doyumu Alt Boyutu: Deney ve kontrol gruplarının ön, son test ve izleme ölçümlerinde İİÖ’nin İlişki Doyumu alt boyutundan aldıkları puanların sıra ortalamaları, sıra toplamları ve Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 4.5’te verilmiştir.

Tablo 4.5. Deney ve Kontrol Gruplarının İİÖ’nin İlişki Doyumu Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanların Sıra Ortalamaları, SıraToplamları ve Mann Whitney U Testi Sonuçları

ÖLÇÜMLER	DENEY GRUBU		KONTROL GRUBU		U	p
	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.		
Ön test	7.56	60.50	9.44	75.50	24.500	.426
Son test	11.19	89.50	5.81	46.50	10.500	.023
İzleme ölçümü	11.81	94.50	5.19	41.50	5.500	.005

Tablo 4.5’e göre, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı’na katılan çiftlerle böyle bir uygulamaya katılmayan çiftlerin uygulama öncesinde İİÖ’nin İlişki Doyumu alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (U=24.500, p>.426). Hem uygulamadan bir hafta sonra yapılan son test ölçümlerinde (U=10.500, p<.023) hem de altı ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde (U=5.500, p<.005) deney ve kontrol grubunun ilişki doyum düzeyleri arasında da anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Deney veya kontrol gruplarının kendi içinde İİÖ'nin İlişki Doyumu alt boyutunda ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiş, bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Deney ve Kontrol Grupları İİÖ'nin İlişki Doyumu Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanlara Uygulanan Friedman Testi Analizi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Sıra Ort.	Sıra Top.	χ^2	p
Deney	Ön test	7.56	60.50	9.586	.008
	Son test	11.19	89.50		
	İzleme ölçümü	11.81	94.50		
Kontrol	Ön test	9.44	75.50	.452	.798
	Son test	5.81	46.50		
	İzleme ölçümü	5.19	41.50		

Tablo 4.6'daki Friedman Testi sonuçlarına göre; İİÖ'nin İlişki Doyumu alt boyutundan kontrol grubunun ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .798$). Deney grubunun ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .008$). Deney grubunun İİÖ'nin İlişki Doyumu alt boyutunda ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında farkın kaynağını bulmak için; Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile kullanılmıştır.

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucuna göre, deney grubunun İİÖ'nin İlişki Doyumu alt boyutunun ön ve son testlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($Z = -2.375$, $p < .018$). Fark puanlarının sıra ortalaması dikkate alındığında, gözlenen farkın son test puanları yönünde olduğu görülmektedir.

Deney grubunun İİÖ'nin İlişki Doyumu alt boyutu ön test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($Z = -2.383$, $p < .017$). Fark puanlarının sıra ortalaması dikkate alındığında, gözlenen farkın izleme ölçümü puanları yönünde olduğu görülmektedir.

Deney grubunun İİÖ'nin İlişki Doyumu alt boyutundan elde ettikleri son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanlara uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucuna göre; puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($Z = -1.892$, $p > .058$).

Bu bulgularla *'Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin ilişki doyumu, bu tür bir programa katılmayan çiftlere göre anlamlı derecede artma gösterecektir ve bu artış altı aylık izleme dönemi sonunda devam edecektir*" şeklindeki denence desteklenmiştir. Araştırmaya katılan çiftlerin ilişki doyumları uygulama sonrasında artmış ve bu artış altı aylık dönem sonunda aynı kalmıştır. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı çiftlerin ilişki doyumunu artırmada etkili olduğu söylenebilir.

b) Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Boyutu: Araştırmada deney ve kontrol gruplarının İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutundan ön, son test ve izleme ölçümünden aldıkları puanlarının sıra ortalamaları ve sıra toplamları Mann Whitney U Testi sonuçları tablo 4.7' de verilmiştir.

Tablo 4.7. Deney ve Kontrol Gruplarının İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanların Sıra Ortalamaları, Sıra Toplamları ve Mann Whitney U Testi Sonuçları

ÖLÇÜMLER	DENEY GRUBU		KONTROL GRUBU		U	p
	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.		
Ön test	10.69	85.50	6.31	50.50	14.500	.066
Son test	6.13	49.00	10.88	87.00	13.000	.046
İzleme ölçümü	7.38	59.00	9.63	77.00	23.000	.342

Tablo 4.7'e göre, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerle böyle bir uygulamaya katılmayan çiftlerin uygulama öncesinde İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($U = 14.500$, $p > .066$). Uygulamadan bir hafta sonra yapılan son test ölçümlerinde, deney ve kontrol grubunun İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir ($U = 13.000$, $p < .046$),

ancak altı ay sonra yapılan izleme ölçümünde anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($U=23.000$, $p>.342$).

Deney veya kontrol gruplarının kendi içinde ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiş, bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Deney ve Kontrol Grupları İİÖ’nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanlara Uygulanan Friedman Testi Analizi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Sıra Ort.	Sıra Top.	X^2	p
Deney	Ön test	10.69	85.50	9.000	.011
	Son test	6.13	49.00		
	İzleme ölçümü	7.38	59.00		
Kontrol	Ön test	6.31	50.50	1.862	.394
	Son test	10.88	87.00		
	İzleme ölçümü	9.63	77.00		

Tablo 4.8’de Friedman Testi sonuçlarına göre; kontrol grubu İİÖ’nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutunda ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.394$). Deney grubunun İİÖ’nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutu ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında ise anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<.011$). Deney grubunun ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında farkın kaynağını bulmak için; Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucuna göre, deney grubunun İİÖ’nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutunun ön ve son testlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($Z= -2.383$, $p < .017$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen farkın son test puanları yönünde olduğu görülmektedir.

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucuna göre, deney grubunun İİÖ’nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutunun ön test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark

bulunmaktadır ($Z = -2.103$, $p < .035$). Fark puanlarının sıra ortalaması dikkate alındığında, gözlenen farkın izleme testi puanları yönünde olduğu görülmektedir.

Deney grubu son ve izleme testi ölçümleri Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucu; İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutunun son test ve izleme ölçümü puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($Z = -2.386$, $p < .017$). Fark puanlarının sıra ortalaması dikkate alındığında puanlar izleme ölçümünde beklenmeyen yönde artmıştır.

Bu bulgular '*Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin seçeneklerin niteliğini değerlendirmeleri, bu tür bir programa katılmayan çiftlere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma altı aylık izleme dönemi sonunda devam edecektir*' şeklindeki denenceyi kısmen de olsa destekler niteliktedir. Araştırmada deney grubunun İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutu son test ölçümlerinde anlamlı düzeyde azalma gözlenmiştir. Ancak deney grubunun İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutu izleme ölçümünden elde edilen puanların ortalamalarında beklenmedik bir yönde ve anlamlı düzeyde artış görülmektedir. Ayrıca daha önce deney ve kontrol gruplarının İİÖ'nin Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutundan elde ettikleri izleme ölçümü puanlarına uygulanan Mann Whitney U Testi sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının ortalamaları arasında fark bulunmamıştır. Sonuç olarak Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı çiftlerin seçeneklerin niteliğini değerlendirmelerinde son test ölçümlerinde etkili olduğu bulunmuştur, ancak programın izleme ölçümlerinde etkili olması sonucu elde edilmiştir.

c) İlişki Yatırımı Alt Boyutu: Uygulamada deney ve kontrol gruplarının ön, son test ve izleme ölçümlerinde İİÖ'nin İlişki Yatırımı alt boyutundan aldıkları puanların sıra ortalamaları, sıra toplamları ve Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9. Deney ve Kontrol Gruplarının İİÖ'nin İlişki Yatırımı Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanların Sıra Ortalamaları, SıraToplamları ve Mann Whitney U Testi Sonuçları

ÖLÇÜMLER	DENEY GRUBU		KONTROL GRUBU		U	p
	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.		
Ön test	9.00	72.00	8.00	64.00	28.000	.673
Son test	10.25	82.00	6.75	54.00	18.000	.140
İzleme ölçümü	11.06	88.50	5.94	47.00	11.500	.031

Tablo 4.9'a göre, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerle böyle bir uygulamaya katılmayan çiftlerin uygulama öncesinde İİÖ'nin İlişki Yatırımı alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (U=28.000, p>.673). Uygulamadan bir hafta sonra yapılan son test ölçümlerinde, deney ve kontrol grubunun İİÖ'nin İlişki Yatırımı alt boyutu puanlarının ortalamaları arasında da anlamlı bir fark bulunmamaktadır (U=18.000, p>.140). Ancak altı ay sonra yapılan izleme ölçümünde belirlenen fark anlamlıdır (U=11.500, p<.031).

Deney veya kontrol gruplarının kendi içinde İİÖ'nin İlişki Yatırımı alt boyutu ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiş, bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Deney ve Kontrol Grupları İİÖ'nin İlişki Yatırımı Alt Boyutundan Ön, Son Test ve İzleme Ölçümünde Aldıkları Puanlara Uygulanan Friedman Testi Analizi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Sıra Ort.	Sıra Top.	χ^2	p
Deney	Ön test	9.00	72.00	11.290	.004
	Son test	10.25	82.00		
	İzleme ölçümü	11.06	88.50		
Kontrol	Ön test	8.00	64.00	3.267	.195
	Son test	6.75	54.00		
	İzleme ölçümü	5.94	47.50		

Tablo 4.10'a göre Friedman testi sonuçlarına göre; kontrol grubunun İİÖ'nin İlişki Yatırımı alt boyutundan elde ettikleri ön, son test ve izleme ölçümleri puanları ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > .195$). Deney grubunun İİÖ'nin İlişki Yatırımı alt boyutundan elde ettikleri ön, son test ve izleme ölçümleri puanlarının ortalamaları arasında ise anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < .004$). Deney grubunun ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki farkın kaynağını bulmak için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucuna göre, deney grubunun İİÖ'nin İlişki Yatırımı alt boyutunun ön ve son testlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($Z = -2.524, p < .012$). Fark puanlarının sıra ortalaması dikkate alındığında, gözlenen farkın son test puanları yönünde olduğu görülmektedir.

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucuna göre, deney grubunun İİÖ'nin İlişki Yatırımı alt boyutu ön test ve izleme ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($Z = -2.375, p < .018$). Fark puanlarının sıra ortalaması dikkate alındığında, gözlenen farkın izleme testi puanları yönünde olduğu görülmektedir.

Deney grubunun son test ve izleme ölçümlerine uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucu; İİÖ'nin İlişki Yatırımı alt boyutunun son test ve izleme ölçümü puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($Z = -.211, p > .833$).

Bu bulgularla ***'Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin ilişki yatırımı, bu tür bir programa katılmayan çiftlere göre anlamlı derecede artma gösterecektir ve bu artma altı aylık izleme dönemi sonunda devam edecektir'*** şeklindeki denence desteklenmektedir. Deney ve kontrol gruplarının İİÖ'nin İlişki Yatırımı Alt Boyutunun son test ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmasa da; deney grubunun İİÖ'nin İlişki Yatırımı Alt Boyutunun izleme ölçümlerindeki fark anlamlıdır. Bir başka ifade ile Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının çiftlerin ilişkilerine olan yatırımı artırmada son test puanlarında olumlu etki ortaya koyamasa da, izleme ölçümünde olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir.

4.2 TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencisi çiftlerin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarları üzerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmada elde edilen bulgular aşağıda tartışılmıştır.

4.2.1. İletişim Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması

Çiftlerin birbirlerine karşı gösterdikleri iletişimin niteliği ilişkinin kalitesini etkileyen önemli bir etmendir. Sağlıklı bir ilişkinin yürütülmesi için çiftlerin olumlu iletişim becerilerine sahip olması gerekmektedir. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmelerinde ve bu becerilerin kalıcı hale getirmelerinde etkilidir. Bu araştırmanın bulguları Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin iletişim becerilerinin son test ölçümlerinde değişmediği ancak izleme ölçümlerinde olumlu yönde geliştiğini göstermektedir. Deney grubunda iletişim becerilerinin izleme ölçümünde artış göstermesi, davranışa yönelik bu tür becerilerin gelişiminin gözlenebilmesi için belirli bir zaman aralığına ihtiyaç duyulduğunu düşündürmektedir. Bu araştırmada öngörülen altı aylık izleme çalışması iletişim becerilerinin ortaya çıkmasını gözlemlemek için yeterli bir zaman aralığı gibi gözükmemektedir.

Bu araştırmada Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın deneklerin iletişim becerileri düzeyini artırmada etkili bulunması, literatürde Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme programlarının iletişim becerileri üzerinde etkisini inceleyen diğer araştırmaların sonuçlarını destekler niteliktedir (Zoost, 1973; Ridley ve Sladeczek, 1992; Markman ve Hahlweg, 1993; Markman vd., 1993; Worthington vd., 1997; Shumate, 1997; Long vd., 1999; Halford vd., 2001). Bununla birlikte literatürde bu araştırmanın bulgularının tersi yönünde sonuçlar elde eden bir araştırmaya da rastlanılmaktadır (Davis, 1995).

4.2.2. Çatışma İletişim Tarzlarına Ait Bulguların Tartışılması

Bu araştırmanın bulguları, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın çiftlerin çatışma durumlarında olumlu iletişim tarzını kullanmalarını ve duygularını ifade etmelerini geliştirmede etkili olmadığını ortaya koymuştur. Çiftler iletişim becerilerini kişilerarası ve romantik ilişkilerde kullanabilseler de çatışma gibi yoğun duyguların yaşandığı kriz anlarında olumlu iletişim tarzını kullanmakta

zorlanabilirler. Dolayısıyla iletişim becerilerine göre; çiftlerin çatışma sırasında olumlu iletişim tarzının kullanılabilmesi ve duyguların ifade edilebilmesi için bu konuda daha uzun süre eğitim almaları gerekebilir. Bu araştırmada uygulanan programın içeriği incelendiğinde ise deneklere dört oturumda genel iletişim becerileri öğretilirken, çatışma sırasında kullanılan olumsuz iletişim örneklerinin de açıklandığı görülmektedir. Araştırmada elde edilen bulgulardan çiftlerin çatışmaya yönelik olumlu iletişim becerilerinin geliştirilmesinde uygulanan programın bu açıdan yeterli olmadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmada Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın çiftlerin çatışmaya ilişkin olumlu iletişim tarzını kullanma ve duygularını ifade etme becerilerini geliştirmede etkili olmadığı bulunması, literatürde bu konuda yapılan araştırmaların sonuçlarını desteklememektedir (Markman vd., 1988; Markman vd., 1993; Davis, 1995; Shumate, 1997; Chun, 2003; Adler-Baeder vd., 2007). Bununla beraber literatürde, bu araştırmanın bulgularını destekleyen bir araştırma bulunmaktadır (Markman ve Hahlweg, 1993).

4.2.3. İlişki İstikrarına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçları Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın çiftlerin ilişki doyumunu artırmada etkili olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Araştırmada elde edilen bu bulgu, literatürde yapılan diğer araştırma bulgularını desteklemektedir (Markman vd., 1988; Markman vd., 1993; Worthington, 1997; Long vd., 1999; Halford vd., 2001; Yılmaz, 2009). Ayrıca literatürde araştırmanın ilişki doyumuna ilişkin bulgularının tersi yönünde sonuçlar elde eden araştırmalarda bulunmaktadır (Markman ve Hahlweg, 1993; Davis, 1995).

Araştırmanın bir diğer bulgusu da Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın çiftlerin ilişki yatırımını artırmada da etkili olduğunun bulunmasıdır. İlişki yatırımı çiftlerin ilişki doyumunun bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir.

Literatürde araştırmanın ilişki yatırımına ilişkin bulgularını destekler ya da desteklemeyen yönde bir araştırma bulunmamaktadır.

Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın çiftlerin bir başkasıyla beraber olma düşüncelerinin son test ölçümünde azaldığı, ancak izleme ölçümünde beklenmedik yönde bu düşüncelerinin yükseldiği bulunmuştur. Çiftlerin bir başkasıyla beraber olma düşüncelerinin azalmanın izleme ölçümüne yansımamasının bir nedeni uygulanan programda bu konunun doğrudan ele alınmamış olmasıdır.

Ayrıca literatürde uygulanan ilişki geliştirme programlarının çiftlerin ilişkileri üzerindeki etkilerinin gözlenebilmesi için bir yıl ve daha uzun süreli izleme çalışmalarının gerçekleştirildiği görülmektedir (Bagorozzi, 1984; Markman vd., 1988; Markman ve Halweg, 1993; Markman vd., 1993; Halford vd., 2001). Bu araştırmada ise Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın çiftlerin ilişkileri üzerindeki etkisi uygulamadan altı ay sonra yapılan izleme çalışması ile değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulardan uygulamadan altı ay sonra yapılan izleme ölçümünün çiftlerin bir başkasıyla beraber olma düşüncelerindeki değişimin belirlenmesinde yeterli olmadığı anlaşılmaktadır.

Bagorozzi vd. (1984) da bu araştırmanın bulguları ile benzer şekilde son test ölçümünde Evlilik Öncesi Ardışık Eğitim Programının çiftlerin bağlılık düzeylerinin yükseldiği, ancak üç yıl sonra yapılan izleme ölçümünde çiftlerin bağlılık düzeylerinin azaldığını bulunmuştur.

4.3. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmanın bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

4.3.1. Sonuç

Araştırma sonunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlar şu şekilde sıralanabilir:

1. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerini artırmada etkili bir önleme programıdır.
2. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin çatışma durumlarında olumlu iletişim tarzını kullanmalarını ve duygularını ifade etmelerini geliştirmede etkili değildir.
3. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarını ve ilişkiye yaptıkları yatırımı artırmada etkili bir programdır. Ancak Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı çiftlerin bir başkasıyla beraber olma düşüncelerini azaltmada etkili bir önleme programı olmadığı bulunmuştur.

4.3.2 Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak araştırmacılara ve alanda çalışanlara yardımcı olması için aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

1. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı, AÇEV’de (Ana Çocuk Eğitim Vakfı), aile danışmanlığı merkezlerinde, halk eğitim merkezlerinde, gençlik merkezlerinde, ergenlerle ilgili kliniklerde veya üniversitelerin mediko-sosyal merkezlerinde romantik ilişki yaşayan çiftler için yaygınlaştırılarak uygulanabilir.
2. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı’nın içeriği değişik risk (birlikte yaşama, yüksek düzeyde çatışma yaşayan çiftler v.b.) faktörlerine sahip çiftler için yeniden düzenlenerek, bu çiftlerin ilişkilerinin geliştirmesinde etkili olup olmadığı araştırılabilir.
3. Araştırmada deney ve kontrol gruplarında 16’şar deneğin verileri değerlendirilmiştir. Araştırma daha fazla denekle yürütülerek elde edilen verilerin güvenilirliği artırılabilir.
4. Bu araştırma üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Farklı sosyo-ekonomik düzeyde yer alan ve farklı yaş grubundaki deneklerde araştırma tekrarlanabilir.
5. Bu araştırmada, izleme ölçümleri deneysel işlemin bitiminden 6 ay sonra gerçekleştirilmiştir. Daha sonra yapılacak araştırmalar deneysel işlemin etkisinin kalıcılığını daha net olarak ortaya koymak için, daha uzun dönemde incelenebilir.
6. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı’nın farklı psikolojik değişkenler üzerindeki etkisi (ilişkide akılcı olmayan inançlar, evlilik kararını tekrar değerlendirme, ilişkiye yönelik algılar, ilişkinin geleceği hakkında beklentiler vb.) yeni araştırmalarla incelenebilir.
7. Ülkemizde romantik ilişki yaşayan bireylerin ilişkilerini değerlendiren ölçme araçları sınırlıdır. Bireylerinin ilişkilerinin niteliğini değişik boyutlarda değerlendirebilecek ölçme araçlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle alanda yapılacak betimsel ve deneysel çalışmalara kullanılmak amacıyla, bu konuda değişik ölçme araçları geliştirilebilir ya da yurt dışı literatürde yaygın olarak kullanılan ölçekler Türk kültürüne uyarlanabilir.
8. Evlilik öncesi dönemdeki çiftler için bu programlar zorun hale getirilerek, sağlıklı evlilik oluşturabilmede çiftlere yardımcı olunabilir.
9. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı daha fazla farklı türde program içeriği oluşturularak hem yaygınlaşmış ve hem de seçenekleri artırılmış hale getirilebilir. Bu

nedenle program içeriklerinin neler olabileceğine ilişkin yurtiçi çalışmalara yer verilerek, yeni programlar oluşturulabilir.

10. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programları yaygınlaşmasının ardından bu programı alan çiftlerin gelecek dönemde öğrendikleri becerileri yenilemek ve daha fazla geliştirmek için; çiftlerin ihtiyaç hissettiği veya önceden belirlenen zaman aralıklarıyla hızlandırılmış grup çalışmaları (bir hafta sonunda) tekrarlanabilir.

11. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programları önceden belirlenmiş veya sınırlandırılmış programların dışında kalan tamamen çiftlerin ihtiyaçlarına göre düzenlenen programlar olarak da geliştirtebilirler.

12. Bağımsız Aile Danışmanlığı Merkezleri kurularak, bu çalışmalar tek bir merkezden devletin asıl unsurlarıyla (Mahkeme, Sosyal Esirgeme Kurumu, Gençlik Merkezleri, Evlendirme Daireleri vb.) eşgüdüm halinde çalışabilir.

KAYNAKÇA

- Adler-Baeder, F., Kerpelman, J.L., Schramm, D.G., Higginbotham, B. ve Paulk. (2007). The Impact of Relationship Education on Adolescents of Diverse Backgrounds. *Family Relations*, 56(3):291-303.
- Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E. ve Langston, C. A. (1998). Cognitive Interdependence: Commitment and the Mental Representation of Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4):939-954.
- Alptekin, K. (2008). *Sosyal Hizmet Bakış Açısından Genç Yetişkinlerde İntihar Girişimlerinin İncelenmesi: Bir Model Önerisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bagrozzi, D. A., Bagrozzi, J. I., Anderson, S. A. ve Pollane, L. (1984). Premarital Education Training Sequence (PETS): A 3-year Follow-up of Experimental Study. *Journal of Counseling and Development*, 63:91-100.
- Brehm, S. S., Miller R. S., Perlman, D. ve Campbell, S. M. (2002). *Intimate Relationships*. Published by McGraw-Hill Companies Inc, New York.
- Butler, M. H. ve Wampler, K. S. (1999). A Meta Analytic Update of Research on the Couple Communication Program. *American Journal of Family Therapy*, 27:223-237.
- Büyüköztürk, Ş. (2006). *Verilerin Analizi El Kitabı*. Pegem A Yayıncılık, Ankara.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8:25-35.
- Çaplı, O. (1992). *Evlenmeye Hazır mısınız?* Bilgi Yayınevi, Ankara.
- Carroll, J. S. ve Doherty, W. J. (2003). Evaluating Effectiveness of Premarital Prevention Programs: A Meta-Analytic Review of Outcome Research. *Family Relations*, 52(2):105-118.

- Cavedo, C. ve Guerney, B. G. (1999). Relationship Enhancement Enrichment and Problem-Prevention Programs: Therapy-Derived, Powerful, Versatile. *Preventive Approaches in Couples Therapy*, Berger, R. and Hannah, M. T. (Eds.). Brunner/Mazel, Inc, Philadelphia, pp.73-106.
- Christensen, A. ve Heavey, C.L. (1999). Intervention for Couples. *Annual Reviews Psychology*, 50:165-190.
- Chun, S. H. (2003). *Assessing A Pre-Marital Education Program, School of Theology and Mission*. Doctor of Dissertation, Oral Roberts University.
- Collins, W.A. (2003). More than Myths: The Developmental Significance of Romantic Relationship During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1) :1-24.
- Cox, C. L., Wexler M. O., Rusbult C. E. ve Gaines Jr. S. O. (1997). Prescriptive Support and Commitment Processes in Close Relationships. *Social Psychology Quarterly*, 60(1):79-90.
- Davis, M. W. (1995). *An Experimental Study of the 'Growing Together' Marriage Preparation Program*. Doctor of Dissertation , Purdue University.
- DeGannes, A. B. (2009). *Evaluation of a Sexual Assault and Dating Violence Prevention Program for Middle School Students*. Doctor of Dissertation, The Temple University.
- Devlet Bakanlığı Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı. (1998). III. Aile Şurası.
- Diñel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri ve Psikolojik Problemler*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Drew, C. J., Hardman, M. L. ve Hart, A.W. (1996). *Designing and conducting research*. Boston : Ally and Bacon.
- Ersanlı, E. (2007). *Evlilik İlişkilerinde Eşlerin Akılcı Olamayan İnançlarıyla Baş etmelerinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Ersanlı, K. ve Balcı, S. (1998). İletişim Becerileri Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10):7-12.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M., (2003). Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Evli Çiftlerin Evlilik İlişkilerini Değerlendirmelerine Etkisi, *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 11(3): 219-226.

- Gordon, L. H. ve Durana, C. (1999). The PAIRS Program, Preventive Approaches in Couples Therapy, *Preventive Approaches in Couples Therapy*, Berger, R. and Hannah, M. T. (Eds.). Brunner/Mazel, Inc, Philadelphia, pp. 217-237.
- Halford, W.K., Markman, H.J., Kline, G.H. ve Stanley, S.M. (2003). Best Practice in Couple Relationship Education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3):385-406.
- Halford, W. K., Sanders, M.R. ve Behrens, B.C. (2001). Can Skills Training Prevent Relationship Problems in At-Risk Couples? Four-Year Effects of a Behavioral Relationship Education Program. *Journal of Family Psychology*, 15(4):750-768.
- Harrington, C. M. (1998). *A Comparative Evaluation of the Effectiveness of Two Marriage Preparation Programs: A Look at the Importance of Communication Skill Training*. Doctor of Dissertation, Lehigh University.
- Hendrix, H. ve Hunt, H. (1999). Imago Relationship Therapy: Creating a Conscious Marriage or Relationship. *Preventive Approaches in Couples Therapy*, Berger, R., and Hannah M. T. (Eds.). Brunner/Mazel, Inc, Philadelphia, pp.169-196.
- Impett, E. A., Beals, K. P. ve Peplau, L. A. (2001). Testing the Investment Model of Relationship Commitment and Stability in a Longitudinal Study of Married Couples. *Current Psychology*, 20(4) :312-326.
- Kelly, A.B. ve Fincham, F.D. (1999). Preventing Marital Distress: What Does Research Offer? *Preventive Approaches in Couples Therapy*, Berger, R. and Hannah, M. T. (Eds.). Brunner/Mazel, Inc, Philadelphia, pp. 361-390.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3):963-986.
- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2009). The Effects of the Cognitive-Behavioral Marriage Enrichment Program on the Dysfunctional Attitudes of Couples. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,36

- Kılıç, M. (1995). Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığını Bozan Nedenler ve Tedavide Başvurdukları Çözüm Yolları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2:86-93.
- L'abate, L. (1999). Structured Enrichment and Distance Writing for Couple. *Preventive Approaches in Couples Therapy*, Berger, R. and Hannah, M. T. (Eds.). Brunner/Mazel, Inc, Philadelphia, pp. 106-124.
- Larsen, A.S. ve Olson, D.H. (1989). Predicting Marital Satisfaction Using Prepare: A Replication Study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15(3):311-322.
- Long, E. C. J., Angera, J. J., Carter, S. J., Nakamoto, M. ve Kalso, M. (1999). Understanding the One You Love: A Longitudinal Assessment of an Empathy Training Program for Couples in Romantic Relationships. *Family Relations*, 48(3):235-242.
- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M. ve Storaasli, R. D. (1988). Prevention of Marital Distress: A Longitudinal Investigation. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 56(2): 210-217.
- Markman, H. J. ve Hahlweg, K. (1993). The Prediction and Prevention of Marital Distress: An International Perspective. *Clinical Psychology Review*, 13: 29-43.
- Markman, H.J., Halford, W.K. ve Cordova, A. D. (1997). A Grand Tour of Future Directions in the Study and Promotion of Healthy Relationship. *Clinical Handbook of Marriage and Couple Intervention*, Halford K. and Markman H. J. (Eds.), John Wiley & Sons Ltd., England, pp. 695-716.
- Markman, H.J., Renick, M.J., Floyd, F.J. Stanley, S. M. ve Clements M. (1993). Preventing Marital Distress Through Communication and Conflict Management Training: A 4-and 5-Year Follow-Up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1):70-77.
- Markman, H.J., Stanley, S. ve Blumberg, S.L. (1994). Fighting for Your Marriage: Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love. John Wiley & Sons by Jossey-Bass, San Francisco.
- Markman, H.J., Stanley, S.M., Blumberg, S.L., Jenkins, N.H. ve Whiteley, C. (2004). *12 Hours To A Grea Marriage*. John Wiley & Sons by Jossey-Bass, San Francisco.

- Martin, P. D., Martin, M. ve Martin, D. (2001). Adolescent Premarital Sexual Activity, Cohabitation and Attitudes Toward Marriage. *Adolescence*, 36(143):601-609.
- Martin, P. D., Specter, G., Martin, M. ve Martin, D. (2003). Expressed Attitudes of Adolescents Toward Marriage and Family Life. *Adolescence*, 38(150):359-367.
- McGeorge, C. R. ve Carlson, T. S. (2006). Premarital Education: An Assessment of Program Efficacy. *Contemporary Family Therapy*, 28(1):165-190.
- Miller, S. ve Sherrard, P. A. D. (1999). Couple Communication: A System for Equipping Partners to Talk, Listen and Resolve Conflicts Effectively. *Preventive Approaches in Couples Therapy*, Berger, R. and Hannah, M. T. (Eds.). Brunner/Mazel, Inc, Philadelphia, pp. 125-149.
- Monarch, N. D., Hartman, S. G., Whitton, S. W. ve Markman H. J. (2002). The Role of Clinicians in the Prevention of Marital Distress and Divorce. *A Clinician's Guide To: Maintaining and Enhance Close Relationship*, Harvey J. H. and Wenzel A. (Eds.), Lawrence Erlbaum Associates Inc., New Jersey, pp. 233-259.
- Olson, D. H. ve Olson, A. K. (1999). Prepare/Enrich Program: Version 2000. *Preventive Approaches in Couples Therapy*, Berger, R. and Hannah, M. T. (Eds.). Brunner/Mazel, Inc, Philadelphia, pp. 196-217.
- Ondaş, B. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Evlilik ve Eş Seçimi ile İlgili Görüşlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öyekçin, D.G. (2008). Bir Devlet Hastanesi Psikiyatri Kliniğine Bir Yıl İçinde Başvuran Olguların Sosyo-Demografik Özellikleri ve Psikiyatrik Tanı Dağılımı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9:39-43.
- Özabacı, N. (2004). Evlilik Öncesi ilişkiler. *Evlilik Okulu*, Yavuzer H. (Ed.), Remzi Yayınevi, İstanbul, ss. 39-53.
- Özgüven, H.D. ve Sayıl, I. (1999). Ankara Üniversitesi Kriz Merkezine Bir Yıl Süresince Başvuran Yeni Vakaların Sorun Alanları ve Tanılarına Göre Değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*, 7: 7-13.
- Parrott, L. ve Parrott, L. (1999). Preparing Couples for Marriage: The SYMBIS Model. *Preventive Approaches in Couples Therapy*, Berger, R. and Hannah, M. T. (Eds.). Brunner/Mazel, Inc, Philadelphia, pp. 237-254.

- Ramboz, B. D. (2003). Premarital Education: Participation, Attitudes and Relation to Marital Adjustment in a Sample from Northern Utah, Utah State University, Doctor Thesis.
- Renick, M. J., Blumberg, S. L. ve Markman, H. J. (1992). The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP):An Empirically Based Preventive Intervention Program for Couples. *Family Relations*, 41:141-147.
- Ridely, C. A. ve Sladeczek, I. E. (1992). Premarital Relationship Enhancement: Its Effects on Needs to Relate to Others. *Family Relations*, 41(2):148-153.
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment Process in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10 :175-204.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J. ve Morrow, G. D. (1986). Predicting Satisfaction and Commitment in Adult Romantic Involvements: An Assessment of the Generalizability of the Invesment Model. *Social Psychology Quarterly*, 49(1):81-89.
- Sabatelli, R. M. (1988). on the Interdependence Between Theory, Research and Practice. *Family Relations*, 37:217-222.
- Shumate, S. G. (1997). *The Effect of A Committed Relationship Training on Marital Expectation and Communication Styles of Young Adults*. Doctor of Dissertation, The University of North Carolina, Greensboro.
- Silliman, B. ve Schumn, W. R. (2004). Adolescent Perceptions of Marriage and Premarital Couples Education. *Family Relations*, 53:513-520.
- Stanley, S. M., Blumberg, S. L. ve Markman, H. J. (1999). Helping Couples Fight for Their Marriages: The PREP Approach, Preventive Approaches in Couples Therapy. *Preventive Approaches in Couples Therapy*, Berger, R. and Hannah, M. T. (Eds.). Brunner/Mazel, Inc, Philadelphia, pp. 279-303.
- Şenel-Günayer, H. (2004). Eş Seçimi Kararı. *Evlilik Okulu*, Yavuzer H. (Ed.), Remzi Yayınevi, İstanbul, ss.53-67.
- Sevim-Aydemir, S. (1996). *Transaksiyonel Analize Dayalı Bir Eğitim Programının Evli Çiftlerin Ego Durumları ve Evlilik Yaşamlarına İlişkin Bazı Değişkenlere Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Siegel, S. ve Castellan, N. J. (1988). *Nonparametric statistics for the behavioral sciences*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2009). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. *Tüik Haber Bülteni*, Sayı:108, <http://www.tuik.gov.tr> (25.06.2009).
- Uysal, D. (2002). *Örgütlerde Kişilerarası Adil Davranış Algısı ile Çatışma İletişim Tarzları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Williams, D. G. (1998). Gender, Marriage and Psychosocial Well-being. *Journal of Family Issues*, 9(4):454-456.
- Widenfelt, B. V., Markman, H. J., Guerney, B., Behrens, B. C. ve Hosman C. (1997). Relationships Problems of Prevention. *Clinical Handbook of Marriage and Couple Intervention*, Halford K. and Markman H. J. (Eds.), John Wiley & Sons Ltd., England, pp. 652-675.
- Yılmaz, T. (2009). *Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Çiftlerin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Zoost, B.V. (1973). Premarital Communication Skills Education with University Students. *Family Coordinator*, 22(2):187-191.

ÖNERİLEN İNTERNET KAYNAKLARI

<http://www.byu.edu> (Center for Marital and Family Studies)

<http://www.celebratingmarriage.com>

<http://www.cmp.mcmail.com>

<http://www.couplecommunication.com>

<http://www.du.edu>(Center for Marital and Family Studies)

<http://www.foccusinc.com>

<http://www.imagotherapy.com>

<http://www.lifeinnovation.com>

<http://www.loveyourrelationship.com>

<http://www.lovewise.org.ok>

<http://www.marrigeresource.org.uk>

<http://www.mentalhealt.com>

<http://www.nire.org>

<http://www.okmarriage.org>

<http://www.oneplusone.org.uk>

<http://www.pairs.com>

<http://www.prepare-enrich.co.uk>

<http://www.prepinc.com>

<http://www.realrelationships.com>

<http://www.smartmarriages.com>

6. EKLER

EK A. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Aşağıda sizin için oluşturulan boşlukları doldurun veya soruları size uygun gelen seçeneği (X) işaretleyerek cevaplayınız. Burada verdiğiniz cevaplarınız eğitime alınmanız için değerlendirilecektir. Cevaplarınız amacı dışında kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır.

İlginiz için teşekkür ederiz.

Adınız ve Soyadınız :

Yaşınız :

Cinsiyetiniz : K () E ()

Sınıfınız :

Bölümü/Fakülteniz :

Şu anki Adresiniz :

Cep Telefonunuz :

Sabit Telefonuz:

Ulaşabileceğimiz İkinci Adresiniz :

Ulaşabileceğimiz İkinci Telefonunuz :

e-posta @ adresiniz:

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak, size en uygun gelecek şekilde işaretleyiniz.

1-Aşağıdaki seçeneklerden ilişkinizi tanımlayan bir ifadeyi işaretleyiniz?

() Flört () Sözlü () Nişanlı

2-Ne kadar süredir ilişkiniz devam ediyor?

_____Yıl _____Ay

3-Şu anki erkek/kız arkadaşınızla evlenmeyi düşünüyor musunuz?

() Evet () Hayır () Kararsızım

4-Ne kadar süre sonra evlenmeyi planlıyorsunuz?

_____Yıl _____Ay

5-Aşağıda ekonomik durumunuzu tanımlayan en uygun seçeneği işaretleyiniz?

() Alt Düzey () Orta Düzey () Üst Düzey

6-Anne babanız arasında tartışma olduğunda şiddet içeren davranışlar ne kadar yaşanır?

() Hiçbir Zaman () Ara Sıra () Sık Sık () Her Zaman

7-Anne ve babanızın yaşantı durumunu aşağıdaki uygun bir seçenikle tanımlayınız?

() Birlikte yaşıyor () Evli ama ayrı yaşıyor () Boşanmış () Vefat

8-Ailenizde psikolojik tedavi gören var mı?

() Evet () Hayır Varsa Yakınlığı : _____.

9-Kendiniz psikolojik tedavi gördünüz mü veya şuan görüyor musunuz?

() Evet () Hayır

10-İlişkinizde ne sıklıkla çatışmalar yaşarsınız?

() Hiçbir Zaman () Ara Sıra () Sık Sık () Her Zaman

11-Erkek/kız arkadaşınızla sorun ya da tartışma yaşadığınızda ne sıklıkla fiziksel şiddet uygular mısınız veya fiziksel şiddete maruz kalır mısınız?

() Hiçbir Zaman () Ara Sıra () Sık Sık () Her Zaman

12-Erkek/kız arkadaşınızla aynı evi paylaşıyor musunuz?

() Evet () Hayır

13-Alkol ya da uyuşturucu madde ne sıklıkla kullanırsınız?

() Hiçbir Zaman () Ara Sıra () Sık Sık () Her Zaman

**EK B. DENEY GRUBUNA UYGULANAN PROGRAMIN OTURUM
ÖZETLERİ**

1. Oturum

Süre	: 2 Saat
Amaç	: 1-Eğitim programı hakkında bilgilenme 2- Eğitim programının önemini kavrama 3- Eğitim programına çift olarak katılmanın önemini fark etme 4. İlişkide değiştirmesi gereken yanları fark etme
Materyal	: Çiftler için tanıtım kartı Her üye için bir dosya Çizelge I (Ek 1)

Süreç : Lider önce kendini tanıttı. Daha sonra çiftlerin birbirleri ile tanışmasını sağladı. Bu tanışmada her bir partner önce “ben” diye başlayan cümlelerle kendini tanıttı ve sonra “biz” diye başlayan cümlelerle de ilişkisini anlattı (ne zaman tanıştılar, nasıl tanıştılar, ne kadar süredir çıkıyorlar, gelecekle ilgili planları nedir, ilişkilerini genel olarak nasıl algılıyorlar vb.). Gruba katılan tüm çiftler için bu uygulama tekrarlandı. Her bir çift kendini ve ilişkilerini tanıttıktan sonra tanıtım kartları kendilerine verildi ve bu kartları her seans boyunca yakalarına asmaları istendi. Grup lideri üyelerin romantik ilişkilere dikkatini çekmek için ilişkiye çok iyi başlayan, daha sonrasında evlenen ve boşanmayla sonuçlanan bir çiftin ilişki hikâyesini anlattı. Bu hikâyenin ardından çiftlere dinledikleri hikâyede anlatılan ilişki ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istendi. Bu paylaşımların ardından lider, programın ve bu programa çift olarak katılımın önemini vurguladı. Lider, programın içeriği ve hedefleri hakkında çiftleri bilgilendirdi. Çiftlerin gruptan öğrendikleri konuları ve ev ödevlerini kaydetmeleri ya da oturumlarda verilen yazılı kaynakları ve etkinlikleri saklamaları sağlayacak bir dosya verildi.

Sürecin devamında çiftlere ilişkin kendisine ve ilişkide kendi duygu, düşünce ya da davranışlarına yönelik olarak değişmesini istedikleri ve değişmesini istemedikleri yanlar olabileceği vurgulandı ve bunların ilişkiye olan etkilerinden söz edildi. İlişkilerden örnekler verilerek konunun anlaşılması sağlandı. Çiftlere Çizelge I (Ek-1) verilerek; bu çizelgede kendi ilişkilerinde değişmesini istedikleri ve değişmesini istemedikleri yanları yazmaları istendi. Tüm grup üyeleri çizelgeyi doldurduktan sonra üyelerin bunu önce birbirleri ile daha sonra grupla paylaşmaları sağlandı. Bu sırada ilişkilerinde değişmesini istedikleri yanlardan önemli gördükleri ve belirledikleri özelliklerin değiştirilip değiştirilemeyeceğini grup üyeleri ile

tartışmaları istendi. Bu şekilde grup üyelerinin ilişkilerinde amaçlar belirlemeleri sağlandı. Daha sonra çiftlerin eğitim programları ile ilgili beklentileri değerlendirildi. Oturum eğitim programının gelecek oturumdaki içeriğinden bahsedilerek bitirildi.

Ek 1. Çizelge I *

İLİŞKİMİZİN

Değiştirmeyi İsteğim Yanları

Değişmesini İstemediğim Yanları

* Araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

2. Oturum

Süre : 2 Saat

Amaç : 1-Temel iletişim problemlerini ve engellerini öğrenme
2- İlişkilerindeki temel iletişim problemlerini ve engellerini fark etme

Materyal : İlişki Değerlendirme Ölçeği (Ek 3)

Süreç : İkinci oturuma başlamadan önce grup üyeleri ile birlikte bir önceki oturum özetlendi ve oturuma ilişkin geribildirim alındı. Daha sonra temel iletişim problemleri (iletişim anındaki problemler) ve iletişim engelleri (daha iletişime başlamadan önceki engeller) kavramları tanımlandı. Bu tanımlamadan sonra süreç iki bölüm halinde ilerledi. Sürece ilişkilerdeki dört temel olumsuz iletişim problemi (kışkırtma, yok sayma, olumsuz yorumlama, kaçma) didaktik biçimde açıklanarak oturuma devam edildi. Her bir olumsuz örneğin daha iyi anlaşılabilmesi için önce örnek olaylar anlatıldı (Ek 2). Daha sonra çiftler kendi yaşantılarındaki iletişim problemleri ile ilgili olayları anlatmaları için desteklendi. Dört temel iletişim problemi içeren İlişki Değerlendirme Ölçeği çiftlere verildi (Ek 3). Ölçeğin sonuçları ile ilgili çiftlere geri bildirimlerde bulunularak ilişkilerindeki iletişimi daha iyi değerlendirmeleri sağlandı.

İletişimi engelleyen temel filtrelerden (iletişim engelleri) ; 1-Karışıklık veya Şaşkınlık, 2-Duygular, 3-Beklentiler ve İnançlar, 4-Tarz Farkı, 5-Kendini Koruma adım adım anlatıldı ve geri bildirimlerde bulunuldu. Çiftlerden kendi ilişkilerinde bu kavramlarla ilgili örnekler vermeleri sağlandı. Daha sonra bir alıştırmaya yapıldı (Ek 4). Bu alıştırmayı üyelerin kendi aralarında ilişkilerinin bir değerlendirmesini yapmaları sağlandı. Çiftlerden gönüllü olanların yaşantılarını grupla paylaşmaları desteklendi ve paylaşımlarına geri bildirimlerde bulunuldu. Hem iletişim problemlerinin hem de engellerinin ilişkilere olan olumsuz etkileri tartışıldı.

Oturumun sonuna doğru bu oturumla ilgili çiftlerin duygu ve düşünceleri alındı. Paylaşımların ardından gelecek oturuma kadar ilişkilerindeki problemleri veya engelleri ile ilgili örneklerini kendi yaşantılarında gözlemlemeleri konusunda ev ödevleri verildi. Son olarak gelecek oturum hakkında bilgi verilerek oturum sonlandı.

Ek 2. Dört Temel İletişim Problemlerine Ait Örnekler*

Kışkırtmayla İlgili Örnek Olay

Can : (İşten gelir ve kapının önünde oyuncak bir kamyona çarpar) Tülay onlara oyuncakları kaldırmalarını öğretmiyor musun?

Tülay: (Sinirli) Başka hiçbir şey yapmadığım gibi ve senin daima temiz olduğun gibi değil mi?

Can : (Endişelenir) Tabi bu benim hatam. Daima sana neyin doğru neyin yanlış olduğunu hatırlatmalıyım!

Tülay : (Daha endişeli ve iğneleyici) İyi en azından bir parça doğrun var!

Can: (Yoğunlaşarak) Desteğin için teşekkür ederim. Seninle niçin kaldığımı bile bilmiyorum. Sen bilirsin. Daima ağlıyorsun!

Tülay: Bundan sonra benimle kalmayabilirsin. Gezerken ayağına oyuncaklarda takılmaz.

Can: Tekrar doğru söyledin. Belki de bunu yapmalıyım!

Yok Saymayla İlgili Örnek Olaylar

Reyhan : (Bağırarak) Erkan doktor randevunu tekrar kaçırdın. Hiçbir şeyi doğru yapamıyorsun. Baban gibi genç yaşta öleceksin ve beni yalnız bırakacaksın!

Erkan : (Üzgün) Babam gibi değilim, kendime dikkat ediyorum.

Reyhan : (Alaycı) Tabi doktorla randevunu kaçırman bunu göstergesi, sen aptalsın!

Erkan : (Daha Alaycı) Ve sen zekisin değil mi? Sen her şeyi bildiğini düşünüyorsun, ama sen bir aptalsın!

&

Sibel : (Biraz Ağlayarak) Bugün terfi edemedim. Patronum terfiyi Ayşe'nin aldığını söyledi. Çünkü o daha deneyimli.

Ahmet: Hey, bu çokta kötü değil. Sonuçta hala bir işin var değil mi?

Sibel : Doğru fakat bu terfi etmeyi çok istiyordum. Üzgün olduğumu görmüyor musun?

Ahmet : Görüyorum.Fakat üzülmemelisin, o terfi gerçekten önemli değil.

&

* Markman, Stanley, Blumberg, Jenkins, Whiteley. (2004). 12 Hours To A Great Marriage, John Wiley&Sons by Jossey-Bass, San Francisco

Murat : (heyecanla eve gelir) Sevda, koşuyu ben kazandım. Kupama bak.

Sevda : Ah Murat! Bütün halıyı çamur ettin.

Olumsuz Yorumlamayla İlgili Örnek Olay

Mehmet : (İnternette uçak bileti arayarak) Yasemin birkaç bilet buldum bu yılbaşı annemi babamı ziyaret edebiliriz.

Yasemin: (Ödeme konusunda endişeli) Bu yıl gidecek kadar paramız olduğunu düşünüyor musun?

Mehmet : (Kızgın) Tamam senin onları sevmediğini biliyorum. Fakat benim ailem çok önemli sen gelmesen de ben gideceğim.

Yasemin: Ben de gitmek isterdim. Şuan çok fazla ödememiz olduğu için endişeliyim.

Mehmet : (Kızgın) Niçin ailemi sevmediğimi itiraf etmiyorsun?

Yasemin: Çünkü doğru değil. Ben aileni seviyorum. Biraz para konusunda endişeliyim.

Mehmet : (Dışarı çıkar) Para bahane. Biliyorum gerçek sebebin gitmek istememen.

Kaçmayla İlgili Örnek Olay

Lale : Okan, ev işlerinde bana yardım etmen konusunda konuşmak istiyorum.

Okan : (Tartışmadan kaçmayı dener) Şimdi hiçbir şey konuşamam. Birileri ile buluşmak için dışarı çıkacağım.

Lale : (Kızgın) Bulaşık, çamaşır ve çöpün atılması gerek ve sen basket bol oynamaya gidiyorsun. Bunların hepsini ben yapmalıyım.

Okan : (Odadan ayrılır ve anahtarları arar) Şimdi konuşamam.

Lale : (Sesini yükseltir) Bu konuda hiç konuşmadın. Fakat ben biraz senden yardım almalıyım.

Okan : (Konuşmaz)...!

Lale : (Kızgın) Tamam. Bir şey söyle bunu konuşmalıyız.

Okan : (Kapıya doğru yürür) Bağırduğım ve böyle davrandığın zaman seninle konuşmayacağım. Basketbol oynamaya gidiyorum. Sonra eve dönerim.

Ek 3. İlişki Değerlendirme Ölçeği*

Aşağıdaki soruları cevaplayınız. Soruları cevaplarken bu ölçeği kullanın.

“1- Hiç Bir Zaman 2-Bir Defa 3- Sık Sık “

-----Küçük tartışmalar suçlama, eleştiri, ad takma, geçmiş tartışmaları geri getirmeyle büyük kavgaya dönüşür.

-----Partnerim benim duygularımı, düşüncelerimi ve isteklerimi eleştirir ve küçümser.

-----Partnerim kelime ve davranışlarıma benim söylemek istediğimden daha olumsuz bakar.

-----Gerçek duygu ve düşüncelerimi partnerime söylemekten kaçırım.

-----Problem çözmeye çalıştığımızda rakip takımlarda gibiyiz.

-----Kendimi bu ilişkide yalnız hissedirim.

-----Tartıştığımızda birimiz geri çekiliriz veya orayı terk ederiz.

-----Toplam Puanınız

Ek 4. Çiftler İçin Alıştırma ^

Siz ve partneriniz bu konular hakkında sakın ve saygılı bir şekilde birlikte konuşabilirsiniz.

1- İlişkinizde kışkırtmayla ilgili son bir olayı hatırlıyor musunuz?

2- Partneriniz sizi yok saymış gibi davrandığında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

3- Partnerinizin söylediklerinden kötü sonuçlar çıkardığınız bir düşüncenizi hatırlayın. Zaman geçtikçe bu düşünceniz nasıl devam ediyor?

4- Hanginiz ilişkide daha çok kaçma eğilimindedesiniz. Sebebi ne olabilir? (Değişiklik korkusu-Kontrol ihtiyacı-Yakınlığı önleme isteği-Tartışmadan korkma)

5- İlişkide hanginiz ısrar etme eğilimindedesiniz. İlişkide endişeli kişi, daha fazla yakınlık isteyen kişi veya farklı özellikler düşündünüz mü?

* ^ Markman, Stanley, Blumberg, Jenkins, Whiteley. (2004). 12 Hours To A Great Marriage, John Wiley&Sons by Jossey-Bass, San Francisco

3.Oturum

Süre : 2 Saat

Amaç : 1- İletişim problemleri ile baş etme yöntemleri geliştirebilme
2- İletişim engelleri ile nasıl baş edebileceğini öğrenme

Materyal :

Süreç : Üçüncü oturuma başlamadan önce geçen oturumun kısaca bir özeti lider tarafından yapıldı. Üyelerden geçen oturumda verilen ev ödevini paylaşımları istendi. Daha sonra çiftlerin olumsuz iletişim problemleri ile kendilerinin kullandıkları çözüm yolları tartışıldı. Üyelerin kullandıkları bu yöntemlerin sorunların çözümünde ve iletişimlerdeki varsa etkileri tartışıldı. Getirilen ev ödevlerinden de yararlanılarak bir önceki oturumda açıklanan olumsuz iletişim problemleri ile baş etme yöntemleri açıklandı. Bir önceki oturumda verilen dört temel iletişim problemi ilgili başa çıkma örnekleri (Ek 5) çiftlere verilerek bu durumları rol oynama yöntemi kullanarak oynamaları istendi. Her bir rol oynama uygulaması sırasında çiftlere geri bildirimlerde bulunuldu.

İletişimi engelleyen temel filtrelerle başa çıkma yöntemlerinden Zamanı Durdurma (Time Out) yöntemi açıklandı. Çiftler yoğun çatışma yaşadıkları anda zamanını durdurma yöntemine başvurarak başka bir anda tekrar sorunu ele almak için çatışmadan uzaklaşırlar. Çiftlerin bu yönteme özel bir isim vererek kişiselleştirmeleri, yöntemi eğlenceli bir hale getirmeleri ve değerlendirmeleri sağlandı. Oturuma iletişimi engelleyen temel filtrelerle başa çıkma yöntemlerinden balkondan bakma yöntemi açıklanması ile devam edildi. Balkondan bakma yöntemi bireyin dışarıdan durumu ve kendisini izleyebilmesini sağlayan bir yöntemdir.*

Daha sonra üyelere geçmişte yaşadıkları iletişim problemleri veya engellerini hatırlamaları istendi. Bir film sahnesinde gibi geçmiş yaşantılarını gözlerinin önünde canlandırmaları istendi. Olayı dışarıdan bakarak; sanki film seyrederek gibi seyrederek bu sahnelerde yaşadıkları iletişim problemlerini ve iletişimi engelleyen temel filtreleri fark etmeleri istendi. Daha sonra çiftlerin bu sahnelerde Zamanı Durdurma ve Balkondan Bakma yöntemlerini yaşantılarında nasıl kullanabileceklerini tartışmaları sağlandı.

* Leahy. (2007). Bilişsel Terapi Yöntemleri. Ankara: HYB Yayıncılık (Değiştirilerek Uygulanmıştır.)

Lider iletişim problemlerini ve iletişimi engelleyen temel filtreleri ile başa çıkmalarını sağlayan bir başka yöntem olarak yazarak içini dökmeyi üyelere açıkladı.* Bu yöntemde çiftler olumsuz ifadelerde bulunmadan birbirlerine olan iletişimi yazarak sağlarlar. Daha sonra iletişim problemlerinde kullanacakları özel teknikler üzerine bir beyin fırtınası başlatıldı. Çiftlerin kendilerine özel kullanabilecekleri baş etme yolları tartışıldı. Dinleyici-konuşmacı tekniğinden kısaca bahsedilerek gelecek oturum hakkında bilgi verildi. Bu oturumun sonunda çiftlere ev ödevi olarak öğrendikleri teknikleri uygulamaları istendi.

Ek 5. Dört Temel Olumsuz İletişime Ait Başa Çıkma Örnekleri[^]

Kışkırtmayla İlgili Rol Oynama Örneği

Can : (İşten gelir ve kapının önünde oyuncak bir kamyona çarpar) Tülay onlara oyuncakları kaldırmalarını söylemiyor musun?

Tülay: (Sinirli) Başka hiçbir şey yapmadığım gibi ve senin daima temiz olduğun gibi değil mi?

Can : (Hafif sesle) Tabi üç çocukla gün sonunda nasıl yorulduğunu tahmin edebiliyorum.

Tülay : (Sakinleşir ve Canın bakış açısını öğrenir) Fakat uzun ve yorucu bir günden sonra sen de böyle şeyleri yapmak istemezsin diye tahmin ediyorum.

Can: Doğru keşke bunlar olmasa.

Tülay: Seni üzdüğüm için özür dilerim. Akşam yemekten sonra çocuklarla doğruca ortalığı toplamaya gideriz.

Yok Saymayla İlgili Rol Oynama Örneği

Reyhan : (Bağırarak) Erkan doktor randevunu tekrar kaçırdın. (Sakinleşir ve daha saygılı bir şekilde) Dikkat etmezsen seni kaybetmekten korkuyorum.

Reyhan : Doğru kontrollerini yaptırmadığında ikimiz ve senin için endişeleniyorum.

Erkan : (Reyhanın kızgınlığından zarar görmüş, fakat onun bakış açısını anlayarak) Gerçekten hasta olmamdan ve ölmemden korkuyorsun, bunu tahmin edebiliyorum. Benimle ilgilendiğini görebiliyorum.

* Araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

[^] Markman, Stanley, Blumberg, Jenkins, Whiteley. (2004). 12 Hours To A Great Marriage, John Wiley&Sons by Jossey-Bass, San Francisco

Olumsuz Yorumlamayla İlgili Rol Oynama Örneği

Mehmet : (İnternette uçak bileti arayarak) Yasemin birkaç bilet buldum bu yılbaşı annemi babamı ziyaret edebiliriz.

Yasemin: (Ödeme konusunda endişeli) Bu yıl gidecek kadar paramız olduğunu düşünüyor musun?

Mehmet : (Olumlu düşünmeyi hatırlayarak-Yasemin ailemi ziyaret etmemekten çok para konusunda endişeli) Çok fazla ödememiz olacak mı?

Yasemin: Evet olacak. Ocak ayında büyük bir ödememiz olacak unuttuğumu zannediyorum.

Mehmet : Doğru. Belki birkaç günlüğüne onlar bizi ziyaret edebilir. Bizimle kalabilirler.

Yasemin: Bütçemizi biraz zorlarsak, belki gidebiliriz diye düşündüm. Ben de onları çok görmek istemiştim.

Kaçmayla İlgili Rol Oynama Örneği

Lale : (Saygılı ve sakin) Okan, konuşmamız gereken bir şeyler var. İkimizde çalışıyoruz. Fakat ev işlerinin birçoğunu ben yapıyorum. Ev işlerini paylaşmamız konusunda konuşmak istiyorum.

Okan : (Tartışmadan kaçmayı dener) Şimdi hiçbir şey konuşamam. Birileri ile buluşmak için dışarı çıkacağım.

Lale : (Kızgınlığı bırakarak) Herhangi bir zamanda bu konuda konuşmalıyız ve yardımına ihtiyacım var. Şimdi konuşamazsan, ne zaman uygun olursun?

Okan : (Odadan ayrılır ve anahtarları arar) Şimdi konuşamam. Bilmiyorum.

Lale : (Sakin kalarak) Tamam. Yarın gece nasıl olur?

Okan : (Odaya geri döner) Yarın akşam yemeğinden sonra konuşuruz.

4. Oturum

Süre : 2 Saat

Amaç : 1- Dinleyici-konuşma tekniğini öğrenme
2- İlişkilerdeki kurallarının önemini anlama
3- İlişkilerindeki kuralların farkına varma

Materyal :

Süreç : Geçen oturum grup üyeleri tarafından özetlendi. Çiftlere ilişkilerinde iletişim problemleri ve iletişimi engelleyen temel filtrelerle başa etme yollarını kullanıp kullanmadıkları soruldu ve isteyen üyelerin paylaşımları istendi. Daha sonra, iletişimde iyi bir dinleyici ve konuşmacı olmanın önemi vurgulandı. İlişkilerinde iyi bir konuşmacı ve dinleyici olabilmeleri için iyi bir konuşmacının özellikleri, iyi bir dinleyicinin özellikleri; bunların bir arada yürütülmesinden söz edildi. Daha kalıcı bir öğrenme oluşturabilmek için bir örnek üzerinde çalışıldı (Ek 6). Bu örnek uygulanırken lider önce çiftlere örnek durumu anlattı ve ardından konuşmacının ifadeleri okudu, daha sonra üyelerden ‘siz olsanız ne söylerdiniz?’ diye sorarak örneği çiftlerin iletişimi devam ettirmelerini istedi. Dinleyici ve konuşmacı rolünden gelen her bir cevap tartışıldı. Örnek sonunda, tekniği kendi ilişkilerinde nasıl kullanacakları tartışıldı. Bu tekniği kullanmayla ilgili olumsuz düşüncelerin etkisi azaltılmaya çalışıldı ve tekniği kullanmaya karşı çiftler motive edildi. Dinleyici konuşmacı tekniği çiftlere kazandırmak için çiftlerin yüz yüze gelecek şekilde oturmaları istendi. Ardından çiftlere Ek 7 de verilen örnek ifadeler sunularak dinleyici konuşmacı rolünü almaları ve karşılıklı iletişimi sürdürmeleri istendi.

Daha sonra çiftler kendi aralarında iyi bir ilişkide kuralların gerekli olup olmadığını tartıştılar. Bu tartışmanın sonucunda çiftler kuralların gerekliliği konusunda anlaşmaya vardılar. Oturuma çiftlerin kendi ilişkilerindeki kuralları belirlemeleri ve bunları beraber bir kâğıda yazmalarının istenmesi ile devam edildi. Bu kurallar daha sonra grupla paylaşıldı. Lider çiftlerden bu kuralları kontrat yapar gibi imzalamalarını ve saklamalarını istedi.

Oturumun sonuna doğru çiftlere dinleyici-konuşmacı tekniğini ilişkilerinde yoğun duyguların yaşanmadığı konularda yavaş yavaş kullanmaya başlamaları ev ödevi olarak verildi. Bu oturumla ilgili çiftlerin duygu ve düşünceleri alındı. Gelecek oturum hakkında bilgi verilerek oturum sonlandırıldı.

Ek 6. Dinleyici-Konuşmacı Tekniği Örneği*

Selim ve Ece doğru bir zamanda konuşmaya karar verirler. Televizyonu kapatırlar. Saygılı ve sakin kalmayı ve birlikte bir takım gibi çalışmalarını gerektiğini hatırladılar.

Ece: (Konuşmacı) Seninle konuşmak istediğimde veya birlikte zaman geçirmek istediğimde akşam yemeğinde daima telefonla konuşuyorsun. Arkadaşlarımla yarım saat konuştuğunda ihmal edildiğimi ve yalnız kaldığımı hissediyorum.

Selim: (Dinleyici) Ben telefonla konuşunca kendini kızgın hissediyorsun.

Ece: (Konuşmacı) Tamamıyla değil. Kızgın gibi değil, kötü ve ihmal edilmiş hissediyorum.

Selim: (Dinleyici) Ben telefonla arkadaşlarımla konuştuğumda kendini kötü hissediyorsun.

Ece: (Konuşmacı) Doğru.

Selim: (Şimdi Konuşmacı) Böyle hissettiğini fark etmemiştim.

Ece: (Dinleyici) Benim üzüldüğümü anlamadın mı? (Şimdi Konuşmacı) Bana kızabilirsin diye bunları sana hiç söylemedim tahmin ederim.

Selim: (Dinleyici) Söyleyemedin. Çünkü sana kızabileceğimi düşündün.

Ece: (Konuşmacı) Evet bu doğru.

Selim: (Konuşmacı) Neden kızacağımı düşündün?

Ece: (Dinleyici) Neden kızacağımı düşündüm? (Şimdi Konuşmacı) Çünkü arkadaşlarımla zaman geçirmeyi sevdiğini biliyorum ve seni onlardan uzaklaştırdığımı düşüneceğini zannettim.

Selim: (Dinleyici) Arkadaşlarımla zaman geçirmemi istemediğini düşüneceğimi zannettin.

Ece: (Konuşmacı) Evet bu konuda endişeliyim. Fakat arkadaşlarımla zaman geçirmeni istiyorum. Benimle zaman geçireceğin bir planın olursa daha memnun olurum.

* Markman, Stanley, Blumberg, Jenkins, Whiteley. (2004). 12 Hours To A Great Marriage, John Wiley&Sons by Jossey-Bass, San Francisco

Ek 7. Alıştırma İçin Örnek İfadeler*

Bir şeyler hakkında konuşmaya başlayın. Konuştuğunuz konu hakkında emin değilseniz bu konuları deneyin.

-Hayalinizdeki tatil ne olmalıdır?

-Hayalinizdeki iş ne olabilir?

-Eğlenceye harcayabileceğiniz fazladan 1.000 YTL olsa, ne yapardınız?

-Favori filminiz nedir, niye?

.

* Markman, Stanley, Blumberg, Jenkins, Whiteley. (2004). 12 Hours To A Great Marriage, John Wiley&Sons by Jossey-Bass, San Francisco

5.Oturum

Süre : 2 Saat

Amaç : 1- İletişimi bozan gizli tehditleri fark etme,
2- İletişimi bozan gizli tehditlerle başa çıkabilmeyi öğrenme,
3- Olumsuz duyguları kontrol etme,
4- Olumsuz içsel konuşmaları yenme,

Materyal :

Süreç : Üyeler geçen oturumun kısaca bir özetini yaptı. Geçen oturumda öğretilen Dinleyici-konuşma tekniğiyle ilgili ev ödevini ve yaşantılarını paylaşımları istendi. Getirilen ev ödevleriyle ve yaşantılara geri bildirimlerde bulunuldu. Daha sonra ilişkide arkadaşça, sıradan ve tartışma konuşma türlerinden hangisinin daha fazla yer aldığını değerlendirmeleri istendi. Bu değerlendirmeler sonunda iletişimi bozan gizli tehditler hakkında bilgi verildi.

Daha sonra çiftlere grupta gizli tehditlerle ilgili yaşantı paylaşımlarında bulunmaları için gerekli verildi. Paylaşımlardan sonra iletişimi bozan gizli tehditlerle kendi ilişkilerindeki baş etme yolları çiftlere soruldu. Burada ayrıca dinleyici-konuşmacı tekniğinin önemi çiftlere anlatıldı. İletişimi bozan bu tehditler hakkında gerçekçi bir bakış kazanmaları sağlandı.

Daha sonra oturumun diğer bölümünde olumsuz içsel konuşmalar hakkında didaktik bilgi verildi. Tüm üyelere olumsuz içsel konuşmanın etkilerini görmeleri için; ilişkileriyle ilgili olumsuz içsel konuşmaları yaptıkları bir anı hatırlamaları istendi. Çiftler bu içsel konuşmaları yaparken lider süreci durdurdu. Çiftlerin o andaki duygularını paylaşımları için destekledi ve rol oynama tekniği çiftlere gösterildi. Sonra rol oynama tekniğini kullanarak, grupta içsel konuşmaları yaptıkları sahneleri grupta göstermeleri istendi. Olumsuz duyguların nasıl kontrol edilebileceğine karşı grup içi bir beyin fırtınası oluşturuldu. Her bir öneri çiftlerle birlikte değerlendirildi.

Lider olumsuz içsel konuşmaları durdurmada bir teknik olarak taşıma tekniğini öğretti. Üyelere olumsuz içsel konuşmalarını düşünmelerini ve bunu daha da abartarak veya artırarak devam ettirmelerini istedi. Ancak çok zorlandıkları anlarda ara verilerek; bir süre sonra bu uygulamaya devam etmeleri istendi. Bunu yeterince tekrarladıktan sonra biraz daha uzun bir ara verip; olumlu içsel konuşmaları olumsuzların yerine koyarak; ilk uygulamanın tam tersine olumlu içsel konuşmalar yönünde olumsuz olanları yavaş yavaş azaltarak devam ettirmelerini

istendi. Daha sonra uygulama başındaki ruhsal durumu yüzde (%) olarak ve şimdiki durumlarını yüzde (%) olarak ifade etmelerini istendi. Bu durumu nasıl açıklanacağı hakkında soruları lider çiftlere yöneltti.

Olumsuz içsel konuşmaları önlemede başka bir teknik daha anlatıldı. Burada üyelerden olumsuz içsel konuşmalarını kağıda yazmaları istendi. Sonra olumsuz düşünceye yol açan inancı bulmak için ‘..... düşünüyorum ki hissediyorum’ kalıbı öğretildi. Daha sonra olumsuz içsel konuşmaya yol açan düşünce üzerinde değişiklik yapmaları ve içsel konuşmaların değişimlerini gözlemelerine lider yardımcı oldu. Olumsuz düşünce değişince, olumsuz içsel konuşmaların nasıl hızla değiştiğini görmelerini sağlandı. Teknikleri yaşantılarında da denemeleri ve gruba bu yaşantıları getirmeleri için üyeleri cesaretlendirildi.

Gelecek oturuma kadar ilişkilerinde gizli tehditleri dinleyici konuşma tekniğini kullanarak yavaş yavaş konuşmaya başlamaları ev ödevi olarak verildi. Oturumun sonunda bu oturumla ilgili duygu ve düşünceler alındı ve gelecek oturum hakkında bilgi verildikten sonra oturum sonlandırıldı.

6. Oturum

Süre : 2 Saat

Amaç : 1- Çatışma çözme yöntemlerinin çatışmalar üzerindeki önemini fark etme
2- Çatışma çözme yöntemlerini öğrenme

Materyal : Problem Alanlarım Ölçeği (Ek 8).

Süreç : Geçen oturumun kısaca bir özeti lider tarafından yapıldı. Geçen seansta verilen hem gizli tehditleri dinleyici-konuşma tekniğini kullanmaları ile ilgili ev ödevini ve yaşantılarını sırasıyla paylaşmaları istendi. Getirilen ev ödevleriyle ve yaşantılara geri bildirimlerde bulunuldu. Oturumun genel içeriğinden bahsedilerek, iyi ya da kötü tüm ilişkilerde problemler yaşanacağı üzerinde vurgu yapıldı. Problemden çok her çatışmayı çözmede bir yönteminin olmasının çatışma çözümüne olan etkisinden bahsedildi. Çiftlere kendi problemlerini daha yakından görebilmeleri için daha önce hazırlanan ‘Problem Alanlarım Ölçeği’ verildi (Ek 8). Çiftlerden bu ölçeği ayrı ayrı doldurmaları istendi. Çiftlere cevaplarını partnerleriyle birlikte değerlendirmeleri için yeterli süre tanındı. Çiftlere bu problem alanlarındaki hangi çatışma çözme yöntemlerini uyguladıklarını soruldu. Bu paylaşımın ardından çatışma çözme süreci öğretilmeye başlandı. Bu çatışma çözme sürecinin adımlarından söz edildi ve her bir adımda çiftlere düşünceleri soruldu. Kendi yaşantılarıyla ilgili şuan yaşadıkları çok zor olamayan bir problem üzerinde bu süreci rol oynama tekniğini kullanarak uygulamaları istendi. Bu uygulamanın ardından grupta bu çiftlere liderin de yönlendirmeleriyle bir çatışma çözme yöntemi örneği gösterildi ve üyelerin alıştırmaya ilişki duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istendi. Oturuma çiftlerin ‘Problem Alanlarım Ölçeği’nde yer alan ilişkilerinde yaşadıkları bir problem alanı seçmeleri istendi ve bu problem üzerinde çatışma çözme yöntemini nasıl uygulayacakları çiftlerle birlikte tartışıldı. Çiftlere çok zor olmayan problem alanlarından başlayarak, çatışma çözme yöntemini uygulamaları ev ödevi olarak verildi. Oturumun sonunda bu oturumla ilgili duygu ve düşünceler alındı ve gelecek oturum hakkında bilgi verildikten sonra oturum sonlandırıldı.

Ek 8. Problem Alanlarım Ölçeği*

Aşağıdaki her bir alana 0 ile 100 arasında bir değer verin. Alanla ilgili probleminiz yoksa 0; probleminiz varsa sıklık derecesine göre 100'e kadar not verebilirsiniz. Lütfen bütün alanları doldurun.

Para	_____.	Eğlenme	_____.
Kıskançlık	_____.	İletişim	_____.
Arkadaşlar	_____.	Kariyer	_____.
Düşük Gelir	_____.	Alkol-Uyuşturucu	_____.
Günlük İşler	_____.	Dini İnanç	_____.
Gelecek	_____.	Birlikte Zaman Geçirme	_____.

Diğer _____.

* Markman, Stanley, Blumberg, Jenkins, Whiteley. (2004). 12 Hours To A Great Marriage, John Wiley&Sons by Jossey-Bass, San Francisco

7. Oturum

- Süre** : 2 Saat
- Amaç** : 1- İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ilişkiler üzerindeki etkisini fark etme
2- İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların türlerini tanıma
3- Aile ve sosyal desteğin ilişkideki önemini anlama
- Materyal** : Sınıf tahtası
Boya kalemleri ve resim kâğıtları
- Süreç** : Geçen oturumun kısaca bir özeti lider tarafından yapıldı. Geçen oturumla ilgili çiftlerin sormak istedikleri veya eklemek istedikleri varsa bunlar cevaplandı ve ev ödevlerine geri bildirimlerde bulunuldu.

Bu oturumun genel içeriğinden söz edildi. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ilişkiler üzerindeki etkisini fark etmeleri için bir hikâye yazmaları istendi. Bu hikâye veya öykü çeşitli bölümlerde liderin yönlendirmeleri ile ayrıntılı hale ve derin hale getirildi. Çiftlerin hikâyelerini grupla paylaşmaları istendi. Lider hikâyede geleceğe ve ilişkiye dair beklentiler üzerinde odaklandı. Bu beklentilerin fakında olmaları için geribildirimlerde bulundu. Gerçekçi ve uygun olmayan beklentilerle birlikte zihin okuma gibi kavramlar açıklandı ve ilişkilerden örnekler verildi. Daha sonra bilişsel çarpıtmaların ilişkiler üzerine etkisi çiftlere soruldu. Çiftlerden gelen her bir değişik yanıtta tahtaya görebilecekleri şekilde yazıldı. Bilişsel çarpıtmaların ilişkilerini nasıl olumsuz etkilediği yönünde tartışıldı. Oturumun sonuna doğru çeşitli konu başlıkları tahtaya yazılarak (birlikte zaman geçirme, arkadaş olma, aile, aşk vb.); bu konulardaki beklentilerini Dinleyici-Konuşmacı Tekniğini kullanarak konuşmaları ve kendi ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmaları yazıp gelecek oturuma getirmeleri ev ödevi olarak verildi.

Daha sonra ilişkilerinde aile ve sosyal desteğin önemi vurgulandı. Çiftlere ilişkilerinde sahip oldukları sosyal desteklerin varlığını ve bunun ilişkilerine olan etkisini konuşmaları başlatmak için; bir bilardo masası çizmeleri istendi.* Bu bilardo masası üzerinde merkeze kendileri ve partnerlerini ve masanın etrafında diğer sosyal destekleri (aile, arkadaş vb.) uzaklık ve yakınlıklarına göre bilardo topu sembolüyle çizmeleri istendi. Çizimlerini anlatmaları için çiftlere destek verildi.

* Bilardo Masası Etkinliği Araştırmacı Tarafından Geliştirilmiştir.

Böylece kendi ilişkilerindeki sosyal destekleri de görmeleri sağlandı. Sosyal destekleri yetersiz olan çiftlere gerekli destekleri sağlayabilmeleri için ilgi duydukları etkinlikler planlamalarının önemi vurgulandı. Oturumun sonunda duygu ve düşünceler alındı ve gelecek oturum hakkında bilgi verildikten sonra oturum sonlandırıldı.

8. Oturum

Süre : 2 Saat

Amaç : 1- İlişkilerindeki bilişsel çarpıtmaları fark etme
2- İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların üstesinden gelebilme

Materyal :

Süreç : Geçen oturumun kısaca bir özeti lider tarafından yapıldı. Geçen oturumda beklentilerle ilgili ev ödevlerini paylaşmaları istendi. Kendi ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmalara geri bildirimlerde bulunarak ilişkilerini daha iyi tanımları sağlandı. Bu oturumun genel içeriğinden bahsedildi. Çiftlere bilişsel çarpıtmaları tanıyabilme ve üstesinden gelebilmeleri için kullanacakları yöntemler tartışıldı. Daha sonra lider tarafından ‘Mahkeme Etkinliği’ öğretildi (Ek 9). Mahkeme etkinliği çiftlerinin gerçekçi olmaya düşüncelerine kanıtlar aradığı, düşünceyi sorguladığı bir alıştırma. Çiftlerle bu etkinliği ilişkilerdeki gerçekçi olmayan beklentilerin ve bilişsel çarpıtmaların üstesinden gelmede kullanıp, kullanmayacakları tartışıldı. Bu etkinliği kendi yaşantılarında kullanmaları için çiftler cesaretlendirildi.

Lider tarafından alternatif başka teknik olan ‘Ben Usta Bir Ressamım’ etkinliği öğretildi (Ek 10). Bu etkinlik çiftlerin zihinsel şema ve imajına müdahalelerde bulunarak gerçek dışı imajları değiştirmeyi amaçlayan etkinliktir. Çiftlerle bu etkinliği ilişkilerdeki gerçekçi olmayan beklentilerin ve bilişsel çarpıtmaların üstesinden gelmede kullanıp, kullanmayacakları tartışıldı. Bu etkinliği kendi yaşantılarında kullanmaları için çiftler cesaretlendirildi. Oturuma alıştırma ile ilgili üyelerin geribildirimleri alınarak devam edildi.

Oturumun sonuna doğru üyeler gerçekçi olmayan beklentilerin ve bilişsel çarpıtmaların üstesinden gelebilmede kendilerine daha uygun gelebilecek teknikleri yaratabilmeleri için cesaretlendirildiler. Ev ödevi olarak bu oturumda öğrendikleri yeni teknikleri ilişkilerinde uygulamaları istendi. Oturumun sonunda bu oturumla ilgili duygu ve düşünceler alındı ve son oturum hakkında bilgi verildikten sonra oturum sonlandırıldı.

Ek 9. Mahkeme Etkinliği*

Partnerinizle veya ilişkinizle ilgili bilişsel çarpıtmanızı veya gerçekçi olmayan beklentilerinizi ortaya koyun. Kendiniz bu inancınızı tam olarak tanımlayın. Yani bir cümleyle ifade edebilme gibi... Artık siz bir mahkemedesiniz; hayal edin. Davalı, davacı hakim ve yakınlar, mahkeme salonu vs... Dava konunuz cümlelerle ifade ettiğiniz düşünceğiniz. Dava başladı. Önce bu düşünceğinizin savunma avukatınız onu savunun, kanıtlarınızı ortaya koyun. Yeteri kadar savunduğunuzu düşünüyorsanız sıra artık karşı tarafta. Siz bundan böyle karşı tarafın avukatınız ve inancınızı çürütmek için kanıtlar ortaya koyun, tartışın, anlatın. Kanıtlarınızı çoğaltırken duruşmadaki yakınlarınızdan destekler alabilirsiniz. Mahkemede bu duruşma için yeteri kadar zaman ilerlediyse; siz artık hakimsiniz. Her iki avukatı da dinlediniz ve açıklamalarınızı yapmaya hazırsanız başlayın ve karar verin. Ne olması gerektiğini ayrıntılarıyla anlatın veya başta dava konusu olan inancı değiştirerek, tekrar ortaya koyun. Sonuçlarının neler olacağı ve gelecekteki uygulamalardan mutlaka bahsedin. Hazır değilseniz davayı bir sonraki duruşmaya erteleyebilirsiniz. Dava dosyasını şimdilik kapatın.

Uygun bir zamanda görüşmek üzere mahkemeden ayrılın.(Düşünceinizi dondurun.)

Ek 10. Ben Usta Bir Ressamın Etkinliği^

Partnerinizle veya ilişkinizle ilgili inancınızı veya beklentinizi ortaya net bir şekilde koyun. Sonra biraz gevşeyin ve bu inancınızı abartın. Evet, abartmaya devam edin. Bunu yapabildiğiniz kadar devam edin veya abartın nereye kadar getirebilirsiniz. Yeterli olduğunu düşünüyorsanız tekrar gevşeyin veya baştaki inancınıza veya beklentinize geri dönün. Bu inancınızla ilgili zihninizde canlanan resmi düşünün. Bu resmin isteğiniz ve istemediğiniz yönlerine nedenleriyle birlikte bakın ve düşünün. Bu resim nasıl olsaydı daha güzel görünürdü. Yeteri kadar düşündünüz mü? Fırça elinizde ve siz usta bir ressamınız. Hadi şu resmi boyayın. Gördüğünüz eksizliği söyleyin ve nasıl düzeltilir düşünün ve boyayın. Resme bir daha bakın. Siz hangi rengi, boyayı kullanacağımız size bağlı... İsterseniz açık deniz mavii, çingene pembesi veya çiğdem yeşili. İsterseniz koyu gri, kömür siyahı, koyu kahverengi... Bu resim sizin elinizde şekil alacak. Siz usta bir ressamınız ve

* Leahy. (2007). Bilişsel Terapi Yöntemleri. Ankara: HYB Yayıncılık (Değiştirilerek kullanılmıştır).

^ Ben Usta Bir Ressamın Etkinliği Araştırmacı Tarafından Geliştirilmiştir.

resmin neresine müdahale edeceğinizi siz iyi bilirsiniz. Resminizi tamamlamak için acele etmeyin. Yeteri kadar zamanınız olsun. Evet, artık resmi tamamladıysanız şöyle bir bakın. Şimdi resminizin ilk halini düşünün ve şimdiki halini... İkisini de karşılaştırın. Neler hissediyorsunuz ve neler düşünüyorsunuz anlatın. Resminizin böyle kalmasını veya son halini beğendiyseniz, her usta ressam gibi imzanızı tablonun alt köşesine atın ve resim hep öyle kalsın.

9. OTURUM

Süre : 2,5 Saat

Amaç : 1- İlişkilerde affetmenin önemini anlama
 2- Doğru bir affetmenin adımlarını öğrenme
 3- Arkadaşlığın ilişkiye verdiği desteğin farkına varma
 4- İlişkilerde eğlenmenin önemini anlama
 5- Çiftlerin programdan kazanımlarını değerlendirmeleri
 6- İlişkileriyle ilgili gelecekte çalışacakları problem alanlarını belirleme

Materyal :

Süreç : Geçen oturumun kısaca bir özeti lider tarafından yapıldı. Geçen oturumda gerçekçi olamayan beklentilerin ve bilişsel çarpıtmaların üstesinden gelebilme ilgili ev ödevlerini paylaşımları istendi. Bu paylaşımlara geri bildirimlerde bulunuldu. Bu seansın genel içeriğinden bahsedildi. Lider doğru bir affetmeyi, affetmenin ne olup olmadığını ve affetmenin adımlarını çiftlerle tartışarak didaktik olarak anlattı. Kendi ilişkilerinde nasıl bir affetme yolu seçtiklerini değerlendirmeleri istedi. Daha sonra ilişkilerindeki bağlılık ve arkadaş olmanın ilişkilerine olan etkileri üzerinde çiftlerin tartışmaları sağlandı. Çiftlerle arkadaşça kalabilme ve bağlılıklarını artırabilmelerinin yolları tartışıldı. Seansın son bölümünde lider, ilişkilerde eğlenceye sahip olmanın önemini çiftlerle birlikte ele aldı. Partnerleriyle birlikte çok mutlu oldukları bir anı hatırlamaları ve duygularını grupta paylaşımları istendi. Lider eğlencenin ilişkiye kattığı değeri bu paylaşımlara geri bildirimlerde bulunurken vurguladı.

Lider bu paylaşımlardan sonra eğitim programının sonlanmasına ilişkin duygu ve düşüncelerini çiftlerden paylaşımlarını istedi. Bu paylaşımların ardından seans başındaki amaçlarına ne oranda ulaştıklarını anlayabilmek için; lider yere 0 ile 100 arası hayali bir ölçek koydu. Çiftler bu ölçekte amaçlarına ne oranda vardıklarını ifade eden bir noktada durmaya birlikte karar verdiler ve o noktada ölçek üzerinde el ele tutuşup, amaçlarına ne oranda ulaştıklarını ifade ettiler. Uygulamanın ardından lider tarafından çiftlerden eğitimi ve lider tutumlarını değerlendirmelerini istendi. Bu kazanımlarını ilişkilerindeki gelecek yaşantılarında nasıl kullanacakları tartışıldı. Çiftlerin sırayla düşünce ve duyguları paylaşımları sağlandı. Bu paylaşımların çiftlere ayağa kalkarak grup liderine, grup üyelerine, grup ortamına dönerek; her birine karşı duygu ve düşüncelerini ifade ettiler.

EK C. İLETİŞİM BECERİLERİ ENVANTERİ

Aşağıda insan ilişkileriyle ilgili tutum davranış ifadeleri bulunmaktadır. Genel olarak insanlarla iletişim kurarken nasıl davrandığınızı, neler düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi anlatan aşağıdaki ifadelerin size uygunluk derecesini belirtmeniz istenmektedir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadeler **Her zaman (A), Genellikle (B), Bazen (C), Nadiren (D), Hiçbir zaman (E)** karşılığındadır. Her ifade ilişkin beş seçenekten yalnız birini işaretlemeniz ve cevapsız bırakmamanız gerekmektedir. Lütfen her ifadeyi cevaplayınız.

Elde edilen bilgiler sadece bu araştırmada kullanılacaktır. Envanterin doldurulmasında gerekli özeni göstereceğinizi umarım, katkılarınız için teşekkürler.

Her zaman	(A)
Genellikle	(B)
Bazen	(C)
Nadiren	(D)
Hiçbir zaman	(E)

-1- İnsanları anlamaya çalışırım.
-2- İletişimde bulunduğum insanlardan gelen öğüt ve önerileri içtenlikle dinlerim.
-3- Düşüncelerimi başkalarına tam olarak iletmekte zorluk çekmem.
-4-Konuşurken etkili bir göz iletişimi kurabilirim.
-5- Genelde eleştirilmekten hoşlanmam.
-6- Dikkatimi karşımdakinin ilgi alanı üzerine toplayabilirim.
-7- Kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için yeterince zaman ayırırım.
-8- Karşımdaki kişiye genellikle söz hakkı vermek istemem.
-9- Karşımdaki kişiyi dinlerken hayal kurarım.
-10- Başkaları konuşurken sabırlı olur, onların sözünü kesmem.
-11- İnsanları dinlerken sıkıldığımı hissederim.
-12- Eleştirilerimi karşımdaki kişiyi incitmeden iletirim.
-13- Konuşurken ilk adımı atmaktan çekinmem.
-14- Konuşurken açık,sade ve düzgün cümleler kurarım.
-15- Karşımdaki kişiyle aynı görüşleri paylaşmazsam bile fikirlerine saygı duyarım.

-16- İletişimde bulunduğum kişinin yüzüne baktığım halde sözlerini dinlemediğim olur.
-17- Karşımdaki kişinin konuşmaya ve dinlemeye istekli olup olmadığını anlamaya çalışırım.
-18- Yanlış tutum ve davranışlarımı kolaylıkla kabul ederim.
-19- Dinlediğim kişiyi daha iyi anlamak için sorular yöneltirim.
-20- Dinleyenim anlamaz görüldüğünde, iletmek istediklerimi tekrarlar, yeni kelimelerle ifade eder, özetlerim.
-21- İnsanlarla görüşürken, bilerek onları rahatlatmak için şeyler yaparım.
-22- Dinlerken, karşımdaki kişinin sözünü kesmemeye özen gösteririm.
-23- Küs olduğum birisiyle barışmak istediğimde ilk adımı atmaktan çekinmem.
-24- Karşımdaki kişinin duygu ve düşünceleri bana ters düşse bile yargılamam.
-25- Ses tonumu konun özelliğine göre ayarlayabilirim.
-26- Genellikle insanlara güvenirim.
-27- İletişim kurduğum kişinin karşı cinsten olmasından rahatsızlık duymam.
-28- Başkalarını dinlemek mecburiyetinde olmadığımı düşünürüm.
-29- Özür dilemek bana zor gelir.
-30- Tartışma sonunda savunduğum düşüncelerin yanlış olduğunu kabul edebilirim.
-31- Konuşurken sözümün kesilmesinden rahatsız olurum.
-32- İnsanları kontrol etmeye ve istediğim kalıba sokmaya çalışırım.
-33- İletişim kurduğum kişinin tutumundan daha çok sorununu anlamaya çalışırım.
-34- Çevremdekiler insanlara karşı ilgisiz kaldığım kanısındalar.
-35- Çoğunlukla duygularımdan emin olamıyorum.
-36- İletişim kurduğum kimse tarafından anlaşılmaktan mutluluk duyarım.
-37- Başkaları ile ilişkilerimi bozacak çıkışlar yapabilirim.
-38- Karşımdaki kişiye güvenmek beni mutlu eder.
-39- Her insanı olumlu beklentilerle karşılarım.
-40- İletişim kurduğum kimselere bir şeyler verdiğimi hissedirim.
-41- İnsanlara cevaplama zorlanacakları ani sorular yöneltmem.

-42- Beni rahatsız eden duygularımı iletmekte sıkıntı çekmem.
-43- Öneride bulunduğum kişinin öneriye açık olup olmadığına dikkat ederim.
-44- İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşılmadığımı hissedirim.
-45- Kendimi karşımdakinin yerine koyarak, duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım.

EK D. ÇATIŞMA İLETİŞİM TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu anket günlük yaşamda ortaya çıkan çatışmalar ya da anlaşmazlıklarla karşılaşıldığında hangi tür davranışların tercih edildiğine ilişkindir. Aşağıda bu tür davranışlarla ilgili çeşitli örnekler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadenin size uygunluk derecesini o ifadenin yanındaki boşluğa uygun sayıyı yazarak belirtiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

(1) Kesinlikle Katılmıyorum	(2) Katılmıyorum	(3) Kararsızım	(4) Katılıyorum	(5) Kesinlikle Katılıyorum
------------------------------------	---------------------	-------------------	--------------------	----------------------------------

- 1- Bir anlaşmazlıkta ne düşündüğümü karsımdaki kişiye belli etmemek için çaba gösteririm.
- 2- Ortalık yerde tartışan insanları görmekten rahatsızlık duyarım.
- 3- Aynı fikirde olmadığımı rahatlıkla ifade edebildiğim çok az insan vardır.
- 4- Tartışmalardan nefret ederim.
- 5- Bir tartışmada bakış açımı olabildiğince az belli etmeye çalışırım.
- 6- Arkadaşlarımla nadiren tartışırım.
- 7- Bir anlaşmazlıkta duygularım belli edilmesi zayıflık işaretidir.
- 8- Herhangi bir arkadaşımın, diğer arkadaşımın önünde tartışmaktan rahatsızlık duyarım.
- 9- Tartışmalardan kaçınırım.
- 10- Tartıştığım biri, düşüncelerimi ve inançlarımı açıkça belirtmem konusunda bana baskı yaptığında sinirlenirim.
- 11- İnsanlar duygularını açıkça ifade ettiklerinde kendimi rahatsız hissederim.
- 12- Tartıştığım kişiler dışında başka hiç kimsenin tartışma hakkında bilgisi olmasını istemem.
- 13- Tartışmalar eğlenceli olabilir.
- 14- Halka açık bir yerde tartışıyor olmaya aldırım.
- 15- Bir anlaşmazlık sırasında duygularımı açığa vurmam.
- 16- Tartışmaları çoğu kez ben başlatırım.
- 17- İnsanların bir anlaşmazlıkta kişisel düşünce ve inançlarını açıklamaları beni

rahatsız eder.

- 18- Bir tartışmada insanlar duygularını ifade etmeye başladığında oradan kaçmak isterim.
- 19- Çatışmaları heyecan verici bulurum.
- 20- Bana sorulmadıkça kişisel görüşümü söylemem.
- 21- Duygularımı kolayca belli eden insandan uzak dururum.
- 22- Bir lokantada tartışmak beni rahatsız etmez.
- 23- Bir tartışma sırasında fikirlerimi açıkça belirtirim.
- 24- Biriyle tartışırken çevrede başkalarının olup olmadığına aldırmam.
- 25- Bir anlaşmazlık sırasında ihtiyaçlarımı ve önem verdiğim konuları rahatlıkla ortaya koyarım.
- 26- Bir anlaşmazlık sırasında duygularımı açıkça ortaya koyarım.
- 27- Tartışmalar beni rahatsız etmez.
- 28- Bir anlaşmazlıkta karşımdakinin, düşüncelerimi veya fikirlerimi sorması beni memnun eder.
- 29- Herkesin önünde tartıştığım zamanlar olur.
- 30- Bir anlaşmazlıkta karşımdakinin düşünce ve inançları hakkında her şeyi bilmek isterim.
- 31- Bir tartışma sırasında insanların duygularını ifade etmesi beni rahatlatır.
- 32- Tartışmaları karşımdakilerin başlatmasına aldırmam.
- 33- Ortalık bir yerde tartışsam da kendimi kimsenin olmadığı yerlerdeki kadar rahat hissederim.
- 34- Çatışmalar ilişkileri ilginç hale getirir.
- 35- Bir çatışma ortamında karşımdakiler kim olursa olsun düşüncelerimi rahatça ifade edebilirim.
- 36- Çevrede başkaları olduğu için tartışmaktan kaçınılması beni sinirlendirir.
- 37- İnsanlarla çatışmaktan kaçınırım.
- 38- Diğer insanların tartıştığı bir ortamda bulunmak beni rahatsız etmez.
- 39- Bir tartışmada duygularımın sorgulanmasından hoşlanmam.
- 40- İnsanlar duygularını ortaya koyduklarında anlaşmazlıkların çözümü kolaylaşır.
- 41- Başkaları benim gözümün önünde tartışmaya girdiğinde rahatsız olurum.
- 42- Bir tartışmadan sonra kendimi kötü hissederim.
- 43- Kendimi bir anlaşmazlık içinde bulduğumda çoğu zaman sessiz kalırım.

EK E. İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek duygusal ilişkilerinize ilişkin duygu ve düşüncelerinizi belirlemek amacıyla uygulanmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen bilgiler sadece araştırma amacına yönelik olarak kullanılacaktır.

I. İlişki Doyumu

Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen Yanlış	Oldukça Yanlış	Oldukça Doğru	Tamamıyla Doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
c) Birlikte olduğum kişi el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
d) Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

II. Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme

Lütfen bir başkasıyla beraber olduğunuzu varsayın ve sizce bu kişi gereksinimleriniz ne oranda karşıladı, tahminlerinizi göz önüne alarak aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen Yanlış	Oldukça Yanlış	Oldukça Doğru	Tamamıyla Doğru
a) Kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
b) Birlikte bir şeyler yapma, birbirinin varlığından keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
c) El ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
d) İstikrarlı bir ilişkide güvende ve rahat hissetme gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
e) Duygusal olarak bağlanmış hissetme, bir başkası iyi hissettiğinde iyi hissetme gibi duygusal bağlılık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				

2) Birlikte olduğum kişi dışında bana çok çekici gelen insanlar var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek gibi seçeneklerim de var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) Birlikte olduğum kişiyle çıkmıyor olsaydım, bir şey değişmezdi- çekici bir başka kişi bulabilirdim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek bana oldukça çekici geliyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6) Yakınlık, arkadaşlık gibi gereksinimlerim bir başka ilişkide de kolaylıkla karşılanabilir.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

III. İlişki Yatırımı

Şu andaki ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerin her birine ne derecede katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen Yanlış	Oldukça Yanlış	Oldukça Doğru	Tamamıyla Doğru
a) İlişkimiz için çok fazla yatırım yaptım.				
b) Birlikte olduğum kişiye, sırlarım gibi pek çok özel şey anlatmaktayım.				
c) Birlikte olduğum kişi ve ben birlikte, yeri doldurulması güç bir entelektüel yaşama sahibiz.				
d) Bireysel kimlik duygum yani kim olduğum birlikte olduğum kişi ve ilişkimizle bağlantılı.				
e) Birlikte olduğum kişi ve ben pek çok anıyı paylaşıyoruz.				

2) İlişkimize öyle çok yatırım yaptım ki, eğer bu ilişki sona erecek olursa çok şey kaybetmiş olurum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) Boş zaman etkinlikleri gibi yaşamımın pek çok yönü, şu anda birlikte olduğum kişiye çok fazla bağlı ve eğer ayrılacak olursak bunların hepsini kaybederim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) İlişkimize çok fazla bağılandığımı ve bu ilişkiye çok şey verdiğimi hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) Birlikte olduğum kişiyle ayrılmamız, aile ve arkadaşarımla olan ilişkilerimi olumsuz etkiler.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6) Başkalarının ilişkileriyle karşılaştırılırsa, ben ilişkiye oldukça fazla yatırım yapmaktayım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

EK F. ÖZGEÇMİŞ (VITAE)

Araştırmacı, 1980 yılında Gölbaşı'nda doğdu. İlk ve orta öğrenimini Gölbaşı'nda tamamladı. Lisans eğitimini, 2002 yılında İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünden mezun olarak tamamladı. 2002 Yılında Gaziantep/Şehitkâmil Arif Nihat Asya Lisesi'nde rehber öğretmen olarak göreve başladı. 2009 yılında Gaziantep Şahinbey Küçük Kızılhisar İlköğretim Okulu'na atanmıştır. Halen Gaziantep Şahinbey Küçük Kızılhisar İlköğretim Okulu'nda rehber öğretmen olarak görev yapmaktadır.

VITAE

The researcher was born in Gölbaşı in 1980. He attended primary and secondary school in Gölbaşı. He received his bachelor degree by graduating İnönü University Psychological Counseling and Guidance program. He has begun working at a high school in Gaziantep as a school counselor. He has attended to a primary school in 2009. Currently, he is working in primary school as a school counselor.