



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EBEVEYNLIĞE GEÇİŞ DÖNEMİNDEKİ EVLİ BİREYLERİN  
EVLİLİK İLİŞKİLERİNİ GELİŞTİRME PROGRAMININ EVLİLİK  
DOYUMU VE EŞ DESTEK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**Hazırlayan:**

Meryem VURAL BATIK

**Danışman:**

Prof. Dr. Melek KALKAN

**Doktora Tezi**

**Samsun - 2017**



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EBEVEYNLİĞE GEÇİŞ DÖNEMİNDEKİ EVLİ BİREYLERİN  
EVLİLİK İLİŞKİLERİNİ GELİŞTİRME PROGRAMININ EVLİLİK  
DOYUMU VE EŞ DESTEK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**Hazırlayan:**

Meryem VURAL BATIK

**Danışman:**

Prof. Dr. Melek KALKAN

**Doktora Tezi**

**Samsun - 2017**



*“kızım Nevra’ya”*

*Bu tez çalışması Ondokuz Mayıs Üniversitesi tarafından 1904- B- Doktora Tez Projeleri kapsamında PYO.EGF.1904.15.003 proje numarasıyla desteklenmiştir.*

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Hazırladığım Doktora Tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, yazımda enstitü yazım kılavuzuna uygun davranıldığını taahhüt ederim.

05/05/2017

Meryem VURAL BATIK

## TEZ KABUL VE ONAYI

Meryem VURAL BATIK tarafından hazırlanan “Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının Evlilik Doyumu Ve Eş Destek Düzeylerine Etkisi” başlıklı bu çalışma, 05/05/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğiyle başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan : \_\_\_\_\_

Üye : \_\_\_\_\_

Üye : \_\_\_\_\_

Üye : \_\_\_\_\_

Üye : \_\_\_\_\_

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

\_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Enstitü Müdürü

## ÖZET

# EBEVEYNLİĞE GEÇİŞ DÖNEMİNDEKİ EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK İLİŞKİLERİNİ GELİŞTİRME PROGRAMININ EVLİLİK DOYUMU VE EŞ DESTEK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Meryem VURAL BATIK

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora, Mayıs/2017

Danışman: Prof. Dr. Melek KALKAN

Ebeveynliğe geçiş dönemindeki çiftlerin yeni roller, koşullar ve gereksinimler içinde olmaları nedeniyle dengesizlikler yaşadıkları ve evlilik doyumlarının azaldığı görülmektedir. Bu nedenle ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlere psikolojik destek sunulmasının çiftlerin ebeveynliğe uyumunu kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının evlilik doyumu ve eş destek düzeylerine etkisini belirlemektir.

Araştırmada, ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlerin evlilik doyumlarını belirlemek amacıyla “Evlilik Doyumu Ölçeği” ve algılanan eş destek düzeylerini belirlemek amacıyla “Eş Desteği Ölçeği” kullanılmıştır. “Ön Test- Son Test Kontrol Grup Deseni” kullanılan çalışmada, 12 kişi (6 çift) bulunan deney grubu ve 12 kişi (6 çift) bulunan kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanan “Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı” deney grubundaki çiftlere uygulanmıştır. 8 grup oturumu ve 2 izleme oturumu içeren programın grup oturumları, gebeliğin 6., 7. ve 8. aylarında uygulanmış ve her bir oturum yaklaşık 2,5 saat sürmüştür. İzleme oturumları ise doğumdan 1 ay ve 2 ay sonra ev ziyareti yoluyla gerçekleştirilmiş ve her bir oturum ise yaklaşık 1 saat sürmüştür.

Programın sonunda deney ve kontrol gruplarının ölçeklerden aldıkları ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-U testi, Friedman İki yönlü ANOVA ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; “Ebeveynliğe Geçiş Sürecindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkisini Geliştirme Programı”na katılan ve katılmayan çiftlerin evlilik doyumu ve eş destek düzeylerinin anlamlı derecede farklılık gösterdiği bulunmuş; geliştirilen programın evlilik doyumunu ve algılanan eş desteğini doğum öncesinde artırmada, doğum sonrasında ise korumada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmış ve bazı öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** ebeveynliğe geçiş, evlilik doyumu, eş desteği, evlilik ilişkilerini geliştirme.



## ABSTRACT

### EFFECTS OF “THE MARRIAGE ENRICHMENT PROGRAM FOR COUPLES’ TRANSITION TO PARENTHOOD” ON MARITAL SATISFACTION AND SPOUSAL SUPPORT

Meryem VURAL BATIK

Ondokuz Mayıs University, Institute of Educational Sciences

Department of Educational Sciences, Ph. D., May/2017

Advisor: Prof. Dr. Melek KALKAN

It is seen that couples in transition to parenthood experience imbalances due to being in the new roles, conditions and requirements. Therefore, it is thought that providing psychological support to couples will facilitate the transition to parenthood. The aim of this research is to study the effects of “The Marriage Enrichment Program for Couples’ Transition to Parenthood” on marital satisfaction and spousal support of couples.

“The Marital Satisfaction Scale” was used to determine couples’ marital satisfaction and “The Spouse Support Scale” was used to determine couples’ spousal support. In this research in which pre-test – post-test control group design was used, there was an experiment group consists of 12 persons (6 couples) and a control group consists of 12 persons (6 couples). “The Marriage Enrichment Program for Couples’ Transition to Parenthood” which was developed by the researcher, was applied to the experiment group. The program consists 8 group sessions and 2 follow-up sessions. The group sessions applied to couples in the 6th, 7th and 8th month of their pregnancy, and each group session lasted about 2.5 hours. Follow-up sessions applied to couples through home visits 1 and 2 months after birth and each follow-up session lasted about 1 hour.

Mann-Whitney U Test, Friedman’s Two-Way ANOVA and Wilcoxon Signed-Rank Test were used to determine whether there was any difference between the pre-test, post-test and follow-up test results of “The Marital Satisfaction Scale” and “The Spouse Support Scale”. According to findings, significant differences were detected on marital satisfaction and spousal support levels of couples who attended and unattended “The Marriage Enrichment Program for Couples’ Transition to Parenthood”. The results of this research are that this program is effective in increasing marital satisfaction and spousal support before birth, and is effective in prevention marital satisfaction and spousal support after birth. The finding have been discussed in the light of the literature, and some suggestions have been made.

**Key Words:** transition to parenthood, marital satisfaction, spousal support, marriage enrichment.

## TEŞEKKÜR

Doktora tezimin planlanması ve yürütülmesinde titiz çalışmalarını ve yönlendirmeleriyle, destekleyici eleştirileriyle, çalışmamın başından sonuna tüm süreçlerinde desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Melek KALKAN'a içten teşekkürlerimi sunarım.

Doktora sürecinin her aşamasında değerli fikirleriyle araştırmama ışık tutan değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Kurtman ERSANLI ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Ertuğrul TAŐ'a, doktora öğrenimi süresince bilgi ve deneyimlerini bizlerden esirgemeyen tüm hocalarıma ve değerli jüri üyesi hocalarıma teşekkür ederim.

Doktora sürecinde bana kolaylıklar sağlayan ve beni destekleyen Özel Eğitim Bölümü hocalarıma ve mesai arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Uygulama sürecinde fiziksel ortam ve teknik destek sağlayan Samsun Medikalpark Hastanesi yöneticilerine, çalışanlarına ve araştırmaya katılan tüm çiftlere teşekkür ederim.

Hayatımın her evresinde olduğu gibi bu zorlu süreçte de manevi desteğini esirgemeyen ablam Yrd. Doç. Dr. Gönül VURAL'a, çalışma konusunu belirlememde önemli katkısı olan ve kendi ebeveynliğe geçiş sürecimin başkahramanları değerli eşim Durmuş'a ve kızım Nevra'ya, gösterdikleri destek ve anlayış için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Meryem VURAL BATIK

## İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ .....	i
KABUL VE ONAY .....	ii
TÜRKÇE ÖZET .....	iii
İNGİLİZCE ÖZET .....	iv
TEŞEKKÜR .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar DİZİNİ .....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xi

### BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ

1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	6
1.3. Problem cümlesi .....	6
1.4. Alt problemler .....	6
1.5. Denenceler .....	7
1.6. Araştırmanın Önemi .....	8
1.7. Sayıtlar .....	9
1.8. Sınırlılıklar .....	9
1.9. Araştırmanın Temel Kavramları .....	9

### İKİNCİ BÖLÜM

#### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ YAYINLAR

2.1. Aile Sistemi ve Aile Yaşam Döngüsü .....	11
2.2. Ebeveynliğe Geçiş Süreci .....	18
2.3. Ebeveynliğe Geçiş Döneminde Meydana Gelen Değişimler .....	22
2.3.1. Cinsiyet Roller ve Görev Paylaşımı .....	24
2.3.2. Çift Zamanı ve Boş Zaman Etkinlikleri .....	28
2.3.3. İletişim ve Çatışma .....	30

2.3.4. Yakınlık ve Cinsellik .....	34
2.3.5. Kök Aile ve Arkadaşlarla İlişkiler .....	36
2.4. Evlilik Doyumu .....	38
2.4.1. Ebeveynliğe Geçiş Sürecinde Evlilik Doyumu .....	41
2.5. Sosyal Destek .....	48
2.5.1. Eş Desteği .....	51
2.5.2. Ebeveynliğe Geçiş Sürecinde Eş Desteği .....	54
2.6. Ebeveynliğe Geçiş Sürecinde Psiko-Eğitim Programları .....	57
2.7. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	69
2.7.1. Yurt İçi Araştırmalar .....	69
2.7.2. Yurt Dışı Araştırmalar .....	69

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. Çalışma Grubu .....	75
3.2. Araştırmanın Deseni.....	77
3.3. Veri Toplama Araçları .....	78
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	78
3.3.2. Evlilik Doyumu Ölçeği .....	78
3.3.3. Eş Destek Ölçeği.....	78
3.3.4. Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı... ..	79
3.3.4.1. Oturum İçerikleri ve Özetleri.....	82
3.4. Verilerin Analizi.....	101

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Evlilik Doyumuna İlişkin Bulgular.....	103
4.2. Algılanan Eş Desteğine İlişkin Bulgular.....	107

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

5.1. Evlilik Doyumuna İlişkin Bulguların Tartışılması.....	112
5.2. Algılanan Eş Desteğine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	117

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Araştırmacılara Öneriler.....	123
6.2. Uygulamacılara Öneriler.....	124

KAYNAKÇA.....	125
---------------	-----

EKLER.....	147
------------	-----

Ek 1. Bilgi Toplama Formu .....	147
---------------------------------	-----

Ek 2. Evlilik Doyumu Ölçeği.....	149
----------------------------------	-----

Ek 3. Eş Destek Ölçeği .....	151
------------------------------	-----

Ek 4. İzin Belgeleri .....	152
----------------------------	-----

ÖZGEÇMİŞ .....	160
----------------	-----

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Duvall’ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli .....	14
<b>Tablo 2.</b> Carter ve McGoldrick’e göre (1988) Aile Yaşam Döngüsü Modeli.....	16
<b>Tablo 3.</b> “Couple CARE For Parents” Programının İçeriği .....	61
<b>Tablo 4.</b> “Growing as a Couple and Family” Programının İçeriği .....	63
<b>Tablo 5.</b> “Marriage Moments” Programının İçeriği .....	65
<b>Tablo 6.</b> “Bringing Baby Home” Programının içeriği .....	66
<b>Tablo 7.</b> Ebeveynliğe uyum programlarının içerikleri .....	67
<b>Tablo 8.</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilik Doyumu Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği Ön test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	77
<b>Tablo 9.</b> Araştırmanın Deseni.....	78
<b>Tablo 10.</b> Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının İçeriği .....	80
<b>Tablo 11.</b> Deney ve Kontrol Grubunun Evlilik Doyumu Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	103
<b>Tablo 12.</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilik Doyumu Ölçeği’nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	104
<b>Tablo 13.</b> Deney Grubunun Evlilik Doyumu Ölçeği’nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları .....	105
<b>Tablo 14.</b> Deney Grubunun Evlilik Doyumu Ön Test- Son Test ve Son Test- İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları .....	105
<b>Tablo 15.</b> Kontrol Grubunun Evlilik Doyumu Ölçeği’nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları .....	106

<b>Tablo 16.</b> Kontrol Grubunun Evlilik Doyumu Ön Test- Son Test ve Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....	106
<b>Tablo 17.</b> Deney ve Kontrol Grubunun Algıladıkları Eş Desteği Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	107
<b>Tablo 18.</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Eş Destek Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları .....	108
<b>Tablo 19.</b> Deney Grubunun Eş Destek Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları .....	108
<b>Tablo 20.</b> Deney Grubunun Algılanan Eş Desteği Ön Test- Son Test ve Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....	109
<b>Tablo 21.</b> Kontrol Grubunun Eş Destek Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları .....	109
<b>Tablo 22.</b> Kontrol Grubunun Algılanan Eş Desteği Ön Test- Son Test ve Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....	110

## ŞEKİLLER DİZİNİ

<b>Şekil 1.</b> Ebeveyn- Çocuk Etkileşiminde Ekolojik Model .....	32
<b>Şekil 2.</b> Çalışma Akış Şeması .....	76
<b>Şekil 3.</b> Evlilik Doyumuna İlişkin Bulgular .....	111
<b>Şekil 4.</b> Eş Destegine İlişkin Bulgular .....	111





# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya ilişkin problem durumu, araştırmanın amacı, problem cümlesi, alt problemler, denenceler, sayıtlar, sınırlılıklar, araştırmanın önemi ve tanımlar yer almaktadır.

### 1.1.Problem Durumu

Ebeveynliğe geçiş süreci, çiftlerin evlilik yaşantısını değiştiren, hayatlarına olumlu ve olumsuz birçok değişiklikler getiren önemli bir süreçtir (Petch ve Halford, 2008). Çift olmaktan aile olmaya geçilen ebeveynliğe geçiş süreci (Buzzard-Speights, 2012) hamileliğin başlangıcından çocuğun iki yaşına kadar süren dönemde çiftlerin hayatlarında oluşacak değişikliklere uyum sürecidir (Gottlieb ve Pancer, 1988).

Çoğu çift ilk çocuğun doğumunu, sevinç ve memnuniyet duygularıyla açıklamaktadır (Gottman ve Notarius, 2000). Ebeveynlik çiftlere birçok ödül sunmaktadır: Üreme ihtiyacının karşılanması, sosyal beklentilerin karşılanması, başarı, mutluluk, sevgi ve şefkat hissi ve evlilik ilişkilerinin daha işlevsel hâle gelmesi (Feeney, Hohaus, Noller ve Alexander, 2001). Bununla beraber, çocuğun doğmasıyla birlikte evdeki görev ve sorumluluklar oldukça artmaktadır (Cowan ve Cowan, 1995; Goldberg, Michaels ve Lamb, 1985; McHale ve Huston, 1985); en temel görev olan bebek bakımı, yeni ebeveynler için en önemli geçiş sorunu olabilmektedir. Bebek bekleyen çiftler, bebeklerinin fazla ilgi ve bakım gerektireceğinin farkında olsalar bile, bebeğe bakmanın beklediklerinden daha zor olduğunu belirtmektedirler. Gece yarısında devamlı ağlayan bebek için kalkmak, yorgunluktan dolayı eşle tartışmak ve eşle geçirilen zamanın azalmasına üzülme, eşlerin her ikisi için de stres kaynağı olmakta; ilişki kalitesini ve doyumunu

azaltmaktadır (Feeney vd., 2001; Petch ve Halford, 2008; Shapiro, Gottman ve Carrere, 2000).

Ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlerin evlilik doyumu azalmakla beraber evliliklerinde beş temel değişim ortaya çıkmaktadır: Cinsiyet rolleri gelenekselleşir (Cowan ve Cowan, 2000), çift zamanı azalır ve boş zaman etkinlikleri değişir (Belsky, Spanier ve Rovine, 1983), çift iletişimi azalır ve çatışmalar artar (Gottman ve Notarius, 2000), duygusal ve cinsel yakınlık azalır (Cowan ve Cowan, 1995), kök aile ve arkadaşlarla ilişkiler değişir (Lower, 2005). İlk olarak bebeğin doğumundan sonra iş yükü ve sorumluluklar artmakta; görevlerin ise daha çok geleneksel olarak paylaşıldığı belirtilmektedir (Cowan ve Cowan, 2000). Bebek bakımı çiftin ev işlerine haftada 35 saat daha iş yükü getirmekte (Craig ve Bittman, 2005), kadınların ise erkeklerin iki-üç katı daha fazla çalıştığı görülmektedir (Bianchi, Milkie, Sayer ve Robinson, 2000; Shelton ve John, 1996). Ebeveynlik görevlerini ve günlük ev işlerini paylaşma konusunda beklentileri karşılanmayan kadınların ilişkilerinde mutsuz oldukları (Ruble, Fleming, Hackel ve Stangor, 1988) ve eş ilişkilerinde anlaşmazlıklar ve çatışmaların ortaya çıktığı (Belsky, 1985; Belsky, Ward ve Rovine, 1986b; Cowan ve Cowan, 1995; Cowan, Cowan, Heming ve Miller, 1991), buna karşılık rutin ev işlerinin eşler tarafından paylaşılmasının ise evlilik doyumunu artırdığı (Biernat ve Wortman, 1991; Orbuch ve Eyster, 1997; Pina ve Bengtson, 1993) belirtilmektedir.

İkinci olarak, ebeveynliğe geçiş sürecinde eşlerin birlikte geçirdikleri zamanın kalitesinde ve sıklığında azalma olmaktadır (Belsky vd., 1983). Ebeveynliğe geçiş sürecinde etkinliklerin çoğunlukla ev işleriyle ilgili olduğu, eğlence etkinliklerinin ise daha çok çocuk odaklı hale geldiği ve çift etkinliklerinin miktarının azaldığı görülmektedir (MacDermid, Huston ve McHale, 1990; McHale ve Huston, 1985). Ayrıca, çocuğun doğumundan sonra harcamaların artması ve bazen kadının çalışmayı bırakması nedeniyle gelirin azalması ile ilişkili olarak, boş zaman etkinliklerinin içeriğinin de değiştiği söylenebilir.

Üçüncü olarak, çocuğun doğumundan sonra çiftlerin iletişimlerinin bozulduğu ve çatışmaların arttığı görülmektedir (Cowan vd., 1991; Gottman ve Notarius, 2000). Yeni ebeveyn olmuş çiftlerin değişen rollerine ve artan sorumluluklarına bağlı olarak, dikkatleri dağılmadan bir sohbeti paylaşmak için diğer çiftlere oranla daha az zamanları ve enerjileri vardır. Ayrıca çift odaklı iletişimden

daha çok çocuk ve ebeveyn odaklı iletişim kurmaktadır. Bu nedenle bebeğin doğumundan sonra çiftler arasında yaşanan tartışma ve anlaşmazlık sıklığı artmaktadır (Belsky, Lang ve Huston, 1986a; Belsky, Lang ve Rovine, 1985; Cowan ve Cowan, 1995; Crohan, 1996). Ebeveynliğe geçiş sürecinde çatışma yaşanan en belirgin konular ise, genellikle çift olarak ve bireysel olarak geçirilen zamanın miktarı ve amacı, cinsellik, mali durum, eşin ailesi, ebeveynlik uygulamaları ve iş bölümünü içermektedir (Ahlborg, Dahlöf ve Hallberg, 2005; Cowan ve Cowan, 1995).

Ebeveynliğe geçiş sürecinde eşlerin sıklıkla çatışma yaşamaları, ebeveynlerin dikkatini bebeklerden başka yöne çeker ve bebeğin daha çok ağlamasına neden olur (Räihä, Lehtonen, Huhtala Saleva ve Korvenranta, 2002). Bebeğin ağlaması ebeveynler için stres kaynağıdır (Meijer ve van den Wittenboer, 2007) ve eşlerin olumsuz duygularını artırır, problem çözme becerilerini ve ilişki doyumunu azaltır (Elliston, McHale, Talbot, Parmley ve Kuersten-Hogan, 2008). Eşlerden birinin tartışma esnasında kendini geri çekmesi, çatışmanın çözülmesini zorlaştırmakta ve ilişki doyumunu azaltmaktadır (Heyman, 2001). Özellikle ebeveynlik sorumlulukları ve görev paylaşımıyla ilgili tartışmalarda erkeğin çekilmesi, babanın üçlü yaşantıdan çekilmesine neden olmaktadır. Üstelik ebeveynlik görevlerinden kendini geri çeken babalar, eşlerinin kendilerini ebeveynlik becerileri konusunda sürekli eleştirdiklerini ve bunun çatışma doğurduğunu belirtmektedir (Elliston vd., 2008).

Dördüncü olarak, ebeveynliğe geçiş sürecinde eşler arasındaki duygusal yakınlık ve cinsel ilişki sıklığı azalmaktadır (Cowan ve Cowan, 1995). Doğum öncesi dönemde kadınlarda meydana gelen bedensel değişimler nedeniyle çiftin cinsel aktivitelerini azalttığı ya da durdurduğu (Cowan ve Cowan, 1995); doğum sonrası dönemde ise bebek bakım sorumluluklarının neden olduğu yorgunluk ve hormonal değişimler nedeniyle cinsel isteğin azaldığı (von Sydow, 1999) görülmektedir. Özellikle de çocuk bakımının çoğunu üstlenmesi durumunda kadın, yenidoğan bir bebeğin gerektirdiği sürekli bakım görevlerinden yorgun düşebilir (Cowan ve Cowan, 1995); cinsellik sadece başka bir yükümlülük olarak hissedilebilir (Lower, 2005).

Son olarak ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlerin sosyal destek kaynaklarında ve bu kaynaklardan aldıkları destek türlerinde de değişimler meydana gelmektedir (Lower, 2005). Bu dönemde, sosyal aktiviteler azalmakta ve daha çok sosyal

izolasyon yaşanmaktadır (Cowan ve Cowan, 1995). Eşlerin yaşadıkları sosyal izolasyon, ilişkilerinde gerilime neden olabilmekte; birbirlerinden talep ettikleri desteğe ilişkin beklentileri artabilmektedir. Babaların çalışmaya devam etmeleri nedeniyle yaşadıkları sosyal izolasyonun annelere kıyasla daha az olduğu, annelerin ise daha yoğun yalnızlık yaşadıkları görülmektedir (Belsky ve Kelly, 1994). Bu nedenle bu dönemde eşten, kök aileden ve arkadaşlardan alınan sosyal destek önem taşımaktadır.

Geçiş sürecinde çiftlerin çoğu, eş ve ebeveyn olarak işlerin arasında kaybolduklarını ve gerginlik yaşadıklarını belirtmektedir (Feeney vd., 2001). Çocuğun temel biyolojik gereksinimlerini kadının karşılaması nedeniyle ebeveynliğin kadınlar üzerindeki etkisinin erkeklerden daha belirgin olduğu belirtilmektedir (Cowan ve Cowan, 2000). Hormonal, fiziksel ve psikolojik değişiklikler, doğumdan sonraki iki hafta içinde annelerin depresyon (lohusalık depresyonu) yaşamalarına neden olabilmektedir (Halbreich, 2005; Hoffbrand, Howard ve Crawley, 2001). Annelik depresyonu ile çiftlerin ilişki kalitesi arasında karşılıklı bir etki olduğu görülmektedir. Çiftlerin ilişki doyumu yüksek olduğunda ve kadın eşini destekçi olarak değerlendirdiğinde, depresyon, üzüntü ve stres oranı düşmektedir (Feldman, Greenbaum, Mayes ve Erlich, 1997; Florsheim vd., 2003; Wicki, 1999). Diğer bir ifadeyle, destekleyici ve doyurucu bir çift ilişkisi annelik depresyonunu azaltırken (Petch ve Halford, 2008); eşlerin ihtiyaç duydukları desteği birbirlerine gösterememeleri ise fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemekte (Balkaya, 2002), özellikle de kadınların doğum sonrası depresyona yakalanma sıklığını artırmaktadır (Şahin ve Soypak, 2010).

Destekleyici sistemlerin olması, eşlerin iyi oluşlarını ve olumlu duygularını da artırmakta; ebeveynliğe geçiş sürecinde meydana gelen değişimleri daha az stresli olarak algılamalarını sağlamaktadır. Ayrıca eşi tarafından destek alan birey, doğum öncesi ve sonrasında karşılaştığı zorluklarla baş etmede daha başarılı olmaktadır (Okanlı, Tortumluoğlu ve Kırpınar, 2003). Eş tarafından alınan destek özellikle kadınlar için çok daha fazla önem taşımaktadır. Çünkü erkeğin ev dışındaki ilişkilerinden destek alabildiği, ancak kadının doğum sonrası dönemde ev dışındaki destek kaynaklarından çoğunlukla mahrum kaldığı (Cutrona, 1984) göz önünde bulundurulursa, özellikle kadınların eşlerinden destek almaya daha çok gereksinim duydukları söylenebilir.

Stresle başa çıkmada en çok yarar sağlayan destek türü olan eş desteği (Brunstein, Dangelmayr ve Schulthesis, 1996), duygusal geri çekilmeyi önlemekte, anlaşmazlık durumlarında olumsuz duyguları azaltmakta, depresyonun başlamasını önlemekte ve eşler arasındaki bağı güçlendirmektedir (Curun, 2006). Birbirlerine destekleyici davranan eşler, günlük yaşamda karşılaştıkları olumsuz olaylarla daha kolay baş edebilmektedir. Eşlerin birbirlerine duygusal destek, maddi destek, bilgi desteği, takdir desteği ve özsaygı desteği gibi sosyal destek türlerini sağlamaları evlilik ilişkilerini de geliştirmektedir (Yıldırım, 2004). Kendisine yardım edileceğini, kabul edileceğini hissetmesini sağlayan duygusal desteğin eş tarafından sunulması, özellikle de kriz zamanlarında oldukça yararlı olabilmektedir (Jacobson, 1986). Ayrıca eşlerin birbirlerine sunduğu duygusal destek, yalnızlık duygularını ve eşler arasındaki çatışmaları azaltmakta; evlilik doyumunu ise artırmaktadır (Allgood, Crane ve Agee, 1997).

Ebeveynliğe geçiş sürecinde evlilik doyumunu artıran en önemli etken, iletişim ve çatışma çözme becerilerini içeren çift etkileşimidir. Eşlerin birbirleriyle davranış, düşünce, duygu ve gerçek beklentilerini paylaşabilmeleri, ebeveynliğe uyumu kolaylaştırmakta ve ilişki doyumunu devam ettirmektedir (Bradbury ve Karney 2004). Çiftlerin ebeveynliğe geçiş döneminde ilişkilerinin nasıl etkileneceği konusunda farkındalıklarının olması, çift iletişimlerinin güçlendirilmesi ve çatışma çözme becerilerinin kazandırılması önemlidir. İlişkilerinde oluşabilecek stresin etkisi, çiftlerin geçiş döneminde nelerle karşılaşabileceklerine yönelik bilgi sahibi olmalarına, problemler üzerine konuşma becerilerine ve bu geçiş döneminde olası sorunların üstesinden nasıl gelebileceklerine dair planlarına bağlı olarak azaltılabilir (Belsky ve Pensky, 1988). Çatışma yönetimini ve çatışmaya neden olan bazı davranış modellerinden kaçınmayı öğrenmek, çiftlerin ilişki memnuniyetsizliklerini azaltma üzerinde büyük önem taşımaktadır.

Evli çiftlerin evlilik doyumlarını geliştirme ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, eşler arası ilişkinin geliştirilmesi ve sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde, verilen eğitimlerin etkili olduğu anlaşılmaktadır (Bryan, 1995; Cowan ve Cowan, 1995, 2000; Gottman ve Gottman, 2007; Hawkins, Fawcett, Carroll ve Gilliland, 2006; Jordan, Stanley ve Markman, 1999; Lovejoy, 2004; Midmer, Wilson ve Cummings, 1995; Petch, 2006; Petch ve Halford, 2008; Schulz, Cowan ve Cowan, 2006; Shapiro ve Gottman, 2005). Ebeveynliğe hazırlanan

çiftlerin evlilik ilişkisini geliştirmeyi amaçlayan bu çalışmalar, evli çiftlerin duygu, değer ve davranışları üzerinde durulduğu yaşantısal eğitimlerle, iletişim ve çatışma çözme becerilerini öğretilmesi yoluyla eşlerin ebeveynliğe geçiş süreçlerinde yaşadıkları güçlüklerle daha kolay baş edebilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle araştırmacı tarafından geliştirilen “Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının” bebek bekleyen evli çiftlerin evlilik doyumuna ve eş destek düzeyine etkisi incelenmiştir.

### **1.2.Araştırmanın Amacı:**

Bu araştırmanın amacı Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının evlilik doyumunu ve eş destek düzeyine etkisinin belirlenmesidir.

### **1.3.Problem cümlesi:**

Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının evlilik doyumuna ve eş destek düzeyine etkisi nasıldır?

### **1.4. Alt problemler:**

1. Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin evlilik doyumunu ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark var mıdır?
2. Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin evlilik doyumunu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan kontrol grubundaki bireylerin son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark var mıdır?
3. Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin evlilik doyumunu son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark var mıdır?

4. Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin eş destek düzeyi ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark var mıdır?
5. Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin eş destek düzeyi son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan kontrol grubundaki bireylerin son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark var mıdır?
6. Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin eş destek düzeyi son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark var mıdır?

### **1.5. Denenceler:**

Araştırma kapsamında test edilecek denenceler aşağıdadır.

**Denence 1:** Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin evlilik doyumu son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

**Denence 2:** Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin evlilik doyumu son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki bireylerin son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

**Denence 3:** Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin evlilik doyumu son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**Denence 4:** Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin eş destek düzeyi son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

**Denence 5:** Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin eş destek düzeyi son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki bireylerin son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

**Denence 6:** Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin eş destek düzeyi son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

### **1.6. Araştırmanın Önemi:**

Çocuğun doğumu çiftin ilişkisinde önemli değişikliklere yol açar. Belki de yaşamdaki ilişkilerin en kırılgan dönemi, ebeveynliğin ilk yıllarıdır. Nitekim bebek sahibi olma, 102 stresli yaşam olayı içerisinde altıncı sırada yer almaktadır (Dohrenwend, Askenasy, Krasnoff ve Dohrenwend, 1978). Çeşitli araştırmalar ebeveynliğe hazırlanan çiftlerin ilişki doyumlarında düşüş olduğunu göstermektedir (Demo ve Cox, 2000). Ebeveynliğe geçiş ile ilgili araştırmalar 1950’li yıllardan itibaren önem kazanmıştır. Erken dönemde yapılan çalışmalarda ebeveynliğe geçiş, bireylerin yoğun bir bunalım yaşadığı kriz dönemi olarak tanımlanmıştır (Dyer, 1963). Günümüzde ise ebeveynliğe geçiş, yeni anne-baba olmuş bireylerin yeni roller, koşullar ve gereksinimler içinde olmaları nedeniyle dengesizliklerin yaşandığı bir dönem olarak görülmektedir (Levy-Shiff, 1999). Bu nedenle çiftlerin aile olmaya geçişte kısmi olarak ilişkilerinde yıpranma olabileceği konusunda farkındalıklarının olması önemlidir. Çiftlerin neler olup bittiği konusunda fikir sahibi olmaları, sorunlar hakkında konuşabilmeleri ve bu geçişin üstesinden gelme konusunda uygun planlar yapmaları, ilişki üzerindeki gerginliği azaltmaktadır (Belsky ve Pensky, 1988). Bu farkındalık, doğum öncesi sınıfları, doğum sonrası destek grupları veya ebeveynlik programları ile çiftlere kazandırılabilir.

Çiftlere bu geçiş sürecinde verilecek psikolojik destek ve psiko-eğitimler ile bu süreci daha kolay geçirecekleri ve ebeveynliğe daha kolay uyum sağlayacakları vurgulanmaktadır. Çünkü eşlerin ilişkilerini zenginleştirmelerine ve sorunların önlenmesine yardımcı olacak becerileri öğretmek amacıyla düzenlenmiş bu programlar, evlilik kalitesini artırmaya ve evlilik ilişkisini geliştirmeye yardım eder (Kalkan, 2002). Ancak, yurt dışında ilk çocuğun doğumunun çiftler üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik çalışmalar bulunmakla beraber çok az müdahale programı bulunmaktadır. Yurt içinde ise ebeveynliğe geçiş dönemindeki çiftlere yönelik programlar bulunmamaktadır. Bu açıdan yapılan araştırmanın alandaki bu



ihtiyacı karşılayacağı ve bu konuda bir ilk olması dolayısıyla büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

### **1.7. Sayıtlar:**

Bu araştırmanın sayıtları şu şekildedir.

1. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin, uygulanan ölçme araçlarındaki soruları samimi ve doğru cevapladıkları kabul edilmiştir.
2. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları kabul edilmiştir.

### **1.8. Sınırlılıklar:**

1. Bu araştırma ilk bebeğini bekleyen evli çiftler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu sebeple elde edilen bulgular aynı özellikleri taşıyan bireylere genellenebilir.
2. Bu araştırma gebeliğinin 4-9. aylarında (2. ve 3. üç aylık dönemlerinde) olan kadınlarla sınırlıdır.
3. Çalışmaya katılan çiftler daha önceden evlilik veya çift danışmanlığı almayan bireylerle sınırlıdır.
4. Çalışmaya katılan çiftler psikiyatrik tanı almayan bireylerle sınırlıdır.
5. Çalışmaya katılan çiftler, bebek sahibi olmak için tedavi almamış bireylerle sınırlıdır.
6. Deney ve kontrol grubunun eşleştirilmesi grup üyelerinin önceklerden aldıkları puanların ortalamalarına göre yapılmıştır.
7. Çiftlerin evlilik doyumu düzeyleri “Evlilik Doyum Ölçeğinden”, eş destek düzeyi “Eş Destek Ölçeğinden” aldıkları puanlar ile sınırlandırılmıştır.

### **1.9. Araştırmanın Temel Kavramları**

**Evlilik:** Bireylerin genel sağlık durumunu iyileştiren ve yaşamlarından doyum almalarını destekleyen sosyal bir kurumdur (Zhang ve Hayward, 2006). Evlilik, karşılıklı bir dayanışma, toplumsal onaylamayla gerçekleşmiş bir sözleşme ve tüm

toplumsal yasaklamaların kırılarak cinsel gereksinimleri karşılıklı olarak doyuma ulaştırılmasına izin verilen bir kaynaşmadır (Özüğurlu, 2013).

**Aile:** Birbiriyle kan ve evlilik bağı olan, aynı çatı altında yaşayan ve toplumsal, ekonomik bir birim oluşturan bireyler grubudur. Aile, kentlerde genellikle anne, baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile biçiminde gözlemlenirken, köy ve kasabalarda daha çok büyük anneler ve büyük babalar, amcalar, dayılar, gelinler ve onların çocuklarından oluşan geniş ailelere rastlanmaktadır (Budak, 2000).

**Ebeveynliğe geçiş:** Hamilelikle başlayan ve bebeğin doğumundan birkaç ay sonra sonlanan bir süreç olarak tanımlanır (Goldberg, 1988). Ancak, Gottlieb ve Pancer (1988) ebeveynliğe geçişin, çiftin çocuk sahibi olmaya karar vermesiyle başladığını ve çocuk iki-üç yaşına geldiğinde son bulduğunu belirtmişlerdir. Cowan vd. (1991) ise ilk çocuk yaklaşık iki yaşına geldiğinde geçişin sonlandığını varsayarlar. Bu bağlamda ebeveynliğe geçiş, ilk hamileliğin başlangıcından çocuğun iki yaşına gelmesine kadar süren dönemde çiftlerin hayatlarında olacak değişikliklere uyum sürecidir.

**Evlilik doyumu:** Evlilik doyumu, evlilik kurumunun içinde varlığını sürdüren çevresel (eşlerin kararlarda eşitliği, baskınlığı, kazanç, çalışma, problemleri paylaşma vs.) ve kişisel (eşlerin birbirine karşı gösterdiği sevgi tarzı, tutumu, cinsel doyum, iletişim biçimi, eşlerin birbirlerine kendilerini ifade etmesi) boyutlardan eşlerin elde ettiği psikolojik tatmin şeklinde tanımlanmıştır (Sokolski ve Hendrick, 1999).

**Eş desteği:** Bireye öğüt ve bilgi verme, duygusal destek, maddi yardım, takdir, sorunlarla başa çıkmasına yardım etme, model olma biçiminde gerçekleşen ve anne baba, eş, sevgili, arkadaş, aile, öğretmen, akraba, komşu, uzmanlar vb. kaynaklarla sunulan sosyal desteğin bir parçasını oluşturmaktadır (Yıldırım, 2004). Kısaca, eş desteğinin, eş tarafından sunulan sosyal destek olduğu söylenebilir. Eş tarafından sağlanan yakın duygusal destek; eşe değer verildiğini, sevildiğini, saygı duyulduğunu ve insan olarak değerli olduğunu ifade etmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ YAYINLAR

Bu bölümde öncelikle aile sistemi, aile yaşam döngüsü, ebeveynliğe geçiş süreci ve ebeveynliğe geçiş sürecinde evlilik ilişkilerinde yaşanan değişimler hakkında bilgi verilmiş; ardından araştırmanın temel değişkenleri olan evlilik doyumu ve eş desteği açıklanmıştır. Son olarak ise ebeveynliğe geçiş sürecinde olan çiftlerle yapılmış müdahale programları ve konu ile ilgili araştırmalar sunulmuştur.

#### 2.1. Aile Sistemi ve Aile Yaşam Döngüsü

Evlilik, iki insanın birlikte yaşamak, yaşantılarını paylaşmak veya çocuk sahibi olmak gibi fizyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamak için bir araya geldiği (Taşçı, 2004), karşılıklı dayanışma ve toplumsal onaylamayla gerçekleştirilmiş bir sözleşmedir (Özüğurlu, 2013). Toplumsal yasaklamaların dışında tutulan cinsel gereksinimlerin karşılıklı olarak doyuma ulaştırıldığı bir kaynaşma olan evlilik (Özüğurlu, 2013), bir iletişim ve etkileşim sistemidir (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

İki insanın farklı bir yaşam biçimi ve yeni bir uyum sürecine girdiği evlilik (Ünlü, 2012), aile sisteminin başlangıç noktasıdır (Thiele, 1990). Aile ise, bir geçmişi paylaşan, duygusal bağı olan, aile üyelerinin ihtiyaçlarını karşılamak için stratejiler planlayan bireylerden oluşmuş kompleks bir yapıdır (Sabatelli ve Bartle, 1995). Aile, diğer sistemlerden bazı özellikler açısından farklıdır. Kişi çoğu topluluktan istediğinde çıkabilir ya da istediğinde o gruba girebilir; fakat aileye yeni üyeler sadece doğumla katılabilir ve aileden ölümle çıkabilir. Ailede ilişkiler daha önemli bir değer iken, diğer çoğu sistemde kurallar daha ön plandadır. Evlilik, ailede kararı alınabilecek tek ilişkidir, çocukların ise aileye katılma veya aileyi seçme hakkı yoktur (Thiele, 1990).

Kompleks bir yapısı olan aile, alt sistemlerden oluşmakta ve her birinin amacı, görevleri ve stratejileri bulunmaktadır (Sabatalli ve Bartle, 1995). Aile sistemini oluşturan alt sistemler arasındaki etkileşim, bu alt sistemlerin özelliklerinden etkilenmektedir (Frude, 1991: Akt. Nazlı, 2011). Ailedeki en temel dört alt sistem ise evlilik, ebeveynlik, kardeşler ve aile çevresidir (Ronnau ve Poertner, 1993). Sistemin her bir parçası, bir diğerini etkilemektedir. Aile, üyelerin bir arada yaşayabilmesi için davranış kalıpları geliştirmekte ve bu kalıplar sistemin dengesini sağlamaktadır. Aile üyelerinin bir arada ve birbirine bağlı oluşlarının ortak bir amacı bulunmaktadır. Bu amaç, bütün üyelerin ihtiyaçlarını aynı anda karşılayabilecekleri sosyal, psikolojik ve fiziksel bir ortam oluşturmaktadır (Nazlı, 2011).

Aile sisteminin kimlik görevlerini yönlendirme, aile içindeki duygusal ortamı yönetme, sınırları düzenleme, devamlılığı sağlama gibi görevleri (Sabatalli ve Bartle, 1995) ve insan neslinin devamını sağlama, üyelerin bakımını sağlama, geliştirici ve destekleyici bir ortam oluşturma gibi fonksiyonları bulunmaktadır (Kut, 1994). Aile görevlerini ve fonksiyonlarını yerine getirebilme durumuna göre sağlıklı veya sağlıksız aile olarak betimlenmektedir. Sağlıklı aileler, aile sistemini dengede tutmayı başarırken; sağlıksız aileler bunu başaramazlar. Sağlıksız ailelerin fonksiyonlarını başarılı bir şekilde yerine getirememeleri, aile üyelerinin fazla iç içe olması ya da birbirlerinden kopuk olması ile sonuçlanabilmektedir. Sağlıklı aileler ise, fonksiyonlarını çok iyi yerine getirebilmekte, gelişimsel değişikliklere daha kolay ve başarılı biçimde uyum sağlayabilmektedir (Frude, 1991: Akt. Nazlı, 2011). Aynı zamanda ailede meydana gelen değişme ve gelişmelerle ilgili olmayan değişiklikleri içeren aile yaşam döngüsündeki geçişlere de daha kolay uyum sağlayabilmektedir.

Evlilik ve aileyi gelişimsel anlamda anlayabilmek ve sınıflamak açısından Aile Yaşam Döngüsü Modeli önem taşımaktadır (Thiele, 1990). Gelişimsel bir teori olan Aile Yaşam Döngüsü Modeli, doğumdan ölüme kadar bireyin yaşamında ortaya çıkan yaşam geçişlerini açıklamaktadır (Duvall ve Kerckhoff, 1958). Aile yaşam döngüsünde kolay tahmin edilebilir evreler bulunmaktadır. Genç birey yetişkin olur, evlenir, çocukları olur, çocukları büyür, sonunda çocukları evden ayrılarak kendi yaşam döngülerini başlatır (Carter ve McGoldrick, 1988; Duvall ve Kerckhoff, 1958; Elder, 1998; Rossi, 1980). Aile yaşamında ortaya çıkan bu geçişler, çiftlerin veya

ailelerin bir basamaktan diğerine ilerlerken deneyimledikleri değişim dönemlerini temsil etmektedir (McKenry ve Price, 2000). Geçişler, ailenin ve üyelerinin aile yaşam döngüsündeki bir evreden diğerine geçerken yaşadıkları düzensizlik ve yeniden organizasyon dönemlerini ifade etmektedir (Rollins ve Feldman 1970).

Yaşam değişimlerinin geçiş olarak değerlendirilmesi için, bireyin kendisini ve dünyayı algılamasında, kişisel yetkinlik düzeylerinde, rol paylaşımlarında ve diğer insanlarla kurduğu ilişkilerinde değişimlerin olması gerekmektedir (Cowan, 1991). Geçişler, gelişimsel veya durumsal ve beklenen ya da beklenmeyen şekilde gerçekleşebilir (Murphy, 1990). Bazı değişimler normatiftir; okula girmek, yakın ilişkiler geliştirmek gibi beklenen ve toplumdaki birçok insan ya da aile tarafından deneyimlenen değişimlerdir. Bunun tersi, normatif olmayan geçişler ise olağan dışı ve önceden kestirilemeyen ve çoğunlukla planlanmamış olayları (ağır hastalıklar, piyango kazanma vb.) içermektedir ve diğerlerinden daha büyük tepkiler doğurabilir (Cowan, 1991). Ebeveynliğe geçiş ve yetişkin çocuğun evden ayrılması gibi normatif geçişler, araba kazası veya ani işsizlik gibi normatif olmayan geçişlere göre daha planlı, istendik ve genellikle aile tarafından daha olumlu karşılanan süreçlerdir. Nitekim normatif geçişlerin genellikle aileye destek sağlayıcı kutlama ve ritüeller gibi yapıları bulunmaktadır (McCubbin ve McCubbin, 1988).

Aile yaşam döngüsünde kaçınılmaz olan bu değişimler (McCubbin ve McCubbin, 1988), bireyin yaşamında her biri ayrı anlam taşıyan farklı süreçler haline gelmektedir (Elder, 1998). Aile yaşam döngüsünde bu süreçlerin farklı şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Aile yaşam döngüsünün ilk versiyonu Evelyn M. Duvall tarafından geliştirilmiştir. Aile yaşamının süreç içerisinde nasıl değiştiğini anlayabilmek için önemli olduğu vurgulanan Duvall'ın Yaşam Döngüsü Modeli (Bkz.Tablo 1), geçmişte, o anda ve gelecekte evliliğin ve ailenin gelişimsel olarak her aşamada nasıl tanımlanabileceğini belirtmektedir.

**Tablo 1: Duvall'ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli\***

Aile Yaşam Döngüsü Evresi	Aile İçindeki Pozisyon	Ailenin Kritik Gelişimsel Görevi	Evrenin Süresi
1.Evli Çiftler (çocuksuz)	Karı Koca	Karşılıklı doyurucu bir evlilik kumak. Hamileliğe ve annelik babalık sözleşmesine uyum sağlamak.	2 Yıl
2.Bebekli Aileler (30 aylık bebeği olanlar)	Karı-Anne Koca-Baba Küçük kız çocuğu/oğlan çocuğu	Küçük çocuğun gelişimine uyum sağlama, cesaretlendirme.	2-5 Yıl
3.Okul Öncesi Dönemde Çocuğu Olan Aileler (30 ay-6 yaş)	Karı-Anne Koca-Baba Kız çocuk-kız kardeş Erkek çocuk- erkek kardeş	Okul öncesi dönem çocuğunun kritik ilgi ve ihtiyaçlarına uyum sağlamak.	3-5 Yıl
4.Okula Giden Çocuğu Olan Aileler (6-12 yas)	Karı-Anne Koca-Baba Kız çocuk-kız kardeş Erkek çocuk- erkek kardeş	Okul çağında çocuğu olan ailelerle uyum içinde olmak. Çocukların eğitimsel başarılarını cesaretlendirmek.	7 Yıl
5.Ergenlik Çağında Çocukları Olan Aileler (13-20 yas)	Karı-Anne Koca-Baba Kız çocuk-kız kardeş Erkek çocuk- erkek kardeş	Özgürlük ve sorumluluk arasında denge oluşturmak.	7 Yıl
6.Hareket Eden Merkezler Olarak Aile (Birinci çocuk evden ayrılmış, son çocuk evden ayrılıyor).	Karı-Anne-Büyükanne Koca-Baba-Büyükbaba Kız çocuk-kız kardeş-hala Erkek çocuk-erkek kardeş amca	Genç yetişkinleri, iş, askerlik, okul ve evlilik için özgür bırakmak.	8 Yıl
7.Orta Yaşlı Anne-Baba (Boşalmış evden emekliliğe)	Karı-Anne-Büyükanne Koca-Baba-Büyükbaba	Evlilik ilişkilerini tekrar inşa etmek, daha yaşlı ve daha genç kuşaklarla soy bağlarını sürdürmek.	15+-
8.Aile Üyelerinin Yaşlanması (Emeklilikten her iki eşin ölümüne)	Dul Erkek-Dul Bayan Karı-Anne-Büyükanne Koca-Baba-Büyükbaba	Yalnız yaşama ile baş etme, emekliliğe uyum gösterme.	10-15+-

\*(Duvall, 1957: Akt., Nazlı, 2011)

Aile yaşamında sekiz dönem olduğunu belirten Duvall'ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli'ne göre, aile yaşam döngüsü evlilik ile başlamakta ve yeni evli çift rollerine uyum sağlamaya çalışmaktadır. Ayrıca, bu evrede çiftler anne babalığa hazırlanmakta ve akraba ağına katılmaktadır. Küçük çocuklu aile evresinde ise anne-baba rolleri eklenmekte ve çiftlerden 0-30 aylık bebeğin gelişimine uyum sağlamaları, bebek için uygun ev ortamını oluşturmaları beklenmektedir. Bir sonraki evre olan okul öncesi dönemde (30 ay-6 yaş) çocuğu olan ailelerin ise çocuğun gelişimsel gereksinimlerine uyum sağlamaları, çocuklarına destekleyici bir çevre

oluşturmaları ve tükenmişlikle baş etmeleri gerekmektedir. Çocuk okul çağına ulaştığında ise ailenin okul çağı gereksinimlerine uyum sağlama ve çocukların eğitimlerini destekleme görevleri bulunmaktadır. Ergenlik çağında çocuğu olan ailelerin ise özgürlük ve sorumluluk dengesini kurmaları gerekmektedir. Ayrıca ergen çocuğun evden uzaklaşmaya başlamasıyla çiftin kendi yaşamlarını planlamaya başladıkları vurgulanmaktadır. Bundan sonraki evrelerde ise genç yetişkinler askerlik, eğitim, evlilik gibi çeşitli nedenlerle evden ayrılmakta, orta yaşlı olan çift ise tekrar baş başa kalmaktadır. Orta yaşlı anne ve baba evlilik ilişkisini tekrar kurmakta ve genç ailelerle aile bağlarını oluşturmaktadır. Aile üyelerinin yaşlandığı son evrede ise yaşlı anne ve babanın eşin kaybı ve yalnızlık ile baş etmesi, yaşlılığa ve emekliliğe uyum sağlama beklenmektedir (Duvall, 1988).

Duvall'ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli'nin aile terapisi uygulamasındaki etkileri ilk olarak Haley tarafından vurgulanmıştır. Haley aileler için kritik olan ve geçiş ifade eden altı aşama tarif etmiştir: Erken ilişki, erken sorumluluk, çocuğun doğumu, orta yaş ilişkileri, evden ayrılma, emeklilik ve yaşlanma. Aileler bu kritik geçiş noktalarında aile yapısının, inançların ve duygusal dinamiklerin değiştirilmesi gibi bazı değişiklikler yapmaya ihtiyaç duymaktadır (Dallos ve Draper, 2000/2012)

Yaşam döngüsü teorisinin önde gelen araştırmacılarından olan Carter ve McGoldrick (1988) ise Aile Yaşam Döngüsünü altı aşamada ele almıştır (Bkz. Tablo 2). Çoğu araştırmacı aile yaşam döngüsünün evlilik ile başladığını belirtirken, Carter ve McGoldrick (1988) ise bireylerin "bekar ve genç" olduğu dönemde aileyle ilgili görüşlerinin oluştuğunu belirtmişlerdir. Böylece genç evlenmeden ve bir aile oluşturmadan önce kendini daha iyi tanır. Ailesinden duygusal olarak bağımsızlaşırsa, yeni ailesinin yaşam döngüsündeki stres oldukça azalacaktır. Genç yetişkin ebeveyninden duygusal olarak kopabilmeli, onlara bağımlı ve onlar tarafından yönetilir durumda olmamalıdır. Satir (1988/2001), bu kopuşun artık ebeveyni sevmemek değil bağımsız olmak anlamına geldiğini ifade etmektedir. Genç yetişkinin bireysel olarak hazır olmadan ailesinden ayrılması ya da tam olarak bağımsızlık kazanamamış olması bireyde öfke yaratabilir.

Aile yaşam döngüsündeki en zor ve karmaşık geçiş süreci olan ikinci evrede, farklı özellikte iki birey evlilikle birlikte kendi ailelerinden ayrılarak yeni bir örgütlenmeye gider. Bu süreçteki romantik yakınlaşma, problemlerin arka plana itilip bastırılmasına ve birikmesine neden olarak, zorluğu artırabilir. Evli bireyler birlikte

yeniden tanımlamaları gereken birçok kişisel konuyu değerlendirir. Daha karmaşık ve büyük bir aileye katılabilmek için diğer aile üyeleriyle ilişkilerini yeniden gözden geçirmek zorundadırlar. Çiftler her ne kadar evlendikten sonra bebek sahibi olmayı ertelemeye çalışsalar da evlilik ile ebeveynliğe geçiş arasında genelde çok kısa bir zamanları olur; bu yüzden çiftin, aile yaşam döngüsünün bu stresli evresine uyum sağlaması için çok az zamanı vardır (McGoldrick, 1988). Çoğu çift özellikle de kadınlar evliliğin ilk yıllarını aile yaşam döngüsünde en mutlu oldukları zaman dilimi olarak görmektedir.

**Tablo 2: Carter ve McGoldrick'e göre (1988) Aile Yaşam Döngüsü Modeli**

Aile Yaşam Döngüsü Evresi	Ailenin Kritik Gelişimsel Görevi
1. Bağlı Olmayan Genç Yetişkin	Aile ile ilgili görüşlerin oluşması Aileden duygusal olarak bağımsızlaşma
2. Çift Olmak ve Yeni Evli Çift	Diğer aile üyeleriyle ilişkilerini yeniden gözden geçirmek Evliliğe uyum sağlama
3. Küçük Çocuklu Aile	Bebekli hayata uyum sağlama Kök aileden destek alabilme Çocukların problemleri ile baş edebilme
4. Ergenlik Döneminde Çocukları Olan Aile	Yeni kuşak ile bağlantı kurabilme Yeni sosyal aktivitelerde bulunma
5. Çocukların Evden Ayrılması	Boş yuva sendromu ile baş edebilme Güçlü yönleri ve kaynakları tekrar kullanma
6. Daha Sonraki Yaşamda Aile	İlişkileri, yaşantıları ve benliği gözden geçirme Yalnızlığa ve zorluklara uyum sağlayabilme Emekliliğe, nene ve dedeliğe, dulluğa ve hastalığa uyum sağlama

Aile yaşam döngüsündeki bir diğer evre küçük çocuklu aile yaşamıdır. Bu süreçte çoğu çift ebeveynliği daha çok ön plana çıkartabilir. Diğer taraftan çocuğun ebeveynlerin hayatlarındaki boşluğu doldurduğu görüşü de dikkat çekmektedir. Tabii ki ideal olan sağlıklı ilişki için bağımlılık ve bağımlılık arasındaki sınırdır (Bradt, 1988). Ebeveynliğe geçiş evlilik ilişkisinde çok büyük değişim oluşturur ve çiftler çoğunlukla buna pek hazır değildirler. Bazı çiftler ya kendi tercihleri ile ya da biyolojik nedenlerle çocuksuz kalabilirler, ancak bu çiftler de çocuk sahibi olma ile ilgili durumlar hariç aile yaşam döngüsündeki diğer basamaklardan geçerler (McGoldrick, 1988).



Çocuğun doğumu evlilik sisteminde köklü değişikliklere neden olur. Çiftin çocuk sahibi olmaya karar vermeleri oldukça önemli bir konudur. Bu aşamada çiftin karşılıklı olarak konuşup yeni gelen bebeğin hayatlarına ne şekilde adapte olacağını tartışmaları beklenir. Bu dönemde kök aileyle ilişkilerde de farklılaşmalar olur. Kök aileden bireylerle daha sık görüşülmeye başlanılır ve onlardan yardım ve destek alınır. 2-6 yaş döneminde çocuğu olan aile bir önceki aşamadan daha az baskı altındadır. Bu aşamada ebeveynler büyüyen çocukla başa çıkmayı öğrenirler. Okul yılları boyunca aile kimliği doruk noktasına ulaşır. İşlerin yolunda gittiği ailelerde bireyler ilişkilerine yakınlık ve zenginlik getiren faaliyetlerde bulunmaktan zevk alırlar. Bazı çiftler bu dönemde çocuklarıyla ilgilenmekten kendi işlerini ihmal edebilir veya evlilik ilişkilerinde yaşadıkları problemlerden kaçmak için çocuklarını bahane edebilirler (Fidaner, 1995).

Ergenlik döneminde ise genç için akran gruplarının, anne-baba ile süregelen ilişkilerinin önüne geçtiği görülür. Ergenler aileye dünya ile ilgili yeni bilgiler getirir ve eski ile yeni arasında köprü oluşturur. Çocukluk ile yetişkinlik arasında olan bu dönemde ailesini şaşırtacak kadar daha alıngan olur ve ebeveynlerin otoritesini test eder (Preto, 1988). Yine bu dönemde eşler, dikkatlerini ebeveynlik konularından evliliğe yöneltebilirler. Evde kalarak çocuklarını yetiştiren kadınlar tekrar çalışmaya başlayabilir ya da yeni sosyal aktiviteler arayabilir.

İlk çocuğun evden ayrılışı ile başlayan ve son çocuğun ayrılışına dek süren ve “boş yuva sendromu” denilen bu dönemde ebeveynler, güçlü oldukları yönlerini ve kaynaklarını daha çok düşünmeye başlarlar. Bunun bir sonucu olarak annenin yaşı küçükse yeniden bir çocuk sahibi olmaya ya da bir işte çalışmaya başlayabilir. Çocuk yetiştirmekle ilgili görevler yaşamın büyük bir bölümünü işgal eder ve ebeveynlerin bu görevlerin bittiği dönemde oluşan boş zamanı yararlı ve dolu bir şekilde geçirme yolları bulmaları önemlidir. Sağlıksız ailelerde ise bu dönemde problemler oluşabilir, ikili çatışmalar daha çok yaşanabilir ve boşanma ile sonuçlanabilir (McCullough, 1988).

Daha sonraki yaşam ise ailenin emeklilik dönemidir. Aile yaşam döngüsünün son evresinde ise yaşlı çiftin doyurucu ilişkilerini, anlamlı yaşantılarını ve benliğini gözden geçirerek yalnızlığa ve zorluklara uyum sağlayabilir. Bu süreç, büyükanne/büyükbaba olmaya, eşin ölümüne ve hastalığa da uyum sağlamayı gerektirir (Walsh, 1988).

Alanyazında, aile yaşam döngüsü içindeki evrelerin doğum, ölüm, boşanma, yeniden evlenme, iş değişikliği ya da iş kaybı gibi nedenlerden dolayı farklılaşabileceği (Belsky vd., 1985); her ailenin belirli sıraları izleyerek kendi yaşam döngüsünü oluşturduğu; ancak ailenin türü, bireylerin özellikleri, kültür, ekonomik koşullar gibi durumların ailenin döngüsünde hangi aşamayı ne kadar süre yaşayacağını etkilediği vurgulanmaktadır (Kılıçaslan, 2007). Her aile yaşam seyri içinde, yaşadığı sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel koşullar dahilinde kendi yaşam döngüsünü oluşturmaktadır (Elder, 1998). Yaşam döngüsü içinde ortaya çıkan her bir olay, ailedeki roller ve üyeler arasındaki ilişki kurallarında birtakım değişiklik ve düzenlemeler gerektirir. Geçiş dönemlerinde bazı sorunların ortaya çıkması doğal olmakla beraber, bir dönemden diğerine geçiş başarıyla tamamlanmadığında, ailenin yeni aşamaya uyum sağlaması zorlaşmaktadır. Ayrıca bir olay, bu olayı ele almayla ilgili gerekli hazırlık ve düzenlemeler yapılmadan ortaya çıkarsa, bir kriz durumu yaşanabilir (Becvar ve Becvar, 1982). Bu nedenle aile yaşam döngüsündeki en zor ve kaygı veren dönemlerden biri olan ebeveynliğe geçiş sürecinin başarıyla atlatılması önem taşımaktadır (Carter ve McGoldrick, 1988).

## **2.2. Ebeveynliğe Geçiş Süreci**

Ebeveynliğe geçiş çoğu insanın karşılaştığı, yaşamı değiştiren ve en stresli olaylardan biri olarak görülmektedir (Belsky ve Pensky, 1988). Birçok evli çift için evliliklerindeki en belirgin değişim ebeveynliğe geçiş sürecidir (Miller ve Sollie, 1980). Eş olmaktan, ebeveyn olmaya geçiş ile ilgili ilk çalışmalarda ebeveynliğe geçiş, “aile sisteminin yeniden düzenlenmesini gerektiren duruma ilişkin şok” olarak tanımlanmıştır. İlk çocuğun doğumuyla rollerin yeniden düzenlenmek zorunda olması, statülerin değişmesi ve değerlerin farklılaşması nedeniyle ebeveynliğe geçiş, bir kriz durumu olarak değerlendirilmiştir (LeMasters, 1957). Ebeveynliğe geçişin bir kriz durumu oluşturup oluşturmaması birçok çalışmanın da konusu olmuş ve ebeveynliğe geçiş sürecinin temel bir yaşam krizi olmadığı, birçok kriz durumu oluşturduğu vurgulanmıştır (Goldberg, 1988).

Ebeveynliğe geçiş sürecinin başlama ve sonlanma zamanları konusunda alanyazında farklı görüşler bulunmaktadır. Goldberg’e göre (1988) ebeveynliğe geçiş, hamilelik ile başlamakta ve bebeğin doğumundan birkaç ay sonra

sonlanmaktadır. Bununla beraber, eşlerin beklentileri ve özellikle çocuk sahibi olmak isteyip istemedikleri ve ne zaman çocuk sahibi olmak istedikleri konularında hamilelik dönemi öncesinde verilen kararlar, geçiş deneyimini etkilemektedir (Goldberg, 1988). Benzer şekilde Gottlieb ve Pancer (1988) ebeveynliğe geçişin çiftin çocuk sahibi olmaya karar vermesiyle başladığını ve çocuk 2-3 yaşına geldiğinde son bulduğunu belirtmişlerdir. Buzzard-Speights'a göre (2012) ise ebeveynliğe geçiş bir çocuk doğurma veya evlat edinme ile başlamakta; çiftin hamileliği öğrenmesi ile de duygusal geçiş başlamaktadır. Bu bağlamda ebeveynliğe geçişin hamileliğin başlangıcından çocuğun iki yaşına gelmesine kadar süren dönemde çiftlerin hayatlarında olacak değişikliklere uyum süreci olduğu ifade edilebilir.

Aileye çocuğun eklenmesi ile çift olmaktan aile olmaya geçilen ebeveynliğe geçiş süreci (Buzzard-Speights, 2012), bireyin diğer bireylerle ilişkilerinde önemli değişimlerin yaşanabileceği, evlilikteki dengelerin tamamen veya kısmen değişebileceği veya etkilenebileceği bir dönem olarak görülmektedir. İlk çocuğun doğumu, rollerin ve ilişkilerin değiştiği, yeni rollerin ve ilişkilerin oluştuğu ve tanımlandığı bir süreçtir. Çift iken ebeveyn olmak yani çocuksuz olmaktan, çocuk sahibi olmaya geçiş süreci içerisinde, bireylerin yeni rollerine uyum sağlamaları, var olan ilişkilerini yeniden düzenlemeleri ve yeni ilişkiler geliştirmeleri gerekmektedir (Cowan ve Cowan, 1988). Evli çiftler ebeveynliğe geçişi acı verici bir süreç olarak bulmaktadır, çünkü ilk çocuğun aileye katılması çift etkileşimini bozmakta ve üçlü bir yaşama geçiş için yaşamlarında hızlı bir düzenleme yapmaya zorlamaktadır (LeMasters, 1957).

Ebeveynliğe geçiş dönemi, işlevsel olmayan ilişki örüntülerinin oluşmasına neden olmakla beraber yeni durumlarla baş etme stratejilerinin gelişmesi için bir fırsat olarak da görülebilir (Antonucci ve Micus, 1988). Nitekim, çocuğun doğumu önceki ilişkilerin ve rollerin değişmesinden kaynaklı sorunların çözülmesini gerektiren bir kriz durumu olarak değil; yaşamda bir değişimi başlatan (Thiele, 1990) ve hem kişisel hem de evlilik stresini artıran normal bir gelişimsel olay (Miller ve Sollie, 1980) olarak da görülmektedir. İlk çocuğun doğumuyla beraber, ne yapmaları gerektiğine ilişkin sosyal beklentilerle ve ebeveynlik rolleriyle karşılaşan çoğu çift (Miller ve Sollie, 1980) tarafından ebeveynliğe geçişin zor olduğu belirtilse de, birçok düzenleme ile başarılı bir geçiş sağlanabilir (LeMasters, 1957) ve ebeveynlik

sürecindeki rutinlere ve becerilere kademeli bir uyum sergilenebilir (Miller ve Sollie, 1980).

Bununla beraber, bazı çiftler küçük rol değişimlerini bile büyük bir problem haline getirebilir ve bundan dolayı ebeveyn olmanın hazzı yerine olumsuzluklarına daha çok odaklanabilir (Jacoby, 1969; Russell, 1974). Ayrıca, kadınlar ve erkekler bu süreci farklı yaşayabilir; ebeveynliğin etkisi her biri için farklılık gösterebilir (Cowan vd., 1985). Belsky ve Kelly'nin (1994) de belirttiği üzere "erkekler ve kadınlar aynı anda ebeveyn olurken, aynı biçimde ebeveyn olmazlar". Bu farklılık bir tren yolculuğu metaforuna benzetilmektedir: "Her iki ebeveyn de aynı istasyonda trene binerken, onları birbirlerinden çok farklı yollara götüren farklı trenlere binerler. Birbirine benzemeyen seyahat deneyimlerine rağmen, her iki eş de aynı anda aynı hedefe varmayı umut ederler." Diğer bir deyişle, eşler ebeveynliğe geçiş sürecinde farklı zorluk ve taleplerle karşılaşmakta, bu nedenle geçiş deneyimleri de farklılaşmaktadır. Biyoloji, yetiştirilme, toplumsal cinsiyet rolleri ve kurumsallaşmış sosyal düzenlemeler, yeni anneler ve babalar arasında farklı zorluk ve deneyimler yaratan faktörlerin bazılarıdır. Örneğin, biyoloji çok önemli bir rol oynamaktadır. Kadınlar için ebeveynliğe geçişin fiziksel sonuçları muazzamdır. Kadınlar çocuğu taşıyor, doğuruyor, doğum sonrası ruh halinde değişimlere ve depresyonun nedeni olabilen hormonal değişikliklere maruz kalır (Kara, Çakmaklı, Nacak ve Türeci, 2001). Ayrıca, erkekler ve kadınlar genellikle çok farklı cinsiyet kimliklerine, rollere, yargılara, kişilik özelliklerine ve tutumlara sahiptir (Ersoy, 2009). Bundan başka, içinde erkekler ve kadınların ebeveyn oldukları toplumsal bağlam önemli ölçüde farklılık göstermektedir. İyi anneliğin toplumsal olarak kabul edilmiş tanımlamaları, iyi babalığın tanımlamalarından önemli derecede farklılık göstermektedir (Walzer, 1996). Kurumlar yeni ebeveynler üzerinde cinsiyete bağlı olarak farklı haklar vermektedirler. Örneğin, doğum öncesi ve sonrası erkeklere iş yerinden izin verilmesi, esnek çalışma seçeneğinin teklif edilmesi ihtimali daha azdır. Diğer taraftan, kadınlar ise kariyerlerini ciddiye aldıklarını ispat etmek zorunda oldukları bir konuma getirilmektedirler. Bu farklı toplumsal kısıtlamalar göz önüne alındığında, erkekler ve kadınlar için geçişteki bazı memnuniyetlerin çok benzer olmasına rağmen, zorluklar, deneyimler, yorumlamalar ve duyguların farklı olabileceği görülmektedir (Moura, 2004).

Ebeveynliğe geçiş sürecini hamileliğin planlanmış olup olmaması da etkilemektedir. Bazı çiftler ebeveynliği planlarken; bazı çiftler için ise ebeveynlik bir sürpriz olabilir. Hamileliği planlamamış çiftlerin bazıları, hamileliği kabul eder ve hoş karşılar; bazı çiftler ise hamileliğin devam etmesine karar vermelerine rağmen çelişkili duygulara sahip olabilir. Eşlerden biri çocuğu kabul ederken; diğer eş ebeveyn olmak istemeyebilir ve uzun süre kararsızlık yaşayabilir (Moura, 2004). Çocuk sahibi olmayı planlayan çiftler, bir aile kurmak için en uygun zamanı tartışır ve her iki taraf da ebeveynliğe hazır olana kadar bekler. Bu çiftler genellikle bir çocuk sahibi olmanın kişisel yaşamlarına, kariyerlerine ve evlilik ilişkilerine olumlu ve olumsuz etkilerini tartışır. Ayrıca çocuk sahibi olma kararını ve zamanını, genellikle her iki eşin ihtiyaçlarını ve gelişimsel aşamalarını dikkate alarak planlar. Bu çiftlerin bebeğin doğumundan önceki ilişki doyumlarının diğer çiftlere göre daha iyi olduğu ve daha etkili problem çözme stratejilerine sahip oldukları belirtilmiştir (Cowan ve Cowan, 1995).

Hamileliği planlanmamış ama ileride zaten çocuk sahibi olmayı düşünen bazı çiftler ise, bu hamileliği kabul edebilir, ancak bununla beraber ebeveynliğe henüz hazır olmadıklarını düşünebilir. Ebeveynliği ertelemeyi isteme sebepleri, mali kaygılar, kariyer arzuları ya da baş başa daha çok zaman geçirme arzusu olabilir. Bazı çiftler için bir çocuk sahibi olma kararı çok zor bir karardır, çünkü yaşam boyu bağlılık korkutucu olabilir (Cowan ve Cowan, 1995).

Bir çocuk sahibi olup olmama hakkında pek çok duygu karmaşası hisseden çiftler ise, planlamamış oldukları hamileliği öğrendiklerinde genellikle çok fazla zorluk yaşarlar. Bu duygu karmaşası, mesleki yaşamlarının olumsuz etkilenme ihtimalinden, kendi çocukluklarından gelen işlevsel olmayan kalıpları tekrar edebilecekleri korkusundan ya da kendi ebeveynlik becerilerine duydukları güven eksikliğinden kaynaklanabilir. Bu süreçte bazı çiftler birbirlerinden uzaklaşabilir ve birbirlerine karşı kutuplaşabilir; evlilik doyumunu azalabilir (Cowan ve Cowan, 1995).

Son olarak da, bir çocuk sahibi olup olmama konusunda anlaşmazlık yaşayan çiftler bulunmaktadır. Bazı çiftler hamilelikten önce karşıt görüşte olurlar; eşlerden biri çocuk sahibi olmayı istemese de eşi tarafından zorla ikna edilebilir. Aile sahibi olmanın bir diğeri için ne kadar önemli olduğunu fark eder, ya da bir zorunluluk olduğunu ve evliliklerini kurtarmak için bir aile kurma konusunu kabul etmek

zorunda olduğunu hissedebilir (Cowan ve Cowan, 1995). Bu çiftlerden çocuk sahibi olmak istemeyen eşin evlilik doyumunun daha çok düştüğü görülmektedir.

Kısaca, çiftlerin ebeveynliğe hazır olup olmamaları, hamileliği planlayıp planlamamaları ebeveynliğe geçiş sürecinde eş ilişkilerini etkilemektedir. Ayrıca çiftler hamileliği planlasa da planlamasa da bazı zorluklarla karşılaşacaklardır (Moura, 2004). Çiftlerin korkularını ve kaygılarını tanımlayabilmeleri, paylaşabilmeleri ve tartışabilmeleri önem taşımaktadır (Cowan ve Cowan, 1995). Nitekim bazı çalışmalar, büyük bir olaydan önce endişe ve kaygının işlenmesinin insanların olası zorlukları tahmin etmelerine ve ortaya çıkabilecek sorunlara daha hazırlıklı olmalarına yardım edeceğini göstermektedir (Janis, 1958; Leifer, 1980).

### **2.3. Ebeveynliğe Geçiş Döneminde Meydana Gelen Değişimler**

Yaşam döngüsü geçişleri arasında en zor ve karmaşık süreçlerden biri, ebeveynliğe geçiş sürecidir. Ebeveynliğe geçiş süreci çiftlere birçok değişimi beraberinde getirmektedir. Öncelikle bu geçişte hem anneler hem de babalar en güçlü hazzı ve sevinci yaşamaktadır. Bebekle gelen sevinci her iki partner de deneyimlemekte ve benzer biçimde tanımlamaktadır. Ayrıca çiftler ebeveynliğin kendilerini daha olgun, yetişkin ve sorumlu kıldığını belirtmektedir. Babalar artan sorumluluk hissi ile beraber daha fazla gelir elde etmek için daha çok çalışmaya başlamakta; anneler ise bu sorumluluk duygusu ile doğrudan bebeğe ve yeni bir hayatı şekillendirmeye odaklanmaktadır (Moura, 2004). Bu süreçte karşılaşılan stres etkenleri ve ebeveynlik, çiftleri birbirine daha da yakınlaraştırabileceği de belirtilmektedir. Ayrıca yeni ebeveynler kendi kök aileleriyle daha yakın ilişki kurmakta ve onlarla daha fazla empati kurabilmektedir (Belsky ve Kelly, 1994).

Ebeveynliğe geçişte meydana gelen bu olumlu değişimlerle beraber, birçok yeni zorluklarla da karşılaşılabilir. Nitekim ebeveynliğe geçiş, hayatın en zorlu geçişlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Crohan, 1996; LeMasters, 1957). Bir evliliği güçlü tutmak, çocuğun doğumundan sonra ailede meydana gelen ekonomik, fiziksel, sosyal ve psikolojik değişiklikler nedeniyle daha da önemli hale gelmektedir (Lovejoy, 2004). Çocuğun doğumundan sonra öncelikle bebek bakımının getirdiği iş miktarı artmakta, eşler daha az ortak zaman geçirmekte, mali durum yeniden düzenlenmektedir. Çiftler daha fazla çatışma yaşamakta ve daha az cinsel aktivitede

bulunmaktadır. Bunlara bağlı olarak da evlilik ilişkisi olumsuz etkilenmekte ve evlilik doyumu azalmaktadır (Gottman ve Notarius, 2002; Levy-Shiff, 1994). Bundan dolay, eşlerin en yüksek boşanma oranı ve evlilikle en fazla zorluk yaşadığını bildirdiği dönemin ebeveynliğe geçiş aşaması olduğu (Carter ve McGoldrick, 1988) belirtilmektedir.

Bu dönemde bireyin kendisinde oluşan değişim ve uyum güçlüğü, psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına da yol amaktadırdır (Goldberg, 1988). Bireylerin hayatlarında meydana gelen bu ani ve kronik değişimler sürecinde birçok kadın ve erkek, depresyon yaşamakla beraber (Hawkings ve Belsky, 1989; Matthey, Barnett, Ungerer ve Waters, 2000), ebeveynliğe geçiş kadınları ve erkekleri farklı düzeylerde ve şekillerde etkilemektedir. İster bir bunalım, isterse uyum süreci olarak adlandırılınsın, hamileliğin ve bir çocuğun doğumunun, anneler üzerinde güçlü psikolojik ve fizyolojik etkileri olmaktadır. Annelerin, fiziksel olarak ve hayatları ile ilgili daha büyük değişim yaşadıkları ve erkeklere göre daha g uyum sağladıkları, yorgunluk, tükenmişlikle birlikte, belli düzeyde depresyon, anksiyete ve düşük benlik değerinden de yakındıkları görülmektedir (Knox ve Schacht, 1997). Doğum sonrası depresyon hem biyolojik hem de sosyolojik bazı faktörlerle ortaya çıkmaktadır. Bazı araştırmalara göre, kolik bebeklere, düşük evlilik kalitesine, düşük sosyal desteğe ve stresli yaşam olaylarına sahip olan anneler, doğum sonrası depresyon için daha çok risk altındadır (Cox, Paley, Burchinal ve Payne, 1999; Perren, von Wyl, Burgin, Simoni ve von Klitzing, 2005).

Annelerin ebeveynliğe geçişte yaşadıkları zorluklar beklentilerle de ilgilidir. Kalmuss, Davidson ve Cushman'a (1992) göre, eşinden ve diğer yakın aile üyelerinden yüksek beklentiler içinde olan kadınların, beklentilerin karşılanmaması durumunu yaşamaları anneliğe uyum sürecini zorlaştırmaktadır. Ayrıca başka bir çalışmada, babaların beklentilerine göre daha fazla yardım beklentisi içinde olan annelerin ebeveynlikle ilgili daha çok kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Baba katılımına ve yardım etmesine ilişkin farklı beklentiler olabilir. Babalar yardım etmeyle ilgili beklentiler içinde kaynak sağlama rolleri olduğunu, ekonomik kazanç elde etmek için çalışmalarının baba olmak için yeterli olduğunu ve bunu yaparak da yardım etmiş olduklarını düşünebilmektedir (Fox, Bruce ve Combs-Orne, 2000). Bu süreçte anneler için diğer bir önemli sorun, işe başlama ya da çocuğa bakma kararını almaktır. Aslında bu durum toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak, çocuğu olan

kadınların işine öncelik vermesine ilişkin toplumun olumsuz tutumlarından kaynaklanmaktadır (Bradt, 1988). Ev içinde kadın erkek sorumluluklarının dengesi oluşurken de kadının ebeveynliğe uyum sürecindeki stresinin üzerine çocuğa bakım görevi de eklenmektedir. Üstelik kadın çalışmayıp evde çocuğunu büyütmeyi tercih ederse, ücretsiz aile işçisi olmanın getirdiği yeni ekonomik zorlukları da yaşamaya başlamaktadır (Demo ve Cox, 2000; Williams, 2000). Ebeveynliğe geçiş sürecinde babalar için en önemli değişim ise günlük rutinlerinin ve programının farklılaşmasıdır. Rutinin değişmesi, yorgunluk ve uyku düzeninin bozulması evliliğe stres getirebilir. Ayrıca cinsel ilişki sıklığının azalması da babayı annelere göre daha olumsuz etkilemektedir (Belsky ve Rovine, 1990).

Ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlerin yaşamında meydana gelen değişimler genel olarak, cinsiyet rolleri ve görev paylaşımı, çift zamanı ve boş zaman etkinlikleri, eş ilişkileri, iletişim ve çatışma, cinsellik ve yakınlık, kök aile ve arkadaş ilişkileri alanlarında meydana gelmektedir.

### **2.3.1. Cinsiyet Roller ve Görev Paylaşımı**

Son yıllarda cinsiyet rolleri ve işgücüne kadınların katılımı konusunda tutumlarda meydana gelen belirgin değişiklikler göz önüne alındığında, günümüzde eşlerin ev işlerini paylaşma konusunda geçmişe göre daha adil olduğu düşünülebilir. Ancak ebeveynliğe geçiş ile birlikte çiftler kadınların çocuk bakımını ve diğer ev işlerini yaptığı geleneksel iş bölümüne doğru yönelmekle beraber eşlerin bu durumu "adaletsiz" olarak görmemesi dikkat çekicidir (Feeney ve Noller, 2002). Çiftler, çocuğun doğumundan sonra iş bölümünü tekrardan organize etmekte (MacDermid vd., 1990) ve daha geleneksel tavırlar sergilemektedir (Morgan ve Waite, 1987; Sanchez ve Thomson, 1997). Çiftler bebeğin bakım görevlerini eşit bir şekilde paylaşmayı planlasalar bile (Tomlinson, 1987), yeni roller çoğunlukla annelerin üzerine düşmektedir (Cowan vd., 1991). Ebeveyn adayları arasında, baba katılımına ilişkin beklentilerin paylaşılmaması (Nicolson, 1990), rol beklentileri ile gerçek rollerin uyuşmamasına (Cowan ve Cowan, 1988) ve kadınların doğum sonrası dönemde erkek katılımına ilişkin ani beklentiler geliştirmelerine, dolayısıyla da evlilik doyumunun düşmesine neden olabilmektedir (Cowan vd., 1985).



Ebeveynliğe geçiş sürecinde cinsiyet rollerindeki değişim doğum sonrası işten ayrılma ve işe başlama sürecini, çocuk bakımı ve ev içi görev paylaşımını şekillendirmektedir. Öncelikle, geçiş sırasında çiftlerin yüz yüze geldiği başlıca kararlardan biri, yenidoğan bebekle birlikte evde öncelikle kimin kalacağıdır ve bu karar toplumsal cinsiyet rollerinden etkilenmektedir. Eşlerden ikisi de geçiş öncesinde bir işte çalışıyor ise doğum sonrasında kimin ne zaman hangi fedakârlıkları yapacağını netleştirmeleri gerekmektedir (Moura, 2004). Bu kararda, biyoloji (örn: anne bebeği doğurur ve emzirir), işgücü esnekliği (örn: doğum izni ya da babalık izni), sosyal normlar ve cinsiyet ideolojisi (örn: “anneler daha anaçtır” ya da “aileyi geçindirmek erkeğin görevidir”) ve finans (örn: eşlerden hangisinin gelirin daha yüksek olduğu) belirleyici olmaktadır (Cordova, 2000). Ayrıca çalışan kadınlara doğum izninin verilmesi nedeniyle, genellikle işten ayrılan kişiler anneler olmaktadır. En sık görülen aile tipi, babanın tam zamanlı işine devam ettiği, annenin ise doğan çocuğun taleplerini kendi işine nasıl adapte edeceği ikilemi yaşadığı durumdur (Hochschild ve Machung, 1989). Bu süreçte eğer bir kadın işten ayrılıp çocuğuyla evde kalmayı seçerse, yeterince hırslı ya da yetenekli olmadığı için küçümsenmekte, bunun aksine çalışmayı seçerse, işini ilk sıraya koyduğu için çocuğuna zarar verdiği hissettirilmektedir. Ayrıca çoğu çalışan anneden iş yerinde, annelik hiç olmamışçasına işlev göstermeye devam etmesi beklenirken, evde de çocuk bakımı ve ev içi görevleri yerine getirmeye devam etmeleri beklenmektedir (Moura, 2004). Erkeklerin bir işte çalışıyor olması ev içi görevleri yapmaktan onları kurtarırsa, çalışan çoğu kadın için genel iş yükünü artırmaktadır (Hochschild ve Machung, 1989).

Diğer taraftan kadınlar doğum sonrasında işten ayrılmaları sonucunda eşlerine daha fazla ekonomik bağımlılık yaşamaktadırlar. Bu bağımlılık, ilişkide bir güç kaybı anlamına gelmektedir (Carter ve Peters, 1996) ve eşler arasında eşit düzeyde bir ilişki kurulmasını zorlaştırmaktadır (Moura, 2004). İşe geri dönüş yapan anneler arasında mali ihtiyaç en fazla belirtilen ortak nedendir (Volling ve Belsky, 1993). Anneler işine dönmeye karar verdiğinde, kariyerlerinin eşit öneme sahip olduğuna karar verseler de, çocuğun hasta olması gibi durumlarda çoğunlukla kadının işten izin aldığı görülmektedir.

Kadınların yaptığı çok yönlü işlere karşılık, çoğu erkek ailenin birincil kaynak sağlayıcısı olma sorumluluğunu üstlenmektedir. Bu yüzden, ilk çocuklarının

doğumuyla birlikte çoğu erkek profesyonel anlamda ilerleme ve ailenin mali durumunu dengede tutmaya odaklanmakta ve işte daha uzun süre geçirmektedir (Cowan vd., 1985; Waite, Haggstrom ve Kanous, 1985). Dolayısıyla, erkeklerin bebekleriyle kadınlar gibi bir ilişki kurma şansları olmayabilir ve çocuğun annelerini tercih etmeleri ile sonuçlanabilir. Bu durum, babalar için oldukça acı verici olmakla beraber ve acılarıyla başa çıkmak için işyerinde daha çok zaman geçirebilir, daha çok çalışabilirler (Moura, 2004).

Bebeğin doğumundan hemen önceki dönemde görev dağılımının daha adil olduğu (Moura, 2004) görülmektedir. Bu dönemde kadınlar daha az günlük ev işi ve daha az yorucu günlük aktiviteler gerçekleştirme eğilimindedir (Goldberg vd., 1985) ve doğuma kadar evi bebeğe uygun olacak şekilde yeniden düzenlemeye odaklanırlar (Moura, 2004). Diğer taraftan erkekler ise fiziksel olarak zor ve yorucu olan günlük ev işlerini üstlenme eğilimindedirler (Goldberg vd., 1985). Ancak, hamilelik döneminde görev paylaşımı konusunda çiftler bazı anlaşmazlıklar da yaşayabilmektedir. Anne adayları genellikle bebek için gerekli hazırlıklara daha hevesli iken (Walzer, 1996), eşleri aynı biçimde karşılık vermedikleri takdirde çatışma yaşayabilmektedirler (Moura, 2004).

Bebek doğduktan sonra ise en temel görevlerden birisi olan bebeğe bakma, yeni ebeveynler için en önemli geçiş sorunu olabilmektedir. Bebek bekleyen çiftler, bebeklerinin fazla ilgi ve bakım gerektireceğinin farkında olsalar bile, bebeğe bakmanın beklediklerinden daha zor olduğunu belirtmektedirler. Birçok ebeveyn, bakım, yeme, korunma, giyinme ve sevgide tamamen bağımlı olan yenidoğan bir bebeğin sürekli bakımıyla karşılaştığında şaşkına uğramaktadır (Petch, 2006). Çoğu yenidoğan gün içerisinde devamlı beslenmeye ve ebeveyn tarafından rahatlatılmaya ihtiyaç duymaktadır (Anders, Halpern ve Hua,1992; Sadeh, 1996). Ebeveynler için en çok stres yaratan durum, bebeğin günde iki saatten fazla süren (veya kolik denen bebeklerin daha uzun süreyle) ağlama nöbetleriyle başa çıkma durumudur (Ahlborg ve Standmark, 2001; Lindberg, Bohlin ve Hagekull, 1991; Lupton, 2000). Bu yüzden bebeği olan yeni ebeveynler arasında yorgunluk ve tükenmişlik ve uyku bozuklukları yaygın bir şekilde görülmektedir (Kuhn ve Weidinger, 2000; Newman, 2000). Bir çiftin yaşamında ev ile ilgili sorumluluklar zahmetli olabilirken, bir çocuğun doğmasıyla birlikte evdeki görev ve sorumluluklar oldukça artmaktadır (Cowan ve Cowan, 1995; Goldberg vd., 1985; McHale ve Huston, 1985). Bu geçiş sürecinde

görev dağılımının nasıl yapıldığını inceleyen araştırmacılar, çoğunlukla cinsiyet rollerine uygun olarak geleneksel biçimde görev paylaşımı yapıldığını belirtmektedir (Cowan ve Cowan, 1995; Moura, 2004; Newman, 2000; Nomaguchi ve Milkie, 2003). Çocuğun doğumundan önce eşitlikçi görev dağılımı yapan çiftlerin çocuğun doğumundan sonra geleneksel rol dağılımı yapıyor olması dikkati çekmektedir (Petch, 2006).

İlk çocuğun doğmasıyla birlikte çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayabilmek için eşler arasında sorumlulukların paylaşılması gerektiği vurgulanmakla birlikte (Moura, 2004), annelerin çocuk bakımının paylaşılması konusunda beklentilerinin karşılanmadığı da görülmektedir (Cowan vd., 1985; Kalmuss vd., 1992; Ruble vd., 1988). Kadınlar ebeveynlik hakkında daha fazla araştırdıkları (Walzer, 1998) ve bebekle daha fazla zaman geçirdikleri için genellikle eşlerine “ebeveynlik becerilerini öğreten” durumunda olmaktadır. Bu süreçte bazı anneler eşlerinin çocuk bakımına dahil olmaları konusunda şevklerini kırabilir (Moura, 2004).Örneğin, ağlayan bir bebeği yatıştırmak için babasının kucağından alan anne, babanın rolünü engelleyebilir. Ayrıca, çocuk bakımı, çocuğun sadece fiziksel ihtiyaçlarını karşılamayı içermez; buna ek olarak “zihinsel çalışma” olarak da adlandırılabilir, endişelenme, planlama ve iş bölümünü ayarlamayı da içermektedir (Walzer, 1998). Hem zihinsel çalışma açısından (Lamb, 1987), hem de bilgi ve tavsiye edinme açısından (Walzer, 1998) annelerin babalara göre daha çok sorumluluk aldıkları da belirtilmektedir.

Çocuk bakımına benzer olarak ev işleri de yeni anne ve yeni babaların büyük farklılıklar yaşayacakları bir başka alandır. Aileye ilk çocuğun girmesi sadece çocuk bakımı için yeni talepler ortaya çıkartmaz, aynı zamanda ev işi miktarını da artırır (Cowan ve Cowan, 2000). Kadınların ve erkeklerin cinsiyete göre rol tutumları ev işi düzenlemelerinde de belirleyici etken olarak görülmektedir (Price, 2003). Eşitlikçi bakış açısı olan çiftler daha fazla ev işi paylaşıırken, geleneksel bakış açısı olan çiftler ise genellikle daha az paylaşımda bulunmaktadır (Greenstein, 1996; MacDermid vd., 1990). Ebeveynlik, yeni baba olmuş kişilerin ev işine katkılarında birleştirici etki olarak kabul edilmektedir (Sanchez ve Thomson, 1997). Ebeveynlikten sonra erkeklerin ev işlerine katkılarının arttığı ancak bu katkının çoğunlukla çocuk bakımı konusunda olduğu görülmektedir (MacDermid vd., 1990; Sanchez ve Thomson, 1997). Kadınların ise ev temizliği, çamaşır/ bulaşık yıkama ya da yemek hazırlama

gibi feminen görevleri daha fazla üstlenme eğiliminde olmaları (Belsky vd., 1985; LaRossa, 1988; Cowan ve Cowan, 1988), geçiş sürecinde iş bölümünün giderek geleneksel hale geldiğini göstermektedir (Belsky vd., 1983; Cowan vd., 1985; Goldberg vd., 1985; LaRossa, 1988; McHale ve Huston, 1985).

Doğum öncesi dönemde eşit iş bölümünü kabul eden çoğu çift, doğum sonrası süreçte iş bölümüne ilişkin beklentilerini karşılayamamaktadır (Ruble vd., 1988). Ebeveynlik görevlerini ve günlük ev işlerini paylaşma konusunda beklentileri karşılanmayan kadınların ilişkilerinde mutsuz oldukları ve eş ilişkilerinde anlaşmazlıklar ve çatışmaların ortaya çıktığı (Cowan vd., 1991; Cowan ve Cowan, 1995; Belsky, 1985; Belsky vd., 1986b; Blair, 1993), buna karşılık rutin ev işlerinin eşler tarafından paylaşılmasının ise evlilik doyumunu artırdığı (Biernat ve Wortman, 1991; Orbuch ve Eyster, 1997; Pina ve Bengtson, 1993) belirtilmektedir. Burada asıl önemli olan nokta, eşlerin istek ve beklentileri oranında iş dağılımının yapıyor olmasıdır. Birçok erkek, kadınlar tarafından yapılan ev işlerinin orantısız dağılımının farkında olsa bile, kadınlar paylaşımın adil olmadığını fark ettikleri zaman evlilikteki çatışmaların oranı artmaktadır (Perry–Jenkins ve Folk, 1994; Wilkie, Ferree ve Ratcliff, 1998). Ayrıca genellikle erkeklerin geleneksel iş bölümü ile ve kadınların ise eşit iş bölümü ile daha çok evlilik doyumuna ulaştıkları; ancak bazı kadınların geleneksel rol sorumluluklarını ve bazı erkeklerin ise eşit iş dağılımını tercih ettikleri görülmektedir (Petch, 2006). Bu noktada ev işlerinin eşit paylaşılmasından ziyade görev paylaşımı konusunda çiftlerin aynı fikirde olmaları daha önemli olmaktadır (McHale ve Crouter, 1992).

Kısacası ebeveynliğe geçiş sırasında görev dağılımının çiftler için başlıca stres kaynağı ve çatışma konusu (Cowan ve Cowan, 1995) olduğu görünmektedir. Ebeveynliğe geçiş sürecinde cinsiyet rolleri farklılaşmakta buna bağlı olarak da çocuk bakımı ve ev ile ilgili görevlerin paylaşımı şekillenmektedir. Ayrıca, cinsiyet rollerinin farklılaşması, kadınların ve erkeklerin ebeveynlik deneyimlerini de oldukça farklı kılmaktadır.

### **2.3.2. Çift Zamanı ve Boş Zaman Etkinlikleri**

Bir çocuğun doğumunun başlıca etkilerinden biri, çiftlerin yaşamlarında ortaya çıkan bütün farklı talepleri idare etmek zorunda kalmalarıdır. Çoğu ailenin

çocuğunu geniş aile üyelerinin desteği olmadan yetiştirdikleri gerçeği göz önüne bulundurulursa, çoğu çift için ilişkilerine zaman ayırmak zorlaşmaktadır (Cowan ve Cowan, 1995). Sınırlı zaman, yeni ebeveynler için stres kaynaklarından biridir (Price, 2003). Çocuğun doğumundan sonra ebeveynlerin doğal olarak daha az boş zamanları olmakta ve bu da çiftler arasında iletişimin ve yakınlığın azalmasına neden olmaktadır (Belsky ve Kelly, 1994).

Ebeveynlerin çift olarak yaptıkları eğlence faaliyetlerinin sayısının doğumdan üç ay sonrasına kadar giderek düştüğü (Belsky vd., 1985; Belsky vd., 1986a) vurgulanmakla birlikte, çocuklu ve çocuksuz çiftler karşılaştırıldığında ise çiftlerin birlikte yaptıkları faaliyet sayısının farklılık göstermediği ve çift faaliyetlerinin ebeveynliğe geçişten ziyade evliliğin etkisi ile zamanla azaldığı belirtilmiştir. Bununla birlikte çiftlerin ebeveyn olduklarında birlikte yaptıkları faaliyetlerin sayısından daha çok, faaliyetlerin içeriği değişmektedir. Ebeveynliğe geçiş sürecinde etkinliklerin çoğunlukla ev işleriyle ilgili olduğu, eğlence etkinliklerinin ise daha çok çocuk odaklı hale geldiği ve çift etkinliklerinin sayısının azaldığı görülmektedir (MacDermid vd., 1990; McHale ve Huston, 1985). Ebeveynlik, çiftlerin boş zamanlarını ortak etkinliklerle geçirmelerini sınırlandırmakla beraber, eşlerinin tercih ettiği etkinliklere katılımları artmaktadır. Genelde erkeklerin boş zamanlarını tek başına geçiremedikleri, eşlerinin tercihlerine göre etkinlik yapmak durumunda kaldıkları ve boş zaman etkinliklerini eğlenceli olarak değerlendirmedikleri görülmektedir. Kadınlar ise ebeveynlik görevlerinin çoğunu üstlenmelerinden dolayı daha az boş zamana sahip olmalarına rağmen boş zaman etkinliklerini eğlenceli olarak değerlendirmektedirler (Petch, 2006).

Ebeveynlerin birlikte yaptıkları eğlence faaliyetleri sayısının ebeveynlikle birlikte önemli ölçüde azalması, ilk çocuklarının doğumundan sonra ebeveynlerin yapmak zorunda oldukları işlere daha çok zaman ayırdıkları, ilişkilerinin duygusal yanlarını beslemeye daha az odaklandıkları anlamına gelmektedir (Belsky vd., 1985). Ebeveynlerin dışarı çıkmak, sohbet etmek ya da cinsel ilişkiye girmek gibi ilişkilerini besleyen faaliyetleri daha az yapması, çoğunlukla bebek bakım sorumluluklarından kaynaklanmaktadır. Bebeğin gereksinim duyduğu sürekli bakım, başa çıkmak zorunda oldukları ev işindeki artışa ek olarak güvencikleri uygun ve güvenilir destek sistemlerine sahip olmama, yeni ebeveynleri oldukça yormaktadır. Ayrıca, çiftlerin bir akşam dışarı çıkmaları için gereken çaba, kayda değerdir. Çocuk bakıcısı

bulmakla kalmayıp eşyaların nerede olduğunu ve bebeğe nasıl bakmaları gerektiğini söyleyen uygun talimatlar bırakmak, acil durumda aranacak numaraları yazmak ve emziren anneler için süt sağlamak gibi ön hazırlık süreci çoğu zaman çiftin ortak etkinliklerden vazgeçmelerine neden olabilmektedir (Cowan ve Cowan, 1995). Ayrıca çocuktan ayrı, çift olarak zaman geçirip geçirmeyecekleri konusunda eşlerin farklı görüşlere sahip olması da ayrı bir stres kaynağı olabilmektedir (Moura, 2004). Bu anlaşmazlıkların bazıları, doğrudan her bir cinse atfedilen roller ve sorumluluklardaki farklardan doğmaktadır. Çalışan anneler bebeklerinden ayrı zaman geçirdikleri için sık sık suçluluk hissetmekte (Walzer, 1996), babalar ise teklifi eşleri tarafından geri çevrildiğinde hayal kırıklığına uğramış ve reddedilmiş hissetmektedir (Belsky ve Kelly, 1994). Dolayısıyla ebeveynlerin meşgul olduğu faaliyetlerin çocuk odaklı olması ve evlilik ilişkisini daha az besleyici olması, öfkeye ve evlilik ilişkisinde sorunlara yol açabilmektedir.

Çiftin ilişkisi için boş zaman çok önemli olmasına rağmen, çocuklu ailelerin kriz anında ilk iptal edecekleri şey boş zaman etkinlikleridir. Çocuklar büyüdükçe, onların ilgi ve yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olmak, yüksek bir önceliğe sahip olmaktadır. Ancak ihtiyaçları ile çocukları arasında bir denge kurmada başarısızlık yaşayan çiftler, evliliklerinde ciddi sorunlar yaşamaktadır. Bunun çözümü olarak, çocuğun tüm enerjisi ve zamanı aldığı gerçeğine üzülme ve birlikte zaman geçirmek için yapabilecekleri şeyleri göz ardı etmek yerine, aile zamanı ile çift zamanını dengelemek gerekmektedir. Ebeveyn olmadan önceki çift ilişkisinin spontanlığına ulaşmak mümkün olmamakla beraber, iyi bir planlama ile boş zaman etkinlikleri için fırsatlar yaratmak mümkündür (Lower, 2005).

### **2.3.3. İletişim ve Çatışma**

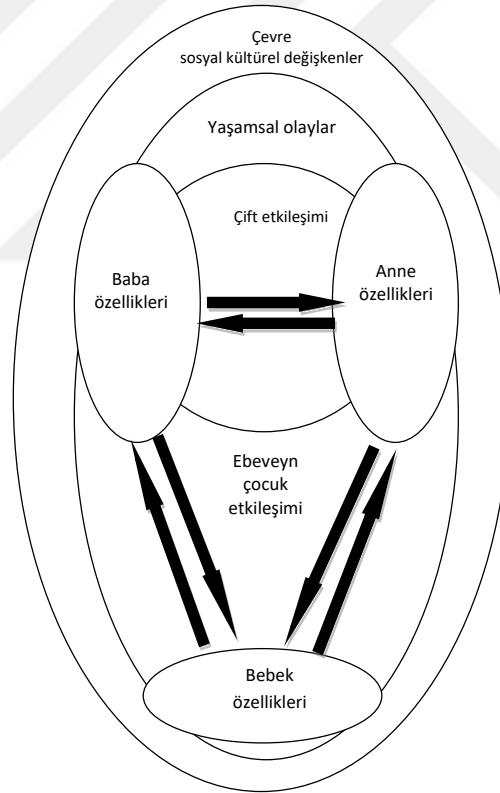
Etkili iletişim, çoğu evlilik danışmanları tarafından kalıcı bir evlilik için gerekli olan en önemli beceri olarak kabul edilmektedir (Lower, 2005). Etkili bir şekilde iletişim kuran çiftler, birbirlerini onaylama, dinleme, eşin ihtiyaçlarına savunmasız olarak tepki verme, kaçınılmaz yanlış anlamalar olduğunda sorunlara odaklı kalma ve yıkıcı olmayan bir şekilde olumsuz duyguları ifade etme yeteneklerine sahiptir (Lower, 2005). Ebeveynliğe geçiş sürecinde çift ilişkilerinde

meydana gelen değişimler nedeniyle, iletişim ve çatışma çözme becerileri önemli görülmektedir (Bryan, 1995).

Yeni ebeveyn olmuş çiftlerin değişen rollerine ve artan sorumluluklarına bağlı olarak, dikkatleri dağılmadan bir sohbeti paylaşmak için diğer çiftlere oranla daha az zamanları ve enerjileri vardır. Ayrıca çift odaklı iletişimden daha çok çocuk ve ebeveyn odaklı iletişim kurmaktadırlar. Bu nedenle bebeğin doğumundan sonra çiftler arasında tartışma ve anlaşmazlık sıklığı artmaktadır (Belsky vd., 1985; Belsky vd., 1986b; Cowan ve Cowan, 1995; Crohan, 1996). Tartışmaların konusu, genellikle hem çift olarak hem bireysel olarak geçirilen zamanın miktarı ve amacı, cinsellik, mali durum, eşin ailesi, ebeveynlik uygulamaları ve iş bölümünü içermektedir (Ahlborg vd., 2005; Cowan ve Cowan, 1995). Doğum sonrası bebek bakımı, düzensiz uyku ve yorgunluk, çiftlerin birbirlerine ayırdıkları zamanda ve iletişimlerinde yeni zorluklara neden olmaktadır (Belsky ve Kelly, 1994). Ebeveynliğin ilk dönemlerinde çiftler hislerini daha az paylaşmakta (Cowan ve Cowan, 1995) ve zor konuları tartışmaktan kaçınmaya bağlı olarak çift ilişkileri azalmaktadır (Crohan, 1996). Doğum öncesinde çiftlerin iletişim özellikleri, ebeveynliğe geçişte eşlerin takım olabilmeleri, stres ve öfke ile baş etme yetenekleri, çift ilişkisinin kalitesinde anahtar rol üstlenmektedir (Belsky ve Kelly, 1994). Nitekim araştırmacılar (Belsky vd., 1983, 1985; Cowan vd., 1985; McHale ve Houston, 1985), evlilik ilişkilerinin kalitesinin ebeveynliğe geçişle birlikte değiştiğini, pozitif etkileşimlerin azaldığını ve negatif etkileşimlerin arttığını belirtmektedir. Cowan vd., (1985) yeni ebeveynlerin yaşadıkları negatif etkileşimlerdeki artış ile beraber çocuksuz çiftlerdeki düşüşe dikkat çekmiş ve ebeveynliğe geçişin çift iletişimlerinde önemli bir kriz durumu oluşturduğunu öne sürmüşlerdir.

Ebeveynlikten sonra çift çatışmalarının artmasının olumsuz ebeveynlik yaşantılarıyla da ilişkili olduğu belirtilmektedir. Eşlerin aşırı sert ve tutarsız disiplin yöntemlerinin olması, ebeveynlik becerilerinin yetersiz olması, çiftlerin iletişimlerini bozmaktadır (Erel ve Burman, 1995; Krishnakumar ve Buehler, 2000; McElwain ve Volling, 1999). Ebeveyn-Çocuk Etkileşiminde Ekolojik Model'e göre (Larson ve Holman, 1994), çift etkileşimi, eşlerin kendi ailelerinden destek alıp almaması gibi sosyo-kültürel faktörlerden veya iş değişikliği, çocuğun doğması gibi yaşam olaylarından etkilenmekte; çocuğun bireysel özelliklerini ve ebeveyn-çocuk

etkileşimini ise etkilemektedir (Bkz. Şekil 1). Düşük destek, ilişki stresi, çatışma, ayrılma ve boşanma gibi olumsuz çift ilişkileri, çocuklarda bağlanma bozukluğu, depresyon, davranış bozukluğu, içine kapanıklık, sağlık problemleri ve akademik başarısızlık için risk oluşturmaktadır (Amato, 1996; Cowan ve Cowan, 1990; Fincham, 1998). İlginç bir şekilde doğum sonrası ilk altı aylık dönemde bebeğin çift tartışmalarına maruz kalması, yeni durumlarla karşılaştığında kaygılanmasına ve ebeveynleriyle etkileşimde kendini geri çekmesine neden olmaktadır (Crockenberg, Leerkes ve Lekka, 2007). Kısacası stres veren yaşam olayları, eşlerin ilişki doyumunu bozabilir ve çatışmayı artırabilir (Story ve Bradbury, 2004), ardından da bebek-ebeveyn etkileşimini bozabilir (Owen ve Cox, 1997). Bu nedenle hem evlilik doyumunun ve evlilik mutluluğunun artması, hem de sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisinin kurulabilmesi için çift iletişiminin geliştirilmesi önem taşımaktadır.



**Şekil 1:** Ebeveyn-Çocuk Etkileşiminde Ekolojik Model (Halford ve Petch, 2010)

Çiftlerin birlikte geçirdikleri zaman, yakınlık ve şefkat, ilişkilerini besleyen önemli unsurlardır ve ebeveynliğe geçiş sürecinde bunların azalması yeni ebeveynlerin kendilerini yalnız ve birbirlerine yabancılaşmış hissetmelerine neden



olmaktadır. Eşler yakınlığın azalmasını farklı yorumlayabilmektedir. Erkekler göre bunun nedeni, annenin bebekle meşgul olması ve kendilerine zaman ayırmaması, erkeğin işlerine, hobilerine, kaygılarına ve cinsel arzularına ilgi göstermemesidir. Ayrıca eşlerin ilgi göstermeyi de farklı yorumladıkları da görülmektedir. Çiftler genellikle, eşinin beklediği ilgi davranışlarını sergilemekten daha çok kendisinin eşinden beklediği ilgi davranışlarını eşine sergileme eğilimindedir (Belsky ve Kelly, 1994). Örneğin, erkekler daha çok çalışıp daha çok para kazanarak ve ailenin maddi ihtiyaçlarını karşılayarak aileleriyle gerektiği kadar ilgilendiklerini hissederler. Ancak, kadınlar erkeği ilgisiz olarak görebilir, çünkü istedikleri ve ihtiyaç duydukları şey, eşlerinin aileyle daha çok zaman geçirmesi ve önceliklerini gözden geçirmesidir. Bu durumda eşler arasında yanlış anlamalar ortaya çıkabilir; eşlerden biri beklediği ilgi davranışlarını eşinden göremediği için umursanmadığını hissedebilir ve eşinin iyi niyetli de olsa gösterdiği ilgiyi takdir edemez. Bir kısır döngü içerisinde, ilgi gösterdiğini düşünen eş ise takdir edilmediğini hissederek incinebilir (Moura, 2004). Ebeveynliğe geçiş sırasında her bir eşin ihtiyaçları birbirinden farklı olabilir. Çiftlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını şefkatli bir şekilde karşılamaları için eşlerinin ihtiyaçlarının kendi ihtiyaçlarından farklı olabileceğini kabul etmeleri gerekmektedir. İhtiyaçları yanlış anlamak genellikle çiftlerin sevilmemiş, alıngan, takdir görmemiş, eleştirilmiş ve yetersiz hissetmelerine neden olmaktadır (Cowan ve Cowan, 1995). Yeni ebeveynlerin düşüncelerini ve duygularını tartışmak için zamanlarının kısıtlı olması nedeniyle bu zorluklarla başa çıkmaları zorlaşmakta (Moura, 2004) ve ilişkileri zedelenmektedir (Cowan ve Cowan, 1995).

Diğer taraftan, destekleyici, karşılıklı ve güçlü çift ilişkisi, sadece eşleri bireysel olarak etkilemez; tüm aile sisteminin mutluluğunu artırır (Bryan, 1995; Erel ve Burman, 1995). Çiftlerin sözlü ve sözsüz iletişim davranışları, çift ilişkilerinin şimdiki ve gelecekteki ilişki doyumlarını etkilemektedir (Karney ve Bradbury, 1995). Sağlıklı iletişim ve çatışma çözme becerilerine sahip çiftlerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu ve birlikteliklerinin daha uzun sürdüğü görülmektedir (Petch, 2006). Çiftlerin evlilik doyumunun yüksek olması, eşlere bireysel mutluluk (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999), stresle başa çıkma (Halford, Kelly ve Markman, 1997) ve psikolojik bozukluklarda azalma (Halford, Bouma, Kelly ve Young, 1999) sağlamaktadır. İlişki doyumu düşük olan çiftler, eşleriyle iletişimlerinde sakin kalmakta zorluk çekmekte, eşlerine karşı ilgisiz olabilmekte (Gottman ve Krokoff,

1989; Gottman, Markman ve Notarius, 1977; Heavey, Christensen ve Malamuth, 1995) ve işlevsel olmaya çatışma çözme yöntemlerine başvurmaktadır (Cox vd., 1999). Kullanılan çatışma çözme yöntemleri çiftin ilişki doyumu düzeyi ile de ilişkilendirilmektedir; ilişki doyumu düşük olan eşlerin talep etme-geri çekilme (kazan-kaybet) yöntemini benimsedikleri (Petch, 2006); kadınların talep etme rolünü ve erkeklerin ise geri çekilme rolünü üstlenmeye daha yatkın oldukları (Heavey, Layne ve Christensen, 1993) ortaya konmuştur.

Sonuç olarak, ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftler ilişkilerine yönelik olumlu olan tüm bakış açılarını kaybedebilir ve zorluklara odaklanabilir. Olumlu geri bildirim sağlamak ve onaylamak, eşlerin katılımlarına ilişkin minnettarlığı sunmanın bir yoludur. Bu karşılıklı sevgi ve destek, çiftlerin ilişkilerini geliştirmek için inanılmaz bir güce sahiptir (Lower, 2005).

#### **2.3.4. Yakınlık ve Cinsellik**

Cinsel yakınlık bir ilişkinin duygusal barometresidir ve çoğu çift genel olarak doğumdan altı hafta sonra cinsel aktiviteye dönmekte isteklidir. Ancak bebeğin doğumundan sonraki çoğu aktiviteler gibi cinsellik de biraz uyum ve sabır gerektirir (Lower, 2005). Çünkü çiftlerin cinsel yakınlıkları hamileliğin son aylarında genellikle azalmakta ve bu düşüş doğum sonrası dönemde devam etmektedir. Cinsel ilişki sıklığının azalması ile beraber bazı çiftler için cinsel etkileşimin kalitesinin de düştüğü belirtilmektedir (Cowan ve Cowan, 1995).

Fiziksel rahatsızlık, cinsel ilgi kaybı ve çekicilik hissinin azalması gibi birçok etken, yeni ebeveyn olan çiftler arasında cinsel aktivitenin azalmasına neden olmaktadır (Cowan ve Cowan, 1995; Feeney vd., 2001). Doğum öncesi dönemde kadında meydana gelen bedensel değişimler cinsel ilişki sırasında rahat olmasını engelleyebilir veya bebeğe zarar verme ve düşük yapma korkusuyla birçok çiftin cinsel aktivitelerini azalttığı ya da durdurduğu görülmektedir. Ayrıca doğum sonrasında kadınlarda meydana gelen hormonal değişimler ve bebeği emzirme, cinsel isteği azaltabilir, doğum sonrası beden algısına ilişkin olumsuz duygulara ve geçici de olsa beden imajı sorunlarına neden olabilir. Ayrıca uykusuzluk yüzünden yorgunluk ve yeni rolün stresi, cinsel isteği azaltabilir. Özellikle de çocuk bakımının çoğunu üstlenmesi durumunda kadın, yenidoğan bir bebeğin gerektirdiği sürekli

bakım görevlerinden yorgun düşebilir; cinsellik sadece başka bir yükümlülük olarak hissedilebilir (Cowan ve Cowan, 1995; Lower, 2005).

Geçiş boyunca kadınların cinsel arzularının ve yanıt vermelerinin büyük ölçüde azaldığı, ancak erkeklerde değişiklik olmadığı göz önünde bulundurulduğunda, eşler arasındaki bu farkın genellikle çiftlerin ilişkilerinde sorunlara neden olması da (Cowan ve Cowan, 1995) şaşırtıcı değildir. Cinselliği ilişki bağlılığını sağlamak için anahtar bir yol olarak gören ve genellikle kadınlardan daha yüksek cinsel enerjisi olan erkekler için cinsel yakınlıktaki azalma üzücü olabilir. Eşler, ebeveynliğe geçişin diğer alanlarında olduğu gibi cinsel sorunlar için suçu başka durumlara yükleyebilirler. Erkekler genellikle cinsel yakınlıklarındaki azalmanın eşlerinin tüm dikkatlerini bebeklerine vermeleri ve kendileriyle ilgilenmeye zaman ayırmamaları olduğunu düşünebilirler. Bazı erkekler yakınlaşma girişimlerinin eşleri tarafından reddedilmesini kişisel olarak algılayabilir, incinmiş ve reddedilmiş hissedebilirler. Ayrıca hem bir cinsel haz kaynağı hem de çocuğu için besin kaynağı olan kadının vücudu hakkında çelişkili duygular yaşayabilirler. Kadınlar ise genellikle bedensel değişimlerinden rahatsız olabilir ve bedensel kaygılarını azaltmak için eşlerinin kendilerini rahatlatmadıklarını düşünebilirler. Ayrıca, çocuklarının bakımına yeterince katkıda bulunmadıkları için eşlerine kırılabilir; hissettikleri yorgunluk için onları suçlayabilirler (Cowan ve Cowan, 1995). Kadın cinsel olarak isteksiz ya da nötr olduğunda eşinin duygularını reddedebilir; bu da eşler arasında duygusal uzaklaşma ile sonuçlanabilir (Lower, 2005).

Çocuğun yaşı arttıkça ve aile genişledikçe, ebeveynlere yalnız kalmaları için çok az zaman ya da fırsat kalmakta ve çift yakınlığı sürekli problem olmaktadır. Ebeveynler, evliliklerine özel ilgi göstermeden, çocuklarının etkinliklerine ve ebeveynlik rollerine çok fazla dahil olmaktadır. Cinsel yaşam ile doğum sonrası zorluklar birçok çift için ortak olmasına rağmen, eşlerin bunlar hakkında pek konuşmamaları dikkat çekicidir (Lower, 2005). Bunun nedeni olarak, geçiş sürecinde eşler arasında yaşanan anlaşmazlıkları çözmek için çiftlerin zaman bulamaması görülmektedir. Eşler arasında artan gerilimler ve birbirlerine yönelik hissettikleri duygusal mesafe, cinsel ilişkilerine yansımaktadır. Eşler duygusal olarak birbirlerinden kopuk hissettiklerinde ise cinsel yakınlığı kurmak zorlaşmaktadır (Moura, 2004). Çiftler zaman içinde kendilerini ya da eşlerini hem eş hem de cinsel

partner olarak görme konusunda zorluk yaşayabilirler. Çiftlerin bu zaman içindeki değişimi konuşabilmeleri, birbirlerine hissettikleri yakınlığı arttırabilir (Bryan, 1995). Özellikle cinsellik alanında eşlerin arasındaki iletişim büyük ölçüde evlilik stresini azaltabilir (Lower, 2005). Çiftlerin yüksek düzeyde değer, sevgi ve yakınlıklarının olmasının çift ilişkileri üzerinde olumlu ve koruyucu etkisi vardır (Shapiro vd., 2000; Sprecher, 2002). Daha fazla cinsel doyum elde eden çiftler, cinsel anlamda doyum elde edemeyen olan çiftlere göre ilişkilerinde daha mutlu olma (Henderson-King ve Veroff, 1994; Karney ve Bradbury, 1995) ve birlikte olma (Sprecher, 2002; Waite ve Joyner, 2001) olasılıkları daha fazladır. Bu nedenle ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlerin cinsel yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla baş edebilmeleri ve cinsel yaşamlarını geliştirmeleri önem taşımaktadır.

### **2.3.5. Kök Aile ve Arkadaşlarla İlişkiler**

Duygusal destek, bilgi desteği, araçsal/maddi destek gibi farklı işlevleri olan destekleyici ilişkiler, aile yaşam döngüsündeki geçişler üzerinde olumlu etki yaratmaktadır (Petch, 2006). Sosyal destek, eşler arasındaki karşılıklı destekten farklı olarak profesyonellerden, arkadaşlardan ve kök ailelerden alınabilir. Tavsiye, rehberlik, bilgi, geri bildirim ile sağlanan bilgi desteği, özellikle çocuğun doğumunun ilk bir kaç haftasında çok önemlidir ve genellikle bebek bakımı odaklı olarak sağlık personelleri tarafından sunulmaktadır. Ayrıca kök aileler yeni ebeveynler için önemli bir sosyal destek kaynağı olabilirler (Bryan, 1995). Nitekim geniş sosyal ağlara sahip çiftler hamilelik boyunca ayrıca doğum sonrasındaki ilk yıllarda sosyal destek aldıklarını belirtmektedir (Bost, Cox, Burchinal ve Payne, 2002). Bebeğin doğumundan sonraki ilk aylarda yapılan bebek ziyaretleri, önemli bir destek kaynağı iken, bu ziyaretler bittiğinde eşler özellikle de anne, sosyal izolasyon yaşamaya başlamaktadır (Belsky ve Kelly, 1994).

Çiftlerin kök ailelerinin duygusal desteği, zor zamanlarında önemli olmakla birlikte, aile içinde çatışma nedeni de olabilmektedir. Kök ailelerinden yeterince bağımsızlaşmamış ebeveynler, kendi kök ailelerinin ciddi müdahalelerine maruz kalabilir (Lower, 2005). Kök aileler yeni evli çiftlerin birlikte zaman geçirmeleri için biraz boş alan bıraksalar bile çocuk doğduktan sonra aileye daha fazla müdahil olabilmekte ve bu da çift etkileşiminde stres kaynağı olabilmektedir (Price, 2003).

Ebeveynliğe geçiş sürecinde olan çiftler için bir başka sosyal destek kaynağı ise arkadaşlardır. Çocuksuz çiftlerin ebeveyn olmanın yol açtığı tüm sorunlara duyarlı olması ve bunları tamamen anlaması zor olmakta (Moura, 2004), bu nedenle de ebeveynlerin genellikle onları endişelendiren konular hakkında konuşabilmek için başka çocuklu çiftler bulmaya çalıştıkları görülmektedir. Ancak, bu yeni ilişkilerde ortak geçmiş olmadığı için, ebeveynler daha eski ilişkilerinin derinliğini ve rahatlığını özlemektedir (Cowan ve Cowan, 1995).

Çocuğun doğumundan sonra çiftler çoğunlukla sosyal hayatlarında izolasyon ile sonuçlanabilen değişime hazırlıksızdır (Cowan ve Cowan, 1995). Sosyal aktivitedeki keskin düşüş ve sosyal destekteki değişiklik, hem annelere hem de babalara zarar vermektedir. Babalar çalışmaya devam ettikleri için yaşadıkları sosyal izolasyon annelere kıyasla daha az iken, anneler ise bebekleriyle birlikte evde kaldıkları için daha şiddetli yalnızlık ve izolasyon yaşamaktadır. Ayrıca, çiftlerin yaşadıkları sosyal izolasyon, ilişkilerinde önemli ölçüde gerilime neden olabilmektedir. Çiftlerin dışarıdan aldıkları desteğin az olması, birbirlerinden talep ettikleri desteğin artmasına neden olabilir. Özellikle anneler, hissettikleri günlük yalnızlığı telafi etmek için eşlerini sık sık arayabilir ya da eşleri eve geldiğinde aktif ilgi göstermelerini umabilir. Dolayısıyla, çoğu erkek aynı şekilde yanıt vermekte zorluk çeker ve eşlerini “muhtaç”, “bağımlı” ya da “talepkar” olarak niteleyebilir. Diğer bir deyişle, zaman kısıtlılığı ve iletişim sınırlılığı yeni ebeveynlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılama olasılığını azaltmaktadır, dolayısıyla çiftlerin evlilik ilişkilerinde hayal kırıklığına uğramalarına yol açmaktadır (Moura, 2004).

Genel olarak, sosyal destek geçişin ilk birkaç ayında evlilikteki gerginlik için bir tampon rolü üstlenmekte; sosyal iletişim ağı iyi olan çiftler, yetersiz olan çiftlere kıyasla sorunlarının üstesinden daha kolay gelmektedir. Nitekim algılanan sosyal desteğin yetersiz olmasının depresyon üzerinde olumsuz etkisinin olduğu (Cutrona ve Troutman, 1986; Singer, Davillier, Bruening, Hawkins ve Yamashita, 1996); alınan sosyal destekten doyum alınmasının ise evlilik ve ebeveynlik uyumunu desteklediği (Goldstein, Diener ve Mangelsdorf, 1996) görülmektedir.

## 2.4. Evlilik Doyumu

Alanyazında evlilik doyumunun farklı tanımları bulunmakla beraber, bu tanımlarda eşlerin beklentilerinin karşılanması ortak nokta olduğu görülmektedir. Evlilik doyumu genel olarak, bireyin evlilik ilişkisindeki istek ve beklentilerinin karşılanma düzeyini nasıl algıladığını ifade etmektedir (Bahr, Chappell ve Leigh, 1983; Spanier ve Lewis, 1980; Tezer, 1996). Evlilik yaşamının biyolojik gereksinim olarak cinsel güdüyü doyumayı, sosyal gereksinim olarak bireylerin korunma, destek ve yaşam gereksinimlerini doyumayı ve psikolojik gereksinim olarak sevgi gereksinimini doyumayı (Özgüven, 2000) amaçladığı ve evliliğin temelinde bu ihtiyaçların karşılanması olduğu (Üncü, 2007) belirtilmektedir.

Bireylerin evlilikte ihtiyaç duydukları temel konular çevresel ve kişisel boyutta değerlendirilmektedir. Eşlerin alınan kararlara eşit katılımı, baskınlığı, sorunları birbirleriyle paylaşmaları, gelir ve iş gibi ihtiyaçlar çevresel; eşlerin iletişim, sevgiyi gösterme ve kendini ifade etme biçimleri ve cinsel doyum gibi ihtiyaçlar ise kişisel ihtiyaçlar olarak kabul edilmektedir. Evlilik doyumu ise bireylerin hem çevresel hem de kişisel boyutlardan elde ettikleri psikolojik tatmin olarak tanımlanmaktadır (Sokolski ve Hendrick, 1999). Çiftler yaşamın farklı alanlarında kendilerine özgü hedefler belirlemekte ve bu hedeflere ulaştıklarında ise elde ettikleri memnuniyet düzeyleri, çiftin evliliklerinde aldıkları doyum hakkında bilgi vermektedir (Burr, 1970). Kısaca evlilik doyumunun bireyin evliliği hakkında duygu ve düşüncelerini içerdiği ve bireyin evlilik ilişkisinden memnuniyet durumu olduğu söylenebilir.

Evlilik doyumu bir evliliğin devam edip etmeyeceğinin önemli bir göstergesidir ve evlilikten doyum alamayan çiftler genellikle boşanma riski ile karşı karşıya kalmaktadır (Güven, 2005; Sevim, 1999). Bu nedenle sağlıklı ve doyum verici bir evliliğin oluşması için evliliği devam ettiren güçleri anlamak (Spanier ve Lewis, 1980) ve evlilik doyumunu olumlu veya olumsuz etkileyen faktörleri belirlemek (Üncü, 2007) önem taşımaktadır. Evlilik doyumunu etkileyen faktörler şu şekilde belirtilmiştir: Evlilikte aşk duygusu ve duygusal yakınlık, iletişim biçimleri, çatışma çözme becerileri, aile içi şiddet, birlikte geçirilen zaman, mal edinim konusunda doğan anlaşmazlıklar, cinsel doyum, cinsiyet rolleri ve beklentilerin karşılanması, kök ailenin etkisi ve çocuk bakımının evliliğe yansıyan problemleri (Canel, 2013).

Araştırmacılar evlilik doyumunu açıklayabilmek için bazı modeller ve kuramlar geliştirmişlerdir. Bu kuramlardan en yaygın olanları ise: “Evlilik Kalitesinin Karşılıklı Değişimi Kuramı, Sosyal Mübadele Kuramı, Sosyal Öğrenme Kuramı ve Yükleme Kuramı”dır. Lewis ve Spanier tarafından geliştirilen Evlilik Kalitesinin Karşılıklı Değişimi Kuramı’na göre, bireylerin kişisel ve sosyal kaynaklarının olmasına, yaşam biçimlerinden doyum elde etmelerine ve çift etkileşimlerinden fazla ödül elde etmelerine bağlı olarak evlilik doyumları da artmaktadır. Kurama göre evliliği etkileyen temel faktörler evlilik öncesi faktörlerden, sosyal ve ekonomik faktörlerden ve kişiler arası ilişki faktörlerinden oluşmaktadır. Eşler arasında ırk, din, zekâ, yaş, statü gibi evlilik öncesi faktörlerin benzer olması, evliliğin niteliğini ve kararlılığını artırmaktadır. Buna ek olarak, bireyin çocukluk çağında ebeveynleriyle kurduğu iletişimin kalitesi, mutlu bir evlilik için model oluşturmaktadır. Ayrıca, ekonomik açıdan iyi olma, iş statüsü, ailenin büyüklüğü gibi sosyo-ekonomik faktörlerin yanı sıra, çiftlerin birbirleriyle iletişim biçimleri, rol uygunluğu, rol beklentileri konusunda anlaşabilme, birbirlerini kabul düzeyleri, empati, anlaşılma gibi kişiler arası özellikler de evliliğin kalitesini ve sürekliliğini etkilemektedir (Güler, 2010).

Evlilik doyumunu açıklayan bir diğer kuram olan Sosyal Mübadele Kuramı farklı modelleri içermekle beraber, genel olarak, ödül, bedel, sonuç, karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi kavramı ile açıklanmaktadır (Kalkan, 2012). Bir ilişkiden elde edilen ödül, bireyin sonuçta elde ettiği doyum ve mutluluk iken; bedel ise bireyin davranışını ketleyen, ödüle ulaşmak için yaptıkları fedakarlıklardır. Örneğin alınan duygusal destek, birlikte güzel zaman geçirmek ödül iken; para harcamak, ev işi yapmak bedeldir. Sonuç (çıktı) ise, ilişki için ödenen bedeller haricinde elde kalan ödüller olarak tanımlanmaktadır. Eşler ödediklerine inandıkları bedelin karşılığı olan ödülü alamazlarsa ilişkilerinde sorunlar yaşamaktadırlar. Karşılaştırma düzeyi, ilişkinin değerlendirildiği anda bireyin geçmiş çıktılar ile gelecekte beklediği çıktılarının ortalamasıdır. Eşlerin gelecekte elde ettiği sonuç, karşılaştırma düzeyinin üstünde ise ilişkiden doyum alındığı kabul edilmektedir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise, bireyin mevcut ilişkisi dışında yeni bir ilişkiden elde edeceğini düşündüğü doyuma ilişkin tahminlerdir. Bireyin mevcut ilişkisinden elde ettiği sonucun (çıktı) seçenekler için karşılaştırma düzeyinden yüksek olması, var olan ilişkiye bağlılığın olduğunu ve ilişkiyi devam

ettirme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Azizoğlu-Binici ve Hovardaoğlu, 1996).

Sosyal Öğrenme Kuramına göre ise eşler arasında ortaya çıkan sorunların asıl kaynağı, eşlerin algıları ve beklentileridir (Anar, 2011). Bireyin geleceğe yönelik beklentileri ise geçmiş yaşantılar sırasında aldığı ödüller çerçevesinde oluşmuştur (Akman, 1992). Ayrıca çiftler, flört, evlilik, çocuklar, ikamet yeri, mesleki değişimler, çocukların okula başlamaları, evden ayrılmaları ve emeklilik evrelerinden geçerken işlevsel olmayan davranışlar geliştirebilir ve bu işlevselsizlik sonraki evrelere de geçebilir (Nazlı, 2011). Bu ilişki biçiminin sorgulanmaması ve değiştirilmemesi ise evlilik doyumunu düşürmektedir (Akça-Koca, 2013).

Evlilik doyumunu açıklayan bir başka kuram olan Yükleme Kuramı (Bradbury ve Fincham, 1990) ise evlilik doyumunun nedensel yüklemeler ve sorumluluk yüklemelerinden etkilendiğini savunmaktadır. Nedensel yüklemeler, olayı oluşturan veya olayın oluşumunu açıklayan faktörleri; sorumluluk yüklemeleri ise bir olay için hesap verebilirliği içermektedir. Yüklemeler eş davranışlarını; eş davranışları da evlilik doyumunu etkilemektedir (Curun, 2006). Evliliklerinde sorunun nedenini eşinde arayan ve eşin davranışlarını olumsuz olarak değerlendiren çiftlerin evliliklerinde uyumsuz oldukları; uyumlu eşlerin ise eşin olumsuz davranışlarına ilişkin daha az sorumluluk yüklemesi yaptıkları ve olumsuz olayların etkisini azaltıcı yüklemeler yaptıkları kabul edilmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999). Eşlerin kendi davranışları ile eşlerinin davranışları için benzer yüklemeler yapmaları, kendini daha olumlu gösteren yüklemeler yaparken, eşinin davranışına ilişkin yükleme yapmaktan kaçınmaları, evlilik doyumunu açısından önemlidir (Bradbury ve Fincham, 1990).

Sonuç olarak, evlilik doyumunu açıklayan bu kuramlarda, evlilik doyumunun evlilik öncesi, sosyo-ekonomik ve kişiler arası özellikler, ilişkiden elde edilen ödül ve ilişki için ödenen bedel miktarı, geçmiş yaşantılar çerçevesinde oluşan beklentilerin karşılanma düzeyi, olumsuz yüklemelerin miktarı gibi faktörlere bağlı olarak değiştiği vurgulanmaktadır. Ayrıca evlilik doyumunun evliliğin sadece bir dönemindeki algıları kapsamadığı, çünkü evlilik doyumunun zaman içerisinde değişimler gösterdiği belirtilmektedir (Bradbury ve Fincham, 1990).



#### 2.4.1. Ebeveynliğe Geçiş Sürecinde Evlilik Doyumu

Çocuğun doğmasıyla beraber evlilikte ciddi değişimler meydana gelmektedir. Çiftlerin dünyaya yeni bir yaşam getirmelerinin verdiği derin mutlulukla birlikte, çocuk bakım görevleri, uykusuzluk, boş zamanların azalması, görev dağılımındaki değişiklikler, ruh hallerindeki dalgalanmalar, tıbbi uzmanlarla artan etkileşimler, finansal zorluklar, arkadaşlarla ve aile üyeleriyle yeni ilişkiler gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Ebeveynliğe eşlik eden bütün değişimlerle ve stresle birlikte evlilik ilişkisi hassas bir noktaya gelebilir (Price, 2003). Çiftlerin bu sayısız değişiklikleri planlama biçimleri kendi ilişkilerinin seyrini de etkilemektedir (Lawrence, Rothman, Cobb ve Bradbury, 2010).

Özellikle son yıllarda ebeveynliğe geçiş sürecinde evlilik ilişkisinin nasıl değiştiği daha çok araştırılmış (Price, 2003) ve birçok araştırmada ebeveynliğe geçiş dönemindeki çiftlerin doğumdan sonra evlilikten alınan doyumda ve evlilik uyumunda düşüş yaşadıkları tespit edilmiştir (Belsky, 1985; Belsky ve Rovine, 1990; Belsky vd., 1983, 1985; Crohan, 1996; Feeney vd., 2001; Feldman ve Nash, 1984; Helms-Erickson, 2001; Kurdek, 1993, 1999; Miller ve Sollie, 1980; Ruble vd., 1988; Shapiro vd., 2000; Twenge, Campbell ve Foster, 2003; Wallace ve Gotlib, 1990). Ayrıca çocuklu çiftlerin evlilik doyumu düzeylerinin çocuksuz çiftlere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir (Burr, 1970; Rollins ve Feldman 1970; Rosenblatt, 1974).

Tüm yeni ebeveynler, ilk bebeğin doğumundan aynı şekilde etkilenmemektedir (Simpson, Rholes, Campbell, Wilson ve Tran, 2002). Bazı çalışmalarda geçiş dönemi boyunca evlilik doyumunda değişiklik olmadığı (McHale ve Huston; 1985; Ryder, 1973) ve hatta evlilik doyumunda artışın olduğu ve evlilik ilişkisinde iyileşmelerin olduğu (Belsky ve Rovine, 1990; Cowan ve Cowan, 1988; 1995; 2000; Shapiro vd., 2000), cinsel etkinliğin ve yakınlık duygusunun arttığı ve bazı evliliklerde ise etkili problem çözümlerinin arttığı (Cowan ve Cowan, 1988) belirlenmiştir. Ebeveynliğe geçiş genel olarak evlilik doyumundaki azalmalar ile ilişkilendirilse de, tüm çiftler ebeveynliği bir kriz durumu olarak yaşamamaktadır (LeMasters, 1957). Çiftler, ilk çocuğun doğumundan sonraki ilk aylarda “bebek balayı” süreci yaşamakta ve evlilik doyumlarının arttığı gözlenmektedir (Belsky vd., 1983, 1985; Hobbs, 1968; MacDermid vd., 1990; McHale ve Huston, 1985; Miller ve Sollie, 1980; Rossi, 1968; Waldron ve Routh, 1981; Wallace ve Gotlib, 1990). Bu

balayı sürecinin ardından, çoğu çiftin evlilik doyumu azalmaktadır (Belsky vd., 1983; Glenn ve McLanahan, 1982; Miller ve Sollie, 1980). Ayrıca “balayı” evresini takiben evlilik doyumunda ortaya çıkan düşüşü kadınlar erkeklere göre daha çok yaşamaktadır (Belsky vd., 1983).

Ebeveynliğe geçiş sürecinde kadınların evlilik doyumları erkeklere göre daha fazla düşüş göstermektedir (Belsky, 1985; Belsky vd., 1983, 1985; Cowan ve Cowan, 1995; 2000; Glenn ve McLanahan, 1982; Ryder, 1973; Waldron ve Routh, 1981). Evlilik doyumundaki düşüş kadınlar ve erkeklerde farklı seyretmektedir (Cowan vd., 1985). Kadınlar ebeveynlikle birlikte karşılaştıkları çok büyük değişikliklerle hayal kırıklığı yaşarken, erkekler ise zaman geçtikçe tatminsizlik yaşamaktadır. Kadınlar doğumdan sonraki ilk altı ay boyunca çatışmalarda ve anlaşmazlıklarda bir yükseliş algılamakta ve evlilik doyumları keskin bir düşüşe geçmektedir. Erkeklerin evlilik doyumları ise doğumdan sonraki ilk altı ayda önemli düzeyde değişiklik göstermezken, doğumdan sonraki altı ile on sekiz ay arasında ilişki doyumları oldukça düşmektedir (Cowan ve Cowan, 2000; Cowan vd., 1985).

Ebeveynliğe geçişin evlilik kalitesini nasıl etkilediğini inceleyen birkaç araştırmacı, bazı modeller geliştirmiştir: Modern çevre koşullarının evlilikleri nasıl etkilediğine odaklanan ekolojik/çevresel modeller ve geçmiş ilişki deneyimlerinin mevcut evlilik işleyişini nasıl etkilediğine odaklanan ruhsal modeller. Ekolojik/çevresel modellerin çoğunluğu sosyal-bilişsel öğrenme kuramı ve ilkelerini temel almaktadır. Bu modellere göre, ebeveynliğe geçiş sırasında çiftlerin olumlu yaşantılardan daha çok olumsuz yaşantıları daha fazla algılamaları, evlilik kalitesini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca, geçiş dönemi boyunca hangi eşin olumsuz ruh hallerini daha çok yaşadığı ve problemler için diğerini ne kadar suçladığı dikkate alındığında, eşlerden hangisinin evlilikten aldığı doyumun daha düşük olduğu da öngörülebilir. Ekolojik/çevresel modeller, çoğunlukla mevcut çevresel ve ilişki olayları ele almakta ve evliliğin kalitesini ve işleyişini etkileyebilecek önceki ilişki deneyimlerini ya da evliliğe ilişkin önyargılı algılarını görmezden gelmektedir (Simpson vd., 2002).

Levy-Shiff (1994) tarafından geliştirilen beş faktörlü ekolojik model, geçiş boyunca evlilik değişikliklerinin ebeveynlerin psikolojik özellikleri, çocukların özellikleri, aile değişkenleri, sosyal ağlar ve kültürel/toplumsal normlar nedeniyle olduğunu ileri sürmektedir. Örneğin, iş ve kariyer hedeflerinin eşler arasında göreceli

olması gibi toplumsal değişkenler, özellikle eşler görev paylaşımı hakkında aynı fikirde olmadığında evlilik uyumunda düşüşlere neden olabilmektedir. Ancak, cinsiyet rollerinin daha farklı ve kadınların ebeveynlik rollerinin değerli olduğu aileler ve kültürlerde, evlilik uyumundaki düşüşler daha az olmaktadır. Ayrıca, bireylerin ebeveynliği değerlendirme şekli (örneğin, ebeveynliği zorlu, stresli ya da idare edilebilir olarak görme derecesi), farklı başa çıkma stratejilerini kullanma kapasiteleri (örneğin, problem odaklıya karşı duygu odaklı başa çıkma) ve sosyal desteğin varlığı geçiş dönemi boyunca evlilikte mutluluğu etkileyen faktörler olarak görülmektedir (Levy-Shiff, Dimitrovsky, Shulman ve Har-Even, 1998).

Ebeveynliğe geçişin evlilik ilişkisi üzerindeki etkisini ruhsal modellerle açıklayan araştırmacılar ise ekolojik/çevresel modellerin aksine, geçiş ilişki deneyimlerinin çocuk doğduktan sonra evlilik etkileşimini ve sonuçlarını nasıl ve neden etkileyebildiğini betimlemeye çalışmışlardır (Simpson vd., 2002). Ruhsal modellerden geçiş sürecinde “kök ailenin” evlilik ilişkileri üzerindeki etkisini vurgulayan model (Cowan ve Cowan, 1988), çocukluğu boyunca karşı cinsteki ebeveynleri ile daha olumlu ilişkileri olan ve evlilikleri daha mutlu olan ebeveynlere sahip olan eşlerin, ebeveynliğe geçişte kendi evliliklerinde daha büyük bir mutluluk yaşadıklarını savunmaktadır. Bununla birlikte, kök ailelerinde çatışmaların yaşanmış olması, çiftlerin kendi evliliklerinden aldıkları doyumun azalma ihtimalini doğurmaktadır (Cowan ve Cowan, 2000). Geçişteki çözülmemiş sorunların (örneğin, bağımlılık, özerklik, yakınlık, yoksunluk, kontrol ya da öfke içeren konular) yeni ebeveynler için ilişkilerini etkileyen faktörler olduğunu ileri süren bir başka ruhsal modelde (Antonucci ve Mikus, 1988), kendi ebeveynleri tarafından reddedildiğini hisseden eşlerin geçiş döneminde evlilik ilişkilerinin daha olumsuz olabileceği belirtilmektedir. Bunun aksine, kendi ebeveynlerinden daha az reddedilme ve daha fazla kabul gören eşler ise geçiş dönemi boyunca evlilik doyumlarında daha az düşüşler yaşamaktadır (Belsky ve Isabella, 1985).

Ebeveynliğe geçiş sürecinde evlilik doyumundaki düşüşler, artan evlilik çatışması ve eşler arasındaki uyumsuzlukların artması (Cowan vd., 1985), çocuk bakımında azalan baba katılımı ya da artan anne katılımı (Levy-Shiff, 1994), beklentilerin karşılanmaması (Cowan ve Cowan, 1988; Gottlieb ve Pancer, 1988), geleneksel cinsiyet rolleri doğrultusunda görev paylaşımının yapılması (Belsky vd., 1986a), doğumdan sonra yakınlığın azalması (Levy-Shiff, 1994) ve yetersiz sosyal

destek (Cowan ve Cowan, 2000) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu etkenler, ebeveynliğe geçişte evlilik doyumunun düşmesinde etkili risk faktörleri olarak kabul edilmektedir. Son yıllarda yeni ebeveyn olan çiftlerin evlilik ilişkileri için risk faktörlerin tanımlanması daha fazla ilgi çekmeye başlamıştır (Price, 2003). Belsky ve Kelly (1994), evlilik tatminindeki düşüş için artan risk faktörü gruplarını şu şekilde belirlemişlerdir: Bireysel isteklerinde uzlaşması zor olan çiftler; çiftlerin cinsiyet rol ideolojilerindeki uyuşmazlık, beklentilerin karşılanmaması, olumsuz durumları olumlu durumlara göre daha kolay algılamaya yatkınlık, çatışma yönetmedeki zorluk ve iletişim sıklığının azalması. Cowan ve Cowan'a (2000) göre ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlerin evlilik doyumlarının azalmasında etkili olan risk faktörleri ise şunları içermektedir: Depresyon, düşük kendine güven, kişinin eşine karşı takındığı negatif bakış, ilk aşamada bebek sahibi olup olmama konusunda eşlerin aralarındaki anlaşmazlık, rol düzenlemeleri ve ebeveynlik hakkındaki görüşlerinde çok büyük farklılıklar.

Lawrence vd., (2010) ise ebeveynliğe geçiş boyunca evlilik doyumu üzerinde bazı belirleyicilerin etkili olduğunu öne sürmüştür. Bu faktörlerin eşlerin demografik (yaş, eğitim, gelir vb.) geçmişini, eşlerin özellikleri gibi faktörleri içeren genel belirleyiciler, hamileliği planlama, bebek özellikleri, ebeveyn özellikleri gibi faktörleri içeren geçişe özgü belirleyiciler olduğunu belirtmektedir. Bebeğin doğumundan önce evliliğinde sorunlar yaşayan, plansız bir hamileliği olan ve hamilelik hakkında çelişkili duyguları olan ya da çocuk sahibi olma konusunda anlayamayan çiftler, ebeveynliğe geçiş sürecinde ciddi risk altındadır. Ayrıca, düşük özsaygı, kişinin kendi ebeveynlik yeteneklerine güvenmemesi, görev paylaşımı hakkında sorunlar, doğum sonrası sürece ilişkin gerçek dışı beklentiler ya da üzücü, çözülmemiş çocukluk geçmişleri gibi risk faktörleri de çiftlerin evlilik doyumunun azalmasına neden olabilmektedir (Cowan ve Cowan, 1995; Moura, 2004). Genel olarak, ebeveynliğe geçiş sürecinde evlilik doyumunun azalmasına neden olan en temel risk faktörlerinin doğum öncesi evlilik doyumu, farklılaşan cinsiyet rollerine dayalı görev paylaşımı, hamileliğin planlanmaması, beklentilerin karşılanmaması ve çiftlerin evliliklerine ait özellikler olduğu söylenebilir.

Doğum öncesi evlilik doyumu, eşler için doğum sonrası evlilik doyumunun en güçlü belirleyicisi olarak görülmektedir (Wallace ve Gotlib, 1990). Bebek bekleyen çiftlerin yaşadıkları çeşitli duygusal ve fiziksel değişimler, bebek

hakkındaki endişeleri ve paylaşılmamış beklentileri, evlilik ilişkileri hakkındaki farkındalığı azaltabilir (Price, 2003). Evlilik ilişkileri ebeveynlik rolünün baskısı altında daha hızlı şekilde bozulmakta (Belsky ve Pensky, 1988), doğum öncesi dönemde ilişkilerinde iyi olan çiftler ise doğumdan sonraki sürece daha iyi uyum sağlamaktadır (Cowan vd., 1985; Wallace ve Gotlib, 1990). Ayrıca doğum öncesi dönemde etkili problem çözme becerilerine sahip olma, ilişkilerin değiştiği doğum sonrası dönemde evlilikten alınan doyumunu etkilemektedir. Problem çözme becerileri yetersiz olan çiftler, daha etkili problem çözme becerilerine sahip olan çiftlere göre, ebeveynliğe geçiş sürecinde ilişkilerinden aldıkları doyuma daha fazla düşüş yaşamaktadır (Cox vd., 1999).

Ebeveynliğe geçiş sürecinde evlilik doyumunun azalmasında etkili olan bir diğer risk faktörü cinsiyet rollerinin farklılaşması ve cinsiyet rollerine dayalı görev paylaşımının yapılmasıdır (Cowan vd., 1985). Çocuğun doğumu, çiftlere yeni ve farklı görevler ve sorumluluklar getirmektedir (Cowan ve Cowan, 1988). Bebek bakımının çok zaman alması, çiftlerine yalnız başına zaman geçirme imkânlarını azaltmakta; uygun olunan zamanlarda ise yorgunluk nedeniyle ilişkilerinin duygusal boyutu ile ilgilenemedikleri ve bu anlarda daha az keyif ve canlılık hissettikleri görülmektedir (Belsky vd. 1985). Ayrıca çift etkinliklerinin daha çok çocuğa yönelik olması da eşler arasındaki duygusal yakınlığı zamanla azaltmakta ve evlilik doyumunu da düşürmektedir (Cowan ve Cowan, 1995; Levy-Shiff, 1994; MacDermid vd., 1990). Bu nedenle görev paylaşımının yapılması ayrıca önem taşımaktadır, ancak ebeveynliğe geçiş sürecinde iş bölümü daha çok geleneksel olmaya eğilim göstermektedir (Cowan ve Cowan, 1988). Geleneksel cinsiyet rollerine sahip olan çiftler eşitlikçi rolleri benimseyen çiftlere göre daha çok risk altındadır (MacDermid vd., 1990). Bununla birlikte, ebeveynliğe geçiş sürecinde eşitlikçi rollere sahip olan çiftlerin geleneksel cinsiyet rolünü benimseyen çiftlere göre evlilik kalitesinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (MacDermid vd., 1990). Erkeklerin iş bölümüne daha çok katılmasının kadınların evlilik doyumunu üzerine önemli etkisi bulunmaktadır (Cowan ve Cowan, 1988). İş bölümünün gelenekselleşmesi, kadınların evliliklerini olumlu olarak değerlendirmelerini azaltmakla beraber (Belsky vd., 1986a), beklentilerin karşılanmamasına ilişkin yaşadıkları hayal kırıklığı daha az olabilmektedir. Erkeklerin doğum öncesi dönemde yüksek düzeyde katılım sergilemelerine bağlı olarak kadınlar eşitlikçi iş bölümüne ilişkin beklentiler

geliştirmekte, bu beklentilerin karşılanmaması durumunda daha çok hayal kırıklığı yaşamakta ve evlilik doyumları azalmaktadır (Cowan ve Cowan, 1995). İlginç şekilde, ev işlerini eşit şekilde paylaşmaya inanan erkekler ise, gelenekçi tutumdaki erkeklere göre evliliklerinde daha fazla doyum yaşamaktadır. Bunun nedeni olarak, erkeğin eşitlikçi cinsiyet rolünü benimsemesinin eşinin memnuniyet düzeyini artırması ve dolayısıyla da kendisini de olumlu etkilenmesi söylenebilir (Kalmun, 1999).

Ebeveynliğe geçiş sürecinde evlilik doyumunu etkileyen bir diğer risk faktörü de rollere ve sorumluluklara ilişkin beklentilerdir (Buzzard- Speights, 2012). İlk çocuk dünyaya geldikten sonra hayatın nasıl olacağına dair beklentiler oluşur (Kalmuss vd., 1992). Eşlerin beklentileri, eş ilişkilerini ve evlilik doyumunu etkilemekte; bu beklentiler gerçekçi olmadığında ise ebeveynliğe geçiş zor olmaktadır (Lovejoy, 2004). Gerçekçi olmayan veya karşılanmayan beklentiler, evlilikte stres kaynağı olmakta, yaşanan problemleri artırarak evlilik ilişkisini olumsuz etkilemektedir (Cowan ve Cowan 2000; Fox vd., 2000; Ruble vd., 1988). Bazı çiftlerin, bebeğin hayatlarını nasıl etkileyebileceğine ilişkin oldukça iyimser beklentileri vardır (Kalmuss vd., 1992). Bu geçiş sürecinde erkeğin eşine sağladığı duygusal desteğin miktarı (Kalmuss vd., 1992; Ruble vd., 1988), çocuk bakımının paylaşılması (Ruble vd., 1988) ve özgürlük hissi (Twenge vd., 2003), kadınlar için karşılanmayan en temel beklentilerdir . Bebeğin doğumundan sonra beklentileri karşılanmamış eş, ebeveynliğe geçişte en fazla zorluğu çeken taraf olmaktadır (Kalmuss vd., 1992). Özellikle kadınların beklentileri gerçekleşmediği zaman evlilik doyumları azalmaktadır (Belsky, 1985). Diğer taraftan erkeklerin bekledikleri ilgi davranışlarını doğum sonrası dönemde eşlerinden yeterince görememeleri (Crouter, Perry-Jenkins, Huston ve McHale, 1987) ve çocuk bakımına beklemedikleri oranda dâhil olmaları evlilik doyumlarını düşürmektedir (Grych ve Clark, 1999).

Hamileliğin planlanmış olması veya çiftlerin çocuk sahibi olma konusunda anlaşmış olmaları evlilik doyumunu etkileyebilecek bir diğer konudur (Belsky and Rovine, 1990). Bir çocuğun evlilik üzerindeki etkisi, hamileliğin planlanıp planlanmadığına ve hamilelik meydana geldiğinde çocuğun istenip istenmediğine bağlıdır (Christensen, 1968; Glenn ve McLanahan, 1982; LaRossa, 1983). Hamilelikler planlandığında, çiftler genellikle ihtiyaçlarını ve önceliklerini konuşur ve aile kurmak için doğru zaman hakkında bir karara varırlar. Bu çiftlerin de evlilik

doyumları doğumla birlikte azalabilir ancak iyi geçinme ihtimalleri daha yüksektir. Bununla birlikte, planlanmamış hamilelikleri hoş karşılayan çiftlerin de evliliklerinden memnuniyet düzeylerinin iyi olduğu ve ebeveynliğe geçişte de başarılı oldukları söylenebilir (Cowan ve Cowan, 1995). Bunun bir sebebi, doğum sonrası döneme ilişkin daha az veya daha gerçekçi beklentilerinin olması ve ebeveynlik sorunlarından daha az endişelenmeleri olabilir (Belsky ve Kelly, 1994). Planlanmamış hamileliklerde ise bebeğin aileye katılmasıyla beraber oluşan değişimler stres yaratabilir; ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlerin ilişkisini olumsuz etkileyebilir (Buzzard-Speights, 2012) ve evlilik kalitesi düşebilir (Cox vd., 1999). Çocuk sahibi olmak için ortak bir karara varamayan çiftlerin sıkıntısına katkıda bulunan muhtemel bir faktör, babanın ebeveynlik sorumluluklarını tümüyle sahiplenmemesi ve katılımının isteğe bağlı olmasıdır. Bu durum cinsiyet rolü farklılaşması ve eşler arasında kopukluk yaşama riskini artırmaktadır (Moura, 2004). Bununla birlikte, hamilelik hakkında karışık hisleri olan veya çocuk sahibi olup olmama konusunda anlayamayan çiftlerin evliliklerinden memnuniyetleri daha düşük olduğu; evlilik uyumlarının ise doğum sonrası dönemde düştüğü ve boşanma riskinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Cowan ve Cowan, 1995).

Ebeveynliğe geçiş sürecinde evlilik doyumu üzerinde etkili olan bir diğer etken ise, eşlerin iletişim becerilerini, çatışma çözme yöntemlerini, yakınlığı da içeren eş ilişkileridir. Ebeveynlik eşlerin iletişimini etkilemekte ve doğumdan sonra iletişimin kalitesi azalmaktadır. Eş ilişkilerinde meydana gelen bu değişimler, çiftlerin birbirine yabancılaşmasına ve evlilikte sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır. Özellikle yeni annelerin kendilerini bebeklerine adadıkları, eşleri başka konuşma konuları açmaya çalıştıklarında ise bebekleri hakkında konuşmaya devam etmek istedikleri görülmektedir. Geçiş süreci öncesinde ilişkileri ya da duyguları hakkında paylaşımında bulunmayan çiftler, geçiş sürecinde de yeterince iletişim kuramamaktadır. Ebeveyn olmadan önce çiftler ne kadar çok ilişkileri hakkında konuşurlarsa çocuğun doğumundan sonra da birbirleriyle o kadar konuşmaya devam edebilirler (Belsky ve Kelly, 1994). Çiftlerin, bebeğin doğumundan sonra sadece aktiviteleri değil duyguları da paylaşmaları, birbirlerine anlayış göstermeleri (Shapiro vd., 2000) ve duygusal destek sağlamaları (Fox vd., 2000) iletişimin kalitesini ve evlilikten alınan doyumu artırmaktadır. Bu nedenle eşlerin birbirlerine duygularını ve

duydıkları minneti ifade etmeleri, geçişin ilişkideki azalan aşk duygusu üzerindeki etkilerini tamponlamada oldukça önemlidir (Shapiro vd., 2000).

Doğum sonrası süreçte özellikle bebek bakımına ilişkin sorumluluklar ve yorgunluk, çiftlerin cinsel yaşamlarını da olumsuz etkilemekte, cinsel ilişki sıklığı oldukça azalmaktadır (Belsky ve Kelly, 1994). Ayrıca, aşk duygusunun ve duygusal yakınlığın azaldığı görülmektedir (Belsky vd., 1985). İlişkide meydana gelen bu değişimler eşler arasında çatışmaların artmasına neden olabilmektedir (Belsky vd., 1986a; Lovejoy, 2004). Doğumdan sonra artan çatışma ve anlaşmazlıklara (Cowan ve Cowan, 2000) bağlı olarak evlilik doyumu da azalmaktadır (Cowan vd., 1985). Dikkat çekici olarak, çiftlerin çatışma yaşadıkları konuları yapıcı şekilde tartışabilmeleri ise evlilikten alınan doyumun devam etmesini sağlamaktadır. Karşılıklı tatmin edici çözümlerde uzlaşmak için çaba harcayan çiftlerin, bu yapıcı tartışmaları göz ardı eden çiftlere göre daha iyi iletişim halinde oldukları görülmektedir. Bu noktada, eşlerin aynı fikirde olmaları değil, birbirlerinin düşüncelerini ve duygularını dinlemeleri, birbirlerine anlayış göstermeleri ve katılmasalar bile birbirlerinin fikirlerine saygı göstermeleri önem taşımaktadır (Belsky ve Kelly, 1994).

## **2.5. Sosyal Destek**

Stres yaratan olumsuz olaylar karşısında bireyi koruduğu (Güven, Şener ve Yıldırım, 2011), hatta bedensel ve psikolojik sağlığı geliştirdiği (Yıldırım, 2004), kabul edilen sosyal desteğin alanyazında farklı tanımlarının olduğu görülmektedir. Sosyal destek, bireyin sevilme, değerli olma, sayılma ve ait olma gibi temel gereksinimlerinin karşılanmasında (Cutrona, 1984), bireyin çevresinden aldığı sosyal ve psikolojik dayanak (Yıldırım, 1997) olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal destek, bireylerin diğer kişilerle etkileşimlerinde, yardım aldığına, sevildiğine, değer gördüğüne ve korunduğuna inandıkları bir sosyal ağa bağlanma duygusudur (Lepora, Evans ve Schneider, 1991). Yıldırım (2004), bireyin iletişim kurduğu kişi sayısının önemli olmadığını, sırrını paylaşabileceği, güven duyduğu ve değer verdiği kişilerle yakın bağ kırmasının sosyal destek alabilmesi açısından daha önemli olduğunu belirtmiştir. Nitekim çevresinden sosyal destek alan bireylerin psikolojik kaynaklarını harekete geçirebileceği, edindiği bilgi ve öğütlerle karşılaştığı



stres yaratan durumlarla başa çıkabileceği vurgulanmaktadır (Ganellen ve Blaney, 1984). Bu doğrultuda bireyin çevresinden aldığı bilgi, duygusal destek, takdir, maddi yardım, sorunlarla başa çıkmasına yardım etme ve model olma gibi sosyal destekler (Yıldırım, 2004) önem taşımaktadır.

Tanımlardaki bu farklılıklar sosyal desteğin farklı boyutlarına odaklanılmasından kaynaklanmaktadır. Sosyal destek genel olarak “duygusal destek, araçsal/maddi destek, bilgi desteği ve takdir desteği” olmak üzere dört boyutta ele alınmıştır (House, 1981). Bazı araştırmacılar ise takdir desteğinin yerine “amaç desteği” veya “değerlendirici destek” (Birch, 1998) kavramlarını kullanmıştır. Bu sosyal destek boyutları şöyle açıklanmaktadır (Birch, 1998; Cohen ve Wills, 1985; House, 1981):

- a) *Duygusal Destek*: Başkaları tarafından sevilme, değer ve ilgi görme, anlaşılma ve empatik olmayı içermektedir.
- b) *Araçsal/Maddi Destek*: Kişiye para, fiziksel yardım gibi ihtiyaç duyduğu kaynakları sunmayı ve doğrudan maddi yardımda bulunmayı içermektedir.
- c) *Bilgi Desteği*: İhtiyaç duyulan konularda bilgi/öğüt verme, kişisel sorunlarla başa çıkmaya yardım eden öneri ve tavsiyede bulunmayı içermektedir.
- d) *Takdir Desteği/ Amaç Desteği/ Değerlendirici Destek*: Karar verilecek durumlarda uygun geribildirimler alma, kişisel performansı takdir etme, dönütler verme ve onaylamayı içermektedir.

Bazı araştırmacılar (Cohen ve Wills, 1985; Xu ve Burleson, 2001) yukarıda belirtilen sosyal destek türlerine “sosyal ilişki desteği/yaygın destek” boyutu da eklemiştirlerdir. “Sosyal beraberlik desteği” olarak adlandırılabilir bu destek alanı, boş zamanlarda diğer insanlarla birlikte olma, arkadaşlık kurma, eğlenme gibi ihtiyaçların karşılanmasını içermektedir. Buna ek olarak, Xu ve Burleson (2001), “saygı/özsaygı” desteğini sosyal destek boyutları içerisinde değerlendirmektedir.

Sosyal desteğin genel olarak “duygusal, maddi ve bilişsel” olmak üzere üç boyutunun olduğu (Başer, 2006), ancak desteği algılayan kişiler açısından farklı boyutların da olduğu belirtilmektedir. Sosyal desteğin Richman, Rosenfeld ve Bowen (1988) tarafından belirtilen sekiz boyutu ise şunlardır:

- a) *Dinleme Desteği*: Desteği sunan kişinin diğerine öğüt vermeden veya yargılamadan dinlemesini içermektedir.

- b) *Duygusal Destek*: Desteği sunan kişinin diğerinin tarafında olmasını ve ona özen göstermesini içermektedir.
- c) *Duygusal Mücadele Desteği*: Desteği sunan kişinin diğerinin tutum, değer ve duygularını değerlendirmeye çalışmasını içermektedir.
- d) *Gerçeği Doğrulama Desteği*: Desteği sunan kişinin diğerinin bakış açısını doğrulamasını içermektedir.
- e) *Görevi Takdir Etme Desteği*: Desteği sunan kişinin diğerinin çabalarını onaylaması ve beğermesini içermektedir.
- f) *Görev Mücadele Desteği*: Desteği sunan kişinin diğerinin bir iş hakkında gerilmesi ve güdülenmesine katılımını içermektedir.
- g) *Somut Yardım Desteği*: Desteği sunan kişinin diğerine mal/eşya/para vererek ekonomik olarak yardım etmesini içermektedir.
- h) *Bireysel Yardım Desteği*: Desteği sunan kişinin diğerinin bazı işlerini yaparak yardım etmesini içermektedir.

Aileden ve çevreden alınan sosyal desteğin yetersiz olması durumunda bireyde bedensel ve psikolojik sorunlar görülebilmektedir (Torun, 1995). Sosyal destek türlerinin psikolojik sağlığı nasıl etkilediği ve evliliği nasıl iyileştirdiği “Stres Tampon Modeli” ve “Temel Etkiler Modeli” ile açıklanmaya çalışılmıştır. Stres Tampon Modeli’ne göre destekleyici davranışlar, karşılaşılan zorluklarla başa çımayı geliştirmekte ve strese karşı bir tampon görevi üstlenmektedir; böylece bireyi daha iyi bir sağlığa götürmektedir. Bireyin stres verici durumlarda başkalarından destek alacağına dair inancının olması, stresin zararlı etkilerinden korumakta ve olumsuz olayların daha az tehdit edici olarak algılanmalarını sağlamaktadır. Temel Etkiler Modeli’ne göre ise, kişinin stres altında olup olmaması dikkate alınmaksızın, sosyal kaynaklar sağlık üzerinde olumlu etkiye sahiptir (Lakey ve Cohen, 2000). Aynı zamanda yüksek sosyal destek evlilik kalitesini de olumlu yönde etkilemektedir (Chambers, 2008). Bu modele göre algılanan destek kaynaklarının daha olumlu etkileri bulunmaktadır. Ayrıca sosyal desteğin bir algı olduğu vurgulanmış ve sağlanan destek ile algılanan desteğin farkına dikkat çekilmiştir (Perrine, 2010). Sağlanan destek, ihtiyaç duyulduğunda sosyal çevreden verilen destek miktarı (Kef, 1997), destek algısı ise ihtiyaç duyulduğunda yardım edebilecek kişilerin algılanması

ve çevreden destek alabileceğine dair inançtır. Sosyal destek algısı, alınan destekten duyulan memnuniyeti içermektedir (Perrine, 2010).

Bireyler günlük yaşamlarında birçok zorlukla karşılaşmakta ve bunlarla baş etmek için sosyal ağlarını oluşturan kişilerden tavsiye, duygusal destek veya para gibi doğrudan yardım almaya ihtiyaç duymaktadır (Cohen, 2004; Kaner, 2003; Yıldırım, 1997) . Bununla birlikte, bireyin başkaları tarafından sevildiğini ve değer verildiğini hissetmesi, ihtiyaç duyduğunda yardım edileceğine inanması, sosyal ilişkilerinden tatmin olduğunu hissetmesi, sosyal çevresinden alacağı desteğe ilişkin algısını da etkileyecek, algılanan destek düzeyi de artacaktır (Heller, Swindle ve Dusenbury, 1986). Bu desteğin algılanması, karşılaştığı stres kaynaklarıyla baş etmesini kolaylaştırmakta, olumsuz yaşam olaylarına ilişkin algısını da değiştirmekte ve günlük yaşamda psikolojik olarak daha dayanıklı olmasını sağlamaktadır (Ross ve Mirowsky, 2002). Hatta algılanan destek, gerçek desteğe göre sağlık üzerinde daha çok olumlu etkiye sahiptir (Cohen ve Wills, 1985). Bununla birlikte algılanan sosyal destekleri yüksek olan eşlerin evliliklerinden aldıkları doyumların da arttığı ve aile üyelerinin iyi oluşlarının olumlu yönde etkilendiği de belirtilmektedir (Dehle, Larsen ve Landers, 2001; Erbek vd., 2005). Bu nedenle sunulan destek miktarından ziyade, desteğin kişi tarafından nasıl algılandığı daha çok önem taşımaktadır (Çağ, 2011).

### **2.5.1. Eş Desteği**

Sosyal destek, kişinin çevresindeki farklı kişilerden veya kurumlardan sağlanabilir. Sosyal destek kaynakları, bireyin eş, kardeş, anne, baba gibi yakın çevresindeki kişiler, iş arkadaşları, sosyal arkadaşlar, okul, hastane, dernek gibi kurumlar olabilir (Yıldırım, 1997). Aile üyelerinin diğer destek kaynaklarına göre daha önemli ve etkili bir sosyal destek kaynağı olduğu vurgulanmaktadır. Aile üyelerinin onaylayan, takdir eden, kabul gösteren tutumları, bireyin zorluklarla karşılaştığında daha kolay çözüm bulabilmesine, olumsuzluklarla daha kolay başa çıkabilmesine, psikolojik olarak daha çok dirençli olabilmesine ve çevresindeki diğer insanlarla daha kolay sosyal etkileşim kurabilmesine yardımcı olmaktadır (Pierce, Sarason ve Sarason, 1996).

Aile içindeki ilişkilerde sadece evlilik ilişkilerine odaklanıldığında ise diğer destek kaynaklarına göre eşlerin daha önemli bir destek kaynağı olduğu

görülmektedir (Güven vd., 2011). Benzer özelliklere ve değerlere sahip kişilerden alınan destek, daha etkili olmakta (Dehle vd., 2001), bu nedenle evli bireyler için eşleri en yakın sosyal destek kaynağı olmakta ve kriz durumlarında destek için başvurdukları ilk kişi eşleri olmaktadır (Çağ, 2011).

Stresle başa çıkmada en çok yarar sağlayan destek türü olan eş desteği, evlilikte duygusal ve bedensel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Brunstein vd., 1996). Birbirlerine destekleyici davranan eşler, karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarıyla daha kolay baş edebilir (Yıldırım, 2004), kendilerini daha güçlü, mutlu ve iyi hissedebilir (Çağ, 2011). Ayrıca, eş desteği, stres zamanlarından eşler arasındaki duygusal geri çekilmeyi önlemekte, anlaşmazlık durumlarında olumsuz duyguları azaltmakta, depresyonun başlamasını önlemekte ve eşler arasındaki bağı güçlendirmektedir (Curun, 2006). Örneğin, çalışan bir eşin evine döndüğü zaman eşinden ilgi ve destek görmesi, işte yaşadığı stresin azalmasını sağlayabilir ve zorlukla başa çıkmasını kolaylaştırabilir (Repetti, 1989).

Eşlerin birbirlerine duygusal destek, maddi destek, bilgi desteği, takdir desteği ve özsaygı desteği gibi sosyal destek türlerini sağlamaları evlilik ilişkilerini de geliştirmektedir (Cutrona, 1984). Kendisine yardım edileceğini, kabul edileceğini hissetmesini sağlayan duygusal desteğin eş tarafından sunulması, özellikle de kriz zamanlarında oldukça yararlı olabilmektedir (Jacobson, 1986). Ayrıca eşlerin birbirlerine sunduğu duygusal destek, yalnızlık duygularını ve eşler arasındaki çatışmaları azaltmakta (Cutrona, 1984), evlilik doyumunu ise artırmaktadır (Allgood vd., 1997). Eşlerin birbirlerine, ev işlerinde, çocuk bakımında veya finansal konularda destek olmaları ise maddi /araçsal destek olarak kabul edilmektedir (Pukay-Martin, 2007). Eşlerin birbirlerine sundukları maddi destek, günlük yaşamın yükünü azaltmakta, buna bağlı olarak da eş ilişkilerini olumlu etkilemektedir (Cohen ve Wills, 1985). Evlilik ilişkisinde ihtiyaç duyulan bir diğer destek türü olan bilgi desteği ise, bireylerin karşılaştıkları durumlarla başa çıkabilmek için ihtiyaç duyduğu bilgi ve önerilerin eş tarafından sunulmasını içermektedir (Cohen ve Wills, 1995; Jacobson, 1986). Bu bilgi desteği ile eşler sorunların çözümü için yeni öneriler alabilir ve stresli yaşantılarla daha kolay başa çıkabilir (Cohen ve Wills, 1995). Duygusal desteğe benzer olarak takdir desteği ise eşlerin birbirlerini kabul ettiklerini, değerli gördüklerini ve onayladıklarını gösteren önemli bir destek kaynağıdır. Bireyin eşinden özgüvenini ve özsaygısını geliştirici dönütler alması (Berkman,

Glass, Brisette ve Seeman, 2000), özsaygı desteği olarak da kabul edilmekte (Katz, Beach ve Anderson, 1996) ve bu desteğin evlilik kalitesini artıran önemli bir destek alanı olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca eşlerin birbirine sundukları özsaygı desteğinden çok algıladıkları özsaygı desteği, evlilik doyumunda daha çok etkilidir (Beach, Sandeen ve O'Leary, 1990). Diğer bir deyişle, kişinin eşi tarafından değerli bulunduğunu hissetmesi önem taşımaktadır.

Bireyler eşlerinin desteğini somut olarak görmeye ve duygusal olarak hissetmeye ihtiyaç duymaktadır (Can, 2013); bunun yanı sıra kadınlar ve erkekler eşlerinden farklı alanlarda sosyal destek beklemektedirler (Chambers, 2008). Kadınlar eşlerinden daha çok takdir edilme, onaylanma, ev işlerine ve çocuk bakımına yardım boyutlarında destek beklemekte (Cutrona,1984), erkekler ise eşlerinden daha çok duygusal destek ve kariyer amaçlarına destek beklemektedirler (Chambers, 2008). Kadınların ve erkeklerin destek bekledikleri alanların farklı olması, eşlerin birbirlerini her zaman doğru anlamalarını zorlaştırabilir. Buna bağlı olarak ihtiyaç duydukları sosyal desteği eşlerinden görememeleri ise evliliklerinde hayal kırıklığı ve pişmanlıklar yaşamlarına ve evlilik doyumlarının düşmesine (Pierce vd., 1996) neden olabilir. Bu nedenle bireyin eşinin ihtiyaç duyduğu desteği fark edebilmesi ve anlayabilmesi kadar bireyin beklentilerini eşine aktarabilmesi de önem taşımaktadır.

Destek arayan eşlerin bazen doğrudan iletişim kurmak yerine şikâyet etmek, söylenmek, iç çekmek, yüzünü asmak gibi dolaylı iletişim biçimlerini tercih ettikleri görülmektedir. Üstelik ihtiyaçlarını söylemeden eşinin bu sinyalleri anlamasını bekleyebilir, ancak eşi bu davranışları kendisinden beklenen bir destek için yapıldığını fark etmeyebilir. Dolayısıyla eşler birbirlerine ihtiyaç duydukları desteği vermekten daha çok, zamanını bu imalı iletişim biçimlerini ve eşinin ihtiyaçlarını anlamaya çalışmakla harcayabilir (Gardner ve Cutrona, 2004) ve ihtiyaç duyulan destek, anlaşılmadığı için eş tarafından sunulamayabilir. Bu nedenle eşlerin birbirlerine sosyal destek sunabilmeleri için eşler arası iletişimin açık ve net olması önemlidir. Nitekim destek arayan kişinin ihtiyacı doğru ve tam olarak anlaşıldığında, sunulan eş desteği etkili olabilmektedir (Çağ, 2011).

Evlilik ilişkisinde eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını anlayıp destek sunabilmeleri kadar, sundukları desteğin eşi tarafından algılanabilmesi de önem taşımaktadır. Bazen birey eşine gerçekten büyük bir destek verdiğini düşünebilir,

ancak karşı taraf bu davranışları destekleyici olarak nitelendirmeyebilir; istemeyerek, zorla yaptığını düşünebilir veya desteği yetersiz olarak algılayabilir (Dehle vd., 2001). Bu nedenle eşin ne kadar destekleyici davrandığından ziyade bu desteğin ne kadar algılandığı evlilik doyumunu daha çok belirlemektedir. Nitekim eş tarafından sunulan sosyal desteğin evlilik doyumunu artırdığını ortaya koyan çok sayıda araştırma (Abery, 2006; Çağ, 2011; Lorenz, Hraba ve Pechacova, 2001; Spainer ve Lewis, 1980; Yıldırım, 1992) mevcuttur. Kısacası eşlerin birbirlerinin ihtiyaç duydukları destekleri doğru anlayabilmeleri için, açık ve doğrudan iletişim kullanmalarının önemli olduğu, böylece birbirlerine daha kolay destek sağlayabilecekleri ve daha tatmin edici bir evliliğe sahip olabilecekleri söylenebilir.

### **2.5.2. Ebeveynliğe Geçiş Sürecinde Eş Desteği**

Ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlerin yaşamlarında ve evlilik ilişkilerinde uyum sağlamaları gereken birçok değişiklik meydana gelmektedir. Bu süreçte çiftlerin karşılaştıkları yeni sorunların ise özellikle yeni işlerin eklenmesi ve iş yükünün artması, çocuk bakım sorumluluklarının ortaya çıkması, arkadaşlık ilişkilerinin ve kök aile ile ilişkilerin değişmesi gibi sosyal destek alanlarında olduğu görülmektedir (Cowan ve Cowan, 2000). Eşlerin bu değişimlere uyumunu ve karşılaştıkları zorluklarla baş etmelerini etkileyen en önemli faktör ise eşlerin birbirlerine sağladıkları sosyal destektir (Mermer, Bilge, Yücel ve Çeber, 2010; Yıldırım, 1997).

Eşlerin ihtiyaç duydukları desteği birbirlerine gösterememeleri ise fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemekte (Balkaya, 2002), özellikle de kadınların doğum sonrası depresyona yakalanma sıklığını artırmaktadır (Şahin ve Soypak, 2010). Nitekim doğum sonrası dönemde psikiyatrik bozuklukların nedenleri arasında sosyal destek azlığının ve eşler arası uyumsuzluğun olduğu belirtilmektedir (Hung ve Chung, 2001; Mermer vd., 2010). Bu nedenle doğum sonrası dönemde eş desteğinin önemi sıklıkla vurgulanmaktadır (Acitelli ve Antonucci, 1994; Mermer vd., 2010). Destekleyici sistemlerin olması, eşlerin iyi oluşlarını ve olumlu duygularını artırmakta; ebeveynliğe geçiş sürecinde meydana gelen değişimleri daha az stresli olarak algılamalarını sağlamaktadır. Ayrıca eşi tarafından destek alan birey, doğum

öncesi ve sonrasında karşılaştığı zorluklarla baş etmede daha başarılı olmaktadır (Okanlı vd., 2003).

Eş tarafından alınan destek özellikle kadınlar için çok daha fazla önem taşımaktadır. Çünkü erkeğin ev dışındaki ilişkilerinden destek alabildiği, ancak kadının doğum sonrası dönemde ev dışındaki destek kaynaklarından çoğunlukla mahrum kaldığı (Cutrona, 1984) göz önünde bulundurulursa, özellikle kadınlar eşlerinden destek almaya daha çok gereksinim duymaktadır. Kadınların doğum sonrasında sosyal destek ihtiyacındaki artışın daha çok iş yükünün ve sorumlulukların artmasından kaynaklandığı söylenebilir. Nitekim, ebeveynliğe geçiş sürecinde çoğu çift için en belirgin değişim, görevlerin artması (Belsky vd., 1983) ve buna bağlı olarak da iş bölümü konusunda çatışmaların yaşanmasıdır (Belsky, 1985; Cowan ve Cowan, 1998; Cowan vd., 1985). Bu çatışmaların temelinde, ilk çocuğuna sahip olan çiftlerin doğum öncesinde eşitlikçi görev dağılımını benimsemelerine rağmen, doğum sonrası dönemde kadınların evdeki görevleri daha çok üstlenmesi ve görev dağılımının gelenekselleşmesidir (Belsky vd., 1983; Cowan ve Cowan, 1988). Ebeveynliğe geçişle birlikte kadınların daha çok “yuva yapıcı”; erkeklerin ise “kaynak sağlayıcı” (Cowan ve Cowan, 2000) rolleri benimsedikleri görülmektedir. Diğer bir deyişle doğumdan sonraki dönemde çocuk bakımı ve ev işleri ile ilgili sorumluluklar artmakta (Belsky vd., 1983) ve bu yeni görevleri daha çok kadınlar üstlenmektedir; erkekler ise işte daha çok zaman geçirerek, ev dışında katılım sergilemektedir. Yeni anneler, artan fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarla baş ederken, sosyal ilişkilerden kendilerini soyutlamaya başlamaktadırlar (Cowan ve Cowan, 2000). Doğum sonrası dönemde çalışmamaları ve sosyal izolasyon yaşamaları nedeniyle kadınlar, eşlerinden daha çok destek beklemektedir (Fox, 2001). Gün içerisinde sık sık telefonla konuşmak isteyen ve eşi eve geldiğinde aktif ilgi bekleyen kadının bu beklentileri eşi tarafından karşılanmadığında (Belsky ve Kelly, 1994) ise hayal kırıklığı yaşanmaktadır (Price, 2003). Bu nedenle sosyal çevresinden yeterli düzeyde destek alamayan kadın için eş desteği ayrıca önemli hale gelmektedir.

Doğum sonrası dönemde kadının dış görünümündeki değişiklikler, bebek bakımındaki yetersizlik algısı, düzensiz uyku gibi etkenler kadının daha çok stres yaşamasına (Goldberg vd., 1985) ve doğum sonrası depresyona neden olabilmektedir (Cutrona, 1984). Bu stres ve olumsuz duygu durumu eşler arasında çatışmaların artması ve yakınlığın azalması ile sonuçlanabilmektedir (Palmer, 2003). Ayrıca,

çocuğun doğumu ile beraber artan iş yükü nedeniyle eşler ilişkilerinin duygusal yönlerini beslemek için yeterli zaman bulamamaktadır. Buna bağlı olarak eşler arası iletişim ve yakınlık azalmaktadır (Belsky ve Kelly, 1994). Nitekim birçok araştırmada, ebeveynliğe geçiş sürecinde artan sorumluluklara bağlı olarak, eşler arasındaki duygusal yakınlığın ve olumlu etkileşimlerin azaldığı belirtilmektedir (Belsky vd., 1983, 1985; Cox vd., 1999; MacDermid vd., 1990). Aslında eşler arasındaki duygusal yakınlığın azalması, artan iş yükünden değil, eş desteğinin yetersizliğinden kaynaklanmaktadır. Nitekim eşler birbirlerine yüksek düzeyde destek sunduklarında cinsel ve duygusal yakınlıkları daha az olumsuz etkilenmektedir (Petch, 2006) ve evlilik doyumu artmaktadır (Biernat ve Wortman, 1991; Orbuch ve Eyster, 1997; Pina ve Bengtson, 1993). İş bölümü, çocuk bakımı gibi maddi destek ve onaylama gibi takdir desteği sunan erkeklerin hem eşlerinin ilişki doyumlarını olumlu etkilediği (Volling ve Belsky, 1991) hem de kendilerinin evliliklerinden aldıkları doyumun yüksek olmasını sağladığı (Levy-Schiff, 1994) dikkat çekicidir.

Her ne kadar doğum sonrası ilk dönemde kadınlara sunulan desteğin önemi daha çok vurgulansa da erkeklerin de eşinin destekleyici davranışlarına ihtiyaç duydukları göz ardı edilmemelidir (Petch, 2006). Ebeveynliğe geçiş sürecinde kaynak sağlayıcı rolünü üstlenen erkek, işte daha çok çalışarak daha çok para kazanma çabasının eşi tarafından onaylanmasına ve takdir edilmesine ihtiyaç duymaktadır (Volling ve Belsky, 1991). Eşinin ihtiyaçlarının kendi ihtiyaçlarından farklı olduğunu kadının anlaması önemlidir. Aksi takdirde, ihtiyaçları yanlış anlamak eşin kendini sevilmemiş, takdir görmemiş, eleştirilmiş ve yetersiz hissetmesine neden olabilir ve eşler arasında çatışma yaşanmasına neden olabilir (Cowan ve Cowan, 1995).

Bunun aksine, doğum sonrası dönemde eş desteği, genel yaşam doyumunu, evlilik doyumunu ve iyi olma halini olumlu etkilemektedir (Moura, 2004). Ayrıca babanın ev işlerini ve çocuk bakım sorumluluklarını paylaştığı evliliklerde, annenin ebeveynlik stresini daha az yaşadığı (Cowan ve Cowan, 2000) ve daha sağlıklı ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin kurulduğu (Feldman, 2000; Feldman vd., 1997) belirtilmektedir. Düşük eş desteği, çiftler arasında çatışma, boşanma ve depresyon için risk oluştururken (Amato, 1996; Cowan ve Cowan, 1990), destekleyici çift ilişkileri ise tüm aile mutluluğunu artırmaktadır (Petch, 2006). Ayrıca, ebeveynliğe



geçiş sürecinde eşlerin birbirlerine sundukları destek miktarından ziyade algılanan desteğin evlilik doyumunda daha önemli bir etkisi bulunmaktadır (Fincham ve Bradbury, 1990; Palmer, 2003). Algılanan eş desteği, ebeveynliğe sağlıklı uyumu kolaylaştırmakta ve evlilik uyumunu olumlu etkilemektedir. Eşi tarafından desteklendiğini algılayan kadının evlilik doyumunun olumlu etkilenmesine bağlı olarak erkeğin de evlilik doyumunun olumlu etkilenmesi dikkat çekicidir (Palmer, 2003). Kısacası ebeveynliğe geçiş sürecinde, eşlerin birbirlerine beklentileri doğrultusunda destek sunmaları ve sunulan desteği yeterli olarak algılamaları, çiftlerin geçişe uyumunu kolaylaştırmaktadır.

## **2.6. Ebeveynliğe Geçiş Sürecinde Psiko-Eğitim Programları**

Ebeveynliğe geçiş sürecinde çift ilişkilerinin, evlilik doyumu ve duygusal stres üzerindeki olumsuz etkileri, doğum öncesi dönemde çiftlere verilecek eğitimler ve sağlanan destek sistemleri ile azaltılabilir (Petch, 2006). Geçiş sürecinde aile sağlığının ve aile içi iletişimin etkilenmesi, hem sürekli ve düzenli müdahaleleri, hem de farklı tür ve yoğun müdahaleleri gerektirmektedir. Geçiş sürecinde çiftlere yönelik sunulan hizmetler; hemşirelik müdahaleleri, toplum temelli eğitimsel müdahaleler ve psiko-eğitimsel müdahaleler olarak sınıflandırılabilir (Bryan, 1995). Hemşirelik modeli, daha çok sağlık personelleri tarafından doğum öncesi ve doğum sonrası dönemde sunulan hizmetleri içermektedir. Doğum süreci, sağlık bilgisi, yeni doğanla ilk ilişkiyi kurma, bebek bakımı, çocuk gelişimi, ebeveynlik becerileri ve görev paylaşımı gibi konuların ele alındığı bu müdahalelerde yeni anne babalara bilgi ve destek sağlanmaktadır. Ayrıca bu eğitimlerin çiftlere doğum öncesinde verildiği ve bu müdahalelerin çiftlerin ilişkilerini de etkilediği belirtilmektedir (Bryan, 1995). Nitekim alanyazında ebeveynliğe geçiş sürecinde hemşireler tarafından anne/baba adaylarına verilen eğitimlerin ebeveynlik becerileri (Koniak-Griffin, Anderson, Verzemnieks ve Brecht, 2000; Lagges ve Gordon, 1999), çocuğun gelişimi (Petch, 2006; Wagner ve Clayton, 1999) ve annenin depresyon düzeyi (Lavender ve Walkinshaw, 1998; MacArthur vd., 2002) üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirten çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Toplum temelli eğitimsel modeller ise hemşirelik modeline göre daha çok eğitim içeren önleyici müdahalelerdir. Bu müdahalelerde, çiftlerin ebeveynliğe geçiş

sürecinde karşılaşacağı olası problemlere hazırlanmaları, farklılaşan ihtiyaçlarını belirlemeleri ve geçiş boyunca bebeği anlama ve ona uyum sağlama konusunda bilgi edinmeleri amaçlanmaktadır. Çoğunlukla toplum kuruluşları aracılığıyla grup eğitiminin verildiği bu müdahalelerde, çiftlerin grup içinde kendini rahat hissetmeleri ve aktif katılım sergilemelerine imkân tanıyacak egzersizlerin yapılması önem taşımaktadır (Bryan, 1995).

Psiko-egitimsel modeller ise hem deneysel hem de eğitici materyalleri içeren kısa süreli ve yapılandırılmış programlardır. Psiko-eğitim insanların gelişimine, değişimine vurgu yapan ve problemlerini çözebilecekleri becerileri kazandıran yapılandırmacı prensipler üzerine temellendirilmektedir. Psiko-eğitim, aile-çocuk iletişimi ve davranış yönetimine odaklanan aile eğitim programlarında, doğum eğitimlerinde ve evlilik öncesi ya da yeni evlenen çiftlere sunulan programlarda kullanılmaktadır. Ayrıca yeni ebeveyn olan çiftler için çok uygun olduğu belirtilmektedir (Bryan, 1995). Yeni ebeveyn olan çiftlere yönelik psiko-eğitim “çift iletişimin işleyişi veya ebeveynliği desteklemek veya ilk çocuğun doğumundan sonra ilişkin bozulmasını önlemek için verilen eğitimidir” şeklinde tanımlanabilir (Cowan ve Cowan, 1995).

Psiko-eğitim programlarının çoğunlukla grup görüşmeleri şeklinde düzenlenmesi, çiftlerin grup üyelerinden de destek almalarını sağlamaktadır. Birden fazla çiftin katıldığı grup eğitimleri, aktif psikoterapi ya da kişisel problemlere odaklanmamakta; destekleyici, empati kurmayı sağlayan ve bilgilendirici olmaktadır. Ebeveynliğe geçiş sürecinde sunulan psiko-eğitim programları ile çiftlere iletişim ve problem çözme, aile ilişkilerinin işlevsel yönlerine odaklanma, aile stresini tanımlama ve stres kaynaklarıyla baş çıkma becerileri kazandırılmaktadır (Bryan, 1995). Ebeveynliğe uyum programlarında kazandırılan bu beceriler ile doğum sonrası depresyonu, ebeveynliğin zorluklarını ve çift ilişkisindeki stresi önlemek amaçlanmaktadır (Petch, 2006).

Yurt dışında birçok araştırmacı çiftlerin ebeveynliğe geçişte yaşamış oldukları güçlüklerin üstesinden gelebilmeleri için girişimde bulunmuşlar ve farklı programlar geliştirmişlerdir (Belsky ve Pensky,1988; Cowan ve Cowan, 2000; Hawkins, Gilliland, Christiaens ve Carroll, 2002; Shapiro vd., 2000). Bu ebeveynliğe uyum programlarının bir kısmı çocuğun doğumuna odaklanırken, çok azı duygusal anlamda iyi oluşu artırmayı hedeflemekte (Renket ve Nutbeam, 2001); ebeveynlik

becerilerini kazandırmayı amaçlayan çok sayıda psiko-eğitim programı bulunmaktadır (Doherty, Erickson ve LaRossa, 2006; Matthey vd., 2000; St.James-Roberts vd., 2001). Ebeveynliğe uyum programları olarak adlandırılan psiko-eğitimsel müdahaleler arasında çift etkileşimini geliştirmeye, ebeveynliğe geçişin eş ilişkileri üzerindeki olumsuz etkisini önlemeye yönelik hazırlanan çok sayıda eğitim programı (Bryan, 1995; Cowan ve Cowan, 2000; Gottman ve Gottman, 2007; Hawkins vd., 2006; Jordan vd., 1999; Lovejoy, 2004; Midmer vd., 1995; Petch, 2006; Schulz vd., 2006; Shapiro ve Gottman, 2005) bulunmaktadır. Programların çoğu, çift iletişimi, etkili çatışma çözme, gerçekçi beklentiler, rollerin ve sorumlulukların paylaşılması, çift yakınlığı, çift zamanı ve ebeveyn duyarlılığını desteklemeyi içermektedir (Petch ve Halford, 2008). Süresi 1 saat ile 50 saat arasında değişen uzunlukta oluşturulan programların bazıları sadece doğum öncesi, bazıları hem doğum öncesi hem de doğum sonrası süreci kapsamaktadır (Cowan ve Cowan, 1995). Uygulanan psiko-eğitimsel müdahalelerden daha uzun ve daha çok yapılandırılmış programların da daha büyük etkilere sahip olduğu belirtilmektedir. Ancak ebeveynliğe geçiş sürecinde olan çiftlerin doğum öncesi ve doğum sonrası dönemde uzun süreli grup eğitimlerine katılmalarının zor olması programın uzunluğunu planlarken göz önünde bulundurulması gereken en önemli bir husustur (Bryan, 1995).

Ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlerin ilişkilerini geliştirmelerine yönelik hazırlanmış programlardan bazıları; “Couple CARE For Parents (Ebeveynler için Çift Sözleşmesi ve İlişki Geliştirme)” (Petch, 2006), “Growing as a Couple and Family (Çift ve Aile Olarak Gelişme)” (Bryan, 1995), “Marriage Moments (Evlilik Anları)” (Lovejoy, 2004), “Bringing Baby Home (Bebeğin Eve Katılması)” (Gottman ve Gottman, 2007), “Becoming Parents (Ebeveyn Olma)” (Jordan vd., 1999) , “Becoming a Family Project (Aile Olma Projesi)” (Cowan ve Cowan, 2000) programlarıdır.

**“Couple CARE For Parents”** (Ebeveynler için Çift Sözleşmesi ve İlişki Geliştirme) programı Petch (2006) tarafından, “Couple CARE” (Couple Commitment And Relationship Enhancement) programından (Halford vd., 1999) yararlanılarak ebeveynliğe geçiş sürecinde olan çiftler için geliştirilmiştir. Doğum öncesini ve sonrasını kapsayan, grup eğitimi ve ev ziyaretleri ile uygulanan program, toplam 6 üniteden oluşmaktadır (Bkz. Tablo 3). Bu ünitelerden sadece birinci ünite,

doğum öncesi dönemde ve grupla yapılmakta, daha sonraki üniteler doğum sonrası dönemde gerçekleştirilmektedir. İkinci ve üçüncü üniteler ev ziyareti ile yapılmakta; son üç ünite ise çiftlerin kendi kendine yaptığı, eğitimcinin telefon görüşmeleri ile destek verdiği çalışmaları içermektedir. Ayrıca, çiftlerden her bir oturum sonunda “Kendini Değiştirme Planı” hazırlamaları istenmekte ve bu plan sayesinde ilişkilerini olumsuz etkileyen davranışlarını fark etmeleri ve bu davranışları değiştirmeleri amaçlanmaktadır.

İlk ünite doğum öncesi dönemde grup çalışması ile gerçekleştirilmekte; çiftlere ilişkilerini ve ebeveynlik bilgilerini paylaşma imkanı sağlanmaktadır. Böylece, çiftler diğerlerin ilişkilerini görme fırsatı elde etmekte ve programın diğer oturumlarına katılımı ve motivasyonları artmaktadır. Birinci ünite, beklentileri belirlemeyi, iletişim becerilerini ve çatışma çözme becerilerini içermektedir. Beklentileri belirlemeye yönelik çalışmalar, çiftlerin kesin, katı bir ilişki ve ebeveynlik standartlarının olmadığını ve bu standartların çiftler tarafından oluşturulabileceğini fark etmeleri amaçlamakta; çiftlerin bebek bakımı ve sorumluluklarıyla beklentilerini belirlemeyi içermektedir. İletişim çalışmalarında ise çiftlerin konuşma ve dinleme becerilerini öğrenmeleri, bu becerileri kullanmaları ve kendi iletişim becerilerini değerlendirmeleri amaçlanmaktadır. İletişim çalışmaları şunları içermektedir: Temel iletişim becerilerini kullanabilme, kendi iletişimindeki güçlü yanları belirleme, uygun geribildirimde bulunabilme, iletişimdeki problemlerini eşiyile beraber çözebilme, bir sonraki haftaya kadar uygulamak için en az bir tane iletişim stratejisini seçme. Çatışma çözme becerileri konusunda ise 4 tip çatışma çözme yöntemi (kaçınma, uyma, hükmetme ve uzlaşma), çatışma çözme ilkeleri ve temel kuralları ele alınmaktadır. Çatışma çözme çalışmalarında, çiftlerin kendi çatışma çözme biçimlerini ve savunma yöntemlerini belirleyebilmeleri, gelecekte ortaya çıkabilecek çatışmaları çözmeye destekleyecek iletişim becerilerini ve yapıcı çatışma çözme yöntemini kullanabilmeleri amaçlanmaktadır.

İkinci ünite, birinci üniteden bir hafta sonra ev ziyareti ile gerçekleştirilmekte ve ilk ünitenin konularını içermektedir. Ebeveynlik beklentilerini belirleyebilmelerine ve birbirleriyle paylaşabilmelerine, iletişim becerilerini ve çatışma çözme becerilerini aktif olarak uygulayabilmelerine yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Bu ev ziyareti, çiftlerin ilk kendini değiştirme planını değerlendirmelerini ve uygulamalarını kolaylaştırmaktadır.

Tablo 3: "Couple CARE For Parents" Programının İçeriği (Petch, 2006)

Ünite	İçerik	Etkinlikler	Yöntem-Zaman
1. Ünite Beklentiler İletişim Çatışma yönetimi Kendini değiştirme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Program hakkında bilgilendirme</li> <li>• Etkili çift iletişimi, kendi iletişimlerini değerlendirme</li> <li>• Etkili çatışma çözme, kendi çatışma çözme yöntemini değerlendirme</li> <li>• İlişki ve ebeveynlik amacı belirleme</li> <li>• İlişkide ve ebeveynlikte kendini değiştirme süreci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebek bakımına ilişkin beklentileri belirleme</li> <li>• Çift iletişimi becerileri</li> <li>• Eşe geribildirim verme</li> <li>• Çatışma konularını belirleme</li> <li>• Çatışma çözme</li> <li>• Kendini değiştirme planları</li> </ul>	Doğum öncesi grup çalışması
2. Ünite İlk ünitenin içeriğini gözden geçirme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. ünitedeki becerileri uygulama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ebeveynlik beklentilerini belirleme (cinsiyet rolleri)</li> <li>• İkinci bir iletişim ve çatışma çözme görevini tamamlama</li> <li>• Kendini değiştirme planları</li> </ul>	Doğum öncesi ev ziyareti
3. Ünite Ebeveynliğe uyum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebek bakımı (bebeğin normal davranışları)</li> <li>• Bebeğin beden dilini anlama</li> <li>• Stresle baş etme stratejileri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ebeveynlikle bireysel baş etme, bebek bakımı becerilerinde ve ebeveynlikte iyi olduğu alanlar</li> <li>• Bebekle oynama (duyarlı ve sorumlu ebeveynlik)</li> <li>• Stresle baş etmede işe yarar yöntemleri belirleme</li> <li>• Kendini değiştirme planları</li> </ul>	Doğum sonrası ev ziyareti Doğumdan 4 hafta sonra
4. Ünite İlgi, sevgi ve cinsellik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• İlgi ve sevgini ifade edilmesinin önemi</li> <li>• Cinsellikle ilgili yaygın mitler</li> <li>• İlişkilerinde var olan cinsel davranışları değerlendirme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• İlgi davranışları</li> <li>• Cinsel mitler</li> <li>• Cinsel yakınlık sıklığı</li> <li>• Cinsellikle hoşlandıklarını ve hoşlanmadıklarını eşle paylaşma</li> <li>• Kendini değiştirme planları (ilgi ve cinsel yakınlık)</li> </ul>	Kendi kendine uygulama Doğumdan 8 hafta sonra
5. Ünite Karşılıklı destek ve etkinlik dengesi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destek türleri</li> <li>• Kendisinin ve eşinin ihtiyaç duyduğu destekleri belirleme</li> <li>• Nereden daha fazla destek alabileceğini belirleme</li> <li>• Etkinliklerin dengesini kurma</li> <li>• Olumlu etkinlikleri paylaşma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Var olan etkinlikleri gözden geçirme</li> <li>• Etkinliklerde aldıkları doyumu belirleme</li> <li>• Destek türleri</li> <li>• İhtiyaç duyulan destekleri belirleme</li> <li>• Destek döngüsü</li> <li>• Kendini değiştirme planları (etkinlikler ve destek)</li> </ul>	Kendi kendine uygulama Doğumdan 12 hafta sonra
6. Ünite Değişime uyum sağlama	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaşamlarında oluşabilecek değişimleri ve bu yaşam olaylarının ilişkilerine olası etkilerini belirleme</li> <li>• Koşturmacalı bir yaşamada ilişkilerini nasıl koruyacaklarını gözden geçirme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaşamlarında meydana gelecek 2 değişimi belirleme ve planlama</li> <li>• "Bazı şeyler yanlış giderseniz" alıştırtmasını tamamlama</li> <li>• Kutlama çiğnellerini belirleme</li> <li>• Kullanacağı 5 beceriyi belirleme</li> <li>• Kendini değiştirme planları</li> </ul>	Kendi kendine uygulama Doğumdan 16 hafta sonra

Üçüncü ünite doğum sonrası ilk oturumdur ve doğumdan 4 hafta sonra ev ziyaretiyle yapılmakta, bebek bakımıyla uğraşan çiftin, yeniden ilişki eğitim programına odaklanması sağlanmaktadır. Üçüncü ünite, duyarlı ve sorumlu ebeveynlik ve bebek bakımı (uyuma, ağlama, bebekle oyun gibi), bebeğin davranışsal ipuçlarını anlama, ebeveynlikle ilgili kolay ve zor olan şeylerin paylaşılması, yeni ebeveynin stresini yönetme, uyumuna yardım edecek stresle başa çıkma yolları konularını içermektedir.

Son 3 ünite ise, doğumdan 8, 12 ve 16 hafta sonra çiftler tarafından evde uygulanmakta, eğitimci ise telefon görüşmeleri ile çifte destek vermektedir. Ebeveynliğe özellikle ilk birkaç ayda çok zaman harcadığı için, bu oturumlar çiftleri olumlu çift etkileşimi oluşturmaya ve ilişki ihtiyaçlarını karşılamaya yönlendirmektedir. Dördüncü ünite, ilişkide ilgi gösterme aşamalarını, özellikle her bir eşin diğerine gösterdiği ilgi davranışlarına odaklanmayı içermekte; çiftleri yeni ilgi davranışları listesi oluşturmaya ve düzenli olarak ilgi davranışlarını sergilemelerine yönlendirmektedir. Cinsellik ile ilgili çalışmalar ise, çocuğun doğumundan sonraki cinsellikle ilgili mitlerin ve etkenlerin fark edilmesine, çiftlerin cinselliği birbirleriyle açıkça konuşabilmelerine ve cinsel ilişkiyi ne kadar sıklıkta istedikleri, hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları durumları belirlemeye yönelik bireysel çalışmaları içermektedir. Ayrıca cinsel ilişkide acı yaşama veya cinsel problemler gibi cinsel terapi gerektiren durumlarda yönlendirme yapılmaktadır. Beşinci ünite eşlerden üstlendikleri etkinlikleri listelemeleri ve ardından kişisel etkinlikler, ebeveynlik ve çift etkinlikleri arasında denge kurmaları istenmektedir. Ayrıca bu ünite sosyal desteğin farklı tipleri hakkında bilgi verilmekte; çiftlerin çevreden ve birbirlerinden aldıkları ve ihtiyaç duydukları destekleri belirlemelerine, destek ihtiyaçlarına göre davranmalarına, istedikleri desteği almak için gerekli stratejileri belirlemelerine ve karşılıklı destek davranışlarını artırmalarına yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Son ünite ise, kazanılan becerilerin korunmasını ve geleceğin planlanmasını içermektedir. Çiftlerden yaşamlarında olabilecek değişiklikleri, bu değişimlerin ilişkilerini nasıl etkileyebileceğini ve ilişkiyi geliştirmek için bu değişimin nasıl yöneteceklerini planlamaları istenmektedir. Son olarak gelecekte karşılaşılabilecek olumsuz durumlarla ilgili önleme amaçlı olarak programdan kazanılan ilişki becerilerini kullanmaya devam etmeleri konusunda çiftler desteklenmektedir.

“**Growing as a Couple and Family**” (Çift ve Aile Olarak Gelişme) programı Bryan (1995) tarafından geliştirilmiştir. 3 oturumdan oluşan program (Bkz. Tablo 4), bebek doğduktan sonra uygulanmasının zor olması nedeniyle, hamileliğin son döneminde uygulanmaktadır. Müdahale, probleme odaklanmaktan daha çok, gelişime ve eğitime odaklanan önleyici yaklaşıma dayalı gruba yönelik bir psiko-eğitim programıdır. Ebeveynliğe geçiş sürecindeki ilişki doyumunun, iletişim ve çatışma çözme becerilerinin geliştirmesine yönelik çalışmalar içermektedir. Bu programda, çiftlerin özel konuşmalarına imkân tanıyacak ve ev ödevleri yoluyla yapabilecekleri çeşitli çift alıştırmaları yer almaktadır. “Growing as a Couple and Family” programının içeriği Tablo 4’te verilmiştir.

**Tablo 4: “Growing as a Couple and Family” Programının İçeriği (Bryan, 2000)**

Oturumlar	İçerik	Etkinlikler
<b>1. Oturum</b>  Rol değişimleri Aile ve arkadaşlarla ilişkiler İletişim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Program hakkında bilgilendirme</li> <li>• Ebeveynliğe geçiş sürecinde ilişki doyumu</li> <li>• Ebeveynlik rolleri</li> <li>• Bireysel, çift bebek ve aile ihtiyaçları</li> <li>• Sosyal desteğin önemi arkadaşlarda değişimler</li> <li>• Geniş aile değişimleri</li> <li>• İletişim- dinleme becerileri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baba katılım çalışmaları</li> <li>• Değiştirilebilir roller</li> <li>• Bebeği yıkama</li> <li>• Bebeğin bakım ihtiyaçlarını anlama</li> <li>• Bireysel, çift ve aile ihtiyaçları arasında denge kurma</li> <li>• Ebeveynliği destekleyecek destek kaynakları bulma</li> <li>• Kök aile ile ilişkiler</li> <li>• Olumsuz duyguları anlama</li> <li>• Dinleme ve duyguların yansıtılması</li> </ul>
<b>2. Oturum</b>  Çatışma çözme Hamilelikte ve doğumdan sonra cinsellik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kızgınlık ve öz farkındalık</li> <li>• Çatışma çözme yolları</li> <li>• Ben mesajı</li> <li>• Karşılıklı problem çözme</li> <li>• Hamilelikte ve doğumdan sonra cinsellik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olumsuz duyguların paylaşılması</li> <li>• Talepte bulunma</li> <li>• Ben mesajlarını kullanabilme</li> <li>• Problem çözme için konu belirleme</li> <li>• Problem çözmede 10 adım</li> <li>• Hamilelikte ve doğumdan sonra cinsel mitler</li> <li>• Cinsel uyumlar ve alternatif yollar</li> </ul>
<b>3. Oturum</b>  Ebeveynlik beklentileri Aile uyumu ve esnekliği	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ebeveyn-bebek etkileşim becerileri</li> <li>• Ebeveynlik beklentilerini belirleme</li> <li>• Aile stresini önleme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğin ihtiyaçlarını anlama</li> <li>• Bebekle ilgili gerçekçi beklentiler oluşturma</li> <li>• Ebeveynlikle ilgili neler hissediyoruz</li> <li>• Aile olma hissini oluşturma</li> </ul>

**“Marriage Moments”** (Evlilik Anları) programı (Lovejoy, 2004) ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlere yardım etmek amacıyla geliştirilen, ev merkezli bir programdır. Diğer ebeveynliğe uyum programlarının aksine içeriğinin daha az yoğun ve maliyetinin düşük olduğu, ayrıca çiftlerin ilgi ve ihtiyaçlarına daha fazla hitap ettiği belirtilmektedir. Sadece ev ziyareti ile gerçekleştirilen “Marriage Moments” programı, iletişim ve problem çözme becerilerinin öğretildiği yaklaşımların aksine, evlilik değeri üzerine odaklanmakta, böylece uzun ömürlü evlilikler ve güçlü aile bağları oluşturmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda videolar yoluyla çiftlere, ilişkilerinin güçlü ve zayıf taraflarını görsel olarak anlama imkânı sunulmaktadır. “Marriage Moments” programının içeriği Tablo5’te verilmiştir.

**“Bringing Baby Home”** (Bebeğin Eve Katılması) programı ise Gottman ve Gottman (2007) tarafından ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlere yönelik olarak geliştirilmiş, 2 günlük psiko-eğitim programıdır. Bu psiko-eğitim, çiftleri ebeveynlik dönemine geçişin doğasında var olan zorluklara hazırlayarak evlilik ilişkilerini güçlendirme, anne ve babayı destekleyerek katılımını sağlama, ebeveynlik becerilerini geliştirme ve bebeğin psikolojik gelişimini desteklemeye yönelik bilgileri içermektedir. Canlandırma, rol değiştirme ve video gösterimi kullanılan programın içeriği Tablo 6’da verilmiştir.

**“Becoming Parents”** (Ebeveyn Olma) programı Jordan vd., (1999) tarafından “PREP-Prevention & Relationship Enhancement” Programından yararlanılarak ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftler için geliştirilmiştir. Çiftlere, doğum öncesinde 21 saat ve doğum sonrasında (6, 7 ve 8. haftalarda) 3 saat yoğunlaştırılmış şekilde, çocuk gelişimi ve ebeveynlik konularında eğitim verilmektedir.

**“Becoming a Family Project”** (Aile Olma Projesi) programı ise (Cowan ve Cowan, 2000), “Becoming Parents” (Jordan vd., 1999) ve “Bringing Baby Home” (Gottman ve Gottman, 2007) programlarının gelişmiş versiyonudur. “Becoming a Family Project” programı doğum öncesindeki üç ay ve doğum sonrasındaki üç aylık dönemde haftada bir kez, çiftlere grup toplantısı şeklinde uygulanmaktadır. Terapötik grup etkileşiminin amacı çiftlerin ebeveynliğe geçiş sürecinde karşılaşacakları sorunlara yönelik farkındalık kazandırmak, çiftlerin ebeveynliğe geçiş süreci anlamalarını sağlamak ve onları bu süreçte desteklemektir.



**Tablo 5: “Marriage Moments” Programının İçeriği (Lovejoy, 2004)**

Video ve çalışma konusu	Temel içerik	Bireysel etkinlik örneği	Çift etkinliği örneği
Evlilik değerlerine giriş/ evlilik mutluluğu ile ilgili mitler	Aşk bireysel mutluluktan daha fazla bir şeydir. Güçlü bir evlilik işbirliğine dayalıdır.	Bireysel mutluluk ve duygusal memnuniyet gibi ifadelerin olmadığını varsayın. Evliliğinizin neden önemli olduğuna ilişkin başka beş neden belirleyin.	Geçen yıl bebek sahibi olan bir başka çift belirleyin. Onlara şu soruları sorun: “Bebek doğmadan önce ilişkinizde ne gibi değişiklikler bekliyordunuz, peki ne gibi değişimler yaşadınız, bu değişimlere uyum sağlamak için ne yaptınız?” sonra öğrendiklerinizi ve kendi beklentilerinizin ne olduğunu çift olarak konuşun.
Dostluk	Evlilikte güçlü bir arkadaşlık, amaçların paylaşılması ve eşinin amaçlarını bilmekle gelişir.	Ölmeden önce bireysel olarak yapmak veya başarmak istediğiniz beş şeyi yazın. Ardından ölmeden önce eşinizle beraber yapmak veya başarmak istediğiniz beş şeyi yazın.	Bireysel etkinliği yaptıktan sonra bir araya gelerek listelerinizi paylaşın. Çift olarak yapmayı istediğiniz ortak şeyleri listeleyin. Eşinizin kişisel amaç ve hayallerine dikkat edin. Eşinizin yazdıklarını dinleyerek onunla ilgili daha çok şey öğrenme fırsatını kullanın.
Cömertlik	Cömertlik eşinin güçlü yanlarına odaklanma ve hatalarını affetme demektir.	Eşiniz tarafından hayal kırıklığına uğradığınız üç şeyi yazın. Ardından bunların her birinin karşısına eşinizin beşer tane beğendiğiniz özelliğini veya güçlü yanlarını yazın.	Bireysel etkinliği yaptıktan sonra beraber oturun. Birbirinizde gördüğünüz 15 güzel özelliği paylaşın. Sonra listenizdeki 3 olumsuz şeye daha fazla odaklanmayacağınıza söz verin.
Adalet- içtenlik	Eşinize güvenmek, tek başımıza yapmak yerine beraber çalışmak demektir.	Şu soruyu düşünün: “Eşimin bana bağımlı olmadığını hissettirmek için neler yapılabilir? Şimdi onun size güvenmesini artırmak için farklı bir şekilde yapabileceğiniz bir şeyi belirleyin. Bu hafta %100 güvenebileceğiniz durumlara dikkat edin.	Şimdi yapılması gereken bir işi düşünün ve eşinizle aranızda bir iş bölümü yapın. Beraber yapabileceğiniz etkinlikleri konuşun ve güveninizin sembolü olarak beraber yapmaya başlayacağınız bir etkinliği seçin. Ardından bebek doğduktan sonra bölüşebileceğiniz veya beraber yapabileceğiniz durumları belirleyin.
Sadakat	Görüşme ve önceliklerimizde eşimize verdiğimiz sözü hatırlayarak onlara sadık kalın. Biz onların ilk şampiyonlarıyız ve onlar da bizim önceliğimizdir.	Aşağıdaki durumlar karşısında evliliğinizde yaşayabileceğiniz muhtemel sorunları listeleyin. Sonra bu durumların evliliğinizi olumsuz etkilememesi için bunlara farklı açıdan yaklaşacak yaratıcı bir yol belirleyin.	Aşağıdaki süreci uygulayarak sadık bir dinleme ritüeli oluşturun: Sadık dinleme için ne yapacağınızı, sadık dinlemeyi uygulamak için ne yapacağınızı ve ritüelinizi nasıl sonlandıracağınızı tartışın.

**Tablo 6: “Bringing Baby Home” Programının İçeriği (Gottman ve Gottman, 2007)**

<b>İçerik</b>	<b>Örnek alıştırmalar</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ebeveynliğe geçiş hakkında konuşma</li><li>• Ebeveynlikten beklentilerin paylaşılması</li><li>• Gerçekçi beklentilerin oluşturulması</li><li>• Baba katılımının sağlanması</li><li>• Evlilik ilişkisini anlama</li><li>• İletişimde ben mesajlarını kullanma</li><li>• Dinleme becerileri ve geribildirim verme</li><li>• Olumsuz duygular yerine olumlu duyguları yerleştirme,</li><li>• Çatışma yönetimi, çözülebilir ve sürekli problemleri düzenleme,</li><li>• Çatışma sırasından psikolojik olarak kendini sakinleştirme,</li><li>• İletişimi onarma girişimleri</li><li>• Uzlaşabilme</li><li>• Evlilikte dostluk, romantizm, tutku geliştirme ve cinsellik</li><li>• Birbirini tanıma, takdir etme ve ilgi gösterme</li><li>• İhtiyaç duyulan ilgi davranışlarını belirleme ve birbirine sergileme</li><li>• Eşinin hayallerini bilme ve kabul etme</li><li>• Ortak amaçlar ve değerlerin paylaşılması</li><li>• Biz olma duygusunun geliştirilmesi</li><li>• Bebekle etkileşim</li><li>• Bebeğin psikolojik gelişimi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duygusal iletişim oyunu</li><li>• Birbirinin iç dünyasını bilmek: sevgi haritası oluşturma</li><li>• İletişim ritüelleri oluşturma</li><li>• Anlamli duygusal bağ ritüelleri oluşturma</li><li>• Sevgi ve takdir sistemi kurma</li><li>• Aileniz için değerler kültürü oluşturma</li><li>• Duygusal banka hesabı oluşturma</li><li>• Günlük stres azaltıcı görüşme: Duygusal banka hesabına yatırma</li><li>• Psikolojik kendini sakinleştirme: sıkıntılı durumlar ve kendini sakinleştirme ve ara verme</li><li>• 4 adımda problem çözme</li><li>• Yumuşak bir başlangıç</li><li>• Etkileşimi onarma ve çatışmayı tekrar değerlendirme</li><li>• Onarma ve tekrar değerlendirme-düzeltilme sürecini şekillendirme-</li><li>• Uzlaşma ve etkinin kabulü: uzlaşma becerisi; bebek ve çocukların önünde kavga etme</li><li>• Anne ve babaları kabul etme: her ikisi için de duygusal uyum havuzu</li><li>• Evlilikte cinsellik ve romantizmi koruma</li><li>• Duygusal bağ ile ilgili daha çok ritüeller oluşturma</li><li>• Çocuklardan sonra cinsellik var mı?</li><li>• Romantizmi planlama</li><li>• Değerlerin paylaşılmasını sağlama</li><li>• Bebeğinizle ilgili neleri bilmeye ihtiyacımız var?</li><li>• Bebeğinizin psikolojik gelişimi: yapıtaşları</li></ul>

Yukarıda bahsedilen ebeveynliğe uyum programlarında ele alınan ortak konuların çoğunlukla, bebek bakımı ve ebeveynlik becerileri, ebeveynlik beklentileri, rol değişimleri, sosyal destek, iletişim becerileri, etkili çatışma çözme ve uzlaşma, duygusal ve cinsel yakınlık konularında olduğu görülmektedir. Ebeveynliğe uyum programlarında ele alınması gereken konulara dair örnek çalışmalar Tablo 7’de verilmiştir (Petch, 2006).

**Tablo 7: Ebeveynliğe Uyum Programlarının İçerikleri**

Konu	Konunun açıklaması	Ornek alıştırmalar
<b>Ebeveynlik faktörleri</b>	Bebek bakımı	Uyku ve beslenme zorluğu olan ve sürekli ağlayan bebekler ebeveyn stresini artırır. a. Temel bakım görevlerinde beceri eğitimi verme. b. Bebeğin düzenini sağlayacak stratejilerle beceri eğitimi verme.
	Ebeveyn beklentileri (cinsiyet rolü)	Bebek bakımı ile ilgili gerçekçi olmayan veya farklı beklentilere sahip olma, düşük destek, ebeveyn-çocuk etkileşiminde düşük ilgi, annelik stresi, çocukla ilgili düşük baba katılımı, haksızlığa uğramışlık hissi, eş çatışması ve ilişkiden doyum alamama ile ilişkilidir. a. Çiftlerin tartıştığı ve beklentilerin karşılanmaması durumunda sinirlendikleri bebek bakım görevlerini kimin yapacağı partnerler tarafından ayrı ayrı listelenir.
	Ebeveyn yeterliliği/özyeterlik (duyarlı ve sorumlu ebeveynlik)	Ebeveyn özyeterliliği, düşük ebeveyn stresi, yüksek ebeveyn doyum ve ebeveynlik ile ilgili olumlu algılar getirir. Ebeveyn yetkinliği ise güvenli ebeveyn-çocuk bağlanmasını sağlar. a. Bebeğin davranışlarındaki normal değişkenler konusunda eğitime (örneğin, farklı yaşlardaki bebeklerin uyku biçimlerinin de farklı olması). b. Bebeğin farklı yaşlardaki sinyallerini yorumlama konusunda beceri eğitimi verme.
<b>Çevre</b>	Sosyal destek (arkadaşlar ve akraba)	Düşük sosyal destek ilişkilerde strese, düşük annelik özyeterliliğine, duyarsızlığa, doğum sonrası depresyona ve ebeveyn stresine neden olur ve düşük ebeveynlik yetkinliğinin olumsuz sonuçlarını artırır. a. Çiftler destek ihtiyaçlarını, karşılaştıkları insanlardan nasıl karşılayacakları ve sosyal desteği karşılamak için problem çözme yollarını listelerler.
<b>Çift süreçleri</b>	İletişim ve çatışma	Çift çatışmaları, ilişki doyumunda düşüşe, düşük ebeveyn duyarlılığına ve bebeğin güvensiz bağlanmasına neden olur. a. Etkili iletişim ve çatışma çözme becerilerini çalışma
	Karşılıklı destek (eş desteği ve duygusal destek)	Eş desteği annenin ebeveyn yeterliliği, düşük stres ve çift yakınlığı ile ilişkilidir. Kadın desteği ise ilişki doyum ve babanın çocuğun bakımına katılımı ile ilişkilidir. a. Çiftler birbirlerinden hangi konularda destek beklediklerini ve bu destek ihtiyaçlarını eşlerinin nasıl karşılayacaklarını listelerler. b. Eşler yeni ve eklenen destek davranışlarını uyguladılar.
	Sevgi ve yakınlık (ilgi, cinsel doyum gibi)	Sevgi ve yakınlık, annelik heyecanının ve duyarlılığının, ebeveyn doyumunun ve çocuğun bakımındaki katılımının artmasını sağlar. a. Eşler birbirlerinden gördükleri ilgi davranışlarını ve ilişkilerindeki ilgi davranışlarının artmasında birbirlerinden beklentilerini listelerler. b. Doğum sonrası yaşanan cinsel zorlukları belirleme ve bu zorluklarla eşlerin nasıl baş ettiklerini belirleme.

Moura (2004), çiftlerin ebeveynlik deneyimlerinin ortak olabilmesi için geleneksel cinsiyet rollerinin yeniden düzenlenmesi, ailedeki görev dağılımının yeniden görüşülmesi, erkeğin evdeki katılımının arttırılması gerektiğini vurgulamış; ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlerle çalışan terapistlerin ele almaları gereken konuları belirtmiştir. Bu konular:

- Çiftler bir aile olmaya nasıl karar verdi?
- Doğum sonrası süreç için beklentileri neler?
- Çiftin evlilik ilişkisi nasıl değişmektedir?
- Çiftin cinsel yakınlığı nasıl değişmektedir?
- Çiftin sosyal destek kaynakları nelerdir?
- Çiftin aileleriyle olan ilişkisini nasıl değişmektedir?
- Arkadaşlarla olan ilişkiler nasıl değişmektedir?
- Çiftler ebeveynliğin kimliklerini nasıl değiştireceğini düşünüyorlar?
- Ebeveynlik her eşin kimliğini nasıl etkiledi?
- Çiftler ideal ailelerini nasıl hayal ediyorlar?
- Çiftlerin ebeveynlik hakkındaki fikirleri nelerdir?
- Çiftler aile görevini paylaşmayı nasıl planlıyorlar?
- Çift hangi spesifik anlaşmazlıkları yaşamakta ve bunları nasıl idare ediyorlar?

Son olarak, ebeveynliğe geçiş dönemindeki çiftlerin evlilik ilişkilerini geliştirmeye yönelik hazırlanacak psiko-eğitim programlarının kimlere verileceği, süresi ve yöntemi ile ilgili bazı önerilerde bulunulmuştur (Petch ve Halford, 2008): Anneleri tek başına eğitime almak yerine, ebeveynlik çiftlerin ortak katılımını gerektirdiği ve eşlerin çocuklarının gelişimi üzerindeki etkisi ortak olduğu için çiftlerin beraber katılması, hamileliğin son dönemlerinde ve doğumdan sonraki süreçte eğitime katılım zorlaştığı için eğitim süresinin kısa (4-6 oturum) olması ve doğum sonrası süreçte ev ziyaretleri yoluyla eğitim verilmesi, eğitimlerde daha etkili ve kalıcı değişimler için kendini değiştirme ve beceri kazanma temelli çalışmaların olması önerilmektedir.

## 2.7. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ebeveynliğe geçiş sürecinde evlilik ilişkilerini geliştirmeye yönelik yapılmış yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.7.1. Yurt İçi Araştırmalar

Yurt içinde ebeveynliğe geçiş süreci ile ilgili verilen eğitimlerin doğum süreci, sağlık, bebek bakımı, çocuk gelişimi ve ebeveyn yeterliği konularını içerdiği ve sağlık personelleri tarafından sunulduğu görülmektedir. Bu eğitim programlarından sadece Ersanlı-Kaya (2013) tarafından yapılan araştırmada ebeveynlik eğitiminin evlilik uyumuna etkisi incelenmiş; çift ilişkilerini geliştirmeyi amaçlayan eğitimlerin etkililiğini inceleyen yurt içi çalışmalara rastlanmamıştır.

Ersanlı-Kaya (2013) tarafından yapılan araştırmada, ebeveyn uyum desteği programının ebeveyn özyeterlik algısına ve evlilik uyumuna etkisini incelenmiştir. Sadece hamile kadınlara verilen eğitim gebelik, doğum, cinsellik ve bebek bakımı konularını içermekte ve 6 oturumdan oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda deney (n=32) ve kontrol (n=30) grubundaki kadınların evlilik uyumlarının doğumdan sonraki dönemde düştüğü ve gruplar arasından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

### 2.7.2. Yurt Dışı Araştırmalar

Ebeveynliğe geçiş sürecinde çift ilişkilerini geliştirmeye yönelik psiko-eğitimsel müdahalelerin etkililiğini inceleyen yurt dışında yapılmış birçok araştırma bulunmaktadır.

Midmer vd., (1995) tarafında yapılan araştırma ilk gebeliği olan ve gebeliğinin ikinci üç aylık döneminde olan kadınlar ve eşleri (n=70) ile gerçekleştirilmiştir. Doğum sonrası döneme uyum sağlamalarını amaçlayan programın etkisi doğum sonrası 6. hafta ve 6. ayda incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre eğitime katılan deney grubundaki çiftlerin (n=41) anksiyete

düzeylerinin doğum öncesine ve kontrol grubundaki çiftlere (n=29) göre azaldığı; ayrıca ilişki doyumlarının da kontrol grubuna göre daha az düştüğü belirlenmiştir.

Shapiro ve Gottman (2005), ebeveynliğe geçiş sürecinde psikolog tarafından hamile kadınlara ve eşlerine (n= 38) verilen iletişim becerileri odaklı eğitimin evlilik doyumuna etkisini incelemişlerdir. Gebeliğin ilk üç aylık döneminde olan kadınlara ve eşlerine verilen eğitimin etkisi doğumdan sonraki 3. ve 12. ayda incelenmiştir; deney grubundaki çiftlerin doğumdan sonraki 3. ayda evlilik doyumları üzerinde önemli bir etki oluşturmadığı görülmüştür. Bununla birlikte doğumdan 1 yıl sonra deney grubundaki çiftlerin (n=18) kontrol grubundaki çiftlere (n=20) göre daha yüksek evlilik doyumuna ve daha düşük depresyon düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

Ebeveynliğe geçiş sürecinde olan çiftlere verilen psiko-eğitimin evlilik doyumuna etkisinin araştırıldığı bir başka araştırma (Cowan ve Cowan, 1995; Shultz vd., 2006), gebeliğin ikinci üç aylık döneminde olan kadınlar ve eşleriyle (n=72) gerçekleştirilmiştir. Ebeveynlik beklentileri ve çift iletişimi konularını içeren eğitimin etkisi doğum sonrası 3., 6., 18. aylarda incelenmiş; doğumdan sonraki 5. ve 7,5. yılda izlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre deney grubundaki çiftlerin (n=24) doğumdan 5 ve 7,5 yıl sonra evlilik doyumlarının kontrol grubuna göre daha az düştüğü, boşanma oranının ise daha az olduğu bulunmuştur.

Petch (2006) ise ilk bebeğini bekleyen çiftlere (n=71) verilen eğitimin etkisini incelediği araştırmada, çift ilişkilerini geliştirme ve bebek bakım bilgisini içeren 6 ünitelik program uygulamıştır. Bu oturumların ilki gruba yönelik, ikisi ev ziyareti yoluyla ve son üçü ise telefon desteği ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda deney grubundaki kadınların (n=35) ilişki doyumunun doğumdan 5 ay sonrasında kontrol grubundaki kadınlara (n=36) göre daha az düştüğü bulunmuştur. Ayrıca deney grubundaki çiftlerin eğitim aldığı 7 ay boyunca ilişki doyumlarında daha az düşüşlerin olduğu; olumsuz konuşma ve dinleme davranışlarının azaldığı, programın çift etkileşimini artırmaya olumlu etkisinin olduğu ortaya konmuştur.

Ebeveynliğe geçiş sürecinde olan çiftlere uyguladığı psiko-eğitim çalışmasının ilişki kalitesine etkisini araştıran Bryan (1995), hamile kadınlara ve eşlerine roller, destek sistemleri, cinsellik, bebek bakımı, iletişim ve çatışma çözme becerilerini içeren 3 oturumluk eğitim vermiştir. Elde edilen bulgulara göre deney

(n=49) ve kontrol (n=55) grupları arasında ilişki kalitesinde bir fark olmadığı, iki gruptaki çiftlerin de ilişki kalitesinde gelişmelerin olduğu, sadece “çocuk ve ebeveynlik” alt boyutu puanlarında deney grubunun anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir. Verilen ebeveynliğe uyum programının ilişki kalitesinde oluşacak değişimler hakkında çiftlerde farkındalık oluşturduğu belirtilmiştir.

Lovejoy (2004) tarafından yapılan araştırmada ise ilk bebeğini bekleyen çiftlere (n=119) uygulanan ilişki geliştirme programının etkisini incelenmiştir. Deney grubundaki çiftlere rehber kitaplar ve videolarla desteklenmiş ev merkezli psiko-eğitim ve bebek bakım eğitimi verilirken; kontrol grubuna sadece bebek bakım eğitimi verilmiştir. Doğum sonrası 3., 6. ve 9. ayda yapılan değerlendirmeler sonucu deney grubundaki çiftlerin ilişki doyumlarının, çift ilişkisinin, ebeveynliğe uyumunun ve baba katılımının kontrol grubundaki çiftlere göre daha olumlu olduğu bulunmuştur.

Gottman ve Gottman (2007) ise ebeveynliğe geçiş döneminde olan çiftlere evlilik ilişkilerini güçlendirmeyi ve ebeveynlik becerilerini kazandırılmayı amaçlayan iki günlük psiko-eğitim programının evlilik kalitesine etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, psiko-eğitim programının evlilik kalitesine olumlu etkisinin olduğu; kontrol grubundaki çiftlerin evlilik kalitesi düşerken, deney grubundaki çiftlerin sabit kaldığı ortaya konmuştur. Ayrıca eğitim almayan çiftlerde doğum sonrası psikopatolojilerin arttığı, eğitim alan çiftlerde ise azaldığı belirlenmiştir.

Ebeveynliğe geçiş sürecinde olan çiftlere verilen psiko-eğitimin etkisini inceleyen Jordan vd., (1999) tarafından yapılan araştırmada ise ilk bebeklerini bekleyen çiftlere doğum öncesinde 21 saatlik, doğum sonrasına ise 6 saatlik yoğunlaştırılmış olarak eğitim verilmiştir. İletişim becerileri, ebeveynlik ve çocuk gelişimi konularını içeren eğitimin çift ilişkilerini güçlendirmeye olumlu etkisinin olduğu bulunmuştur.

Ebeveynliğe uyum programının depresyon ve evlilik doyumuna etkisinin incelendiği bir başka çalışma (Buist, Westley ve Hill, 1999) ise depresyon riski taşıyan, gebeliğin 12-24 haftasında olan hamile kadınlarla (n=38) yapılmıştır. Doğum öncesinde gerçekleştirilen 8 oturum, annenin becerilerini artırmaya yönelik,



etkileşimsel ve yaşantısal alıştırmalar içermektedir. Eğitim alan annelerin (n=20) depresyon, anksiyete ve evlilik doyumlarının doğumdan 6 hafta ve 6 ay sonra farklılık göstermediği; ancak kontrol grubunun (n=18) evlilik doyumlarında anlamlı düşüşlerin olduğu belirlenmiştir.

Belsky (1986) tarafından yapılan araştırmada ise çiftlere bebek bakımına katılım, duyarlı ebeveynlik ve bebekle olumlu etkileşim konularında verilen eğitimin etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, eğitimde çift etkileşimini geliştirmeye yönelik bir çalışma bulunmamasına rağmen, babaların bebekle etkileşimlerinin artması ve bebek bakımına katılmaları nedeniyle doğumdan sonraki 3.ve 9. ayda çift etkileşimlerinin arttığı görülmüştür.

İlk bebeğini bekleyen kadınlara ve eşlerine yönelik verilen eğitimin evlilik doyumuna etkisini araştırıldığı bir başka çalışmada (Cowan vd., 1991), çiftlere doğum öncesinde ve doğumdan sonra eğitim verilmiş ve eğitimin etkisi doğumdan 2 yıl sonraya kadar takip edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, deney grubundaki çiftlerin anlaşmazlıklarının azaldığı ve yaşadıkları problemleri evlilik doyumu ile ilişkili görmedikleri; kontrol grubundaki çiftlerin ise yaşadıkları anlaşmazlık miktarının değişmediği belirlenmiştir. Ayrıca eğitim almış çiftlerin doğumdan 18 ay sonraya kadar ayrılık ve boşanma yaşamadıkları, ancak eğitimin bu olumlu etkisinin doğumdan 2 yıl sonra kaybolduğu görülmüştür.

Matthey vd. (2004) ise çalışmasında hamile kadınlara ve eşlerine (n=268) verdiği iki farklı eğitim programının etkisini karşılaştırmak için iki deney grubu oluşturmuştur. Deney gruplarından birine (n=78) ebeveynlik ve çift etkileşimi konularında eğitim verilmiş; diğer gruba ise (n=89) bu konulara çocukla oyun becerilerini de eklemiştir. Doğum öncesinde verilen 6 oturumluk programların etkisi doğumdan 6 hafta sonra incelenmiş; deney grupları arasında depresyon ve anksiyete düzeylerinde fark olmadığı ve eğitimlerin erkekler üzerinde fark oluşturmadığı belirlenmiştir. Ayrıca sadece ebeveynlik ve çift etkileşimlerinin ele alındığı deney grubunda bulunan çiftlerin duygu durumunun daha olumlu olduğu ve eşlerin görev dağılımından daha memnun oldukları, ancak bu etkilerin doğum sonrası 6. ayda kaybolduğu bulunmuştur.

Ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlere verilen eğitimin etkisinin incelendiği bir başka araştırmada ise (Hawkins vd., 2006), çiftlere doğum öncesi dönemde 5



haftalık kısa süreli bir eğitim verilmiştir. Eğitimde çiftlere video izletilmiş ve ev ödevleri verilmiştir. Grup paylaşımının az olduğu ve ev ödevlerine geri bildirimlerin verilmediği eğitimin ilişki doyumuna etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Brugha vd. (2000) tarafından gebeliğin 12-20 haftasında olan ve risk altındaki hamile kadınlarla (n=209) yapılan çalışmada ise, deney grubundaki annelere doğum öncesinde 6 oturum, doğum sonrasında ise 1 oturum eğitim verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, verilen eğitimin deney grubundaki annelerin (n=94) depresyon ve sosyal destek düzeylerine anlamlı bir etki olmadığı belirtilmiştir.

Marcenko ve Spence (1994) tarafından yapılan araştırma düşük sosyal destek almış, kimsesiz, psikiyatrik hastalığı olan veya örselenmiş çocukluk yaşantıları geçirmiş risk altındaki toplam 225 hamile ve doğum yapan kadın ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubundaki kadınlara (n=125) verilen ebeveynlik eğitimi, çocuk gelişimi, grup desteği ve sağlık konularını içeren eğitimin etkisi araştırılmıştır. Eğitimden altı ay sonra yapılan son testlerde deney grubundaki annelerin sosyal destek düzeylerinin kontrol grubundaki annelere göre daha çok arttığı ve psikolojik stresin ise azaldığı bulunmuştur.

Chabrol vd. (2002), doğum sonrası depresyon yaşayan 241 kadın ile yaptıkları çalışmada, doğumdan 2-5 gün sonra psikolog tarafından yapılan bir oturumluk programın etkisini incelemişlerdir. Deney grubundaki kadınların (n=113) doğumdan 6. hafta sonraki depresyon düzeylerinin kontrol grubundaki kadınlara (n=128) göre daha düşük olduğunu bulmuşlardır.

Zlotnick vd. (2001) ise depresyon yaşayan ve gebeliğinin 20-32. haftasında olan hamile kadınlara (n=35) verilen eğitimin etkisini incelemişlerdir. Geçiş dönemi rolleri ve çatışma çözme becerilerini içeren ve ev ödevleri ile desteklenen eğitime katılan deney grubundaki kadınların (n=17) doğumdan sonraki 3.ayda depresyon düzeylerinin kontrol grubuna (n=18) göre daha düşük olduğu ortaya konmuştur.

Ebeveynliğe geçiş sürecinde olan kadınlarla yapılan bir başka çalışmada ise (Elliott vd., 2000), ilişki doyumunu ve sosyal destek düzeyi düşük ve anksiyete düzeyi yüksek olan risk altındaki 99 hamile kadın yer almıştır. Deney grubundaki anne adaylarına (n=47), grup paylaşımı ve kadını güçlendirme odaklı, doğum öncesi dönemde 6 oturum ve doğum sonrasında 5 oturum uygulanmış; kontrol grubundaki

anne adaylarına (n=52) ise sadece bir kez sağlık uzmanı tarafından eğitim verilmiştir. Araştırmanın sonucunda deney grubundaki kadınların doğumdan 3 ay ve 12 ay sonra depresyon puanlarının kontrol grubundaki kadınlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Gorman (1997) ise araştırmasında depresyon riski olan hamile kadınlara uygulanan doğum öncesinde 2 ve doğum sonrasında 3 oturumluk programın etkisini incelemiştir. Deney grubundaki kadınların (n=24) doğumdan 1 ay sonraki depresyon düzeyinin kontrol grubundakilere (n=21) daha düşük olduğu ancak bu olumlu etkinin 6 ayda kaybolduğunu belirtmiştir.

Destekleyici eşi olmayan hamile kadınlarla yapılan başka bir çalışmada ise (Wolman, Chalmers, Hofneys ve Nikodern, 1993), gebelikte ve doğumda yanında destekleyici biri olan kadınlar deney grubunu (n=92) oluşturmuştur. Gebeliğin nc  aylık dönemindeki ve doğumdan 6 hafta sonraki depresyon puanları karşılaştırıldığında, destek alan kadınların depresyon puanlarının kontrol grubuna (n=97) göre daha düşük olduğu ortaya konulmuştur.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evren ve örnekleme, araştırma deseni, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, yapılan deneysel işlemler ve verilerin analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

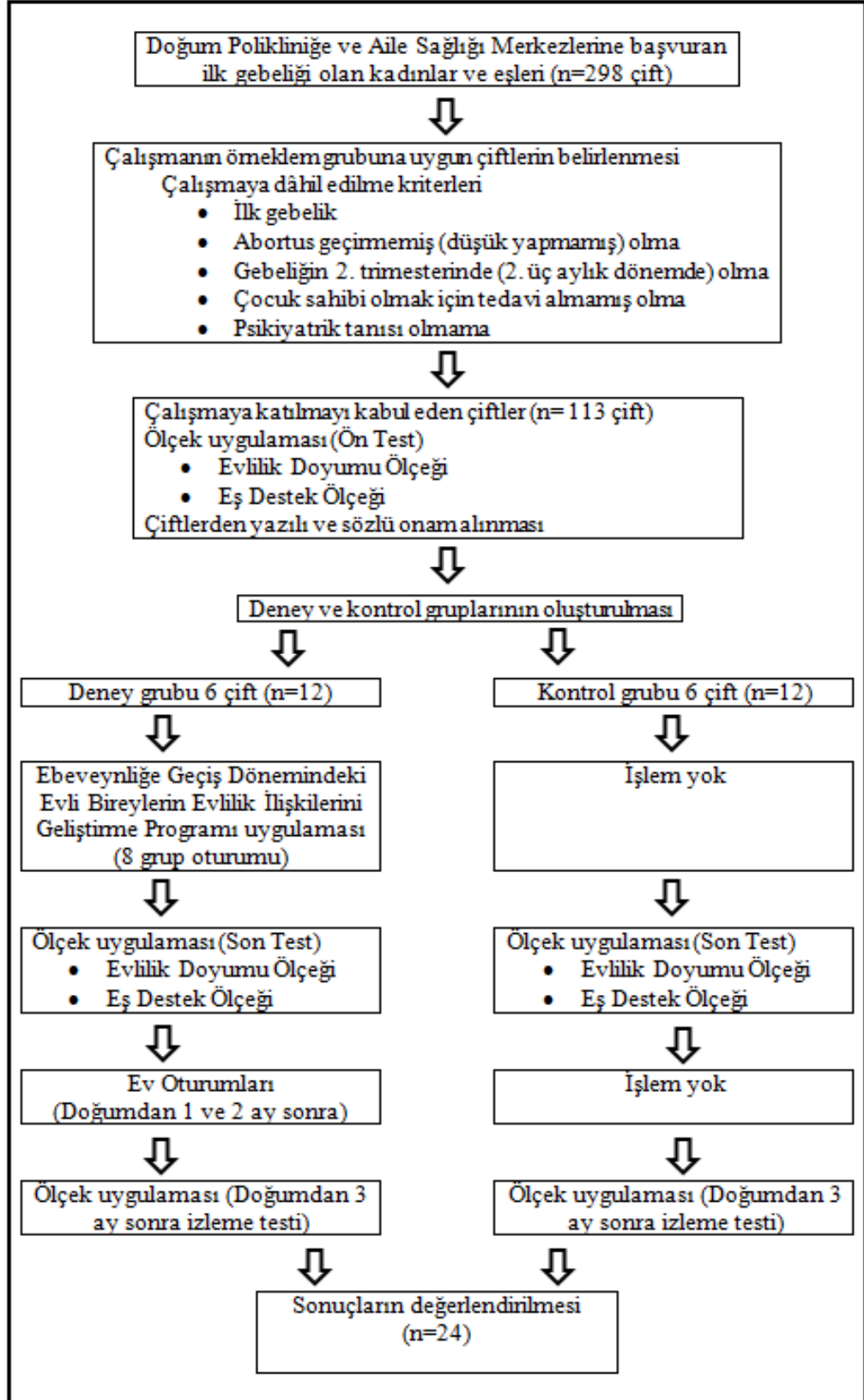
#### 3.1. Çalışma Grubu

Samsun ilinde bulunan çeşitli resmi ve özel kurumlarda, “Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı” düzenleneceği duyurusu yapılmıştır. Bu duyuruya müracaat eden çiftlere “Kişisel Bilgi Formu”, “Evlilik Doyumu Ölçeği” ve “Eş Desteği Ölçeği” uygulanmıştır. Ayrıca Samsun ili Atakum ilçesinde bulunan 8 Aile Sağlığı Merkezine ve Samsun merkezde bulunan hastanelerin Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniğine başvuran, ilk gebeliği olan kadın ve eşlerine gönüllülükleri doğrultusunda ölçekler uygulanmıştır. Bu ölçek uygulaması için Samsun Valiliği Halk Sağlığı Müdürlüğü, Samsun Kamu Hastaneler Birliği Genel Sekreterliği, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlüğü ve özel hastanelerin müdürlüklerinden gerekli izinler alınmıştır (Ek 5).

Yaklaşık üç ay süren veri toplama sürecinde toplam 298 çifte ulaşılmış; ancak ilk gebeliği olan 113 çift ölçek çalışmasına katılmıştır. Daha önce abortus geçirmiş (düşük yapmış) veya çocuk sahibi olmak için tedavi almış çiftlerin evliliklerinde farklı dinamiklerin olabileceği gerekçesiyle araştırmaya dâhil edilmemiştir. Bu araştırmanın sınırlılıklarına uyan; daha önce abortus geçirmemiş, çocuk sahibi olmak için tedavi almamış, psikiyatrik tanısı olmayan ve gebeliğinin 2. trimesterinde (2. üç aylık dönemde) olan çiftler belirlenmiştir. Bir deney ve bir kontrol grubu bulunan araştırmanın bu gruplarını oluşturmak için, çiftlerin ölçeklerden aldıkları puanlar ve diğer demografik özellikler dikkate alınarak birebir eşleme yöntemi ile 12 kişiden (6 çift) oluşan deney ve 12 kişiden (6 çift) oluşan kontrol grubu olmak üzere iki grup

kurulmuştur. Deney ve kontrol gruplarına atanan toplam 24 kişi araştırmanın araştırma grubunu oluşturmuştur. Çalışma akış şeması Şekil 2’de verilmiştir.

Şekil 2: Çalışma Akış Şeması



Deney grubundaki bireylerin yaş ortalaması 29.4 (Ss=3.5), kontrol grubundaki bireylerin yaş ortalaması ise 27.17 (Ss=4.78)'dir. Her iki gruptaki bireylerin evlilik süreleri 1-5 yıl arasındadır. Gruplardaki bireylerin eğitim düzeyleri incelendiğinde ise her iki gruptaki bireylerin lise, önlisans ve lisans düzeyinde eşit biçimde dağıldığı görülmüştür. Deney ve kontrol gruplarına Evlilik Doyumu Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği uygulandıktan sonra, grupların ön test puanları arasında fark olup olmadığı Mann Whitney-U testi ile kontrol edilmiştir. Buna ait istatistiksel bilgiler Tablo 8'de verilmiştir.

**Tablo 8:** Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilik Doyumu Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra		U	p
			Ortalaması	Sıra Toplamı		
<b>Evlilik doyumunu</b>	Deney	12	12.29	147.5	69.5	.887*
	Kontrol	12	12.71	152.5		
<b>Eş desteği</b>	Deney	12	12.33	148.0	70.0	.932*
	Kontrol	12	12.67	152.0		

\*p>.05

Tablo 8'de görüldüğü gibi sonuçlar, deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını yani grupların ön test puanları açısından birbirine denk olduğunu göstermektedir.

### 3.2. Araştırmanın Deseni:

Araştırma kapsamında hazırlanmış olan evlilik ilişkilerini geliştirme programının ebeveynliğe geçiş dönemindeki çiftlerin evlilik doyumunu ve eş destek düzeylerine etkisinin incelendiği bu yarı deneysel çalışmada “Ön Test- Son Test Kontrol Grup Deseni” kullanılmıştır. Yarı deneysel desen, özellikle eğitim alanındaki araştırmalarda, bütün değişkenlerin kontrol alınmasının mümkün olmadığı durumlarda en çok kullanılan deneysel desendir (Cohen, Manion ve Marrison, 2000).

Araştırmanın bir bağımsız ve iki bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni “Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı”, bağımlı değişkenleri ise evlilik doyumunu ve eş destek düzeyidir. Araştırma deseni Tablo 9'da verilmiştir.

**Tablo 9:** Araştırmanın Deseni

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest
Deney Grubu	Evlilik Doyumu Ölçeği Eş Destek Ölçeği	Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı	Evlilik Doyumu Ölçeği Eş Destek Ölçeği
Kontrol Grubu	Evlilik Doyumu Ölçeği Eş Destek Ölçeği	-----	Evlilik Doyumu Ölçeği Eş Destek Ölçeği

### 3.3. Veri Toplama Araçları

**3.3.1. Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından hazırlanan formda çiftlerin yaş, meslek, eğitim durumu, ekonomik durumu, evlilik süresi, evlilik sayısı, gebelik sayısı, gebelik süresi, bebek sahibi olmak için tedavi alıp almadıkları, psikiyatrik bir tanılarının olup olmadığı, evlilik ve çift danışması yardımı alıp almadıklarını belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

**3.3.2. Evlilik Doyumu Ölçeği:** Canel (2007) tarafından geliştirilen ölçek 101 maddeden oluşmaktadır. İki bölümden oluşan ölçekte ilk bölüm evlilik doyumunun alt boyutlarına ait 92 soru maddesini içermektedir. “Ebeveynlik anlayışı”nın evlilik doyumuna etkisi ile ilgili ikinci bölüm, sadece çocuk sahibi olan bireylerin devam etmesine uygun 9 maddeden oluşmaktadır. Doğru-yanlış şeklinde iki seçeneqli olan ölçekte puanlarken çevrilmesi gereken ters maddeler bulunmaktadır. Ölçekten yüksek puan almak düşük doyuma; düşük puan almak yüksek doyuma işaret etmektedir. Cronbach  $\alpha$ , Spearman Brown ve Guttman Split-Half tekniklerinden  $r=.93$  ile  $.97$  arası güvenilirlik değerleri elde edilmiştir. Faktör analizleri sonucunda ölçeğin 5 faktörlü bir yapıda olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin birinci alt boyutu “ilişki mutluluğu”, “çatışma” ve “yakınlık” alt ölçeklerinden oluşan “evlilik uyumu” niteliğini ölçmektedir. Diğer alt boyutlar ise, “öfke”, “eşin ailesiyle iletişim”, “ekonomik anlayış” ve “ebeveynlik anlayışı”dır.

**3.3.3. Eş Destek Ölçeği:** Eşlerin birbirlerinden aldıkları desteği ölçmek amacıyla Yıldırım (2004) tarafından Türk kültüründe geliştirilmiştir. Üçlü Likert tipi ölçek 27

maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters çevrilerek puanlanan üç madde yer almaktadır. Ölçekten yüksek puan almak yüksek düzeyde eş desteği algılandığının göstergesi olarak yorumlanmaktadır. Ölçek, “duygusal destek”, “maddi yardım ve bilgi desteği”, “takdir etme desteği” ve “sosyal ilgi” desteği olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerlilik çalışmasında kullanılan Beck Depresyon Ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach’s Alpha katsayısı .95, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .89’dur.

#### **3.3.4. Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı:**

Araştırmacı tarafından hazırlanan ilişki geliştirme programının içeriğinin oluşturulmasında ve oturum etkinliklerinin planlanmasında çok sayıda kaynağa başvurulmuştur (Bryan, 1995; Cowan ve Cowan, 2000; Duran, 2010; Gottman ve De Claire, 2001; Gottman ve Gottman, 2007; Gottman ve Silver, 2002; Halford, 2011; Jordan vd.,1999; Kalkan, 2002; Kalkan, Yalçın ve Hamamcı, 2012; Lovejoy, 2004, Petch, 2006; Yalçın, 2010; Yılmaz, 2009). Program hazırlanırken psikolojik danışma yaklaşımları temel alınmıştır.

Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı, 8 grup oturumu ve 2 izleme oturumu içermektedir. Grup oturumları, gebeliğin 2.trimesterinin sonu ve 3. trimesterinde (6., 7. ve 8. aylarında); izleme oturumları ise doğumdan 1 ay ve 2 ay sonra ev ziyareti yoluyla gerçekleştirilmektedir. Her biri ortalama 2-2,5 saat süren grup oturumlarında, oturumun konusuyla ilişkili bir ısınma oyununun oynaması, bir önceki oturuma ilişkin ev ödevlerinin değerlendirilmesi, yeni konunun işlenmesi ve yeni ev ödevlerin verilmesi süreci yer almaktadır. Her grup oturumunda, çiftlerden o oturumun konusuna ilişkin “Kendini Değiştirme Planı” hazırlamaları ve bu planı uygulamaları istenmektedir. Bu planda, değiştirmek veya geliştirmek istedikleri bir durumu tanımlamaları, şimdiki davranışını değerlendirmeleri, hedef belirlemeleri ve bu hedefe ulaşabilmeleri için eylem planı oluşturmaları yer almaktadır. Programın içeriği Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10: Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının İçeriği**

Oturlar	İçerik	Alıştırmalar	Ev ödevleri
<b>1. Oturum</b> <b>Ebeveynlik Beklentileri</b>	Tanışma Program hakkında bilgilendirme Ebeveynliğe geçişte evlilik ilişkisindeki değişimler Ebeveynliğe ilişkin mitler Ebeveynliğe ilişkin beklentiler Kendini değiştirme planı hazırlama	Tanışma Oyunu İhtiyaçlarımız Ebeveynliğe İlişkin Mitleriniz Neler? Ebeveynliğe İlişkin Kurallarımız Video (Gerçekçi Olmayan Beklentiler) Ebeveynlik Beklentilerim Kendini Değiştirme Planı	Ebeveynliğe İlişkin Gerçekçi Beklentiler Oluşturma Doğacak Çocuğuma Mektup Kendini Değiştirme Planı
<b>2. Oturum</b> <b>İletişim Becerileri</b>	Sözsüz dinleme davranışları İletişimi bozan ifade tarzları Ben dili kullanma Etkin dinleme Geri bildirim verme İletişimi geliştirme planı hazırlama	Beni Dinliyor musun? Kendinizi Değerlendirin Video (İletişim) Ben Dili Çalışması Eşinizi Dinleyebiliyor musunuz? Geri Bildirim Verme Çalışması	Ben dili ve Geri Bildirim Çalışması İletişimimizi Değerlendirelim Eşimle İletişimimi Geliştirme Planım
<b>3. Oturum</b> <b>Çatışma Çözme Becerileri</b>	İşlevsel olmayan çatışma çözme yöntemleri Yapıcı tartışma Çatışma çözmede iletişim becerilerini kullanma Çatışma anında mola verme ve kendini sakinleştirme	Grup Paylaşımı Video (Çatışma) Çatışmada İletişim Becerilerini Kullanıyorum Mola Verme Ritüeli Oluşturma	Bana Bir Kelime Söyle Kavga daki Rolünüzü Kabul Edin Çatışma Çözme Süreci
<b>4. Oturum</b> <b>Uzlaşma ve Yapısal Sorunlarla Baş Etme</b>	Uzlaşabilme Onarma girişimleri Yapısal sorunları belirleme Yapısal sorunlara ilişkin hayalleri fark etme ve kabul etme Çatışma çözme becerisini geliştirme planı hazırlama	Uzlaşma Video (Yapısal Sorunlar) Yapısal mı? Çözülebilir mi? Yapısal Sorunlarımız Sürekli Çatışma Yaşadığımız Konulara İlişkin Beklentileri Keşfetme Eşinizin Hayallerini Kabul Etme	Etkili Onarım Yapısal Sorunlarımız ve Hayallerimiz Çatışma Çözme Geliştirme Planım



**Tablo 10: Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının İçeriği (devamı)**

Oturumlar	İçerik	Alıştırmalar	Ev ödevleri
<b>5. Oturum</b> <b>Eş Desteği</b> <b>Ve</b> <b>Duygusal</b> <b>Yakınlık</b>	Destek beklentilerini ifade etme Baba katılımı Görev dağılımı Duygusal yakınlık İlgi davranışları Duygusal yakınlığı geliştirme planı hazırlama	Kendinizi Değerlendirin Baba Katılımı Video (Baba Katılımı) Sevgi Haritanız Takdir Etme Eşinin İhtiyaçlarını Fark Et Yeni İlgi Davranışları Listesi Oluşturma	Masaj Yapma Rolleri Değişelim mi? Duygusal Yakınlığı Geliştirme Planım
<b>6. Oturum</b> <b>Hamilelikte</b> <b>Ve Doğum</b> <b>Sonrasında</b> <b>Cinsellik</b>	Hamilelikte ve doğum sonrasında cinsellikte yaşanan değişimler Cinselliğe ilişkin mitlerini Hoşlanıp hoşlanmadıkları cinsel etkinlikler Cinsel ilişki aşamaları ve ilişki pozisyonları Cinsel yaşamı geliştirme Doğum sonrası cinsel hayatı geliştirme planı	Cinsellikle İlgili Mitlerimiz Neler? Kendinizi Değerlendirin Hangi Sıklıkta Seks Yapıyoruz ve Bu Konuda Ne Hissediyoruz? Cinsel İlişkide Hoşlandığınız ve Hoşlanmadığımız Şeyler Cinsel Hayatın Zorluklarıyla Baş Edebilmek	Cinsel Hayatımızı Nasıl Geliştirebiliriz? Doğum Sonrası Cinsel Hayatımı Geliştirme Planım
<b>7. Oturum</b> <b>Ortak</b> <b>Amaçlar ve</b> <b>Değerler</b>	Biz duygusunu geliştirme Günlük ritüeller oluşturma Özel gün döngüsü oluşturma Amaçların, değerlerin ve inançların paylaşılması Bireysel, ebeveynlik ve çift etkinlikleri arasında denge kuma	Ben'den Biz'e Biz Duygusu Oluşturma İlişkinizde Günlük Ritüeller Oluşturma Özel Gün Döngüsü Oluşturma Video (Ortak Amaç ve Değerler) Değerlerin Karşılaştırılması Çift Etkinliklerimiz Değişti mi? Video (Etkinlik Dengesi) Kişisel ve Çift Etkinliklerimiz	Ortak Amaçlarımız Neler? Sihirli Reçete
<b>8. Oturum</b> <b>Geleceğin</b> <b>Planlanması</b>	Yaşamlarında olabilecek değişikliklere ilişkin plan yapma Programın değerlendirilmesi Sonlandırma Sertifika töreni	Video (Yaşam Değişimleri) Yaşam Değişimlerini Planlama Sonlandırma Oyunu	

**Tablo 10: Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının İçeriği (devamı)**

<p><b>Ev oturumları (Doğumdan 1 ay ve 2 ay sonra)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kendini Değişirme Planlarının gözden geçirilmesi</li><li>• Ebeveynlikten ve eşten beklentilerinin değerlendirilmesi</li><li>• İletişim becerilerini kullanma</li><li>• Çatışma çözme sürecini uygulama</li><li>• Görev dağılımının yapılması</li><li>• Eşe destek sağlama</li><li>• Duygusal yakınlığı geliştirme</li><li>• Cinsel yaşamı geliştirme</li><li>• Günlük ritüellerin oluşturulması</li><li>• Ortak amaçların ve değerlerin oluşturulması</li><li>• Ebeveynlik ve çift etkinlikleri arasında denge kurma</li></ul>
--

### 3.3.4.1. Oturum İçerikleri ve Özetleri

#### **Birinci Oturum: Ebeveynlik Beklentileri**

**Amaç:** Grup üyelerinin birbirini tanıması, grup kurallarının tanıtılması, gruptan beklentilerinin gözden geçirilmesi, ebeveynlikten beklentilerin ve ebeveynliğe ilişkin mitlerin fark edilmesi.

#### **Hedefler:**

Üyeler;

- Birbirini tanır.
- Grup süreci ile ilgili kuralları bilir.
- Gruptan beklentilerini ifade eder.
- Ebeveyn olunca evliliklerinde oluşabilecek değişiklikler hakkında bilgi sahibi olur.
- Evliliklerindeki ihtiyaçlarını tanımlar.
- Ebeveynliğe ilişkin mitlerini gözden geçirir.
- Ebeveynliğe ilişkin kalıplaşmış kurallarını gözden geçirir.
- Ebeveynlik ile ilgili beklentilerini gözden geçirir.
- Kendini değiştirme planının nasıl hazırlanacağını öğrenir.

## **İşlem:**

- Grubun amacı, içeriği, kuralları ve üyelerin sorumlulukları açıklanır.
- Grup üyelerinin birbirini tanımalarını sağlayacak bir tanışma oyunu oynanır.
- Üyeler eğitim programından beklentilerini ifade eder.
- Ebeveynliğin evlilik ilişkilerini nasıl etkileyebileceği hakkında paylaşımda bulunulur.
- Üyeler, ebeveynliğe ilişkin mitlerini ve kalıplaşmış kurallarını değerlendirir.
- Üyeler ebeveynlikten beklentilerini ifade eder.
- Alıştırmalar uygulanır.
- Her oturumun sonunda hazırlayacakları “Kendini Değiştirme Planı” hakkında bilgi verilir.
- Ev ödevleri açıklanır.

## **Birinci Oturumun Özeti**

İlk oturumda grubun amacı, içeriği, kuralları ve üyelerin sorumlulukları açıklanmış, ardından grup üyelerinin birbirleriyle tanışmalarını sağlayacak bir tanışma oyunu oynanmıştır. Grup üyelerinden sırayla kendilerini tanıtmaları (isim, yaş, meslek, hobiler, eşyle yapmaktan hoşlandıkları etkinlikler gibi) istenmiştir. Grup lideri üyelerden isimlerinin baş harfiyle başlayan ve kendilerini anlatan bir sıfatla beraber isimlerini söylemelerini istemiştir (Örneğin sevimli Sevgi). Tanışma oyunundan sonra üyelere psiko-eğitim programından beklentileri sorulmuş; programın amacıyla uyuşmayan beklentiler için gerekli açıklamalar yapılmıştır.

Ebeveyn olunca evlilik ilişkilerinde ne tür değişiklikler olabileceği hakkında bazı bilgiler verilmiş ve grup paylaşımı yapılmıştır. Evlilikteki ihtiyaçlarını ve önem derecesini belirleyebilmeleri için Alıştırma 1.1 (İhtiyaçlarımız) uygulanmıştır. Evliliklerinde fark ettikleri ihtiyaçları ve bunları eşleriyle konuşurken neler hissettikleri ve düşündükleri hakkında grup paylaşımı yapılmıştır. Ardından ebeveynliğe ilişkin mitlerini ve kökleşmiş kurallarını değerlendirebilmeleri amacıyla Alıştırma 1.2 (Ebeveynliğe İlişkin Mitleriniz Neler?) ve Alıştırma 1.3 (Ebeveynliğe İlişkin Kurallarımız) uygulanmıştır. Ebeveynliğe ilişkin fark ettikleri mitler ve kurallar hakkında grup paylaşımı yapılmıştır. Kısa bir ara verdikten sonra üyelere ebeveynliğe ilişkin gerçekçi olmayan beklentilerle ilgili bir film kesiti (Video 1)

izletilmiştir. Üyelere “kendilerinin ve eşlerinin nasıl bir anne/baba olmayı hayal ettikleri, anne baba olduktan sonra hayatlarında ne gibi değişiklikler olabileceği ve evliliklerinin nasıl etkilenebileceğine” ilişkin sorular yöneltilmiş ve grup paylaşımı yapılmıştır. Ardından Alıştırma 1.4 (Ebeveynlik Beklentilerim) uygulanmış, ebeveynlik beklentilerinin oluşmasında kendi ailelerinin etkisini fark etmeleri sağlanmış; bu beklentileri ilişkisine yarar sağlayan ve yarar sağlamayan beklentiler olarak değerlendirmeleri istenmiştir. Her bir alıştırmada üyeler ilk önce bireysel olarak alıştırmayı yapmış, ardından eşleriyle paylaşmıştır ve en sonunda da grup paylaşımı yapılmıştır. Alıştırmalar yaklaşık 20’şer dakika sürmüştür. Her oturumda üyelerden o oturumun konusuna ilişkin “Kendini Değiştirme Planı” hazırlamaları isteneceği için ilk oturumda bu planın nasıl hazırlanacağı ayrıntılı olarak örneklerle açıklanmıştır.

Son olarak üyelere Ev Ödevi 1.1 (Ebeveynliğe İlişkin Gerçekçi Beklentiler Oluşturma), Ev Ödevi 1.2 (Doğacak Çocuğuna Mektup) ve Ev Ödevi 1.3 (Kendini Değiştirme Planı) açıklanmış ve bu çalışmalarını yapmalarının önemi vurgulanmıştır. Grup lideri tarafından üyelerin oturumda yaptıkları çalışmalar hakkında düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Ardından oturumda paylaşılan konuların özetlemesi yapılarak oturum sonlandırılmıştır. Bu oturum yaklaşık iki buçuk saat sürmüştür.

## **İkinci Oturum: İletişim Becerileri**

**Amaç:** İletişimi bozan ifade tarzları, kendini ben dili ile ifade etme, sözsüz dinleme, etkin dinleme ve geri bildirim verme becerilerini öğrenme ve bunu kullanabilme.

### **Hedefler:**

Üyeler;

- İletişimde sözsüz dinleme davranışının önemini kavrar.
- İletişimi bozan ifade tarzları hakkında bilgi sahibi olur.
- İletişimde ben dili kullanmanın önemini kavrar.
- Kendini ifade ederken ben dili kullanmayı öğrenir.
- İletişimde etkin dinlemenin önemini kavrar.
- Geri bildirim sürecini kullanmasını bilir.

- “İletişimi Geliştirme Planı” hazırlar.

### **İşlem:**

- Bir önceki haftanın ev ödevleri değerlendirilir.
- İletişimin temel özellikleri hakkında bilgi verilir.
- Sözsüz dinleme becerilerinin öneminin gösterildiği bir alıştırma yapılır.
- İletişimi bozan ifade tarzları hakkında bilgi verilir ve kendilerini değerlendirmeleri istenir.
- Sen dili ve ben dili hakkında bilgi verilir. Ben dili ile ifade etmeye yönelik alıştırma yapılır.
- Kendi dinleme davranışlarını değerlendirmeleri istenir.
- Etkin dinleme ve geri bildirim verme hakkında bilgi verilir ve geri bildirim vermeye yönelik alıştırma yapılır.
- Ev ödevleri açıklanır.

### **İkinci Oturumun Özeti**

İkinci oturuma ilk önce ev ödevlerinin değerlendirmesi yapılarak başlanmıştır. Üyelerin “Ebeveynliğe İlişkin Gerçekçi Beklentiler Oluşturma” çalışmasında keyif aldıklarını, “Doğacak Çocuğuna Mektup” ve “Kendini Değıştırme Planı Hazırlama” çalışmalarında zorlandıklarını belirtmeleri üzerine gerekli geribildirimler verilmiştir. Ayrıca, çalışmaları tamamlayamayan üyelere bir sonraki hafta yapmaları istenmiş ve bu çalışmaları yapmalarının önemi vurgulanmıştır.

İletişim becerileriyle ilgili bilgi verilmiş ve sözsüz dinleme davranışları (beden dili) açıklanmıştır. Beden dilinin iletişimdeki önemini fark edebilmelerine yönelik Alıştırma 2.1 (Beni Dinliyor musun?) uygulanmıştır. Eşler birlikte bu alıştırmayı yaptıktan sonra farklı dinleme davranışlarına ilişkin neler hissettiklerini grupla paylaşımları ve eşleriyle günlük iletişimlerinde kendi sözsüz davranışlarını değerlendirmeleri istenmiştir. Eleştirisi, savunma, küçümseme, zihin okuma, tepkisizlik gibi iletişimi bozan ifade tarzları hakkında bilgi verilmiş ve Alıştırma 2.2. (Kendinizi Değerlendirin) uygulanarak kendi iletişimlerini değerlendirmeleri istenmiştir. Yanıtlarını eşleriyle paylaşmalarının ardından grup paylaşımı yapılmıştır. Kısa bir ara verdikten sonra üyelere hamilelik döneminde eşleriyle iletişimlerinde

değişiklik olup olmadığı sorulmuş, konuyla ilgili bir film kesiti (Video 2) izletilmiştir. Sen dili ve ben dili hakkında bilgi verilmiş, iletişime etkisi örneklerle açıklanmıştır. Sen dili ile ifade edilen cümleleri ben dili kullanarak değiştirebilmelerine yönelik Alıştırma 2.3 (Ben Dili Çalışması) yapılmıştır. Bu çalışmayı eşler ayrı ayrı yapmış ve ardından grup paylaşımı yapılmıştır. Bu alıştırmada üyeler, ben dili kullanarak ifade etmekte zorlandıklarını belirtmişlerdir. Etkin dinleme ve geri bildirim verme sürecinde dikkat edilecek beceriler hakkında bilgi verildikten sonra kendi dinleme özelliklerini fark edebilmeleri amacıyla üyelerden Alıştırma 2.4'ü (Eşinizi Dinleyebiliyor musunuz?) tek başlarına yapmaları ve ardından cevaplarını eşleriyle paylaşmaları istenmiştir. Ardından Alıştırma 2.5. (Geri Bildirim Verme Çalışması) yapılmış Alıştırma 2.3'te yazdıkları ben dili ifadelerine geribildirimde bulunmaları istenmiştir. Bu çalışmayı üyeler ayrı ayrı yapmış ve ardından grup paylaşımı yapılmıştır. Üyeler ben dili ile ifade edilince geri bildirim ifadelerinin de olumlu yönde değiştiğini fark ettiklerini belirtmişlerdir. Bu oturumda üyelerin kendilerini değerlendirmelerine yönelik alıştırmalar (Alıştırma 2.2. ve 2.4) yaklaşık 10'ar dakika ve diğer alıştırmalar ise yaklaşık 20'şer dakika sürmüştür.

Son olarak üyelere Ev Ödevi 2.1 (Ben dili ve Geri Bildirim Çalışması), Ev Ödevi 2.2 (İletişimimizi Değerlendirelim) ve Ev Ödevi 2.3 (Eşimle İletişimi Geliştirme Planım) açıklanmış ve bu çalışmaları yapmalarının önemi vurgulanmıştır. Grup lideri tarafından üyelerin oturumda yaptıkları çalışmalar hakkında düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Üyeler eşleriyle iletişimlerinde kullandıkları dilin farkına vardıklarını ancak bunun değişmesi için zaman gerektiğini belirtmiş, gruptaki alıştırma sayısının azalmasını ve grup paylaşımlarının artmasını talep etmişlerdir. Ardından oturumda paylaşılan konuların özetlemesi yapılarak oturum sonlandırılmıştır. Bu oturum yaklaşık iki buçuk saat sürmüştür.

### **Üçüncü Oturum: Çatışma Çözme Becerileri**

**Amaç:** İşlevsel olmayan çatışma çözme yöntemlerini belirleme, çatışmaları çözmeye yardımcı olacak yöntemleri kullanma.

## **Hedefler:**

Üyeler;

- İşlevsel olmayan çatışma çözme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olur.
- Çatışma sürecinde kendi davranışlarını gözden geçirir.
- Çatışmayı yapıcı olarak çözme sürecini öğrenir.
- Çatışma çözümede iletişim becerilerinin nasıl kullanılacağını öğrenir.
- Çatışma anında mola verme ve kendini sakinleştirme becerilerini öğrenir.

## **İşlem:**

- Bir önceki haftanın ev ödevleri değerlendirilir.
- İşlevsel olmayan çatışma çözme yöntemleri hakkında bilgi verilir.
- Çatışma sürecinde neler yaptıklarına, hangi stratejileri kullandıklarına ilişkin kendilerini değerlendirmeleri istenir ve grup paylaşımı yapılır.
- Yapıcı tartışma ve çatışma çözme aşamaları örneklerle açıklanır.
- Çiftler belirledikleri bir konuyu eşleriyle tartışırken iletişim becerilerini kullandıkları bir alıştırmaya yapılıdır.
- Çatışma anında mola verme ve kendini sakinleştirme hakkında bilgi verilir. Mola verme ritüeli oluşturabilmelerine yönelik bir alıştırmaya yapılıdır.
- Ev ödevleri açıklanır.

## **Üçüncü Oturumun Özeti**

Üçüncü oturuma ev ödevlerinin değerlendirmesi yapılarak başlanmıştır. Üyeler, eşleriyle günlük etkileşimlerinde iletişim becerilerine daha çok dikkat etmeye çalıştıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca çoğu çalışmayı yaptıklarını ama “Ben Dili ve Geri Bildirim” çalışmasında zorlandıklarını belirtmeleri üzerine ödevde bulunan ben dili ve geribildirim ifadeleri ile ilgili cevapları tartışılmıştır. Bu süreç yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Ayrıca, çalışmalarını tamamlayamayan üyelere bir sonraki hafta yapmaları istenmiş ve bu çalışmalarını yapmalarının önemi vurgulanmıştır.

Çatışma sürecinde neler yaşandığı ile ilgili bilgi verilmiş, işlevsel olmayan çatışma çözme yöntemleri (kaçınma, uyma ve hükmetme) açıklanmıştır. Ardından üyelere yaşadıkları çatışmalarla ve çatışma durumlarıyla başa çıkma yöntemleri ile

ilgili sorular sorulmuştur. Bu grup paylaşımı yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Kısa bir ara verdikten sonra üyelere ebeveynliğe geçiş döneminde en çok yaşayabilecekleri çatışma konularının neler olabileceği sorulmuş ve konuyla ilgili bir film kesiti (Video 3) izletilmiştir. Yapıcı tartışmada nelere dikkat edileceği ve çatışma çözme süreci anlatılmıştır. Çatışma anında iletişim becerilerini kullanmalarını sağlayabilmek amacıyla Alıştırma 3.1 (Çatışmada İletişim Becerilerini Kullanıyorum) uygulanmıştır. Eşlerden, anlamadıkları bir konuyu belirleyip birlikte bu alıştırma yaptıktan sonra bu sürece ilişkin neler hissettiklerini grupla paylaşmaları istenmiştir. Üyeler bu alıştırma çatışma anında iletişim becerilerini kullanmakta zorlandıklarını, tartışmayı kazanmaya odaklandıklarını belirtmişlerdir. Ardından çatışma anında kendini sakinleştirme ve mola verme süreci hakkında bilgi verilmiştir. Eşlerin mola verme sürecini planlayabilmeleri için Alıştırma 3.2 (Mola Verme Ritüeli Oluşturma) uygulanmıştır. Çift olarak bu alıştırma yaptıktan sonra grup paylaşımı yapılmıştır. Çatışma anında kendilerini sakinleştirmeye ihtiyaç duydukları durumlarda bu plana uymaları istenmiştir. Bu oturumda alışımlar yaklaşık 20'şer dakika sürmüştür.

Son olarak üyelere Ev Ödevi 3.1 (Bana Bir Kelime Söyle), Ev Ödevi 3.2 (Kavgadaki Rolünüzü Kabul Edin) ve Ev Ödevi 3.3 (Çatışma Çözme Süreci) açıklanmış ve bu çalışmalarını yapmalarının önemi vurgulanmıştır. Grup lideri tarafından üyelerin oturumda yaptıkları çalışmalar hakkında düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Üyeler, gruptaki paylaşımın artmış olmasından dolayı duydukları memnuniyeti ifade etmişlerdir. Ayrıca çatışma durumlarında dikkat edecekleri konularla ilgili farkındalık oluştuğunu ancak bunun değişmesi için zaman gerektiğini belirtmişlerdir. Ardından oturumda paylaşılan konuların özetlemesi yapılarak oturum sonlandırılmıştır. Bu oturum yaklaşık iki buçuk saat sürmüştür.

#### **Dördüncü Oturum: Uzlaşma ve Yapısal Sorunlarla Baş Etme**

**Amaç:** Çatışmalarda uzlaşma süreci, evliliklerindeki yapısal sorunları belirleme ve bu sorunlara ilişkin eşinin hayallerini kabul etme.

#### **Hedefler:**

Üyeler;

- Uzlaşmanın adımlarını öğrenir.



- Çatışmada incinen bir taraf olmuşsa onarma yollarını öğrenir.
- Bir sorunun yapısal mı yoksa çözülebilir mi olduğunu ayırt eder.
- Evliliklerindeki yapısal sorunları belirler.
- Çatışma yaratan yapısal sorunlara ilişkin kendi ve eşinin hayallerini fark eder.
- Çatışma yaratan yapısal sorunlara ilişkin eşinin hayallerini kabul eder.
- “Çatışma Çözme Becerisini Geliştirme Planı” hazırlar.

### **İşlem:**

- Bir önceki haftanın ev ödevleri değerlendirilir.
- Uzlaşma süreci hakkında bilgi verilir ve belirledikleri bir konuda bu adımları uygulayabilmelerine ilişkin bir alıştıırma yapılır.
- Çatışmada incinen bir taraf olduğunda kullanılabilecek onarma ifadeleri hakkında bilgi verilir.
- Yapısal sorunlar hakkında bilgi verilir ve sorunların çözülebilir ya da yapısal olduğunu belirlemelerine yönelik bir alıştıırma yapılır.
- Yaşadıkları yapısal sorunları belirlemelerine yönelik bir alıştıırma yapılır.
- Çatışma yaratan yapısal sorunlara ilişkin kendi ve eşinin hayallerini fark edebilmeleri için bir alıştıırma yapılır.
- Çatışma yaratan yapısal sorunlara ilişkin eşinin hayallerini nasıl kabul edebileceğine ilişkin bir alıştıırma yapılır.
- Ev ödevleri açıklanır.

### **Dördüncü Oturumun Özeti**

Dördüncü oturumda ilk önce ev ödevleri ve geçen hafta boyunca eşleriyle ilişkileri değerlendirilmiştir. Üyeler, çatışma anında uygulayabilecekleri ödevleri (kendini sakinleştirme ve mola verme gibi), çatışma yaşamadıkları için yapamadıklarını belirtmişlerdir. Çatışma yaşamamalarının iletişim becerilerini kullanmaya özen göstermelerinden kaynaklandığını, özellikle de ben dilini kullandıklarında çatışmanın ortaya çıkmadığını veya uzun sürmediğini fark ettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca “Bana Bir Kelime Söyle” alıştıırmasından keyif aldıklarını belirtmişlerdir. Üyelerden uygulayamadıkları ev ödevlerini eşleriyle çatışma yaşamaları durumunda uygulamaları istenmiştir.

Üyelere uzlaşma ile ilgili ne düşündükleri sorulmuştur. Genel olarak üyeler, uzlaşmada iki tarafın da isteklerinden vazgeçtiğini ve bu yüzden iki tarafın da mutsuz olabileceğini belirtmeleri üzerine, kazan-kazan yaklaşımı üzerine kurulan uzlaşma, uzlaşma süreci ve adımları hakkında bilgi verilmiştir. Belirledikleri bir konu üzerinde, uzlaşma adımlarını uygulayabilmeleri amacıyla Alıştırma 4.1. (Uzlaşma) uygulanmıştır. Eşler çatışma yaşadıkları bir konu hakkında esnek olabilecekleri ve olamayacakları alanları belirlemişlerdir, ardından grup paylaşımı yapılmıştır. Çatışmada incinen bir taraf olduğunda kullanılacak onarma ifadeleri ve davranışları hakkında bilgi verilmiştir ve üyelerin nasıl onarma girişimlerinde bulduklarına ilişkin grup paylaşımı yapılmıştır. Kısa bir ara verdikten sonra üyelere yapısal sorunlar hakkında ne düşündükleri sorulmuş ve konuyla ilgili bir film kesiti (Video 4) izletilmiştir. Ardından yapısal sorunlar ve çözülebilir sorunlar hakkında bilgi verilmiştir. Yapısal ve çözülebilir sorunların ayırt edilebilmesine yönelik Alıştırma 4.2 (Yapısal mı? Çözülebilir mi?) uygulanmıştır. Eşlerin evliliklerindeki varsa yapısal sorunlarını belirlemeleri amacıyla Alıştırma 4.3 (Yapısal Sorunlarımız) yapılmıştır. Gruptaki her çiftin en az bir yapısal sorunu olduğu görülmüştür. Yapısal çatışma konularına ilişkin eşlerin hayallerini ve beklentilerini nasıl belirleyebilecekleri hakkında bilgi verilmiştir. Ardından kendi yapısal sorunlarına ilişkin hayallerini belirlemelerine yönelik Alıştırma 4.4 (Sürekli Çatışma Yaşadığımız Konulara İlişkin Beklentileri Keşfetme) yapılmıştır. Eşler birlikte belirledikleri bir yapısal soruna ilişkin beklentileri üzerinde çalışmıştır. Ardından bu hayal ve beklentileri kabul edebilmelerini sağlamak amacıyla Alıştırma 4.5 (Eşinizin Hayallerini Kabul Etme) uygulanmıştır. Yapısal sorunlarda da esnek olabilecekleri ve olamayacakları alanları belirleyip geçici bir uzlaşma sağlanabileceği üzerinde çalışılmıştır. Bu oturumda alışımlar yaklaşık 20'şer dakika sürmüştür.

Son olarak üyelere Ev Ödevi 4.1 (Etkili Onarım), Ev Ödevi 4.2 (Yapısal Sorunlarımız ve Hayallerimiz) ve Ev Ödevi 4.3 (Çatışma Çözme Geliştirme Planım) açıklanmış ve bu çalışmaları yapmalarının önemi vurgulanmıştır. Grup lideri tarafından üyelerin oturumda yaptıkları çalışmalar hakkında düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Üyeler uzun süredir yaşadıkları sorunlarını, çözemedikleri ve uzlaşamadıkları için, konuşmaktan kaçındıklarını fark ettiklerini belirtmişlerdir. Bu oturumda üyeler yapısal sorunlarla çalışırken morallerinin bozulduğunu ve

sorunun çözülebilir olmadığını kabul etmenin zor olduğunu ifade etmişlerdir. Yapısal sorunlar için geçici uzlaşma sağlanabileceği ancak bir süre sonra tekrar ortaya çıkabileceği ve yine aynı geçici uzlaşmanın tekrarlanmasını içeren bir süreç olduğu vurgulanmıştır. Ardından oturumda paylaşılan konuların özetlemesi yapılarak oturum sonlandırılmıştır. Bu oturum yaklaşık iki buçuk saat sürmüştür.

### **Beşinci Oturum: Eş Desteği Ve Duygusal Yakınlık**

**Amaç:** Eş'e destek sağlama yollarını fark etme, görev dağılımının yapılması, duygusal yakınlığı geliştirme ve yeni ilgi davranışları sergileme.

#### **Hedefler:**

Üyeler;

- Birbirlerinden hangi konularda destek beklediklerini ve birbirlerine nasıl destek verebileceklerini bilir.
- Babanın ev sorumluluklarına ve çocuk bakımına katılımının önemini bilir.
- Görev dağılımı yapar.
- Duygusal yakınlığı geliştirebilmek için birbirini tanımanın, takdir etmenin ve birbirleriyle ilgilenmenin önemini bilir.
- Birbirlerinden gördükleri ve bekledikleri ilgi davranışlarını belirler.
- “Duygusal Yakınlığı Geliştirme Planı” hazırlar.

#### **İşlem:**

- Bir önceki haftanın ev ödevleri değerlendirilir.
- Çiftler birbirlerinden hangi konularda destek beklediklerini ve bu destek ihtiyaçlarını eşlerinin nasıl karşılayacaklarını listelerler.
- Baba katılımının önemi vurgulanır ve ebeveynliğin getirdiği yeni görev ve sorumluluklar için nasıl görev dağılımı yapabileceklerine ilişkin bir alıştırma yapılır.
- Duygusal yakınlığı geliştirebilmek için birbirini tanımanın, takdir etmenin ve ilgilenmenin önemi vurgulanır ve bunları geliştirebilmek için alıştırmalar yapılır.

- Eşler birbirlerinden gördükleri ilgi davranışları ve ilişkilerindeki ilgi davranışlarının artmasında birbirlerinden beklentilerini listeler. Ardından belirledikleri bu ilgi davranışlarından birkaçını sergilemeleri istenir.
- Ev ödevleri açıklanır.

### **Beşinci Oturumun Özeti**

Beşinci oturumda ilk önce ev ödevleri ve geçen hafta boyunca eşleriyle ilişkileri değerlendirilmiştir. Üyeler, yapısal sorunlarla ilgili ödevleri yapmaya çalıştıklarını ve eşlerinin bakış açısını daha iyi anlayabildiklerini belirtmişlerdir. İletişim becerileri, çatışma çözme ve uzlaşma süreci ile ilgili ilişkilerindeki değişimlerden bahsetmişlerdir. Ayrıca, çalışmalarını tamamlayamayan üyelere bir sonraki hafta yapmaları istenmiş ve bu çalışmaların önemini vurgulanmıştır.

Üyelere eşlerine nasıl destek verdikleri, bebek doğduktan sonra ev ve iş arasındaki dengeyi nasıl kuracakları ile ilgili sorular yöneltilmiş ve grup paylaşımı yapılmıştır. Sadece kadın üyelerle Alıştırma 5.1 (Kendinizi Değerlendirin) yapılmıştır. Bu alıştırmada anne adaylarından, baba katılımına ilişkin düşüncelerini belirlemeleri, ardından bunları eşleriyle paylaşmaları istenmiştir. Ardından baba katılımıyla ilgili sahip oldukları yanlış inanışlara değinilmiştir ve baba katılımını artırabilmek amacıyla Alıştırma 5.2 (Baba Katılımı) yapılmıştır. Eşlerden evle ilgili görev ve sorumlulukları ailelerinde en çok kimin yaptığını belirlemeleri istenmiş ve görev dağılımından memnun olmayan çiftlerden yeni görev seçmeleri ve bu görevleri hafta boyunca yerine getirmeleri istenmiştir. Bebeğin doğumundan sonraki dönemde ebeveynlik görevlerinde de görev dağılımı yapmaları vurgulanmıştır. Kısa bir ara verdikten sonra baba katılımı ile ilgili bir film kesiti (Video 5) izletilmiştir. Duygusal yakınlığı korumanın üç yolundan (birbirini tanıma, takdir etme ve ilgilenme) bahsedilmiş ve ilk olarak Alıştırma 5.3 (Sevgi Haritanız) yapılmıştır. Bu alıştırmada, birbirlerini daha iyi tanıyabilmelerine yardımcı olacak soru listesi verilmiş ve çift olarak konuşmaları istenmiştir. Bu soruları hafta boyunca ara ara birbirlerine sormaları ve konuşmaları istenmiştir. Ardından, birbirlerini nasıl takdir ettikleri sorulmuş, takdir etmenin gereği ve önemi açıklanmış, Alıştırma 5.4 (Takdir Etme) uygulanmıştır. Çift olarak alıştırmayı yaptıktan sonra grup paylaşımı yapılmıştır ve eşlerden hafta boyunca eşlerini takdir etmeleri istenmiştir. Duygusal yakınlık için

üçüncü adım olan ilgi davranışları için ilk önce eşlerinin ihtiyaç duydukları ilgi davranışlarını fark edebilmelerine yönelik Alıştırma 5.5. (Eşinin İhtiyaçlarını Fark Et) yapılmıştır. Ardından bu ihtiyaçlar doğrultusunda yeni ilgi davranışları belirleyebilmelerine yönelik Alıştırma 5.6 (Yeni İlgi Davranışları Listesi Oluşturma) uygulanmıştır. Üyeler, eşlerine gösterdikleri ve eşlerinin sergilediği ilgi davranışlarını değerlendirmiş, yeni gösterecekleri ilgi davranışlarını belirlemişlerdir. Eşler bu alıştırmaı ilk önce ayrı yapmış, sonra eşleriyle paylaşmışlardır. Belirledikleri yeni ilgi davranışlarını hafta boyunca uygulamaları istenmiştir. Bu oturumda alıştırma lar yaklaşık 20'şer dakika sürmüştür.

Son olarak üyelere Ev Ödevi 5.1 (Masaj Yapma), Ev Ödevi 5.2 (Rolleri Değişelim mi?) ve Ev Ödevi 5.3 (Duygusal Yakınlığı Geliştirme Planım) açıklanmış ve bu çalışmalar ı yapmalarının önemi vurgulanmıştır. Grup lideri tarafından üyelerin oturumda yaptıkları çalışmalar hakkında düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Üyeler, bu oturumda yapılan çalışmalarda keyif aldıklarını, eşlerini takdir etmenin önemini fark ettiklerini, takdir edildiklerine mutlu olduklarını, ayrıca çok çeşitli ilgi davranışlarının olduğunu öğrendiklerini belirtmişlerdir. Ardından oturumda paylaşılan konuların özetlemesi yapılarak oturum sonlandırılmıştır. Bu oturum yaklaşık iki buçuk saat sürmüştür.

### **Altıncı Oturum: Hamilelikte Ve Doğum Sonrasında Cinsellik**

**Amaç:** Hamilelik ve doğum sonrası cinselliğe ilişkin mitleri fark etme, cinsellikle ilgili konuşabilme, cinsel hayatı geliştirme.

#### **Hedefler:**

Üyeler;

- Hamilelikte ve doğum sonrası süreçte cinsel yaşamlarında karşılaşılabilecek değişimler hakkında bilgi sahibi olur.
- Hamilelikte ve doğum sonrası cinselliğe ilişkin mitlerini (yanlış inançlarını) fark eder.
- Cinsellik, cinsel birliktelik sıklığı ve yapmaktan hoşlanıp hoşlanmadıkları cinsel etkinlikler gibi konularda birbirleriyle konuşabilir.

- Cinsel ilişki aşamaları ve hamilelikte cinsel birleşme için en uygun olan ilişki pozisyonları hakkında bilgi sahibi olur.
- Hamilelik ve doğum sonrası süreçte cinsel yaşamlarını nasıl geliştirebileceklerini ve karşılaşılan zorluklarla eşlerin nasıl baş edebileceklerini bilir.
- “Doğum Sonrası Cinsel Hayatı Geliştirme Planı” hazırlar.

### **İşlem:**

- Bir önceki haftanın ev ödevleri değerlendirilir.
- Hamilelikte ve doğum sonrası süreçte cinsel yaşamlarında karşılaşılabilecek değişimler hakkında bilgi verilir.
- Hamilelikte ve doğum sonrası cinselliğe ilişkin mitlerle ilgili bilgi verilir ve kendilerini değerlendirmeleri istenir.
- Cinsel birliktelik sıklığı ve yapmaktan hoşlanıp hoşlanmadıkları cinsel etkinlikler hakkında konuşabilmeleri için bir alıştırma yapılır.
- Cinsel ilişki aşamaları ve hamilelikte cinsel birleşme için en uygun olan ilişki pozisyonları hakkında bilgi verilir.
- Hamilelik ve doğum sonrası süreçte cinsel yaşamlarını nasıl geliştirebilecekleri hakkında bilgi verilir. Cinsel yaşamlarında karşılaşılan zorluklarla eşlerin nasıl baş edebileceklerini belirlemelerine yönelik bir alıştırma yapılır.
- Ev ödevleri açıklanır.

### **Altıncı Oturumun Özeti**

Altıncı oturumda ilk önce ev ödevleri ve geçen hafta boyunca eşleriyle ilişkileri değerlendirilmiştir. Üyeler, duygusal yakınlığı artırmak için verilen ev ödevlerini keyifle yaptıklarını ve ilişkilerine olumlu yansıdığını belirtmişlerdir. Kendini değiştirme planı hazırlama çalışmalarını yapamadıklarını belirten üyelere, planların hazırlandıktan sonra uygulanmaya çalışılmasının da önemi vurgulanmıştır. Ayrıca kadın üyeler hamilelik dönemlerinde evle ilgili görevlerin çoğunu eşlerinin üstlendiğini bu nedenle görev dağılımından memnun olduklarını ve rol değişimi alıştırmalarını yapmak istemediklerini belirtmişlerdir. Çalışmaları tamamlayamayan

üyelerden bir sonraki hafta yapmaları istenmiş ve bu çalışmalarını yapmalarının önemi vurgulanmıştır.

Hamilelik döneminde ve doğum sonrası dönemde cinsel yaşamda meydana gelen değişimler hakkında bilgi verilmiş ve bu döneme ilişkin mitlerin (yanlış inançların) olabileceği açıklanmıştır. Cinsellikle ilgili sahip oldukları mitleri gözden geçirebilmeleri amacıyla Alıştırma 6.1 (Cinsellikle İlgili Mitlerimiz Neler?) yapılmıştır. Ardından cinsel beraberliklerini değerlendirebilmeleri amacıyla Alıştırma 6.2 (Kendinizi Değerlendirin) uygulanmıştır. Cinsel ilişki sıklığı ve bu sıklıkla ilgili memnuniyet düzeylerini eşleriyle konuşabilmeleri amacıyla Alıştırma 6.3 (Hangi Sıklıkta Cinsel İlişki Kuruyoruz ve Bu Konuda Ne Hissediyoruz?) uygulanmıştır. Eşler bu alışırmaları ilk önce ayrı yapmış, sonra eşleriyle paylaşmışlardır. Kısa bir ara verdikten sonra cinsel ilişkinin aşamaları grafiklerle ve hamilelikte uygun cinsel ilişki pozisyonları çizimlerle açıklanmıştır. Eşlerin cinsel ilişkilerinde hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları eylemleri belirleyebilmeleri ve eşleriyle bunları konuşabilmeleri amacıyla Alıştırma 6.4 (Cinsel İlişkide Hoşlandığınız ve Hoşlanmadığınız Şeyler) yapılmıştır. Eşler bu alışırmaları ilk önce ayrı yapmış, sonra eşleriyle paylaşmışlar, cinsel hayatlarının güçlü ve geliştirmek istedikleri yönlerini belirlemişlerdir. Geliştirmek istedikleri yönlerle ilişkin neler yapabileceklerini hafta boyunca eşleriyle konuşmaları istenmiştir. Cinsel yaşamlarında karşılaşılan zorluklarla eşlerin nasıl baş edebileceklerini belirlemelerine yönelik Alıştırma 6.5 (Cinsel Hayatın Zorluklarıyla Baş Edebilmek) yapılmıştır. Eşler birlikte cinsel hayatlarını etkileyebilecek değişikliklere ilişkin plan yapmışlardır. Bu oturumda alışırmalar yaklaşık 20'şer dakika sürmüştür.

Son olarak üyelere Ev Ödevi 6.1 (Cinsel Hayatınızı Nasıl Geliştirebilirsiniz?) ve Ev Ödevi 6.2 (Doğum Sonrası Cinsel Hayatımı Geliştirme Planım) açıklanmış ve bu çalışmalarını yapmalarının önemi vurgulanmıştır. Grup lideri tarafından üyelerin oturumda yaptıkları çalışmalar hakkında düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Üyeler, hamilelik ve doğum sonrası süreçte cinsel yaşamlarını nasıl geliştirebilecekleri hakkında edindikleri bilgilerin çok yararlı olduğunu, mahrem konular olduğu için grupta paylaşmak istemediklerini ancak cinselliği eşleriyle konuşmanın önemli olduğunu gördüklerini belirtmişlerdir. Ardından oturumda paylaşılan konuların özetlemesi yapılarak oturum sonlandırılmıştır. Bu oturum yaklaşık iki buçuk saat sürmüştür.

## **Yedinci Oturum: Ortak Amaçlar ve Değerler**

**Amaç:** Biz duygusu geliştirmeleri, günlük ritüeller oluşturmaları, amaçların, değerlerin ve inançların paylaşılması.

### **Hedefler:**

Üyeler;

- Biz duygusunu geliştirir.
- Günlük ritüeller oluşturur.
- Özel gün (bayramlar, doğum günleri, evlilik yıldönümleri gibi) döngüsü oluşturur.
- Yaşamdaki amaçlarını, değerlerini ve inançlarını fark eder.
- Bireysel, ebeveynlik ve çift etkinlikleri arasında denge kurar.

### **İşlem:**

- Bir önceki haftanın ev ödevleri değerlendirilir.
- Biz duygusunu oluşturmalarına ilişkin bir alıştırma yapılır.
- Günlük olaylara ilişkin ritüellerin (yemek saatinde tüm aile fertlerinin bir arada olması gibi) önemi vurgulanır ve günlük ritüeller oluşturabilmelerine yönelik bir alıştırma yapılır.
- Çiftlerden dini ve resmi bayramlar, doğum günleri, evlilik yıldönümleri gibi özel günlere yükledikleri anlamı paylaşmaları istenir.
- Çiftler hayattaki amaçlarını, değerlerini ve inançlarını paylaşırlar ve değerlerini karşılaştırmalarına yönelik bir alıştırma yapılır.
- Bireysel, ebeveynlik ve çift etkinlikleri arasında denge kurmanın önemi vurgulanır. Çift ilişkisine zaman ayırmayı engelleyen durumları fark etmelerini sağlayacak bir alıştırma yapılır.
- Bireysel ve çift olarak yapabilecekleri etkinlikleri belirlemelerine yönelik bir alıştırma yapılır.
- Ev ödevleri açıklanır.



## Yedinci Oturumun Özeti

Yedinci oturumda ilk önce ev ödevleri değerlendirilmiştir. Üyeler, cinsel yaşamları hakkında eşleriyle konuşmanın önemini fark ettiklerini, mümkün olduğunca eşleriyle konuşmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Çalışmaları tamamlayamayan üyelerden bir sonraki hafta yapmaları istenmiş ve bu çalışmaları yapmalarının önemi vurgulanmıştır.

Üyelere aile olma, biz duygusu, ortak amaç ve değerleri paylaşmanın önemi açıklanmış ve biz olmaya ihtiyaç duydukları alanları belirlemelerine yönelik Alıştırma 7.2 (Ben'den Biz'e) yapılmıştır. Eşler bu alıştırmaları ilk önce ayrı yapmış, sonra eşleriyle paylaşmışlardır. Grup paylaşımında eşlerin genelde aynı konularda biz olma ihtiyacı yaşadıkları görülmüştür. Ardından Alıştırma 7.2 (Biz Duygusu Oluşturma) yapılmış ve üyelerden eşleriyle birlikte bu konulardan birini seçmeleri ve buna ilişkin neler yapabileceklerini birbirleriyle konuşmaları istenmiştir ve sonra grup paylaşımı yapılmıştır. Biz duygusunu geliştirmeye ihtiyaç duydukları diğer konulara ilişkin neler yapabileceklerini hafta boyunca konuşmaları istenmiştir. Günlük olaylara anlama yüklemelerinin önemi belirtilmiş ve Alıştırma 7.3 (İlişkinizde Günlük Ritüeller Oluşturma) uygulanmıştır. Üyeler verilen listeden istedikleri bir konuyu seçmiş ve eşleriyle konuşmuşlardır ve ardından grup paylaşımı yapılmıştır. Ayrıca, hafta boyunca diğer konuları konuşmaları istenmiştir. Özel günlerin her aile için farklı anlam içerdiğinden ve ortak amaç ve değerlerin oluşturulmasındaki yerinden bahsedilmiş ve Alıştırma 7.4 (Özel Gün Döngüsü Oluşturma) yapılmıştır. Çiftlerden birlikte bazı özel günler (resmi ve dini bayramlar, yaz tatili, doğum günü, yıldönümleri, anneler, babalar, sevgililer günü gibi) ve bu günlerde neler yapabileceklerine ilişkin konuşmaları istenmiştir ve grup paylaşımı yapılmıştır. Kısa bir ara verdikten sonra ortak amaç ve değerlerle ilgili bir film kesiti (Video 6) izletilmiştir Ardından çiftlerin birbirlerinin değerlerini karşılaştırmaları amacıyla Alıştırma 7.5 (Değerlerin Karşılaştırılması) yapılmıştır. İlk önce eşler ayrı ayrı kendi değerlerini ve eşlerinin sahip olduğunu düşündükleri değerleri yazmışlar ve birbirleriyle paylaşmışlardır. Değerler listesindeki benzerlikler ve farklılıklar hakkında grup paylaşımı yapılmıştır. Bireysel, ebeveynlik ve çift etkinlikleri arasında denge kurmanın önemi açıklanmış, ilişkilerindeki çift etkinliklerinin nasıl değiştiğini fark etmelerine yönelik Alıştırma 7.6 (Çift Etkinliklerimiz Değişti mi?) yapılmıştır. Doğumdan sonraki süreçte çift etkinliklerinde nasıl değişimlerin

olabileceği hakkında grup paylaşımı yapılmıştır. Doğumdan sonra bireysel ve çift etkinliklerinin dengesinin kurulması ile ilgili bir film kesiti (Video 7) izletilmiştir. Ardından, bireysel, çift olarak veya ebeveynlik etkinliklerini dengelemelerine yönelik Alıştırma 7.7 (Kişisel ve Çift Etkinliklerimiz) uygulanmıştır. Üyeler ilk önce yaptıkları etkinlikleri bireysel, çift, ortak ve ebeveynlik etkinlikleri açısından sınıflamış ve bu dağılıma ilişkin görüşlerini eşleriyle paylaşmışlardır. Erkek üyelerin daha çok bireysel etkinlik ihtiyacının, kadın üyelerin ise daha çok çift etkinlik ihtiyacının olduğu görülmüştür. Eşlerin birbirlerini anlamasına ve birbirlerinin beklentilerini nasıl karşılayabileceklerine ilişkin grup paylaşımı yapılmıştır. Çiftlerden, belirledikleri herhangi bir kategoride yeni bir etkinlik seçip uygulamaları istenmiştir. Bu oturumda alışımlar yaklaşık 15'şer dakika sürmüştür.

Son olarak üyelere Ev Ödevi 7.1 (Ortak Amaçlarımız Neler?) ve Ev Ödevi 7.2 (Sihirli Reçete) açıklanmış ve bu çalışmalarını yapmalarının önemi vurgulanmıştır. Ayrıca oturum boyunca yaptıkları çalışmaların devamını evde yapmaları istenmiştir. Grup lideri tarafından üyelerin oturumda yaptıkları çalışmalar hakkında düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Üyeler, bu oturumda eşlerini daha iyi tanıma fırsatı bulduklarını, keyif aldıklarını ve etkinlik dengesinin önemini fark ettiklerini belirtmişlerdir. Haftaya son oturumun yapılacağı hatırlatılmış, üyeler son oturuma yaklaşmış olmanın hüzünlü olduğunu ve eğitimin birkaç hafta daha uzun sürmesine yönelik isteklerini ifade etmişlerdir. Ardından oturumda paylaşılan konuların özetlemesi yapılarak oturum sonlandırılmıştır. Bu oturum yaklaşık iki buçuk saat sürmüştür.

### **Sekizinci Oturum: Geleceğin Planlanması**

**Amaç:** Ebeveynlik ve çift etkinlikleri arasında denge kurma, yaşamlarında olabilecek değişiklikleri yönetme ve oturumlardan kazandıkları becerileri ortaya çıkarma.

#### **Hedefler:**

Üyeler;

- Yaşamlarında olabilecek değişiklikleri değerlendirir ve ilişkiyi geliştirmek için bu değişimi nasıl yöneteceklerini planlar.
- Oturumlardan kazandığı beceriler hakkında içgörü geliştirir.

- “Kendini Değiştirme Planlarını” gözden geçirir.
- Gruba veda eder.

### **İşlem:**

- Bir önceki haftanın ev ödevleri değerlendirilir.
- Çiftlerden yaşamlarında olabilecek değişiklikleri, bu değişimlerin ilişkilerini nasıl etkileyebileceğini düşünmeleri ve ilişkiyi geliştirmek için bu değişimin nasıl yöneteceklerini planlamaları istenir.
- Grup üyelerinden eğitim programının ve kazanımlarının değerlendirmesini yapmaları istenir.
- Eğitimler boyunca her oturumda çiftlerin hazırladıkları “Kendini Değişim Planları” gözden geçirilir ve eylem planlarının nasıl uygulanacağı değerlendirilir. Oturumlardan kazandıkları becerileri kullanmaya devam etmeleri konusunda desteklenir.
- Gruba veda etmek amacıyla bir sonlandırma oyunu oynanır.
- Programa katılım sertifikaları verilir.
- Son testler uygulanır.

### **Sekizinci Oturumun Özeti**

Sekizinci oturumda ilk önce ev ödevleri ve geçen hafta boyunca eşleriyle ilişkileri değerlendirilmiştir. Üyeler, fırsat buldukça alıştırmaları yaptıklarını, eşleriyle sıklıkla sohbet ettiklerini, eşlerini daha iyi tanıma imkânı bulduklarını, bireysel ve çift olarak yaptıkları etkinlikleri gözden geçirdiklerini belirtmişlerdir. Üyelere, son oturum olduğu hatırlatılarak ev ödevlerini ve oturumlarda yapılan alıştırmaları yapmaya devam edebilecekleri söylenmiştir.

Çiftlerden bebeğin doğumundan sonra yaşamlarında olabilecek değişikliklerin neler olduğu ve bu değişikliklere hazır olup olmadıkları sorulmuş, konu ile ilgili kısa bir film kesiti (Video 8) izletilmiştir. Yaşamlarında kısa vadede ve uzun vadede oluşabilecek değişimlere yönelik Alıştırma 8.1 (Yaşam Değişimlerini Planlama) uygulanmıştır. Çiftlerden yaşamlarında oluşabilecek değişimleri belirlemeleri, bu değişimlerin ilişkilerine olası olumlu ve olumsuz etkilerini yazmaları ve olumsuz etkileri azaltmak amacıyla plan yapmaları istenmiştir. Bu

alıştırma yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Üyeler eşleriyle birlikte bu alıştırmayı yaptıktan sonra grup paylaşımı yapılmıştır.

Ardından son oturumda ve tüm oturumlarda paylaşılan konuların özetlemesi yapılmıştır. Grup üyelerinden programın ve kazanımlarının değerlendirmesini yapmaları istenmiştir. Sırayla tüm üyeler psiko-eğitim programı, içeriği, kazanımları, evlilik ilişkilerine etkisi, beklentilerinin karşılanma düzeyine ilişkin değerlendirmelerini paylaşmıştır. Grup üyeleri çoğunlukla, programa katılmaktan memnun olduklarını, eşlerini daha iyi anlamaya başladıklarını, ben dilini kullanmaya dikkat ettiklerini bu nedenle çatışmaların uzun sürmediğini, eğitimin beklentilerini karşıladığını, ev ödevlerini zamanında ve tam olarak yapmakta zorlandıklarını, kendini değiştirme planlarını uygulayamadıklarını, eğitimden öğrendiklerini uygulamaya devam edip edemeyecekleri konusunda endişeli olduklarını, eğitimin bitmesinin üzücü olduğu ve ev oturumlarını sabırsızlıkla beklediklerini belirtmişlerdir. Üyelere kazanımları konusunda olumlu geribildirim verilmiş, oturumlardan kazandıkları becerileri kullanmaya devam etmeleri konusunda desteklenmiştir.

Gruptaki üyelerin gruba ve birbirine veda etmeleri amacıyla bir sonlandırma oyunu (Sevgi Bombardımanı) oynanmış, tüm üyeler sırayla birbirine yönelik olumlu duygu ve düşüncelerini ifade etmişlerdir. Son olarak üyelere “Ebeveyn Adayları için Evlilik Okulu Katılım Sertifikası” verilmiştir. Son test uygulaması yapıldıktan sonra eğitim sonlandırılmıştır. Bu oturum yaklaşık iki saat sürmüştür.

### **İzleme oturumu (Ev oturumları)**

**Amaç:** Programdan kazanılan becerilerin korunmasını sağlama

#### **Ele alınan konular:**

- Kendini Değiştirme Planlarını gözden geçirilmesi, eylem planlarının uygulanıp uygulanmadığının kontrol edilmesi
- Ebeveynlikten ve eşten beklentilerinin değerlendirilmesi
- İletişim becerilerini kullanma
- Çatışma çözme sürecini uygulama

- Görev dağılımının yapılması
- Eşe destek sağlama
- Duygusal yakınlığı geliştirme
- Cinsel yaşamı geliştirme
- Günlük ritüellerin oluşturulması
- Ortak amaçların ve değerlerin oluşturulması
- Ebeveynlik ve çift etkinlikleri arasında denge kurma
- İzleme testlerinin uygulanması

### 3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının ilk bebeğini bekleyen çiftlerin evlilik doyumuna ve algılanan eş desteğine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde kullanılacak testleri belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarının Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ) ve Eş Destek Ölçeği'nden (EDÖ) elde ettikleri puanların normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda deney ve kontrol gruplarının ölçeklerden aldıkları ön test puanlarının homojenliği, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri hesaplanmış; One Sample Kolmogorov-Smirnov Testi ve Shapiro-Wilks testi ile dağılımın normalliği test edilmiştir. Varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler, deney ve kontrol gruplarının evlilik doyumuna ( $p=.930$ ,  $p>.05$ ) ve algılanan eş desteği ( $p=.903$ ,  $p>.05$ ) ön test puanları açısından aralarında anlamlı bir fark olmadığını yani grupların birbirine benzer olduğunu göstermiştir. Ölçeklerin ön test ölçümlerinden alınan puanların basıklık ve çarpıklık düzeyleri incelendiğinde ise evlilik doyumuna için basıklık değerinin 3.555, çarpıklık değerinin 1.810; algılanan eş desteği için ise basıklık değerinin 6.336 ve çarpıklık değerinin -2.292 olduğu görülmüştür. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ve +1 arasında olması dağılımın normalliğine işaret ettiği (Büyüköztürk, 2009) dikkate alındığında, verilerin normal dağılmadığı görülmektedir. Ayrıca yapılan One Sample Kolmogorov-Smirnov testi ve Shapiro-Wilks testi, deney ve kontrol gruplarının evlilik doyumuna ve algılanan eş desteği ön test puanlarının normal dağılım sergilemediği göstermiştir ( $p<.05$ ).

Elde edilen bulgular doğrultusunda verilerin normal dağılmadığı belirlenmiş ve analizlerde nonparametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Yapılan istatistiksel analizler aşağıda verilmiştir:

1. Araştırmaya katılan deneklerin demografik özellikleri, evlilik doyumu ve algılanan eş desteği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler yapılmıştır.

2. Deney ve kontrol grubundaki deneklerin ölçeklerden aldıkları ön test puanları, son test puanları ve izleme testi puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.

3. Deney grubundaki deneklere uygulanan programın etkililiğini belirleyebilmek amacıyla ölçeklerden aldıkları ön test ve son test, son test ve izleme testi, ön test ve izleme testi puanları arasındaki farkı test etmek için Friedman İki yönlü ANOVA ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır.

4. Kontrol grubundaki deneklerin ölçeklerden aldıkları ön test ve son test, son test ve izleme testi, ön test ve izleme testi puanları arasındaki farkı test etmek için Friedman İki yönlü ANOVA ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 21.00 paket programından yararlanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen istatistiklerin anlamlılığı .05 düzeyinde sınanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizler ve elde edilen bulgular yer almaktadır.

#### 4.1. Evlilik Doyumuna İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin Evlilik Doyumu Ölçeği'nin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 11'de verilmiştir.

**Tablo 11:** Deney ve Kontrol Grubunun Evlilik Doyumu Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Gruplar	Ön test		Son test		İzleme testi	
	X	ss	X	ss	X	ss
Deney Grubu (n=12)	13.42	12.02	6.08	5.43	14.17	15.87
Kontrol Grubu (n=12)	13.83	11.06	15.42	13.60	31.50	23.36

Not: Evlilik Doyumu Ölçeği'nden alınan düşük puan evlilik doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 11'de görüldüğü gibi, deney grubunun evlilik doyumu puanlarının ön test ortalaması 13.42 (ss=12.02), son test ortalaması 6.08 (ss=5.43) ve izleme testi ortalaması 14.17 (ss=15.87)'dir. Kontrol grubunun ise evlilik doyumu puanlarının ön test ortalamasının 13.82 (ss=11.06), son test ortalamasının 15.42 (ss=13.60) ve izleme testi ortalamasının 31.50 (ss=23.36) olduğu görülmektedir. Deney grubu ile kontrol grubundaki deneklerin evlilik doyumu ön test puan ortalamaları birbirine yakın iken, programa katılan deney grubundaki deneklerin evlilik doyumlarının arttığı; kontrol grubunun ise azaldığı görülmektedir. Ayrıca izleme ölçümlerine bakıldığında, deney grubunun evlilik doyumu puan ortalamasının ön test

ortalamasına yakın bir değer aldığı; kontrol grubunun ise evlilik doyumu ön test ölçümlerine göre daha çok azaldığı görülmektedir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin Evlilik Doyumu Ölçeği'nin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 12'de verilmiştir.

**Tablo 12:** Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilik Doyumu Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Ön test	Deney	12	12.29	147.50	69.50	.887
	Kontrol	12	12.71	152.50		
Son test	Deney	12	9.63	115.50	37.50	.045*
	Kontrol	12	15.38	184.50		
İzleme testi	Deney	12	9.08	109.00	31.00	.017*
	Kontrol	12	15.92	191.00		

Not: Evlilik Doyumu Ölçeği'nden alınan düşük puan evlilik doyumu yüksek olduğunu göstermektedir.  
\*p<.05

Tablo 12'de deney ve kontrol grubunun evlilik doyumu ön test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı ( $p>.05$ ); son test puanlarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığı ( $U=37.50$ ,  $p<.05$ ) görülmektedir. Deney grubunun ölçekten alınan son test puan ortalamasının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu, diğer bir deyişle programa katılan deney grubundaki deneklerin evlilik doyumlarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Doğumdan üç ay sonra alınan izleme ölçümlerinde ise deney ve kontrol grubunun evlilik doyumlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu ( $U=31.00$ ,  $p<.05$ ) ve deney grubunun evlilik doyumu kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Deney grubunun Evlilik Doyumu Ölçeği'nin ön test, son test ve izleme testi puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Friedman İki Yönlü ANOVA (Friedman's Two Way ANOVA) testi sonuçları Tablo 13'te verilmiştir.



**Tablo 13:** Deney Grubunun Evlilik Doyumu Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	p
Deney grubu	Ön test	12	2.71	14.217	.001*
	Son test	12	1.21		
	İzleme testi	12	2.08		

Not: Evlilik Doyumu Ölçeği'nden alınan düşük puan evlilik doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.  
\*p<.01

Tablo 13'te görüldüğü gibi deney grubunun evlilik doyumu ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır ( $X^2=14.217$ ,  $p<.01$ ). Bu farkın hangi ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise Tablo 14'te verilmiştir.

**Tablo 14:** Deney Grubunun Evlilik Doyumu Ön Test- Son Test ve Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Son test- Ön test	Negatif Değerler	12	6.50	78.00	3.077	.002**
	Pozitif Değerler	0	.00	.00		
	Eşit	0				
İzleme testi- Son test	Negatif Değerler	2	4.25	8.50	2.184	.029*
	Pozitif Değerler	9	6.39	57.50		
	Eşit	1				
İzleme testi- Ön test	Negatif Değerler	8	4.63	37.00	.356	.722
	Pozitif Değerler	3	9.67	29.00		
	Eşit	1				

Not: Evlilik Doyumu Ölçeği'nden alınan düşük puan evlilik doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.  
\*p<.05 \*\*p<.01

Tablo 14'te görüldüğü gibi deney grubunun evlilik doyumu ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu ( $z=3.077$ ,  $p<.01$ ); deney grubuna uygulanan program sonrasında evlilik doyumlarının anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. İzleme testi ile son test puanları karşılaştırıldığında ise deney grubunun evlilik doyumunun doğumdan üç ay sonra anlamlı düzeyde düştüğü ( $z=2.184$ ,  $p<.05$ ) ortaya konmuştur. Bununla birlikte deney grubunun izleme testi ve ön test ölçümleri arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı ( $p>.05$ ); deney grubunun program öncesi

ve doğumdan üç ay sonraki evlilik doyumu puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu belirlenmiştir.

Kontrol grubunun Evlilik Doyumu Ölçeği'nin ön test, son test ve izleme testi puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Friedman İki Yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 15'te verilmiştir.

**Tablo 15:** Kontrol Grubunun Evlilik Doyumu Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	p
<b>Kontrol grubu</b>	Ön test	12	1.50	18.000	.000*
	Son test	12	1.50		
	İzleme testi	12	3.00		

Not: Evlilik Doyumu Ölçeği'nden alınan düşük puan evlilik doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.  
\*p<.001

Tablo 15'te kontrol grubunun evlilik doyumu ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir (X<sup>2</sup>=18.000, p<.001). Bu farkın hangi ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise Tablo 16'da verilmiştir.

**Tablo 16:** Kontrol Grubunun Evlilik Doyumu Ön Test- Son Test ve Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
<b>Son test-ön test</b>	Negatif Değerler	6	6.00	36.00	.236	.813
	Pozitif Değerler	6	7.00	42.00		
	Eşit	0				
<b>İzleme testi-Son test</b>	Negatif Değerler	0	.00	.00	3.061	.002*
	Pozitif Değerler	12	6.50	78.00		
	Eşit	0				
<b>İzleme testi-Ön test</b>	Negatif Değerler	0	.00	.00	3.065	.002*
	Pozitif Değerler	12	6.50	78.00		
	Eşit	0				

Not: Evlilik Doyumu Ölçeği'nden alınan düşük puan evlilik doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.  
\*p<.01

Tablo 16'da görüldüğü gibi kontrol grubunun evlilik doyumu ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı (p>.05); ancak izleme testi ile son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu (z=3.061, p<.01) belirlenmiştir. Bununla birlikte kontrol grubunun izleme testi ve ön test ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark olduğu (z=3.065, p<.01); ölçekten alınan puan

ortalamasının izleme ölçümlerinde anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. Diğer bir deyişle kontrol grubunun evlilik doyumlarının doğumdan üç ay sonra anlamlı düzeyde düştüğü ve evlilik doyumlarının izleme ölçümlerinin ön test ölçümlerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

#### 4.2. Algılanan Eş Desteğine İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin Eş Destek Ölçeği'nin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 17'de verilmiştir.

**Tablo 17:** Deney ve Kontrol Grubunun Algıladıkları Eş Desteği Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Gruplar	Ön test		Son test		İzleme testi	
	X	S	X	S	X	S
Deney Grubu (n=12)	74.92	7.31	78.75	5.37	74.25	10.04
Kontrol Grubu (n=12)	75.25	5.86	72.17	10.88	65.00	13.53

Tablo 17'de görüldüğü gibi, deney grubunun algılanan eş desteği puanlarının ön test ortalaması 74.92 (ss=7.31), son test ortalaması 78.75 (ss=5.37) ve izleme testi ortalaması 74.25 (ss=10.04)'dir. Kontrol grubunun ise algılanan eş desteği puanlarının ön test ortalamasının 75.25 (ss=5.86), son test ortalamasının 72.17 (ss=10.88) ve izleme testi ortalamasının 65.00 (ss=13.53) olduğu görülmektedir. Deney grubu ile kontrol grubundaki deneklerin algıladıkları eş desteği ön test puan ortalamaları birbirine yakın iken, programa katılan deney grubunun algılanan eş desteğinin arttığı; kontrol grubunun ise azaldığı görülmektedir. Ayrıca izleme ölçümlerine bakıldığında, deney grubunun algılanan eş desteği puan ortalamasının ön test ortalamasına yakın bir değer aldığı; kontrol grubunun ise eş desteği izleme puanlarının ön test ölçümlerine göre daha çok azaldığı görülmektedir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin Eş Destek Ölçeği'nin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 18'de verilmiştir.

**Tablo 18:** Deney ve Kontrol Gruplarının Eş Destek Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Ön test	Deney	12	12.33	148.00	70.00	.932
	Kontrol	12	12.67	152.00		
Son test	Deney	12	15.83	190.00	32.00	.020*
	Kontrol	12	9.17	110.00		
İzleme testi	Deney	12	15.58	187.00	35.00	.033*
	Kontrol	12	9.42	113.00		

\*p<.05

Tablo 18'de deney ve kontrol grubunun algılanan eş desteği ön test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı ( $p>.05$ ); son test puanlarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığı ( $U=32.00$ ,  $p<.05$ ) görülmektedir. Diğer bir deyişle programa katılan deney grubundaki deneklerin algıladıkları eş desteğinin kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Doğumdan üç ay sonra alınan izleme ölçümlerinde ise deney ve kontrol grubunun algılanan eş desteğinin anlamlı düzeyde farklı olduğu ( $U=35.00$ ,  $p<.05$ ) ve deney grubunun algılanan eş desteğinin kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Deney grubunun Eş Destek Ölçeği'nin ön test, son test ve izleme testi puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Friedman İki Yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 19'da verilmiştir.

**Tablo 19:** Deney Grubunun Eş Destek Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	p
Deney grubu	Ön test	12	1.58	12.605	.002**
	Son test	12	2.79		
	İzleme testi	12	1.63		

\*p<.01

Tablo 19'da görüldüğü gibi deney grubunun algılanan eş desteği ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır

( $X^2=12.605$ ,  $p<.01$ ). Bu farkın hangi ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise Tablo 20’de verilmiştir.

**Tablo 20:** Deney Grubunun Algılanan Eş Desteği Ön Test- Son Test ve Son Test- İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
<b>Son test- Ön test</b>	Negatif Değerler	0	.00	.00	3.083	.002**
	Pozitif Değerler	12	6.50	78.00		
	Eşit	0				
<b>İzleme testi- Son test</b>	Negatif Değerler	7	4.00	28.00	2.366	.018*
	Pozitif Değerler	0	.00	.00		
	Eşit	5				
<b>İzleme testi- Ön test</b>	Negatif Değerler	7	6.07	42.50	.276	.783
	Pozitif Değerler	5	7.10	35.50		
	Eşit	0				

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Tablo 20’de görüldüğü gibi deney grubunun algılanan eş desteği ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu ( $z=3.083$ ,  $p<.01$ ); deney grubuna uygulanan program sonrasında algılanan eş desteğinin anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. İzleme testi ile son test puanları karşılaştırıldığında ise deney grubunun algıladığı eş desteğinin doğumdan üç ay sonra anlamlı düzeyde düştüğü ( $z=2.366$ ,  $p<.05$ ) ortaya konmuştur. Bununla birlikte deney grubunun izleme testi ve ön test ölçümleri arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı ( $p>.05$ ); deney grubunun program öncesi ve doğumdan üç ay sonraki algılanan eş desteği puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu belirlenmiştir.

Kontrol grubunun Eş Destek Ölçeği’nin ön test, son test ve izleme testi puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Friedman İki Yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

**Tablo 21:** Kontrol Grubunun Eş Destek Ölçeği’nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Ortalaması	$X^2$	p
<b>Kontrol grubu</b>	Ön test	12	2.63	15.600	.000*
	Son test	12	2.25		
	İzleme testi	12	1.13		

\* $p<.001$

Tablo 21’de kontrol grubunun algılanan eş desteği ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir ( $X^2=15.600$ ,  $p<.001$ ). Bu farkın hangi ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise Tablo 22’de verilmiştir.

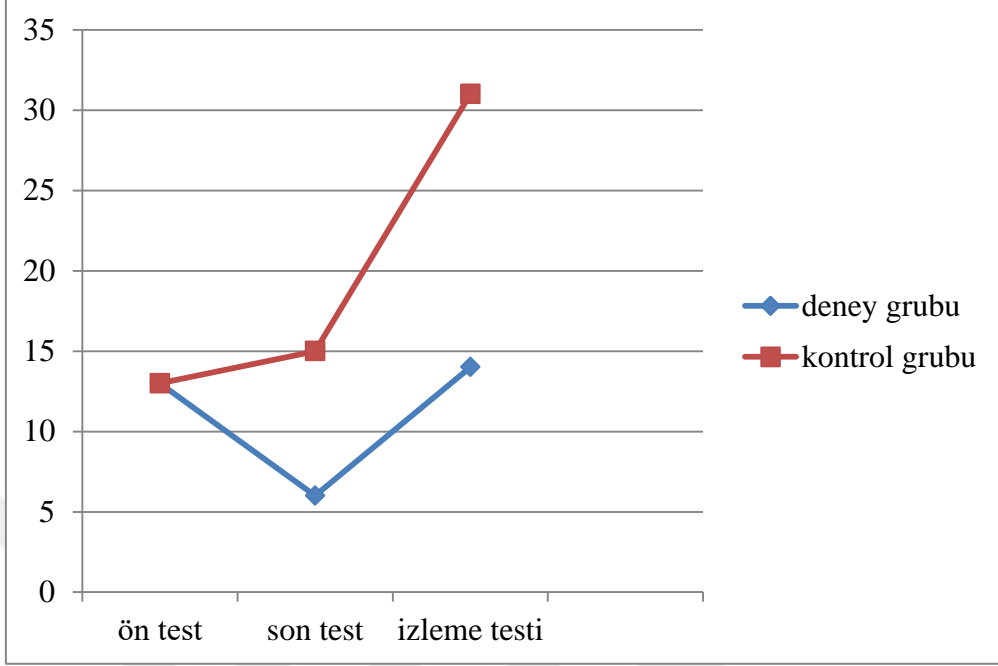
**Tablo 22:** Kontrol Grubunun Algılanan Eş Desteği Ön Test- Son Test ve Son Test- İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
<b>Son test- Ön test</b>	Negatif Değerler	8	6.81	54.50	1.219	.223
	Pozitif Değerler	4	5.88	23.50		
	Eşit	0				
<b>İzleme testi- Son test</b>	Negatif Değerler	10	5.50	55.00	2.805	.005*
	Pozitif Değerler	0	.00	.00		
	Eşit	2				
<b>İzleme testi- Ön test</b>	Negatif Değerler	11	6.00	66.00	2.936	.003*
	Pozitif Değerler	0	.00	.00		
	Eşit	1				

\* $p<.01$

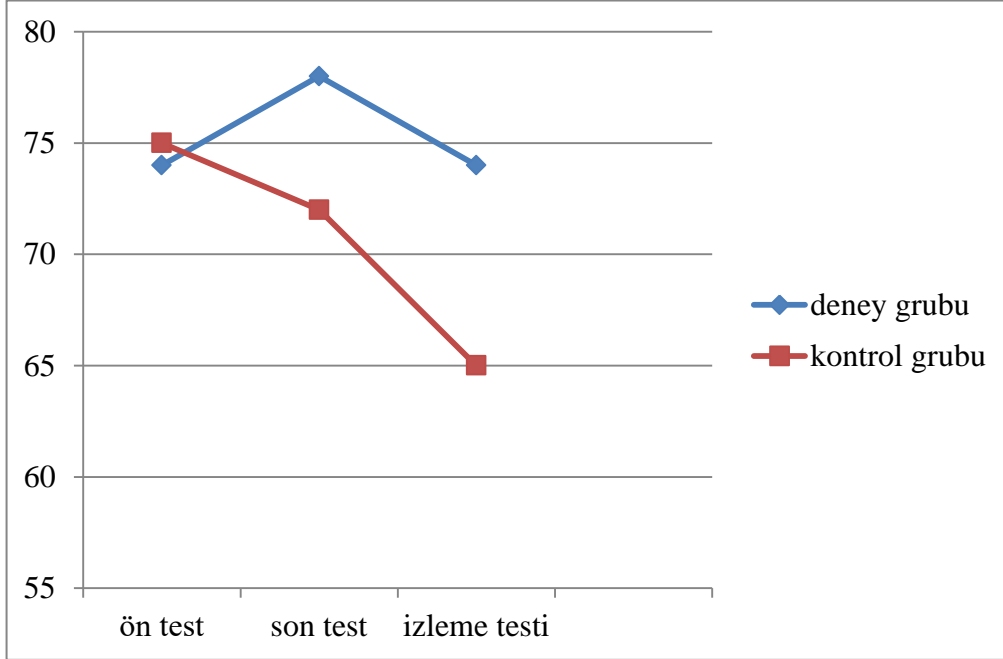
Tablo 22’de görüldüğü gibi kontrol grubunun algılanan eş desteği ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı ( $p>.05$ ); ancak izleme testi ile son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu ( $z=2.805$ ,  $p<.01$ ) belirlenmiştir. Bununla birlikte kontrol grubunun izleme testi ve ön test ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark olduğu ( $z=2.936$ ,  $p<.01$ ) bulunmuştur. Diğer bir deyişle kontrol grubunun algılanan eş desteğinin doğumdan üç ay sonra anlamlı düzeyde düştüğü ve algılanan eş desteğinin izleme ölçümlerinin ön test ölçümlerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

**Şekil 3.** Evlilik Doyumuna İlişkin Bulgular



Not: Evlilik Doyumu Ölçeği'nden alınan düşük puan evlilik doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.

**Şekil 4.** Eş Desteğine İlişkin Bulgular



Not: Eş Destek Ölçeği'nden alınan yüksek puan eş desteğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde ebeveynliğe geçiş sürecindeki evli bireylerin evlilik ilişkisini geliştirme programının etkililiğine ilişkin elde edilen bulgular evlilik doyumu ve eş desteği başlıkları altında tartışılmıştır.

#### 5.1. Evlilik Doyumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Ebeveynliğe geçiş sürecindeki evli bireylerin evlilik ilişkisini geliştirme programına katılan çiftlerin evlilik doyumları anlamlı düzeyde yükselirken, kontrol grubundaki çiftlerin evlilik doyumu puanlarında anlamlı bir değişiklik olmamıştır. Ayrıca deney grubunun evlilik doyumu son test düzeylerinin kontrol grubundakilere göre anlamlı ölçüde yüksek olması, uygulanan programın ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlerin evlilik doyumları üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir.

Ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlere uygulanan psiko-eğitim programlarının etkisinin incelendiği araştırmalara bakıldığında, programın etkisinin çoğunlukla doğum sonrası dönemde incelendiği görülmektedir. Doğum öncesi dönemde çiftlere uygulanan psiko-eğitim programlarının etkisinin yine doğum öncesi dönemde incelendiği çok az sayıda çalışmaya (Bryan,1995; Gottman ve Gottman, 2007; Hawkins vd., 2006; Jordan vd.,1999) rastlanmıştır. Araştırmanın bu bulgusuna benzer olarak Gottman ve Gottman (2007) tarafından yapılan araştırmada, ebeveynliğe geçiş döneminde olan çiftlere evlilik ilişkilerini güçlendirmeyi amaçlayan iki günlük psiko-eğitim programının evlilik kalitesine olumlu etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Bir başka araştırmada ise, ilk bebeklerini bekleyen çiftlere doğum öncesinde verilen ve iletişim becerileri, ebeveynlik ve çocuk gelişimi konularını içeren eğitimin çift ilişkilerini güçlendirmeye olumlu etkisinin olduğu



bulunmuştur (Jordan vd.,1999). Bununla birlikte, ebeveynliğe geçiş sürecinde olan çiftlere uygulanan psiko-eğitim çalışmasının ilişki doyumuna etkisinin olmadığını belirten araştırmalar (Bryan,1995; Hawkins vd., 2006) da mevcuttur. Bryan (1995) araştırmasında, hamile kadınlara ve eşlerine roller, destek sistemleri, cinsellik, bebek bakımı, iletişim ve çatışma çözme becerilerini içeren eğitimin sonunda, ilişki doyumunun deney ve kontrol grupları arasında farklılık göstermediğini belirlemiştir. Bir başka araştırmada ise (Hawkins vd., 2006), çiftlere doğum öncesi dönemde verilen kısa süreli bir eğitimin ilişki doyumuna etkisinin olmadığı görülmüştür. Ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlere yönelik verilen bu eğitimlerin içeriğinin ve süresinin farklı olduğu; ayrıca bazı eğitimlerde grup paylaşımlarının ve ev ödevlerine geribildirimlerin olmadığı görülmektedir. Eğitimlerin etkililiğindeki farklı sonuçların bu faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada uygulanan ilişki geliştirme programının içeriğinin kapsamlı olması, evlilik ilişkisini etkileyen iletişim, çatışma çözme, eş desteği, cinsellik gibi birçok konunun ele alınması ve zengin bir içeriğe sahip olması, programın süresinin yeterli olması ve eğitimlerde grup paylaşımlarının yeterli düzeyde yapılması nedeniyle, programa katılan çiftlerin evlilik doyumlarının arttığı söylenebilir.

Ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlere uygulanan evlilik ilişkilerini geliştirme programının evlilik doyumu üzerindeki olumlu etkisinin doğum sonrası dönemde devam etmesi de önemlidir. Bu araştırmada doğumdan üç ay sonra alınan izleme testi verileri incelendiğinde, programa katılan çiftlerin evlilik doyumlarının anlamlı düzeyde düştüğü ve ön test puanlarıyla benzer düzeyde olduğu görülmüştür. Kontrol grubundaki çiftlerin ise doğumdan üç ay sonraki evlilik doyumlarının ön teste göre anlamlı ölçüde düşük olduğu belirlenmiştir. Diğer bir deyişle deney grubundaki çiftlerin evlilik doyumları eğitim öncesi düzeyini korumuş; doğum sonrası dönemde kontrol grubundakilere göre daha az düşüş sergilemiştir. Bu bulgular doğrultusunda, evlilik ilişkilerini geliştirme programının ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlerin evlilik doyumlarını korumada önemli bir etkisi olduğu söylenebilir.

Bu bulguya benzer olarak, ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlere verilen psiko-eğitim programlarının etkisinin doğum sonrası dönemde incelendiği birçok araştırmada (Brugha vd.,2000; Buist vd., 1999; Chabrol vd., 2002; Cowan ve Cowan, 1995; Elliott vd., 2000; Gorman, 1997; Gottman ve Gottman, 2007; Lovejoy, 2004; Midmer vd.,1995; Petch, 2006; Shapiro ve Gottman, 2005; Shultz vd., 2006;

Zlotnick vd., 2001) ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlerin evlilik doyumlarının, ilişki kalitelerinin ve çift uyumlarının doğum sonrası dönemde azaldığı ortaya konmuştur. Gottman ve Gottman (2007) tarafından yapılan araştırmada, ebeveynliğe geçiş döneminde olan çiftlere evlilik ilişkilerini güçlendirmeyi ve ebeveynlik becerilerini kazandırmayı amaçlayan iki günlük psiko-eğitim programının evlilik kalitesine etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, kontrol grubundaki çiftlerin evlilik kalitesi düşerken, deney grubundaki çiftlerin sabit kaldığı ortaya konmuştur. Başka araştırmalarda da benzer olarak, doğum sonrası döneme uyum sağlamalarını amaçlayan programlarda, ebeveynlik beklentileri ve çift iletişimi konuları ele alınmış; deney grubundaki çiftlerin doğum sonrasında ilişki doyumlarının kontrol grubuna göre daha az düştüğü belirlenmiştir (Cowan ve Cowan, 1995; Midmer vd., 1995; Shultz vd., 2006). Petch (2006) ise araştırmasında, hamile kadınlara ve eşlerine uygulanan çift ilişkilerini geliştirme ve bebek bakım bilgisini içeren programın etkisini incelenmiş; deney grubundaki çiftlerin eğitim aldığı süre boyunca olumsuz konuşma ve dinleme davranışlarının azaldığını belirlemiştir. Ayrıca deney grubundaki kadınların ilişki doyumunun doğumdan sonra kontrol grubundaki kadınlara göre daha az düştüğü bulunmuştur. Ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlere verilen iletişim becerileri odaklı eğitimin evlilik doyumuna etkisini araştıran Shapiro ve Gottman (2005) ise deney grubundaki çiftlerin eğitim öncesindeki evlilik doyumları ile doğumdan sonraki evlilik doyumlarının farklı olmadığını ortaya koymuşlardır.

Diğer araştırmalardan farklı olarak Lovejoy (2004) tarafından yapılan araştırmada ise, ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlere sadece ev merkezli çift ilişkisini geliştirme programı uygulanmıştır. Deney grubundaki çiftlerin doğum sonrasında ilişki doyumlarının, çift ilişkisinin ve ebeveynliğe uyumunun kontrol grubundaki çiftlere göre daha olumlu olduğu bulunmuştur. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara benzerlik gösteren diğer araştırmalarda çoğunlukla doğum öncesinde grup eğitimlerinin düzenlendiği, doğumdan sonra ise ev oturumlarının düzenlediği görülmektedir. Nitekim hamileliğin son dönemlerinde ve doğumdan sonraki süreçte grup eğitimlerine katılım zorlaştığı için grup eğitimlerinin kısa olması ve özellikle doğum sonrası süreçte ev ziyaretleri yoluyla eğitim verilmesi önerilmektedir (Petch ve Halford, 2008). Ayrıca ebeveynliğe geçiş sürecinde ilişki geliştirme programlarına anneleri tek başına eğitime almak yerine eşlerin birlikte

katılmalarının önemli olduğu (Petch ve Halford, 2008) belirtilmektedir. Çoğu araştırmada eşlerin birlikte eğitime alındıkları görülmekle beraber, bunlardan farklı olarak sadece hamile kadınlarla yapılan eğitimler de mevcuttur. Ebeveynliğe uyum programının depresyon ve evlilik doyumuna etkisinin incelendiği bir çalışmada (Buist vd., 1999), doğum öncesinde eğitim alan annelerin depresyon, anksiyete ve evlilik doyumlarının doğumdan sonra farklılık göstermediği; ancak kontrol grubunun evlilik doyumlarında anlamlı düşüşlerin olduğu belirlenmiştir.

Ebeveynliğe geçiş sürecinde sadece annelerle yapılan çalışmalarda (Brugha vd., 2000; Chabrol vd., 2002; Elliott vd., 2000; Gorman, 1997; Zlotnick vd., 2001) çoğunlukla doğum sonrası depresyonun ele alındığı görülmektedir. Bu dönemde kadınlar düzensiz uyku, dış görünümdeki değişiklikler ve bebek bakımı sorumlulukları ile ilişkili olarak kendilerini daha çok stres altında hissetmektedirler (Goldberg vd., 1985). Uzun süren psikolojik değişimler ve düzensizlikler nedeniyle (Cox vd., 1999) annelerin doğum sonrası depresyon yaşadıkları ve bu oranın yüksek olduğu (Perren vd., 2005) belirtilmektedir. Depresyon düzeyi yüksek annelerin evlilik doyumlarının düşük olması (Palmer, 2003) dikkate alındığında, ebeveynliğe geçiş sürecinde depresyon yaşayan veya risk altında olan kadınlara yönelik psiko-eğitimlerin ve psikolojik destek hizmetlerinin sunulmasının önem taşıdığı söylenebilir. Ayrıca araştırmalar, psiko-eğitimlerin ebeveynliğe geçiş sürecindeki annelerin depresyon düzeylerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmektedir. Chabrol vd. (2002) tarafından yapılan araştırmada, doğum sonrası depresyon yaşayan kadınlarla yapılan kısa süreli bir grup terapisinin etkisi incelenmiş ve deney grubundaki kadınların doğumdan altı hafta sonraki depresyon düzeylerinin kontrol grubundaki kadınlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bir başka araştırmada ise (Zlotnick vd., 2001), depresyon yaşayan ve gebeliğinin ikinci üç aylık döneminde olan hamile kadınlara, geçiş dönemi rolleri ve çatışma çözme becerilerini içeren eğitim verilmiştir. Eğitimin etkisi doğum sonrası dönemde incelenmiş ve deney grubundaki kadınların depresyon düzeylerinin kontrol grubuna göre daha düşük olduğu ortaya konmuştur. Bunlardan farklı olarak bazı araştırmalarda ise (Elliott vd., 2000; Gorman, 1997) risk altındaki hamile kadınlara hem doğum öncesinde hem de doğum sonrasında grup paylaşımı odaklı eğitimler verilmiş; deney grubundaki kadınların doğumdan sonraki depresyon puanlarının kontrol grubundaki kadınlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur. Ebeveynliğe geçiş sürecinde yüksek

derecelerde depresif semptom gösteren çiftlerin duygusal uzaklaşma ve çatışma yaşama riskinin arttığı ve ilişki kalitesinin ise oldukça düştüğü (Palmer, 2003) vurgulanmaktadır. Bu nedenle depresyon riski altındaki annelere eğitimlerin verilmesi, evlilik ilişkilerinin korunması için önemli görülmektedir.

Ebeveynliğe geçiş sürecinde sadece doğum sonrası depresyon yaşanması değil, aynı zamanda rollerin ve ilişkilerin değişmesi, işlevsel olmayan ilişki örüntülerinin oluşması, baş etme becerilerinin azalması gibi etkenler de evlilik doyumunu etkilemektedir (Antonucci ve Micus, 1988). Ayrıca birçok araştırmada, ebeveynliğe geçiş sürecindeki bu etkenler doğrultusunda evlilik doyumunun azaldığı ortaya konmuştur (Belsky vd., 1985; Belsky ve Pensky, 1988; Burr, 1970; Cordova, 2000; Cowan ve Cowan, 1995; Kronitz, 1983; Lawrence vd., 2010; Miller ve Sollie, 1980; Rollins ve Feldman, 1970; Shapiro vd., 2000). Bununla birlikte ebeveynliğe geçiş sürecinde evlilik doyumundaki değişimler çiftlere göre değişiklik göstermektedir (Hatton, Conger, Larsen-Rife ve Ontai, 2010). Eşlerin karakteristik özellikleri, problem çözme becerileri, ortak paylaşımları ve iletişim biçimleri, evlilik doyumunun önemli belirleyicileridir (Cox vd., 1999; Shapiro vd., 2000). Ebeveynliğe geçişin doğasında olan yeni rollerin ve sorumlulukların artması, çiftlerin yeni zorluklara etkili çözümler bulmalarını gerektirir (Cox vd., 1999). İlk kez ebeveyn olan çiftlerden etkili problem çözme becerilerine sahip olanlar, ilişkiyi etkileyen yeni zorluklarla ve streslerle daha iyi şekilde başa çıkabilirler. Problemleri etkin bir şekilde çözebilen çiftlerin ortak paylaşım geliştirebildiği (Palmer, 2003) ve evlilik doyumlarının daha az düştüğü (Hatton vd., 2010) belirtilmektedir. Bunun aksine, işlevsel olmayan çift iletişimi ise geçiş sürecindeki çiftlerin evlilik doyumlarının düşmesine neden olmaktadır (Shapiro vd., 2000).

Evlilik doyumunu ile yakından ilişkili olduğu belirtilen problem çözme, iletişim, paylaşım ve destek gibi konuların ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlere verilen eğitimlerde ele alınması önem taşımaktadır. Nitekim verilen eğitimlerin evlilik doyumunu üzerinde etkisinin olduğunu ortaya koyan araştırmalarda bu konuların ele alındığı görülmektedir. Bu araştırmada da benzer olarak çift etkileşimini geliştirmeyi amaçlayan bu konuların ele alınmış olması, deney ve kontrol grupları arasında evlilik doyumunu açısından farklılık oluşmasını sağlamış olabilir. Diğer taraftan, Ersanlı-Kaya (2013) tarafından yapılan araştırmada, hamile kadınlara gebelik, doğum, cinsellik ve bebek bakımı konularını içeren bir eğitim verilmiş ve bu

eğitimin evlilik uyumunu etkilemediği belirlenmiştir. Ebeveynliğe geçiş sürecinde çift yaşantılarının farklılaşması (Feldman, 1987), eş çatışmalarının artması, çift paylaşımının azalması (Cowan ve Cowan, 1987), yeni sorumluluklar nedeniyle çiftin baş etme kaynaklarının bozulması (McCubbin ve McCubbin, 1988), cinsel yaşamdaki olumsuz değişimler, sosyal desteğin azalması ve kök aile ile ilişkilerdeki olumsuz değişimler (Cowan ve Cowan, 1987) gibi etkenlerin evlilik doyumu üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Ayrıca boşanma oranının yüksek olduğu bu dönemde ebeveynlik beklentileri, çift iletişimi, çatışma çözme gibi konuları içeren psiko-eğitimlere katılan çiftler arasında boşanma oranının daha düşük olması (Cowan vd., 1991; Cowan ve Cowan, 1995; Midmer vd., 1995; Shultz vd., 2006) dikkat çekicidir. Bu nedenle ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlerin evlilik doyumlarının korunması için verilen eğitimlerde bu konuların ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Kısaca, bu araştırmada hazırlanan ve uygulanan psiko-eğitim programı, ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlerin doğum öncesi dönemde evlilik doyumunu artırırken, doğum sonrası dönemde beklenen düşüşü azaltmıştır. Eğitimin hem doğum öncesinde grup paylaşımı odaklı yapılması, hem de doğumdan sonra izleme oturumlarının ev ziyaretleri ile yapılması, eğitimlere eşlerin birlikte katılmaları, eğitimin ebeveynlik beklentileri, iletişim, problem çözme, eş desteği, cinsellik gibi evlilik doyumunu etkileyebilecek konuları içermesi nedeniyle, çiftlerin evlilik doyumlarının geçiş sürecinde korunduğu söylenebilir.

## **5.2. Algılanan Eş Desteğine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Ebeveynliğe geçiş sürecindeki evli bireylerin evlilik ilişkilerini geliştirme programına katılan çiftlerin algıladıkları eş desteği anlamlı düzeyde yükselirken, kontrol grubundaki çiftlerin algıladıkları eş desteği puanlarında anlamlı bir değişiklik olmamıştır. Ayrıca deney grubunun algılanan eş desteği son test puanlarının kontrol grubundakilere göre anlamlı ölçüde yüksek olması, uygulanan programın ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlerin algılanan eş desteği üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir.

Ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlere uygulanan psiko-eğitim programlarının etkisinin araştırıldığı araştırmalara bakıldığında, programların çoğunlukla ilişki

uyumuna, evlilik doyumuna, ilişki kalitesine ve depresyona etkisinin incelendiği görülmektedir. Yapılan alanyazın taramasında, ebeveynliğe geçiş sürecinde uygulanan eğitim programlarının eş desteğine etkisinin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, geçiş sürecindeki çiftlerin eş desteğine daha çok gereksinim duydukları (Mermer vd., 2010) ve sağlanan eş desteğinin çift etkileşimini olumlu yönde etkilediği (Belsky, 1986; Palmer, 2003) vurgulanmaktadır. Bu konuda yapılmış ilk çalışmada (Wente ve Crockenberg, 1976), ebeveynliğe geçiş sürecinde babalara, bebek bakım görevlerinin öğretilmesini içeren bir eğitim verilmiş ve karşılaştıkları zorluklara uyum gösterme düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Babaların çevreye ilgisinin arttığı belirtilen ebeveynliğe geçiş döneminde, kadınların bebek bakımı görevlerini yapabileceğine dair eşlerine güvenmeleri, eş desteğinin artmasında önemlidir (Buzzard- Speights, 2012). Bununla birlikte, doğumdan sonra artan sorumluluk ve görevleri yerine getirmede eşlerin birbirine yeterince destek vermemeleri, evlilik ve ebeveynliğin işlevselliğini azaltmaktadır. Bu nedenle evlilik ilişkisinin önemli bir özelliği olduğu için eşlerin ekip olmaları ve işbirliği yapmaları, ebeveynliğe geçiş sürecinde önerilmektedir (Cordova, 2000). Ekip olabilen çiftlerin bir duyusunu hissedebildikleri, görevleri, amaçları ve öncelikleri konusunda aynı fikirde olabildikleri, birlikte görevleri yerine getirebildikleri ve eşi tarafından desteklendiğini hissedebildikleri (Stanley ve Markman, 1992; Cowan ve Cowan, 2000) belirtilmektedir. Bu nedenle, ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlerin ilişkilerinde meydana gelen değişimler dikkate alındığında, çiftlerin ekip olabilmelerinin ve birbirleriyle destekleyici iletişim kurabilmelerinin önemli olduğu söylenebilir.

Evliliğin en önemli unsuru, eşlerin birbirlerine psikolojik ve sosyal destek sağlamalarıdır (Özgüven, 2000). Eş desteği (Vural-Batık ve Kalkan, 2016) ve sosyal destek (Sullivan, Pasch ve Johnson, 2010) evlilik doyumunun önemli yordayıcılarıdır. Diğer bir deyişle eşlerin birbirlerine destek vermeleri ve çevrelerinden sosyal destek almaları, evlilik uyumunu (Yıldırım,1992) ve evlilik doyumunu (Çağ, 2011) olumlu etkilemektedir. Bu doğrultuda ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlere yönelik verilen eğitimlerin içeriğinde eş desteğine ve sosyal desteğe ilişkin çalışmaların yapıldığı görülmektedir (Belsky, 1986; Bryan, 1995; Gottman ve Gottman, 2007; Jordan vd., 1999; Petch, 2006). Bu araştırmadan elde edilen bulgulara benzer olarak, Gottman ve Gottman (2007) tarafından yapılan araştırmada ebeveynliğe geçiş döneminde olan çiftlere uygulanan psiko-eğitim

programının evlilik kalitesine olumlu etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Bu eğitimin içeriğinde ise birbirini tanıma, takdir etme ve ilgi gösterme, ihtiyaç duyulan ilgi davranışlarını belirleme ve birbirine sergileme, ortak amaçlar ve değerlerin paylaşılması, biz olma duygusunun geliştirilmesi gibi eş desteğini geliştirmeye yönelik çalışmaların bulunması dikkati çekmektedir. Bu bulgunun aksine Bryan (1995) tarafından yapılan çalışmada, ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlere verilen eğitimin ilişki doyumunu anlamlı düzeyde etkilemediği görülmüştür. Bu eğitimin ise eş desteği ile ilişkili olabilecek sadece destek sistemleri ve bebek bakımı konularını içerdiği dikkati çekmektedir. Alanyazındaki bu farklı sonuçlar ebeveynliğe geçiş sürecinde çiftlere uygulanan eğitim programlarının etkili olabilmesinde ele alınan konuların önemli olduğunu göstermektedir. Bu araştırma kapsamında hazırlanan ve uygulanan psiko-eğitim programının içeriğinde ise eş desteğini geliştirmeye yönelik olarak, destek beklentilerini ifade etme, baba katılımı, görev dağılımı, bireysel, ebeveynlik ve çift etkinlikleri arasında denge kurma, duygusal yakınlık, ilgi davranışları, önemseme, takdir etme, biz duygusunu geliştirme konuları bulunmaktadır. Bu içeriğin, algılanan eş desteğinin anlamlı düzeyde artmış olmasında önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

Ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlere uygulanan evlilik ilişkilerini geliştirme programının eş desteği üzerindeki olumlu etkisinin doğum sonrası dönemde devam etmesi de önemlidir. Bu çalışmada doğumdan üç ay sonra alınan izleme verileri incelendiğinde, programa katılan çiftlerin algıladıkları eş desteğinin anlamlı düzeyde düştüğü ve ön test puanlarıyla benzer düzeyde olduğu görülmüştür. Kontrol grubundaki çiftlerin ise algıladıkları eş desteği izleme puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir. Diğer bir deyişle deney grubundaki çiftlerin algıladıkları eş desteği eğitim öncesi düzeyini korumuş; doğum sonrası dönemde kontrol grubundakilere göre daha az düşüş sergilemiştir. Bu bulgular doğrultusunda, evlilik ilişkilerini geliştirme programının ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlerin algıladıkları eş desteğini korumada önemli bir etkisi olduğu söylenebilir.

Yapılan alanyazın taramasında, ebeveynliğe geçiş sürecinde uygulanan eğitim programlarının eş desteğine etkisinin doğum sonrası dönemde incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamakla beraber, bazı araştırmalarda (Belsky, 1986; Jordan vd.,1999; Petch, 2006) eş desteği ile ilgili konuları içeren eğitimlerin evlilik ilişkisine

etkisinin doğum sonrasında incelendiği görülmüştür. Belsky (1986) tarafından yapılan araştırmada çiftlere bebek bakımına katılım, duyarlı ebeveynlik ve bebekle olumlu etkileşim konularında verilen eğitimin etkisi incelenmiş; babaların bebekle etkileşimlerinin artması ve bebek bakımına katılmaları nedeniyle doğumdan sonraki dönemde çift etkileşimlerinin arttığı görülmüştür. Ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlere uygulanan çift ilişkilerini geliştirme ve bebek bakım bilgisini içeren programın etkisinin incelendiği bir başka çalışmada (Petch, 2006) ise, bu araştırmanın bulgularına benzer olarak, deney grubunun ilişki doyumunun kontrol grubundaki çiftlere göre doğumdan sonra daha az düştüğü bulunmuştur. Ayrıca, destek türleri, kendisinin ve eşinin ihtiyaç duyduğu destekleri belirleme, etkinliklerin dengesini kurma gibi konuları içeren eğitimi alan çiftlerin eğitim aldığı süre boyunca olumsuz konuşma ve dinleme davranışlarının azalması dikkat çekicidir. Benzer şekilde bir başka araştırmada (Jordan vd.,1999), ilk bebeklerini bekleyen çiftlere doğum öncesinde ve sonrasında verilen ve iletişim becerileri, ebeveynlik ve çocuk gelişimi konularını içeren eğitimin çift ilişkilerini güçlendirmeye olumlu etkisinin olduğu bulunmuştur.

Eşlerin birbirlerine destek sağlamaları, sadece çift ilişkisini güçlendirmekle kalmaz, özellikle kadınların doğum sonrası dönemde yaşadıkları depresyon düzeyini de düşürmektedir. Nitekim destekleyici eşi olmayan hamile kadınlarla yapılan bir çalışmada (Wolman vd., 1993), destek alan kadınların doğumdan sonraki depresyon puanlarının destek almayanlara göre daha düşük olduğu ortaya konulmuştur. Eşlerin işbirliği yapmalarının depresyonun önemli bir önleyicisi olduğu belirtilmektedir (Cordova, 2000). Bunun aksine, düşük evlilik kalitesine ve düşük sosyal desteğe sahip olan anneler, doğum sonrası depresyon için daha çok risk altındadır (Cox vd., 1999; Perren vd., 2005). Eş tarafından sunulan destek, özellikle de duygusal destek, ebeveynliğe geçiş sürecindeki kadınlar için önemli bir yakınlık, ilgi (Ryder, 1973), bağlılık (Kurdek, 1993) ve psikolojik iyi oluş (Abidin vd., 1992) kaynağıdır. Ayrıca arkadaşlardan ve diğer aile üyelerinden alınan desteğin eşten alınmış desteğin yerini tutmadığı ve eşin öncelikli destek kaynağı olduğu (Burke ve Weir, 1977) vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, erkeklerin kadınlara gösterdiği destekleyici davranışların kadınlar üzerindeki etkisinin daha anlamlı olduğu (Acitelli, 1992; Cordova, 2000) belirtilmektedir. Bunun nedeni olarak ise, erkeklerin ebeveynliğe geçiş sürecinde çalışmaya devam etmeleri, iş ortamından ve dışarıdaki ilişkilerinden



destek alabilmelerine karşın kadınların evin dışındaki destek kaynaklarından çoğunlukla mahrum kalmaları (Cutrona, 1984) gösterilmektedir. Her ne kadar çoğunlukla kadınların eşlerinden aldıkları desteğin evlilik uyumundaki etkisi belirtilse de (Palmer, 2003), bu olumlu etki ebeveynliğe geçiş sürecindeki erkekler için de geçerlidir. Bu döngüsel süreçte, eşlerine destek sunan erkeklerin evlilik doyumlarının da yüksek olması (Stanley ve Markman, 1992) dikkat çekicidir. Bu konuda Cowan ve Cowan (2000), erkeklerin çocuklarının bakımında daha fazla ilgili olduklarında kendilerini daha iyi hissettiklerini ve evlilikleri hakkında daha olumlu düşündüklerini belirtmiştir. Görevlerin ve sorumlulukların arttığı ebeveynliğe geçiş sürecinde (Belsky vd., 1983), iş bölümünün eşler arasında en temel çatışma konusu olduğu dikkate alınır (Belsky, 1985; Cowan vd., 1985), eşlerin birbirine destek sağlamasının sadece eşini değil, dolaylı olarak kendisini de olumlu etkileyeceği söylenebilir. Ebeveynliğe geçiş sürecinde eşe sunulan destek sayesinde, eşler arasındaki duygusal yakınlık, olumlu etkileşimler, etkinlikler (Cox vd., 1999; MacDermid vd., 1990), arkadaşlık ve romantiklikte (Belsky vd., 1983, 1985) beklenen düşüşün daha az olması sağlanabilir. Alanyazında erkeğin görev dağılımına katılımının evlilik doyumunu artırdığını belirten çok sayıda araştırma (Cordova, 2000; Cowan ve Cowan, 1988; MacDermid vd., 1990; Palmer, 2003) bulunmakla beraber, eş desteğinin sadece görev dağılımı ile sınırlı olmadığı vurgulanmalıdır. Nitekim eşlerin birbirlerine duygusal destek, maddi destek, bilgi desteği, takdir desteği ve özsaygı desteği gibi sosyal destek türlerini sağlamaları evlilik ilişkilerini geliştirmektedir (Cutrona, 1996). Birbirlerine destekleyici davranan eşlerin karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarıyla daha kolay baş edebilecekleri (Yıldırım, 2004) ve kendilerini daha güçlü, mutlu ve iyi hissedecekleri (Çağ, 2011) vurgulanmaktadır. Ayrıca, eş desteği eşler arasındaki duygusal geri çekilmeyi önlemekte, anlaşmazlık durumlarında olumsuz duyguları azaltmakta, depresyonun başlamasını önlemekte ve eşler arasındaki bağı güçlendirmektedir (Curun, 2006). Bu nedenle evlilik doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirtilen eş desteğinin ebeveynliğe geçiş sürecinde geliştirilmesi ayrı bir önem taşımaktadır.

Kısaca, bu çalışmada hazırlanan ve uygulanan psiko-eğitim programı, ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlerin doğum öncesi dönemde algıladıkları eş desteğini artırırken, doğum sonrası dönemde beklenen düşüşü azaltmıştır. Eğitimin hem doğum öncesini hem de doğum sonrası kapsaması ve eğitimlere eşlerin

birlikte katılmasının yanı sıra, destek beklentilerini ifade etme, baba katılımı, görev dağılımı, etkinlikler arasında denge kurma, duygusal yakınlık, önemseme, takdir etme, biz duygusunu geliştirme gibi eş desteğini etkileyebilecek konuları içermesi nedeniyle, algılanan eş destek düzeyinin geçiş sürecinde korunduğu söylenebilir.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının etkililiğine ilişkin elde edilen vargılar ve öneriler yer almaktadır.

Araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlara göre, Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı evlilik doyumunu ve algılanan eş desteğini doğum öncesinde artırırken, doğum sonrası dönemde beklenen düşüşü azaltmıştır. Eğitime katılan çiftlerin doğumdan sonraki evlilik doyumunu ve eş desteğinin eğitim öncesindeki düzeyinde kalması programın koruyucu olduğunu göstermektedir. Ayrıca, eğitime katılan çiftlerin doğumdan sonraki evlilik doyumunu ve eş desteğindeki düşüşün eğitim almayan çiftlere göre daha az olması, programın önleyici olduğuna işaret etmektedir. Türkiye’de boşanma oranlarının ebeveynliğe geçiş döneminde yaygın olduğu dikkate alındığında, bu programın çiftlerin evlilik ilişkilerinde oluşturduğu olumlu etki önemlidir.

Araştırmada varılan sonuçlardan yola çıkarak, ebeveynliğe geçiş sürecinde evlilik ilişkilerine daha güçlü katkıların sağlanabilmesi için araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

#### 6.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı farklı örneklerde uygulanarak, etkililiği test edilebilir. Ayrıca, programın evlilikte iletişim, sorunlarla baş etme ve sorun çözme becerileri gibi başka değişkenlere etkisi araştırılabilir.
2. Evlilik ilişkisini etkileyebilecek doğum öncesi faktörlerin (ebeveynliğe hazır olma durumu, gebeliğin planlanmış olma durumu gibi) ve doğum sonrası

faktörlerin (çocuğu sağlık durumu, kök aile ile birlikte yaşama, taşınma, iş değişikliği gibi) evlilik ilişkisine etkisi incelenebilir.

## **6.2. Uygulamacılara Öneriler**

1. Önleyici ve koruyucu olması açısından, evlilik ilişkisini geliştirmeye yönelik çalışmaların doğum öncesi dönemde yapılması önemlidir. Bunun için Sağlık Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile işbirliği kurularak, sağlık kuruluşlarına başvuran ebeveynliğe geçiş sürecindeki çiftlerin doğum öncesi dönemde evlilik ilişkisini geliştirmeye yönelik eğitimlerden yararlanmaları sağlanabilir.
2. Aile ve evlilik danışmanlarının bu programın içeriğinden yararlanmaları ve çift danışmalarında kullanmaları uygun görülmektedir. Ayrıca, programın etkili bir şekilde uygulanabilmesi amacıyla uygulayıcıların eğitim almaları önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abery, B. H. (2006). Family adjustment and adaptation with children with down syndrome. *Focus on Exceptional Children*, 38 (6), 1-18. Retrieved 06.09.2016, from <http://eric.ed.gov/?id=EJ760803>
- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21 (4), 407-412.
- Acitelli, L. K. (1992). Gender differences in relationship awareness and marital satisfaction among young married couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 102-110. Doi: 10.1177/0146167292181015
- Acitelli, L. K. ve Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (4), 688-698. Doi: 10.1037/0022-3514.67.4.688
- Ahlborg, T., Dahlöf, L. G. ve Hallberg, L. R-M. (2005). Quality of the intimate and sexual relationship in first-time parents six months after delivery. *The Journal of Sex Research*, 42 (2), 167-174. Doi:10.1080/00224490509552270
- Ahlborg, T. ve Standmark, M. (2001). The baby was the focus of attention: First-time parents' experiences of their intimate relationship. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 15 (4), 318-325. Doi: 10.1046/j.1471-6712.2001.00035.x
- Akça-Koca, D. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akman, Y. (1992). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin meslek, evlilik ve geleceğe yönelik beklentileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 125-149.
- Allgood, S. M., Crane, D. R. ve Agee, L. (1997). Social support: Distinguishing clinical and volunteer couples. *The American Journal of Family Therapy*, 25 (2), 111-119. Doi:10.1080/01926189708251060
- Amato, P. R. (1996). Explaining the intergenerational transmission of divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 58 (3), 628-640. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/353723>
- Anar, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Anders, T. F., Halpern, L. F. ve Hua, J. (1992). Sleeping through the night: A developmental perspective. *Pediatrics*, 90 (4), 554-560. Retrieved 03.09.2016, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1408509>
- Antonucci, T. C. ve Mikus, K. (1988). The power of parenthood: Personality and attitudinal changes during the transition to parenthood. In G. Y. Michaels ve W. A. Goldberg (Eds.), *The transition to parenthood: Current theory and research* (pp. 62-84). Cambridge, England: Cambridge University Press. Retrieved 02.09.2016, from <http://books.google.com/books>
- Azizoğlu-Binici, S. ve Hovardaoğlu, S. (1996). Evlilik için karşılaştırma düzeyi ölçeğinin (EKDÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11

- (38), 66-76. Erişim: 04.11.2016, <http://toad.edam.com.tr/olcek/evlilik-icin-karsilastirma-duzeyi-olcegi-ekdo>
- Bahr, S. J., Chappell C. B. ve Leigh, G. K. (1983). Age at marriage, role enactment, role consensus and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 45 (4), 795-803. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/351792>
- Balkaya, N. A. (2002). Postpartum dönemde annelerin bakım gereksinimleri ve ebe-hemşirenin rolü. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 6 (2), 42-49. Erişim: 02.09.2016, <http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/614.pdf>
- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Beach, S. R. H., Sandeen, E. ve O'Leary, K. D. (1990). *Depression in marriage*. New York: Guilford Press. Retrieved 03.11.2016, from <http://books.google.com/books>
- Becvar, R. J. ve Becvar, D. S. (1982). *Family development through the life cycle. Systems theory and family therapy*. Lanham: University Press of America. Retrieved 03.11.2016, from <http://books.google.com/books>
- Belsky, J. (1985). Exploring individual differences in marital change across the transition to parenthood: The role of violated expectations. *Journal of Marriage and the Family*, 47 (4), 1037- 1044. Retrieved 01.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/352348>
- Belsky, J. (1986). A tale of two variances: between and within. *Child Development*, 57 (5), 1301-1305. Retrieved 06.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/1130453>
- Belsky, J. ve Isabella, R. A. (1985). Marital and parent-child relationships in family of origin and marital change following the birth of a baby: A retrospective analysis. *Child Development*, 56 (2), 342-349. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/1129724>
- Belsky, J. ve Kelly, J. (1994). *The transition to parenthood: How a first child changes a marriage*. London: Vermilion.
- Belsky, J., Lang, M. ve Rovine, M. (1985). Stability and change in marriage across the transition to parenthood: A second study. *Journal of Marriage and the Family*, 47 (4), 855-865. Retrieved 01.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/352329>
- Belsky, J., Lang, M. ve Huston, T. L. (1986a). Sex-typing and discussion of labor as determinants of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 517-522. Doi: 10.1037/0022-3514.50.3.517
- Belsky, J. ve Pensky, E. (1988). Marital change across the transition to parenthood. *Marriage and Family Review*, 12 (3-4), 133-156. Doi: 10.1300/J002v12n03\_08
- Belsky, J. ve Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy in the three years postpartum. *Journal of Marriage and*

- Family*, 52 (1), 5-19. Retrieved 01.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/352833>
- Belsky, J., Spanier, G. B. ve Rovine, M. (1983). Stability and change in marriage across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and the Family*, 45 (3), 567–577. Retrieved 01.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/351661>
- Belsky, J., Ward, M. J. ve Rovine, M. (1986b). Prenatal expectations, postnatal experiences, and the transition to parenthood. In R. D. Ashmore ve D. M. Brodzinsky (Eds.), *Thinking about the family: Views of parents and children* (pp.119-145). Hills-dale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Retrieved 01.09.2016, from <http://books.google.com/books>
- Berkman, L., F., Glass, T., Brisette, I. ve Seeman, T. E. (2000). From integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51 (6), 843-857. Doi: 10.1016/S0277-9536(00)00065-4
- Bianchi, S. M., Milkie, M. A., Sayer, L. C. ve Robinson, J. P. (2000). Is anyone doing the housework? Trends in gender division of household labour. *Social Forces*, 79 (1), 191-228. Doi: 10.1093/sf/79.1.191
- Biernat, M. ve Wortman, C. B. (1991). Sharing of home responsibilities between professionally employed women and their husbands. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (6), 844-860. Doi: 10.1037/0022-3514.60.6.844
- Birch, D. A. (1998). Identifying sources of social support. *Journal of School Health*, 68 (4), 159-161. Retrieved 06.09.2016, from <http://search.proquest.com/docview/215676634?accountid=16701>
- Blair, S. L. (1993). Employment, family, and perceptions of marital quality among husbands and wives. *Journal of Family Issues*, 14, 189-212. Doi:10.1177/019251393014002003
- Bost, K. K., Cox, M. J., Burchinal, M. R. ve Payne, C. (2002). Structural and supportive changes in couple's family and friendship networks across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 64 (2), 517-531. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/3600122>
- Bradbury, T. N. ve Fincham F. D. (1990). Attributions in marriage: review and critique. *Psychological Bulletin*, 107 (1), 3-33. Doi: 10.1037/0033-2909.107.1.3
- Bradbury, T. N. ve Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 66 (4), 862–879. Doi: 10.1111/j.0022-2445.2004.00059.x
- Bradt, J. (1988). Becoming parents: Families with young children. In B. Carter ve M. McGoldrick (Eds.), *The changing family life cycle-A framework for family therapy* (pp. 255-281), 2nd edition. New York: Gardner Press.
- Brugha, T. S., Wheatley, S., Taub, N. A. Culverwell, A., Friedman, T., Kirwan, P., Jones, D. R. ve Shapiro, D. A. (2000). Pragmatic randomized trial of an antenatal intervention to prevent post-natal depression by reducing psychosocial risk factors. *Psychological Medicine*, 30 (6), 1273-1281. Retrieved 06.09.2016, from <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/issue>

- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G. ve Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (5), 1006-1019. Doi: 10.1037/0022-3514.71.5.1006
- Bryan, A. A. M. (1995). *Effect of community based intervention on relationship quality in expectant parent couples*. Ph. D thesis, The University of Minnesota The Faculty of The Graduate School, United States.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buist, A., Westley, D. ve Hill, C. (1999). Antenatal prevention of postnatal depression. *Arch Women's Mental Health*, 1, 1-7. Doi:10.1007/s007370050024
- Burke, R. J. ve Weir, T. (1977). Marital helping relationships: The moderators between stress and well being. *The Journal of Psychology*, 95, 121-130. Doi: 10.1080/00223980.1977.9915868
- Burr, W. R. (1970). Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: A random middle class sample. *Journal of Marriage and The Family*, 32 (1), 29-37. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/349968>
- Buzzard-Speights, E. (2012). *The transition to parenthood: A qualitative study exploring the experiences and perceptions of certified bringing baby home workshop instructors*. Ph. D thesis, The Texas Woman's University College of Professional Education, Texas.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Verilerin analizi el kitabı* (10. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Can, H. (2013). *İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Canel, A. N. (2013). The development of the marital satisfaction scale (MSS). *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13 (1), 97-117. Erişim: 05.09.2016, <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1016640.pdf>
- Carter, B. ve McGoldrick, M. (1988). Overview: The changing family life cycle-A framework for family therapy. In B. Carter ve M. McGoldrick (Eds.), *The changing family life cycle-A framework for family therapy* (pp. 3-28), 2nd edition. New York: Gardner Press.
- Carter, B. ve Peters, J. (1996). *Love honor and negotiate: Making your marriage work*. New York: Pocket Books.
- Chabrol, H., Teissedre, F., Saint-Jean, M., Teisseyre, N., Roge, B. ve Mullet, E. (2002). Prevention and treatment of post-partum depression. A controlled randomized study on women at risk. *Psychological Medicine*, 32 (6), 1039-1047. Doi: 10.1017/S0033291702006062



- Chambers, J. (2008). The durability of support focused marital therapy. Ph. D thesis, George Mason University, Fairfax, VA. Retrieved 04.11.2016, from <http://digilib.gmu.edu/jspui/handle/1920/3145>
- Christensen, H. T. (1968). Children in the family: Relationships of number and spacing to marital status. *Journal of Marriage in the Family*, 30 (2), 283-289. Retrieved 06.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/349254>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59 (8), 676-664. Doi: 10.1037/0003-066X.59.8.676
- Cohen, L., Manion, L. ve Marrison, K. (2000). *Research Methods in Education*. (5.Baskı), London: Routledge & Falmer Yayıncılık.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support and buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310- 357. Doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310
- Cordova, A. D. (2000). *Teamwork and the transition to parenthood*. Ph. D thesis, University of Denver Faculty of Social Sciences, U.S.A.
- Cowan, C. P. ve Cowan, P. A. (1987). Men's involvenet in parenthood: Identifying the antecedents and understanding the barriers. In P. Berman ve F. Pedersen (Eds.), *Men's transition to parenthood: Longitudinal studies of early family experience* (pp. 145-174). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cowan. C. P. ve Cowan, P. A. (1988). Who does what when partners become parents: Implications for men, women, and marriage. *Marriage and Family Review*, 12 (3-4), 105-131. Doi: 10.1300/J002v12n03\_07
- Cowan, C. P. ve Cowan, P. A. (1995). Interventions to ease the transition to parenthood: Why they are needed and what they can do. *National Council on Family Relations*, 44, 412-423. Retrieved 01.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/584997>
- Cowan, C. P. ve Cowan, P. A. (2000). *When partners become parents: The big life change for couples*. Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cowan, C.P., Cowan, P.A., Heming, G., Garrett, E., Coysh, W., Curtis-Boles, H. ve Boles, A. (1985). Transitions to parenthood: His, hers, and theirs. *Journal of Family Issues*, 6 (4), 451-482. doi: 10.1177/019251385006004004
- Cowan, C. P., Cowan, P. A., Heming, G. ve Miller, N. B. (1991). Becoming a family: Marriage, parenting, and child development. In P. A. Cowan ve E. M. Hetherington (Eds.), *Family transitions: Advances in family research* (pp. 79-109). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Retrieved 03.09.2016, from <http://books.google.com/books>
- Cowan, P. A. (1991). Individual and family life transitions: A proposal for a new definition. In P. A. Cowan ve E. M. Hetherington (Eds.), *Family transitions: Advances in family research* (pp. 3-30). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. Retrieved 02.09.2016, from <http://books.google.com/books>
- Cowan, P. A. ve Cowan, C. P. (1990). Becoming a family: Research and intervention. In I. E. Sigel ve G.H. Brody (Eds.), *Methods of family research: Biographies of research projects. Normal families, vol. 1.* (pp. 1-51) Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum. Retrieved 03.09.2016, from <http://books.google.com/books>

- Cox, M. J., Paley, B., Burchinal, M. ve Payne, C. C. (1999). Marital perceptions and interactions across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and the Family*, 61 (3), 611-625. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/353564>
- Craig, L. ve Bittman, M. (2005). The incremental time costs of children: An analysis of children's impact on adult time use in Australia. *Feminist Economics*, 14 (2), 59-88. Doi: 10.1080/13545700701880999
- Crockenberg, S. C., Leerkes, E. M. ve Lekka, S. (2007). Pathways from marital aggression to infant emotion regulation: The development of withdrawal in infancy. *Infant Behavior and Development*, 30 (1), 97-113. Doi:10.1016/j.infbeh.2006.11.009
- Crohan, S. E. (1996). Marital quality and conflict across the transition to parenthood in African American and white couples. *Journal of Marriage and the Family*, 58 (4), 933-944. Retrieved 01.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/353981>
- Crouter, A. C., Perry-Jenkins, M., Huston, T. L. ve McHale, S. M. (1987). Processes underlying father involvement in dual-earner and single-earner families. *Developmental Psychology*, 23, 431-440. Doi: 10.1037/0012-1649.23.3.431
- Curun, F. (2006). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cutrona, C. (1984). Social support and stress in the transition to parenthood. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(4), 378-390. Doi: 10.1037/0021-843X.93.4.378
- Cutrona, C. E. ve Troutman, B. R. (1986). Social support, infant temperament, ad parenting self-efficacy: A mediational model of postpartum depression. *Child Development*, 57 (6), 1507-1518. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/1130428>
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23. Erişim: 02.09.2016, <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/tpdrd/article/view/1058000117/0>
- Dallos, R. ve Draper, R. (2012). Aile terapisine giriş. Ş. Kesici ve C. Kiper (Çev. Eds.), *Sistemik teori ve uygulama*. Üçüncü basımdan çeviri, (İlk baskı 2000). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Dehle, C., Larsen, D. ve Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 29 (4), 307-324. Doi:10.1080/01926180152588725
- Demo, D. H. ve Cox, M. J. (2000). Families with young children: A review of research in the 1990s. *Journal of Marriage and the Family*, 62 (4), 876-895. Doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00876.x
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302. Doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276

- Doherty, W. J., Erickson, M. F. ve LaRossa, R. (2006). An intervention to increase father involvement and skills with infants during the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 20 (3), 438–447. Doi: 10.1037/0893-3200.20.3.438
- Dohrenwend, B. S., Askenasy, A. R., Krasnoff, L. ve Dohrenwend B. P. (1978). Exemplification of a method for scaling life events: The PERI life events scale. *Journal of Health and Social Behavior*, 19 (2), 205-229. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/2136536>
- Duran, Ş. (2010). *Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarları üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Duvall, E. M. (1988). Family development's first forty years. *Family Relations*, 37 (2), 127-134. Retrieved 07.11.2016, from <http://www.jstor.org/stable/584309>
- Duvall, E. M. ve Kerckhoff, R. K. (1958). Implications for education through the family life cycle. *Marriage and Family Living*, 20 (4), 334-343. Retrieved 02.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/348255>
- Dyer, E. D. (1963). Parenthood as crisis: A re-study. *Marriage and Family Living*, 25 (2), 196-201. Retrieved 02.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/349182>
- Elder, G. H. (1998). The life course as a developmental theory. *Child Development*, 69 (1), 1-12. Doi: 10.1111/j.1467-8624.1998.tb06128.x
- Elliott, S. A., Leverton, T. J., Sanjack, M., Turner, H., Cowmeadow, P., Hopkins, J. ve Bushnell, D. (2000). Promoting mental health after childbirth: A controlled trial of primary prevention of postnatal depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 39, 223-241. Doi: 10.1348/014466500163248
- Elliston, D., McHale, J., Talbot, J., Parmley, M. ve Kuersten-Hogan, R. (2008). Withdrawal from coparenting interactions during early infancy. *Family Process*, 47(4), 481–499. Doi: 10.1111/j.1545-5300.2008.00267.x
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*, 18 (1), 39-47. Erişim: 06.09.2016, <http://dusunenadamderg.org>
- Erel, O. ve Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent–child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 118 (1), 108–132. Doi: 10.1037/0033-2909.118.1.108
- Ersanlı-Kaya, C. (2013). *Gebelerde ebeveyn uyum desteği programının ebeveyn öz yeterlik algıları üzerine etkileri*. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama* (1.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği (Malatya Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (2), 209-230. Erişim: 03.11.2016, <http://web.firat.edu.tr/sosyalbil/dergi/arsiv/cilt19/sayi2/209-230.pdf>

- Feeney, J. A., Hohaus, L., Noller, P. ve Alexander, R. P. (2001). *Becoming parents: Exploring the bonds between mothers, fathers, and their infants* (pp. 2-17). New York, NY, US: Cambridge University Press. Retrieved 01.09.2016, from <http://books.google.com/books>
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (2002). Allocation and performance oh household tasks: A comparison of new parents and childless couples. In P. Noller ve J. A. Feeney (Eds.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (pp. 411-436). New York, NY, US: Cambridge University Press. Retrieved 24.06.2016, from <http://books.google.com/books>
- Feldman, R. (2000). Parents' convergence on sharing and marital satisfaction, father involvement, and parent-child relationship at the transition to parenthood. *Infant Mental Health Journal*, 21 (3), 176-191. Retrieved 05.09.2016, from [https://www.researchgate.net/profile/Ruth\\_Feldman/publication/234834100](https://www.researchgate.net/profile/Ruth_Feldman/publication/234834100)
- Feldman, R., Greenbaum, C. W., Mayes, L. C. ve Erlich, S. H. (1997). Change in mother–infant interactive behavior: Relations to change in the mother, the infant, and the social context. *Infant Behavior and Development*, 20 (2), 151–163. Doi:10.1016/S0163-6383(97)90018-7
- Feldman, S. S. (1987). Predicting strain in mothers and fathers of 6-month-old infants: A short- term longitudinal study. In P. Berman ve F. Pedersen (Eds.), *Men's transition to parenthood: Longitudinal studies of early family experience* (pp. 13-35). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Feldman, S. S. ve Nash, S. C. (1984). The transition from expectancy to parenthood. Impact of the firstborn child on men and women. *Sex Roles*, 11 (2), 84-96. Doi: 10.1007/BF00287441
- Fidaner, H. (1995). *Ruh sağlığı hizmetlerinde aileye yaklaşım*. İzmir: Sevdî Matbaacılık.
- Fincham, F. D. (1998). Child development and marital relations. *Child Development*, 69 (2), 543–574. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/1132183>
- Fincham, F. D. ve Bradbury, T. N. (1990). Social support in marriage: The role of social cognition. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9 (1), 31-42.
- Florsheim, P., Sumida, E., McCann, C., Winstanley, M., Fukui, R., Seefeldt, T. ve Moore, D. (2003). The transition to parenthood among young African American and Latino couples: Relational predictors of risk for parental dysfunction. *Journal of Family Psychology*, 17 (1), 65–79. Doi: 10.1037/0893-3200.17.1.65
- Fox, B. (2001). The formative years: How parenthood creates gender. *The Canadian Review of Sociology and Anthropology*, 38 (4), 373-390. Doi: 10.1111/j.1755-618X.2001.tb00978.x
- Fox, G. L., Bruce, C. ve Combs-Orne, T. (2000). Parenting expectations and concerns of fathers and mothers of newborn infants. *Family Relations*, 49 (2), 123-131. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/585808>
- Ganellen, R. ve Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (1), 156-163. Doi: 10.1037/0022-3514.47.1.156

- Gardner, K. A. ve Cutrona, C. E. (2004). Social support communication in families. In A. L. Vangelisti (Ed.), *Handbook of family communication* (pp. 495–512). Retrieved 04.11.2016, from <http://komunikasi.unsoed.ac.id>
- Glenn, N. D. ve McLanahan, S. (1982). Children and marital happiness: A further specification of the relationship. *Journal of Marriage and the Family*, 44 (1), 63-72. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/351263>
- Goldberg, W. A. (1988). Perspectives on the transition to parenthood. In G. Y. Michaels ve W. A. Goldberg (Eds.), *The transition to parenthood: Current theory and research* (pp. 1-22). New York: Cambridge University Press.
- Goldberg, W. A., Michaels, G. ve Lamb, M. E. (1985). Husbands' and wives' adjustment to pregnancy and first parenthood. *Journal of Family Issues*, 6 (4), 483-503. Doi: 10.1177/019251385006004005
- Goldstein, L. H., Diener, M. L. ve Mangelsdorf, S. C. (1996). Maternal characteristics and social support across the transition to motherhood: Associations with maternal behavior. *Journal of Family Psychology*, 10 (1), 60-71. Doi: 10.1037/0893-3200.10.1.60
- Gorman, L. L. (1997). *Prevention of postpartum adjustment difficulties*. Ph. D thesis, The University of Iowa, Psychology in the Graduate College, U.S.A.
- Gottlieb, B. H. ve Pancer, S. M. (1988). Social networks and the transition to parenthood. In G. Y. Michaels ve W. A. Goldberg (Eds.), *The transition to parenthood: Current theory and research* (pp. 235-269). New York: Cambridge University Press.
- Gottman, J. M. ve Gottman, J. S. (2007). *And baby makes tree: The six-step plan for preserving marital intimacy and rekindling romance after baby arrives*. United States: Crown Publishers.
- Gottman, J. ve De Claire, J. (2001). *The relationship cure: A 5 Step guide to strengthening your marriage, family and friendships*. New York: Three Rivers Press.
- Gottman, J. M. ve Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (1), 47-52. Doi: 10.1037/0022-006X.57.1.47
- Gottman, J., Markman, H. J. ve Notarius, C. (1977). The topography of marital conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Marriage & the Family*, 39 (3), 461-477. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/350902>
- Gottman, J. M. ve Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 927–947. Doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x
- Gottman, J. ve Silver, N. (2002). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi*. İstanbul: Varlık yayınları.
- Greenstein, T. N. (1996). Husbands' participation in domestic labor: Interactive effects of wives' and husbands' gender ideologies. *Journal of Marriage and the Family*, 58 (3), 585-595. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/353719>

- Grych, J. H. ve Clark, R. (1999). Maternal employment and development of the father- infant relationship in the first year. *Developmental Psychology*, 35 (4), 893-903. Doi: 10.1037/0012-1649.35.4.893
- Güler, A. (2010). *Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güven, S., Şener, A. ve Yıldırım, B. (2011). Eşlerin farklı değişkenlere göre sosyal destek algısı. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar Dergisi*. Erişim: 07.09.2016, <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/arzusenervdson.pdf>
- Halbreich, U. (2005). Postpartum disorders: Multiple interacting underlying mechanisms and risk factors. *Journal of Affective Disorders*, 88 (1), 1-7. Doi:10.1016/j.jad.2005.05.002
- Halford, W. K. (2011). *Marriage and relationship education: What works and how to provide it*. New York: The Guilford Press.
- Halford, W. K., Bouma, R., Kelly, A. ve Young, R. (1999). The individual psychopathology and marital distress: Analyzing the Association and Implications for Therapy. *Behavior Modification*, 23 (2), 179-216. Doi: 10.1177/0145445599232001
- Halford, W. K. ve Petch, J. (2010). Couple psychoeducation for new parents: Observed and potential effects on parenting. *Clinical Child & Family Psychology Review*, 13 (2), 164-180. Doi:10.1007/s10567-010-0066-z
- Halford, W. K., Kelly, A. ve Markman, H. J. (1997). The concept of a healthy marriage. In W. K. Halford ve H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples intervention* (pp. 3-12). Chichester: Wiley.
- Hatton, H., Conger, R. D., Larsen-Rife, D. ve Ontai, L. (2010). An integrative and developmental perspective for understanding romantic relationship quality during the transition to parenthood. In Schulz, M. S., Pruett, M. K., Kerig, P. ve Parke, R. (Eds.), *Strengthening couple relations for optimal child development* (pp. 115-130). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hawkins, A. J. ve Belsky, J. (1989). The role of father involvement in personality change in men across the transition to parenthood. *Family Relations*, 38 (4), 378-384. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/585741>
- Hawkins, A., Fawcett, E., Carroll, J. ve Gilliland, T. (2006). The marriage moments program for couples transitioning to parenthood: Divergent conclusions from formative and outcome evaluation data. *Journal of Family Psychology*, 20 (4), 561-570. Doi: 10.1037/0893-3200.20.4.561
- Hawkins, A. J., Gilliland, T., Christiaens, G. ve Carroll, J. S. (2002). Integrating marriage education into perinatal education. *Journal of Perinatal Education*, 11 (4), 1-10. Doi: 10.1624/105812402X88911

- Heavey, C. L., Christensen, A. ve Malamuth, N. M. (1995). The longitudinal impact of demand and withdrawal during marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63 (5), 797–801. Doi: 10.1037/0022-006X.63.5.797
- Heavey, C. L., Layne, C. ve Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (1), 16-27. Doi: 10.1037/0022-006X.61.1.16
- Heller, K., Swindle R. W. Jr. ve Dusenbury, L. (1986). Component social support processes: Comments and integration. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54 (4), 466-470. Doi: 10.1037/0022-006X.54.4.466
- Helms-Erikson, H. (2001). Marital quality ten years after the transition to parenthood: Implications of the timing of parenthood and the division of labor. *Journal of Marriage and Family*, 63 (4), 1099-1110. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/3599816>
- Henderson-King, D. ve Veroff, J. (1994). Sexual satisfaction and marital well-being in the first years of marriage. *Journal of Social & Personal Relationships*, 11 (4), 509-534. Doi: 10.1177/0265407594114002
- Heyman, R. E. (2001). Observation of couple conflicts: Clinical assessment applications, stubborn truths, and shaky foundations. *Psychological Assessment*, 13(1), 5–35. Doi:10.1037//1040-3590.13.1.5
- Hobbs, D. F. (1968). Transition to parenthood: A replication and an extension. *Journal of Marriage and Family*, 30 (3),413-417. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/349909>
- Hochschild, A. ve Machung, A. (1989). The second shift: Working parents and the revolution at Home. *Book Reviews*, 4 (1), 325-330.
- Hoffbrand, S. E., Howard, L. ve Crawley, H. (2001). Antidepressant treatment for post-natal depression (Review). *The Cochrane Library*, 2. Doi: 10.1002/14651858.CD002018
- House, J. S. (1981). Social support and social structure. *Sociological Forum*, 2 (1), 135-146. Retrieved 06.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/684531>
- Hung, C. H. ve Chung, H. H. (2001). The effects of postpartum stress and social support on postpartum women's health status. *Journal of Advanced Nursing*, 36 (5), 676-684. Doi: 10.1046/j.1365-2648.2001.02032.x
- Jacobson, D. E. (1986). Types and timing of social support. *Journal of Health and Social Behavior*, 27 (3), 250-264. Retrieved 02.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/2136745>
- Jacoby, A. P. (1969). Transition to parenthood: A reassessment. *Journal of Marriage and the Family*, 31 (4), 720-727. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/349314>
- Janis, I. (1958). Psychological stress: Psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients. Reviewed by Volkart, E. H. (1959). *American Sociological Review*, 24 (3), 434-435. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/2089417>
- Jordan, P. L., Stanley, S. ve Markman, H. (1999). *Becoming parents: How to strengthen your marriage as your family grows*. San Francisco: Jossey-Bass.

Retrieved 11.10.2016, from <https://www.amazon.com/Becoming-Parents-Strengthen-Marriage-Family/dp/0787955523>

- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyum düzeylerine etkisi*. Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kalkan, M. (2012). Eş seçim kuramları. M. Kalkan ve Z. Hamamcı (Eds.), *Evlilik öncesi psikolojik danışma* içinde (ss. 21-40). Ankara: Anı yayıncılık.
- Kalkan, M., Yalçın, İ. ve Hamamcı, Z. (2012). Evlilik öncesi psikolojik danışmada alıştırılmalar. M. Kalkan ve Z. Hamamcı (Eds.), *Evlilik öncesi psikolojik danışma* içinde (ss.163-186). Ankara: Anı yayıncılık.
- Kalmun, M. (1999). Father's involvement in childrearing and the perceived stability of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 61 (2), 409-421. Retrieved 06.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/353758>
- Kalmuss, D., Davidson, A. ve Cushman, L. (1992). Parenting expectations, experiences, and adjustment to parenthood: A test of the violated expectations framework. *Journal of Marriage and the Family*, 54 (3), 516-526. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/353238>
- Kaner, S. (2003). Aile Destek Ölçeği: Faktör yapısı, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 4 (1), 57-72. Erişim: 03.11.2016, <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/39/50/468.pdf>
- Kara, B., Çakmaklı, P., Nacak, E. ve Türeci, F. (2001). Doğum sonrası depresyon. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 10 (9), 333-334. Erişim: 03.11.2016, <http://www.ttb.org.tr/STED/sted0901/dogum.pdf>
- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118 (1), 3-34. Doi: 10.1037/0033-2909.118.1.3
- Katz, J., Beach, S. R. ve Anderson, P. (1996). Self-enhancement versus selfverification: Does spouse support always help? *Cognitive Therapy and Research*, 20 (4), 345-360. Doi: 10.1007/BF02228038
- Kef, S. (1997). The personel networks and social supports of blind and visually impaired adolescents. *Journal Of Visual Impairment and Blindness*, 91 (3), 236-244. Retrieved 06.09.2016, from <http://eric.ed.gov/?id=EJ544479>
- Kılıçaslan, A. (2007). *Ebeveynliğe geçiş döneminin çeşitli doğum öncesi ve doğum sonrası etkenler açısından incelenmesi*. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Knox, D. ve Schacht, C. (1997). *Choices in relationships*. United States: Wadsworth. Retrieved 03.09.2016, from <http://bookzz.org/book/1121780/adbf2a>
- Koniak-Griffin, D., Anderson, N. L., Verzemnieks, I. ve Brecht, M. (2000). A public health nursing early intervention program for adolescent mothers: Outcomes from pregnancy through 6 weeks postpartum. *Nursing Research*, 49 (3), 130-138. Doi: 10.1097/00006199-200005000-00003



- Krishnakumar, A. ve Buehler, C. (2000). Inter-parental conflict and parenting behaviors: A meta-analytic review. *Family Relations*, 49 (1), 25–44. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/585699>
- Kronitz, R. C. (1983). *Transition to parenthood: The effects of the birth of a first child on marital interpersonal perception, marital adjustment, and marital decision-making*. Ph. D thesis, Psychology York University Toronto, Ontario.
- Kuhn, B. R. ve Weidinger, D. (2000). Interventions for infant and toddler sleep disturbance: A review. *Child & Family Behavior Therapy*, 22 (2), 33–50. Doi: 10.1300/J019v22n02\_03
- Kurdek, L. A. (1993). Nature and prediction of changes in marital quality for first-time parent and nonparent husbands and wives. *Journal of Family Psychology*, 6 (3), 255- 263. Doi: 10.1037/0893-3200.6.3.255
- Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology*, 35 (5), 1283-1296. Doi: 10.1037/0012-1649.35.5.1283
- Kut, S. (1994). Aile ve devlet politikaları. *Uluslararası aile yılı özel ihtisas komisyonu raporları*. Ankara: Aile Araştırma Kurumu. Erişim: 04.11.2016, <http://ailetoplum.aile.gov.tr/data>
- Lagges, A. M. ve Gordon, D. A. (1999). Use of an interactive laserdisc parent training program with teenage parents. *Child and Family Behavior Therapy*, 21 (1), 19-30. Doi: 10.1300/J019v21n01\_02
- Lakey, B. ve Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. Underwood, ve B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 29–52). New York: Oxford University Press. Retrieved 03.11.2016, from [http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Lakey%20%26%20Cohen%20\(2000\).pdf](http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Lakey%20%26%20Cohen%20(2000).pdf)
- Lamb, M. E. (1987). The father's role: Cross-cultural perspectives. Book review. Review by L. R. Sherrod. *American Scientist*, 76 (3), 312. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/27855263>
- LaRossa, R. (1983). The transition to parenthood and the social reality of time. *Journal of Marriage and the Family*, 45 (3), 579-589. Retrieved 06.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/351662>
- LaRossa, R. (1988). Fatherhood and social change. *Family Relations*, 37 (4), 451-457. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/584119>
- Larson, J. H. ve Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43 (2), 228–237. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/585327>
- Lavender, T. ve Walkinshaw, S. A. (1998). Can midwives reduce postpartum psychological morbidity? A randomized trial. *Birth*, 25 (4), 215-219. Doi: 10.1046/j.1523-536X.1998.00215.x
- Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J. ve Bradbury, T. N. (2010). Marital satisfaction across the transition to parenthood: Three eras of research. In M. S. Schulz, M. K. Pruett, P. K. Kerig ve R. D. Parke (Eds.), *Strengthening couple relationships for optimal child development: Lessons from research and*

- interventions* (pp. 97-114). Washington, DC: American Psychological Association.
- Leifer, M. (1980). Psychological effects of motherhood: A study of first pregnancy. Book review. *Library Journal*, 105 (14), 1643.
- LeMasters, E. E. (1957). Parenthood as crisis. *Marriage and Family Living*, 19 (4), 352-355. Retrieved 02.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/347802>
- Lepora S. J., Evans, G. W. ve Schneider, M. L.(1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6 (6), 899-909. Doi: 10.1037/0022-3514.61.6.899
- Levy-Schiff, R. (1994). Individual and contextual correlates of marital change across the transition to parenthood. *Developmental Psychology*, 30 (4), 591-601. Doi: 10.1037/0012-1649.30.4.591
- Levy-Shiff, R. (1999). Fathers' cognitive appraisals, coping strategies, and support resources as correlates of adjustment to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 13 (4), 554-567. Doi: 10.1037/0893-3200.13.4.554
- Levy-Shiff, R., Dimitrovsky, L., Shulman, S. ve Har-Even, D. (1998). Cognitive appraisals, coping strategies, and support resources as correlates of parenting and infant development. *Developmental Psychology*, 34 (6), 1417-1427. Doi: 10.1037/0012-1649.34.6.1417
- Lindberg, I., Bohlin, G. ve Hagekull, B. (1991). Early feeding problems in a normal population. *International Journal of Eating Disorder*, 10 (4), 395-405. Doi: 10.1002/1098-108X(199107)10:4<395
- Lorenz, F. O., Hraba, J. ve Pechacova, Z. (2001). Effects of spouse support and hostility on trajectories of Czech couples' marital satisfaction and instability. *Journal of Marriage and Family*, 63 (4), 1068-1082. Retrieved 06.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/3599814>
- Lovejoy, K. (2004). *Marriage moments: An evaluation of an approach to strengthen couples' relationships during the transition to parenthood: In the context of a home visitation program*. Master's thesis, Brigham Young University School of Family Life, U.S.A.
- Lower, L. M. (2005). Couples with young children. In M. Harvey (Ed.), *Handbook of Couples Therapy* (pp. 44-60). Hoboken, US: Wiley. Retrieved 24.06.2016, from <http://books.google.com/books>
- Lupton, D. (2000). 'A love-hate relationship': The ideals and experiences of first-time mothers. *Journal of Sociology*, 36 (1), 50-63. Doi: 10.1177/144078330003600104
- MacArthur, C., Winter, H., Bick, D., Knowles H., Lilford, R. ve Henderson, C. (2002). Effects of redesigned community postnatal care on women's health 4 months after birth: A cluster randomized trial. *Lancet*, 359 (9304), 378-385. Doi: 10.1016/S0140-6736(02)07596-7
- MacDermid, S. M., Huston, T. L. ve McHale, S. M. (1990). Changes in marriage associated with the transition to parenthood: Individual differences as a function of sex-role attitudes and changes in division of household labor.

- Journal of Marriage and the Family*, 52 (2), 475-486. Retrieved 01.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/353041>
- Marcenko, M. O. ve Spence, M. (1994). Home visitation services for at-risk pregnant and post-partum women: A randomized trial. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64 (3), 468-478. Doi: 10.1037/h0079547
- Matthey, S., Barnett, B., Ungerer, K. ve Waters, B. (2000). Paternal and maternal depressed mood during the transition to parenthood. *Journal of Affective Disorders*, 60 (2), 75-85. Doi: 10.1016/S0165-0327(99)00159-7
- Matthey, S., Kavanagh, D. J., Howie, P., Barnett, B. ve Charles, M. (2004). Prevention of postnatal distress or depression: An evaluation of an intervention at preparation for parenthood classes. *Journal of Affective Disorders*, 79 (1-2), 113-126. Doi: 10.1016/S0165-0327(02)00362-2
- McCubbin, H. I. ve McCubbin, M. A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37 (3), 247-254. Retrieved 02.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/584557>
- McCullough, P. (1988). Launching children and moving on. In B. Carter ve M. McGoldrick (Eds.), *The changing family life cycle-A framework for family therapy* (pp.285-310), 2nd edition. New York: Gardner Press.
- McElwain, N. L. ve Volling, B. L. (1999). Depressed mood and marital conflict: Relations to maternal and paternal intrusiveness with one-year-old infants. *Journal o Applied Developmental Psychology*, 20 (1), 63-83. Doi:10.1016/S0193-3973(99)80004-5
- McGoldrick, M. (1988). The joining of families through marriage: The new couple. In B. Carter ve M. McGoldrick (Eds.), *The changing family life cycle-A framework for family therapy* (pp.209-234), 2nd edition. New York: Gardner Press.
- McHale, S. M. ve Crouter, A. C. (1992). You can't always get what you want: Incongruence between sex-role attitudes and family work roles and its implications for marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 54 (3), 537-547. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/353240>
- McHale, S. M. ve Huston, T. L. (1985). The effect of the transition to parenthood on the marriage relationship: A longitudinal study. *Journal of Family Issues*, 6 (4), 409-433. Doi: 10.1177/019251385006004002
- McKenry, P. C. ve Price, S. J. (2000). Families coping with change: A conceptual overview. In P. C. McKenry ve S. J. Price (Eds.), *Families and change: Coping with stressful events and transitions* (pp. 186-204), 3rd edition. London: Sage Publications.
- Meijer, A. M. ve van den Wittenboer, G. L. H. (2007). Contribution of infants' sleep and crying to marital relationship of first-time parent couples in the 1st year after childbirth. *Journal of Family Psychology*, 21, 49-57. Doi:10.1037/0893-3200.21.1.49
- Mermer, G., Bilge, A., Yücel, U. ve Çeber, E. (2010). Gebelik ve doğum sonrası dönemde sosyal destek algısı düzeylerinin incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1, 71 - 76. Erişim: 06.09.2016, [http://www.journalagent.com/phd/pdfs/PHD\\_1\\_2\\_71\\_76.pdf](http://www.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_1_2_71_76.pdf)

- Midmer, D., Wilson, L. ve Cummings, S. (1995). A randomized controlled trial of the influence of prenatal parenting education on postpartum anxiety and marital adjustment. *Family Medicine*, 27, 200–205. Retrieved 06.09.2016, from <http://europepmc.org/abstract/med/7774781>
- Miller, B. C. ve Sollie, D. L. (1980). Normal stresses during the transition to parenthood. *Family Relations*, 29 (4), 459-465. Retrieved 02.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/584459>
- Morgan, S. P. ve Waite, L. J. (1987). Parenthood and the attitudes of young adults. *American Sociological Review*, 52 (4), 541-547. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/2095299>
- Moura, B. M. de S. F. F. de. (2004). *The transition to parenthood: Therapy in context*. Ph. D thesis, Wright Institute Graduate School of Psychology, U.S.A.
- Murphy, S. A. (1990). Human responses to transitions: A holistic nursing perspective. *Holistic Nursing Practice*, 4 (3), 1-7. Retrieved 02.09.2016, from <http://journals.lww.com/hnpjournal/Citation/1990/05000>
- Nazlı, S. (2011). *Aile danışmanlığı* (6. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Newman, B. N. (2000). The challenges of parenting infants and young children. In P. C. McKenry ve S. J. Price (Eds.), *Families and change: Coping with stressful events and transitions* (pp. 186–204), 3rd edition. London: Sage Publications.
- Nicolson, P. (1990). A brief report of women's expectations of men's behavior in the transition to parenthood: Contradictions and conflicts for counselling psychology practice. *Counseling Psychology Quarterly*, 1 (4), 353-361. Doi: 10.1080/09515079008256705
- Nomaguchi, K. M. ve Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family*, 65 (2), 356-374. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/3600082>
- Okanlı, A., Tortumluoğlu, G. ve Kırpınar, İ. (2003). Gebe kadınların ailelerinden algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 98-105. Erişim: 02.06.2016, <http://uvt.ulakbim.gov.tr/uvt/index>
- Orbuch, T. I. ve Eyster, S. L. (1997). Division of household labor among black couples and white couples. *Social Forces*, 76 (1), 301-332. Doi: 10.1093/sf/76.1.301
- Owen, M. T. ve Cox, M. J. (1997). Marital conflict and the development of infant–parent attachment relationships. *Journal of Family Psychology*, 11 (2), 152–164. Doi: 10.1037/0893-3200.11.2.152
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi* (1. baskı). Ankara: PDREM Yayınları.
- Özügürlü, K. (2013). *Evlilik raporu: Evlilik-aile ve yaşam birlikteliği*. Genişletilmiş yeni baskı, 1.Basım. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Palmer, C. A. (2003). *Perceived husband support as a couple resource in the transition to parenthood*. Ph. D thesis, University of North Carolina Department of Psychology, U.S.A.

- Perren, S., von Wyl, A., Burgin, D., Simoni, H. ve von Klitzing, K. (2005). Depressive symptoms and psychosocial stress across the transition to parenthood: Associations with parental psychopathology and child difficulty. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 26 (3), 173-183. Doi:10.1080/01674820400028407
- Perrine, R. M. (2010). Please see me: Student's reactions to professor's request as a function of attachment and perceived support. *The Journal of Experimental Education*, 68 (1), 60-72. Retrieved 06.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/20152615>
- Perry-Jenkins, M. ve Folk, K. (1994). Class, couples, and conflict: Effects of the division of labor on assessments of marriage in dual-earner families. *Journal of Marriage and Family*, 56 (1) 165-180. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/352711>
- Petch, J. (2006). *The couple CARE for parents program: Enhancing couple relationships across the transition to parenthood*. Ph. D thesis, Griffith University School of Psychology, Australia.
- Petch, J. ve Halford, W. K. (2008). Psycho-education to enhance couples' transition to parenthood. *Clinical Psychology Review*, 28, 1125–1137. Doi:10.1016/j.cpr.2008.03.005
- Pierce, G. R., Sarason, B. R. ve Sarason, I. G. (1996). *Handbook of social support and the family*. New York: Business Media. Retrieved 04.11.2016, from <http://books.google.com/books>
- Pina, D. ve Bengtson, V. L. (1993). The division of household labor and wives' happiness: Ideology, employment, and perceptions of support. *Journal of Marriage and Family*, 55 (4), 901-912. Retrieved 01.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/352771>
- Preto, N. G. (1988). Transformation of the family system in adolescence. In B. Carter ve M. McGoldrick (Eds.), *The changing family life cycle-A framework for family therapy* (pp.255-281), 2nd edition. New York: Gardner Press.
- Price, M. J. (2003). *Young couples' experience of change in their marital relationship across the transition to parenthood*. Ph. D thesis, Alliant International University Faculty of the California School of Professional Psychology, San Diego.
- Pukay-Martin, N. D. (2007). Daily measures of spousal support in men with breast cancer. Master's thesis, University of North Carolina, Department of Psychology, Chapel Hill. Retrieved 03.11.2016, from <http://search.proquest.com/docview/304831348?accountid=16701>
- Räihä, H., Lehtonen, L., Huhtala, V., Saleva, K. ve Korvenranta, H. (2002). Excessively crying infant in the family: Mother–infant, father–infant and mother–father interaction. *Child: Care, Health and Development*, 28 (5), 419-429. Doi:10.1046/j.1365-2214.2002.00292.x
- Renkett, S. ve Nutbeam, D. (2001). Opportunities to improve maternal health literacy through antenatal education: An exploratory study. *Health Promotion International*, 16 (4), 381-388. Doi: 10.1093/heapro/16.4.381

- Repetti, R. L. (1989). Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (4), 651-659. Doi: 10.1037/0022-3514.57.4.651
- Richman, J. M., Rosenfeld, L. B. ve Bowen, G. L. (1998). Social support for adolescents at risk of school failure. *Social Work*, 43 (4), 309-323. Doi: 10.1093/sw/43.4.309
- Rollins, B. C. ve Feldman, H. (1970). Marital satisfaction over the family life cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 32 (1), 20-28. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/349967>
- Ronnau, J. ve Poertner, J. (1993). Identification and use of strengths: A family system approach. *Children Today*, 22 (2), 20-23. Retrieved 04.11.2016, from <http://eric.ed.gov/?id=EJ473287>
- Rosenblatt, P. (1974). Behavior in public places: comparison of couples accompanied and unaccompanied by children. *Journal of Marriage and the Family*, 36(4), 750-755. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/350358>
- Ross, C. E. ve Mirowsky, J. (2002). Family relationships, social support and subjective life expectancy. *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (4), 469- 489. Retrieved 06.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/3090238>
- Rossi, A. S. (1968). Transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 30 (1), 26-39. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/350219>
- Rossi, A. S. (1980). Life-span theories and women's lives. *Signs*, 6 (1), 4-32. Retrieved 02.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/3173962>
- Ruble, D., Fleming, A. S., Hackel, L. S. ve Stangor, C. (1988). Changes in the marital relationship during the transition to first time motherhood: Effects of violated expectations concerning division of household labor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (1), 78-87. Retrieved 01.09.2016, from <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.55.1.78>
- Russell, C. S. (1974). Transition to parenthood: Problems and gratifications. *Journal of Marriage and the Family*, 36 (2), 294-302. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/351155>
- Ryder, R. G. (1973). Longitudinal data relating marriage satisfaction and having a child. *Journal of Marriage and the Family*, 35 (4), 604-607. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/350871>
- Sabatelli, R. ve Bartle, S. (1995). Survey approaches to the assessment of family functioning: Conceptual, operational, and analytical issues. *Journal of Marriage and Family*, 57 (4), 1025-1039. Retrieved 04.11.2016, from <http://www.jstor.org/stable/353420>
- Sadeh, A. (1996), Evaluating night-waking in sleep-disturbed infants: Methodological study of parental reports and actigraphy. *Sleep*, 19 (10), 757-762. Retrieved 03.11.2016, from <http://www.tau.ac.il/~sadeh/clinic/articles/Parents%20know%20Sadeh.pdf>

- Sanchez, L. ve Thomson, E. (1997). Becoming mothers and fathers: Parenthood, gender, and the division of labor. *Gender & Society*, 11 (6), 747-772. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/190148>
- Satir, V. (2001). *İnsan yaratmak*. S. Yeniçeri (Çev.). (İlk baskı. 1988). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Schulz, M. S., Cowan, P. A. ve Cowan, C. P. (2006). Promoting healthy beginnings: A randomized controlled trial of a preventive intervention to preserve marital quality during the transition to parenthood. *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 74 (1), 20-31. Doi: 10.1037/0022-006X.74.1.20
- Sevim, S. A. (1999). Evlilik ilişkisini geliştirme programları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (11), 19-25. Erişim: 05.09.2016, <http://uvt.ulakbim.gov.tr/uvt/index>
- Shapiro, A. F. ve Gottman, J. M. (2005). Effects on marriage of a psycho-education intervention with couples undergoing the transition to parenthood, evaluation at 1-year post-intervention. *The Journal of Family Communication*, 5 (1), 1-24. Doi: 10.1207/s15327698jfc0501\_1
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M. ve Carrere, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology*, 14 (1), 59-70. Doi: 10.1037//0893-3200.14.1.59
- Shelton, B. A. ve John, D. (1996). The division of household labour. *Annual Review of Sociology*, 22, 299-322. Retrieved 01.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/2083433>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Campbell, L., Wilson, C. ve Tran, S. (2002). Adult attachment, the transition to parenthood, and marital well-being. In P. Noller ve J. A. Feeney (Eds.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (pp. 385-408). New York, NY, US: Cambridge University Press. Retrieved 24.06.2016, from <http://books.google.com/books>
- Singer, L. T., Davillier, M., Bruening, P., Hawkins, S. ve Yamashita, T. (1996). Social support, psychological distress, and parenting strains in mothers of very low birth-weight infants. *Family Relations*, 45 (3), 343-350. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/585507>
- Sokolski, D. M. ve Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, 26 (1), 39-49. Retrieved 02.09.2016, from <http://search.proquest.com/openview/441642264276797de969be7b52f373c1/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2031151>
- Spanier, G. B. ve Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of seventies. *Journal of Marriage and Family*, 42 (4), 825- 839. Retrieved 06.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/351827>
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment and stability. *The Journal of Sex Research*, 39 (3), 190-193. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/3813614>
- St. James-Roberts, I., Sleep, J., Morris, S., Owen, C. ve Gillham, P. (2001). Use of a behavioral program in the first 3 months to prevent infant crying and sleeping

- problems. *Journal of Pediatrics and Child Health*, 37 (3), 289-297. Doi:10.1046/j.1440-1754.2001.00699.x
- Stanley, S. M., ve Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 595-608. Retrieved 18.01.2017, from <http://www.jstor.org/stable/353245>
- Story, L. B. ve Bradbury, T. N. (2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review*, 23 (8), 1139-1162. Doi: 10.1016/J.Cpr.2003.10.002
- Sullivan, K. T., Pasch, L. A., Johnson, M. D. ve Bradbury, T. N. (2010). Social support, problem-solving, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 631-644. Doi: 10.1037/a0017578
- Şahin, N. H. ve Soypak, F. (2010). Erken lohusalık sürecinde kadınların algıladıkları eş desteği. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 41 (4), 187-193.
- Taşçı, E. (2004). Hiperemesis gravidarum tanısı alan ve almayan gebelerin evlilik uyum düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (2), 1-7.
- Thiele, C. C. (1990). *An investigation of southern baptist intervention ministries relative to the stresses and potential crises in the transition to parenthood*. Ph. D thesis, Faculty of the New Orleans Baptist Theological Seminary, New Orleans.
- Tomlinson, P. S. (1987). Spousal differences in marital satisfaction during transition to parenthood. *Nursing Research*, 36 (4), 239-243. Retrieved 03.09.2016, from [http://journals.lww.com/nursingresearchonline/Abstract/1987/07000/Spousal\\_Differences\\_In\\_Marital\\_Satisfaction\\_During.14.aspx](http://journals.lww.com/nursingresearchonline/Abstract/1987/07000/Spousal_Differences_In_Marital_Satisfaction_During.14.aspx)
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilik uyum ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikiyatri Psikoloji Psiko-farmakoloji Dergisi*, 7 (1), 50-57.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. ve Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65 (3), 574-583. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/3600024>
- Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumunu ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünlü, S. (2012). *Aile yapısı ve ilişkileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları. Erişim: 04.11.2016, <http://docplayer.biz.tr/2653903-Aile-yapisi-ve-iliskileri.html>
- Volling, B. L. ve Belsky, J. (1991). Multiple determinants of father involvement during infancy in dual-earner and single-earner families. *Journal of Marriage and the Family*, 53 (2), 461-474. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/352912>



- von Sydow, K. (1999). Sexuality during pregnancy and after childbirth: A meta-content analysis of 59 studies. *Journal of Psychosomatic Research*, 47 (1), 27-49. Doi:10.1016/S0022-3999(98)00106-8
- Vural-Batık, M. ve Kalkan, M. (2016). Evli bireylerin algıladıkları eş desteği ve evlilik doyumu. *VI. Uluslararası Canik Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Samsun.
- Wagner, M. M. ve Clayton, S. L. (1999). The parents as teachers program: Results from two demonstrations. *The Future of Children*, 9 (1), 91-115. Retrieved 06.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/1602723>
- Waite, L. J., Haggstrom, G. W. ve Kanouse, D. E. (1985). The consequences of parenthood for the marital stability of young adults. *American Sociological Review*, 50 (6), 850-857. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/2095508>
- Waite, L. J. ve Joyner, K. (2001). Emotional satisfaction and physical pleasure in sexual unions: Time horizon, sexual behavior and sexual exclusivity. *Journal of Marriage and the Family*, 63 (1), 247-264. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/3599972>
- Waldron, H. ve Routh, D. K. (1981). The effect of the first child on the marital relationship. *Journal of Marriage and the Family*, 43 (4), 785-788. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/351335>
- Wallace, P. M. ve Gotlib, I. H. (1990). Marital adjustment during the transition to parenthood: stability and predictors of change. *Journal of Marriage and the Family*, 52 (1), 21-29. Retrieved 05.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/352834>
- Walsh, F. (1988). The family in later life. In B. Carter ve M. McGoldrick (Eds.), *The changing family life cycle-A framework for family therapy* (pp.311-334), 2nd edition. New York: Gardner Press.
- Walzer, S. (1996). Thinking about the baby: Gender and divisions of infant care. *Social Problems*, 43 (2), 219-234. Retrieved 03.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/3096999>
- Wente, A. S. ve Crockenberg, S. B. (1976). Transition to fatherhood: Lamaze preparation, adjustment difficulty and the husband-wife relationship. *The Family Coordinator*, 25 (4), 351-357. Retrieved 18.01.2017, from <http://www.jstor.org/stable/582846>
- Wicki, W. (1999). The impact of family resources and satisfaction with division of labor on coping and worries after the birth of the first child. *International Journal of Behavioral Development*, 23 (2), 431-456. Doi: 0.1080/016502599383900
- Wilkie, J. R., Ferree, M. M. ve Ratcliff, K. S. (1998). Gender and fairness: Marital satisfaction in two-earner couples. *Journal of Marriage and the Family*, 60 (3), 577-594. Retrieved 02.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/353530>
- Williams, J. (2000). *Unbending gender: Why family and work conflict and what to do about it*. New York: Oxford University Press. Retrieved 03.09.2016, from <https://books.google.com.tr/books>
- Wolman, W., Chalmers, B., Hofneys, G. J. ve Nikodern, V. J. (1993). Postpartum depression and companionship in the clinical birth environment: A

- randomized, controlled study. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 168, 1388-1393. Doi: 10.1016/S0002-9378(11)90770-4
- Xu, Y. ve Burleson, B. R. (2001). Effects of sex, culture, and support type on perceptions of spousal social support: An assessment of the "support gap" hypothesis in early marriage. *Human Communication Research*, 27 (4), 535–566. Doi: 10.1111/j.1468-2958.2001.tb00792.x
- Yalçın, İ. (2010). *İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerine etkisi*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, İ. (1992). *Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87. Erişim: 06.09.2016, <http://uvt.ulakbim.gov.tr/uvt/index>
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (22), 19-25. Erişim: 02.09.2016, <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/tpdrd/article/view/1058000123/1058000125>
- Yılmaz, T. (2009). *Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumu düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Zhang, Z. ve Hayward, M. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68 (3), 639-657. Retrieved 02.09.2016, from <http://www.jstor.org/stable/3838882>
- Zlotnick, C., Johnson, S. L., Miller, I., Pearlstein, T. ve Howard, M. (2001). Postpartum depression in women receiving public assistance: Pilot study of an interpersonal-therapy-oriented group intervention. *American Journal of Psychiatry*, 158 (4), 638-640. Doi: 10.1176/appi.ajp.158.4.638

## EKLER

### 1. EK: BİLGİ TOPLAMA FORMU

Değerli Anne ve Baba Adayı;

İlk bebeklerini bekleyen çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmeye yönelik bir çalışma yapmaktayız. Aşağıdaki soruları samimi ve içtenlikle cevaplandırmanız araştırmamız için oldukça önemlidir. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak olup araştırma haricinde kullanılmayacaktır. Ayrıca bu çalışmada sizden kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Katıldığınız için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Melek KALKAN  
Öğr. Gör. Meryem VURAL BATIK

#### Anne adayının;

1. Yaşı: .....

2. Eğitim durumu

Okur-yazar  İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite

3. Mesleği: .....

#### Baba adayının;

4. Yaşı: .....

5. Eğitim durumu

Okur-yazar  İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite

6. Mesleği: .....

7. Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Kötü  Orta  İyi  Çok iyi

8. Kaç yıldır evlisiniz?

1 yıldan az  1-5 yıl  6-10 yıl  11-15 yıl  16 ve üstü

9. Kaçınıcı evliliğiniz?

1  2  3  4ve üzeri

10. Daha önce evlilik yaptıysanız önceki evliliğinizden çocuğunuz var mı?

Evet  Hayır

11. Eşinizin kaçınıcı evliliği?

1  2  3  4ve üzeri

12. Eşiniz daha önce başka bir evlilik yaptıysa önceki evliliğinden çocuğu var mı?

Evet  Hayır

13. Gebeliğinizin kaçınıcı haftası: .....

14. Daha önce düşük yaptınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır

15. Daha önce kürtaj oldunuz mu? ( ) Evet ( ) Hayır

16. Bebek sahibi olmak için tedavi gördünüz mü? ( ) Evet ( ) Hayır

17. Şu anki gebeliğinizle ilgili sağlık sorunuz var mı? ( ) Evet ( ) Hayır  
Evet ise nedir?.....

18. Daha önce evlilik veya çift danışmanlığı aldınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır

19. Psikiyatrik bir tanınız var mı? ( ) Evet ( ) Hayır  
Evet ise nedir?.....

20. Eşinizin psikiyatrik bir tanısı var mı? ( ) Evet ( ) Hayır  
Evet ise nedir?.....

21. Gebeliğe nasıl karar verdiniz?

- ( ) Eşimle beraber
- ( ) Tek başıma
- ( ) Planlı bir gebelik değildi.

22. Kendinizi gebeliğe hazır hissediyor muydunuz?

- ( ) Evet
- ( ) Hayır (Neden?).....

23. Bebek bakımı hakkında bilginiz var mı?

- ( ) Evet
- ( ) Hayır
- ( ) Kısmen

\*Gebelik sürecinde ve sonrasında evlilik ilişkinizi geliştirmeye yönelik bir eğitim programına eşinizle beraber katılmak ister misiniz?

- ( ) Evet ( ) Hayır

\*Katılmak isterseniz veya eğitim programı hakkında ayrıntılı bilgi almak isterseniz, size ulaşabileceğimiz bir telefon numarası yazınız.

Telefon: .....

Oturduğunuz ilçe: .....

## 2. EK: EVLİLİK DOYUMU ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyunuz ve eşinizle olan ilişkinizi göz önüne alarak yanıtlayınız. Her bir durumun yanında, D ( ) doğru ve Y ( ) yanlış seçenekleri bulunmaktadır. Tüm maddeleri dikkatlice okuyarak, kendi evlilik yaşamınız açısından değerlendiriniz ve size en uygun seçeneği (X) ile işaretleyiniz. Eğer okuduğunuz maddenin evlilik ilişkiniz açısından doğru veya kısmen doğru olduğunu düşünüyorsanız D, yanlış veya çoğu zaman yanlış olduğunu düşünüyorsanız Y şıklarının yanındaki parantezlere X işareti koyunuz. Lütfen her bir madde için yalnızca bir seçeneği işaretleyiniz.

1. İlişkimiz bana mutluluk veriyor. D ( ) Y ( )	28. Eşime her konuda güvenirim. D ( ) Y ( )
2. Evlilik hayatım böyle olmamalıydı. D ( ) Y ( )	29. Eşim bana çok ters davranıyor. D ( ) Y ( )
3. İçimden eşime sevgi göstermek gelmiyor. D ( ) Y ( )	30. Cinsel birlikteliğimizde bazı sorunlar var. D ( ) Y ( )
4. Tartışmalarımızın çoğu moral bozukluğuyla sonuçlanır. D ( ) Y ( )	31. İlişkimizin geleceği, ileriye dönük ciddi bir plan yapamayacak kadar belirsiz. D ( ) Y ( )
5. Eşimin sürekli bir şeylerden şikayet etmesinden bıktım. D ( ) Y ( )	32. Eşim benimle kavga etmeye çok meraklı. D ( ) Y ( )
6. Eşimle konuşabileceğimiz fazla ortak konumuz yok. D ( ) Y ( )	33. Cinsel ilişkimizde bir sorun olduğunu düşünmüyorum. D ( ) Y ( )
7. Eşim bütçemizi çok iyi idare eder. D ( ) Y ( )	34. Bir gün eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünüyorum. D ( ) Y ( )
8. Cinsel hayatımızla ilgili her türlü konuyu, eşimle rahatlıkla konuşabilirim. D ( ) Y ( )	35. Birbirimizi yeterince sevmediğimizi düşünüyorum. D ( ) Y ( )
9. Bazen eşimin ailesinin davranışlarından dolayı mutsuzluk duyuyorum. D ( ) Y ( )	36. Eşimin beni aldattığından şüpheleniyorum. D ( ) Y ( )
10. Beraberliğimizden her zaman memnuniyet duydum. D ( ) Y ( )	37. Aramızdaki küçük anlaşmazlıklar, çoğu zaman büyük münakaşalara dönüşüyor. D ( ) Y ( )
11. Eşimin pek çok özelliğine hayranım. D ( ) Y ( )	38. Eşimin sinirlendiğinde kontrolünü yitirmesi beni korkutuyor. D ( ) Y ( )
12. Eşimle aramızdaki anlaşmazlıkları gidermenin bir yolunu bulamıyoruz. D ( ) Y ( )	39. Para konusunda eşime tamamen güvenirim. D ( ) Y ( )
13. Eşim beni sürekli eleştirir. D ( ) Y ( )	40. Eşimin çok çekici olduğunu düşünüyorum. D ( ) Y ( )
14. Eşim beni hiçbir zaman fiziksel olarak incitmemiştir. D ( ) Y ( )	41. Keşke eşim aileme biraz daha yakın davranabilseydi. D ( ) Y ( )
15. Şimdiki aklım olsa eşimle evlenmezdim. D ( ) Y ( )	42. Beraberliğimizde beni hayal kırıklığına uğratan şeyler var. D ( ) Y ( )
16. Eşimle birbirimize sık sık "seni seviyorum" deriz. D ( ) Y ( )	43. Tartışmalarımız çoğunlukla, birimizin incinmesi yada ağlamasıyla sonuçlanır. D ( ) Y ( )
17. Eşimle birbirimize sinirlenmeden tartışmayı başaramıyoruz. D ( ) Y ( )	44. Eşim öfkelenildiğinde ondan korkuyorum. D ( ) Y ( )
18. Eşim her şeye sinirlenir. D ( ) Y ( )	45. Mutlu bir beraberliği olan çiftler, bizden daha iyi geçiniyor olmalılar. D ( ) Y ( )
19. Hayatımızda beraberce yapmaktan zevk aldığımız pek çok şey var. D ( ) Y ( )	46. Eşim çok fazla ailesinin etkisi altında kalıyor. D ( ) Y ( )
20. Arkadaşlarımla eşimle olduğundan daha çok eğleniyorum. D ( ) Y ( )	47. Bazen beraberliğimizin ayrılık veya boşanmayla bitebileceğini düşündüğüm oluyor. D ( ) Y ( )
21. Bazen eşimin ailesinden kaynaklanan küskünlük ve kırgınlıklarımız olur. D ( ) Y ( )	48. Eşimin ailesiyle olan ilişkimden memnunum. D ( ) Y ( )
22. Beraberliğimizin iyi yönleri, kötü yönlerinden daha fazla. D ( ) Y ( )	49. Bu beraberliğe başlamasaydım daha mutlu olabilirdim. D ( ) Y ( )
23. İlişkimizde beni üzen bir şey olduğunda, bunu eşime rahatlıkla söyleyebilirim. D ( ) Y ( )	50. Eğer eşimin ailesi, bize bu kadar karışmasaydı, daha mutlu bir beraberliğimiz olabilirdi. D ( ) Y ( )
24. Eşim ne kadar sinirlenirse sinirlensin, bana asla vurmaz. D ( ) Y ( )	51. İlişkimizde halledemediğimiz bazı ciddi problemler var. D ( ) Y ( )
25. Eşim sık sık onu anlamadığımdan yakınır. D ( ) Y ( )	52. Eşimden ayrılmayı istediğim zamanlar oldu. D ( ) Y ( )
26. Eşimin zekasına ve yeteneklerine her zaman güvenirim. D ( ) Y ( )	53. Bu ilişkide bazı önemli ihtiyaçlarımın karşılanmadığını düşünüyorum. D ( ) Y ( )
27. Eşim benim olaylara bakış açımı anlayamıyor. D ( ) Y ( )	54. İlişkimizde eşimin ailesinden dolayı mutsuzluk yaşamaz. D ( ) Y ( )

55. Evin içinde iki yabancı gibiyiz. D ( ) Y ( )	74. Tatmin edici bir beraberliğimiz var. D ( ) Y ( )
56. Eşimle beraberken hiç canımız sıkılmaz. D ( ) Y ( )	75. Eşim hiçbir zaman kıymetimi bilmedi. D ( ) Y ( )
57. Eşime her zaman isteyerek ve sevgi ile dokunuyorum. D ( ) Y ( )	76. Eşim kişiliğimin bazı yönlerini değiştirmemi istiyor. D ( ) Y ( )
58. Eşimin ailesinin bazı gelenek ve adetlerine uymakta zorlanıyorum. D ( ) Y ( )	77. Biz birbirimizin en iyi arkadaşız. D ( ) Y ( )
59. Eşimle her hangi bir konuda aynı fikirde olmadığımız zaman, bunu oturup tartışırız. D ( ) Y ( )	78. Hiçbir zaman eşimin ailesinden kaynaklanan bir sorun yaşamayız. D ( ) Y ( )
60. Eşim sinirlendiği zaman etraftaki eşyaları fırlatır veya yere atar. D ( ) Y ( )	79. Oldukça mutlu bir çift olduğumuza inanıyorum. D ( ) Y ( )
61. Eşim kazancımızdan fazlasını harcamaktan bir türlü vazgeçmiyor. D ( ) Y ( )	80. İlişkimizde yoğun bir aşk ve sevgi var. D ( ) Y ( )
62. Eşimin ailesiyle sürekli beraber olmamız beni rahatsız ediyor. D ( ) Y ( )	81. Eşim bana karşı çok acımasız. D ( ) Y ( )
63. Her gün eşimle beraber paylaşabileceğim bir şeye zaman ayırırım. D ( ) Y ( )	82. Eşimle beraber boş zamanlarımızı çok güzel değerlendiririz. D ( ) Y ( )
64. Eşim cinsel birlikteliğimizden benim kadar zevk alır. D ( ) Y ( )	83. Eşimin kredi kartı borçları beni bıktırdı. D ( ) Y ( )
65. Eşim sinirliyken bana kaba kuvvet sergilemez. D ( ) Y ( )	84. Onsuz bir hayatı düşünemiyorum. D ( ) Y ( )
66. Eşim boş zamanlarını benimle paylaşmaktan mutluluk duyar. D ( ) Y ( )	85. Tartıştığımız zaman, eşim ortak bir noktada buluşmamıza yardımcı olur. D ( ) Y ( )
67. Eşim ailesiyle ilgili eleştirileri duymaya dayanamaz. D ( ) Y ( )	86. Huzurlu bir evlilik ortamının özlemi içerisindeyim. D ( ) Y ( )
68. Başarılı bir beraberliğimiz olduğuna inanıyorum. D ( ) Y ( )	87. Eşimin beni yeterince sevmediğini düşünüyorum. D ( ) Y ( )
69. Eşim hiçbir zaman beni, zarar vermek yada canımı yakmakla tehdit etmedi. D ( ) Y ( )	88. Eşimle beraber her şeyin üstesinden gelebileceğimize inanıyorum. D ( ) Y ( )
70. Eşimle beraber oyun ve eğlenceye bir hayli zaman ayırırız. D ( ) Y ( )	89. Eşim bana yeterince ilgi göstermiyor. D ( ) Y ( )
71. Eşimin vücudumda çürük veya darbe izleri bıraktığı oluyor. D ( ) Y ( )	90. Birbirimize yeterince yakın değiliz. D ( ) Y ( )
72. Eşim beni içinden gelerek sarılıp öpmez. D ( ) Y ( )	91. Bazen aramızdaki anlaşmazlığın günlerce sürdüğü oluyor. D ( ) Y ( )
73. Biz birbirimiz için yaratılmışız. D ( ) Y ( )	92. Bazen kendimi çok yalnız hissediyorum. D ( ) Y ( )

### 3. EK: EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyunuz ve eşinizle olan ilişkinizi göz önüne alarak yanıtlayınız. Her bir durumun yanında, “Bana Uygun”, “Kısmen” ve “Bana Uygun Değil” seçenekleri bulunmaktadır. Tüm maddeleri dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneği (X) ile işaretleyiniz. Lütfen her bir madde için yalnızca bir seçeneği işaretleyiniz.

Eşim;	Bana Uygun	Kısmen	Bana Uygun Değil
1. Bana hoş espriler yapar	( )	( )	( )
2. Yaptıklarımı destekler	( )	( )	( )
3. Benimle olmak için zaman yaratmaya çalışır	( )	( )	( )
4. Kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır	( )	( )	( )
5. Başarılarımı takdir eder	( )	( )	( )
6. Bana sarılır, üzerime titrer	( )	( )	( )
7. Evimizle ilgili her türlü sorunla ilgilenir	( )	( )	( )
8. Benimle sohbet eder, dertleşir	( )	( )	( )
9. Bana yanımda olduğunu hissettirir	( )	( )	( )
10. Bana suçlayıcı, yargılayıcı davranır	( )	( )	( )
11. Beni hoş, eğleneceğim yerlere götürür	( )	( )	( )
12. Bana şefkat gösterir	( )	( )	( )
13. Hastalık, taşınma, gibi durumlarda bana yardım eder	( )	( )	( )
14. Hatalarımı bana nazikçe gösterir	( )	( )	( )
15. Benimle alışverişe, sinemaya veya gezmeye gelir	( )	( )	( )
16. Beni sever, okşar	( )	( )	( )
17. Evimizle ilgili işlerde bana yardım eder	( )	( )	( )
18. Benim üstün, güçlü yönlerimi vurgular	( )	( )	( )
19. Görüş ve isteklerime önem verir	( )	( )	( )
20. Beni gerçekten anlamaz	( )	( )	( )
21. Bana gerçekten değer verir	( )	( )	( )
22. Bana değer verdiğini başkalarına hissettirir	( )	( )	( )
23. Beni üstün ve zayıf yönlerimle kabul eder	( )	( )	( )
24. Pek çok şeyini benden gizler, benimle paylaşmaz	( )	( )	( )
25. Sorunlarla başa çıkmamda bana yardım eder	( )	( )	( )
26. Verdiğim kararları destekler	( )	( )	( )
27. Sağlığımı yakından ilgilenir	( )	( )	( )

#### 4. EK: İZİN BELGELERİ



T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı: B.30.2.ODM.0.20.08/1351

28.11.2014

Sayın : Doç. Dr. Melek KALKAN

Etik Kurulumuza sunmuş olduğunuz **Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının Evlilik Doyumu Ve Eş Destek Düzeylerine Etkisi** başlıklı OMÜ KA EK 2014/868 Karar nolu Anket çalışması + Veri kaynakları taraması nitelikli araştırma projeniz amaç, gerekçe, yaklaşım ve yöntemle ilgili açıklamaları, Klinik Araştırmalar Etik Kurulu yönergesine göre 27.11.2014 tarihli Etik Kurulumuzda incelenmiş etik açıdan uygun bulunmuştur. Ancak araştırma bütçesinin maddi desteği henüz sağlanamadığından projeye bütçe desteği sağlanıp, tarafımıza bildirilmesinden sonra *başlanmasına* oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Prof.Dr.A.Tevfik SÜNTER  
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı





T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük

Sayı : 61127492-044-E.70333  
Konu : Anket İzni

06/11/2015

EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

**İlgi** : 03/11/2015 tarihli ve 98725097-044-E.68884 sayılı yazınız.

Fakülteniz Özel Eğitim Bölümü öğretim elemanlarından Öğr. Gör. Meryem VURAL BATIK'ın "Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının Evlilik Doyumu ve Eş Destek Düzeylerine Etkisi" konulu doktora tez çalışması için Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniği'ne başvuran gebe kadınlara ve eşlerine gönüllükleri esas alınarak anket uygulama isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.  
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

**e-İmzalıdır**

Prof.Dr. Bünyamin ŞAHİN  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı



T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

**Rektörlük**

Sayı : 61127492-044-E.70798  
Konu : Anket İzni hk.

09/11/2015

SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜNE

**İlgi** : 03/11/2015 tarihli ve 98725097-044-E.68884 sayılı yazı.

Eğitim Fakültesi Özel Eğitim Bölümü öğretim elemanlarından Öğr. Gör. Meryem VURAL BATIK'ın "Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının Evlilik Doyumu ve Eş Destek Düzeylerine Etkisi" konulu doktora tez çalışması için Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniği'ne başvuran gebe kadınlara ve eşlerine gönüllükleri esas alınarak anket uygulama isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.  
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

**e-imzalıdır**

Prof.Dr. Bünyamin ŞAHİN  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu  
Samsun İli Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği

SAMSUN İLİ KAMU HASTANELERİ BİRLİĞİ GENEL  
SEKRETERLİĞİ - SAMSUN KHBGS AR GE  
26/11/2015 15:46 - 54103609 - 604 02 - E.12687



00015630764

Sayı : 54103609/604.02  
Konu : Anket Uygulama İzni

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: 11/11/2015 tarihli ve 78633602/21099 sayılı yazınız.

İlgi tarih ve sayılı yazınıza istinaden; Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı doktora öğrencisi sayın Meryem VURAL BATIK ve tez danışmanı sayın Doç. Dr. Melek KALKAN'ın "Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının Evlilik Doyumu ve Eş Destek Düzeylerine Etkisi" konulu anket çalışmasını, Genel Sekreterliğimize bağlı Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesinde, Kadın Hastalıkları ve Doğum polikliniklerine başvuran, ilk gebeliği olan kadınlara ve eşlerine gönüllülükleri doğrultusunda yapmaları uygun görülmüş olup anket çalışmasının yapılabilmesi için Genel Sekreterliğimiz ile ilgili kişi arasında "Araştırma İzinleri İşbirliği Protokolü" imzalanarak Ek'te sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Uzm. Dr. Dursun Mehmet MEHEL  
Genel Sekreter

**EKLER:**

- 1-Dilekçe
- 2-Başvuru Formu
- 3-Araştırma İzinleri İşbirliği Protokolü
- 4-Anket

Güvenli Elektronik Postayla Gönderildi

Aslı İle Aynıdır

30 Kasım 2015

Adem KAYA

02.12.2015 420  
Öğrenci İzinleri



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu  
Samsun İli Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği



Sayı : 54103609/604.02  
Konu : Anket Uygulama İzni

KADIN DOĞUM ve ÇOCUK HASTALIKLARI HASTANESİ YÖNETİCİLİĞİNE

İlgi: 11/11/2015 tarihli ve 78633602/21099 sayılı yazı.

İlgi tarih ve sayılı yazıya istinaden; Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı doktora öğrencisi sayın Meryem VURAL BATIK ve tez danışmanı sayın Doç. Dr. Melek KALKAN'ın "Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının Evlilik Doyumu ve Eş Destek Düzeylerine Etkisi" konulu anket çalışmasını, Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesinde, Kadın Hastalıkları ve Doğum polikliniklerine başvuran, ilk gebeliği olan kadınlara ve eşlerine gönüllülükleri doğrultusunda yapmaları uygun görülmüş olup anket çalışmasının yapılabilmesi için Genel Sekreterliğimiz ile ilgili kişi arasında "Araştırma İzinleri İşbirliği Protokolü" imzalanarak Ek'te sunulmuştur. Bu konuda gerekli işlemlerin yapılması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Dr. Yılmaz DÜNDAR  
Genel Sekreter a.  
İdari Hizmetler Başkanı

**EKLER:**

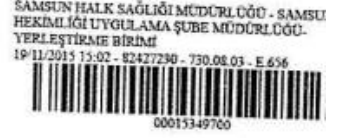
- 1-Dilekçe
- 2-Başvuru Formu
- 3-Araştırma İzinleri İşbirliği Protokolü
- 4-Anket

**Dağıtım:**

Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi



T.C.  
**SAMSUN VALİLİĞİ**  
**Halk Sağlığı Müdürlüğü**



**Sayı** : 82427230/730.08.03  
**Konu** : Meryem VURAL BATIK'ın Anket Çalışması Hk.

**VALİLİK MAKAMINA**

Ondokuz Mayıs Üniversitesi' nin 11.11.2015/E.21098 tarih ve sayılı yazısında; 19 Mayıs Üniversitesi Samsun Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı doktora öğrencisi Meryem VURAL BATIK Atakum Toplum Sağlığı Merkezine bağlı Aile Sağlığı Merkezlerine başvuran, ilk gebeliği olan kadınlara ve eşlerine gönüllülükleri doğrultusunda "Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının Evlilik Doyumu ve Eş destek Düzeylerine Etkisi " konulu anket uygulaması yapmak istediği belirtilmektedir.

Meryem VURAL BATIK'ın "Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının Evlilik Doyumu ve Eş destek Düzeylerine Etkisi " konulu anket çalışmasını yapabilmesi hususunu;  
Olurlarınıza arz ederim.

Uzm. Dr.Emine ÇAN  
Halk Sağlığı Müdür V.

**O L U R**  
.../.../2015  
**Ali Galip SARAL**  
Vali A.  
Vali Yardımcısı

Ek:

1. Üst Yazı (1 Adet)
2. Anket Örneği (4 sayfa)
3. Etik Kurul Onayı
4. Başvuru Formu

**ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ** 2 mesaj

Kimden: [nilgun canel](#) 14 Ekim 2016 14:52  
Kime: [meryem vural](#)

[EDÖ SON HALI-101 madde.doc \(99,5 KB\) İndir | Evrak çantası | Kaldır](#)  
[EDÖ ALT ÖLÇEKLER PUANLAMA.doc \(55 KB\) İndir | Evrak çantası | Kaldır](#)  
[Tüm ekleri indir](#)  
[Tüm ekleri kaldır](#)

Merhaba Meryem Hanım.  
Tabi ki kullanabilirsiniz.  
Ekte ölçeğin tam formunu ve puanlamasını gönderiyorum. Herhangi bir sorunuz olursa lütfen yazmaya çekinmeyin.  
Hocanıza da hürmetlerimi iletin lütfen.  
Selamlar.

2016-10-12 12:53, Meryem Vural yazmış:

Merhabalar Nilgün Hocam,  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik'te doktora yapmaktayım. Prof.Dr. Melek KALKAN danışmanlığında yaptığım doktora çalışmamda, tarafınızca geliştirilen "Evlilik Doyum Ölçeği"ni izniniz olursa kullanmak istiyorum.  
İyi çalışmalar hocam.

-----  
Öğr. Gör. Meryem VURAL BATIK  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

**ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ** 2 mesaj

Kimden: [İbrahim Yıldırım](#) 12 Ekim 2016 16:51  
Kime: [meryem vural](#)

[Eş Destek Ölçeği...rahim Yıldırım.doc \(36 KB\) İndir | Evrak çantası | Kaldır](#)

Sevgili Meryem,  
Doktora tez çalışmada kullanman amacıyla EDÖ ekte sunulmuştur. Kolaylıklar ve başarılar diliyorum.  
Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM

12 Ekim 2016 12:54 tarihinde Meryem Vural <meryem.vural@omu.edu.tr> yazdı:  
Merhabalar İbrahim Hocam,  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik'te doktora yapmaktayım. Prof.Dr. Melek KALKAN danışmanlığında yaptığım doktora çalışmamda, tarafınızca geliştirilen "Eş Destek Ölçeği"ni izniniz olursa kullanmak istiyorum.  
İyi çalışmalar hocam.

-----  
Öğr. Gör. Meryem VURAL BATIK  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

**EBEVEYNLİĞE HAZIRLANAN  
ÇİFTLER İÇİN  
EVLİLİK İLİŞKİSİNİ  
GELİŞTİRME PROGRAMI**



Ebeveynliğe geçiş sürecinde evlilik ilişkinizi güçlendirmek ve eşinizin desteğini hissedebilmek ister misiniz?

Program hakkında bilgi almak veya katılmak istiyorsanız bize ulaşabilirsiniz.

Proje Yürütücüsü: Uzm.Psk.Dan. Meryem VURAL BATIK

Proje Danışmanı: Prof.Dr. Melek KALKAN



Not: Bu programa ilk gebeliği olan kadınlar ve eşleri katılabilir.

Eğitim ücretsizdir.

İletişim: 0553 3290776





## ÖZGEÇMİŞ

Meryem VURAL BATIK 25.07.1984 tarihinde İstanbul'da doğdu. İlkokul, ortaokul ve lise öğrenimini çeşitli illerde bitirdikten sonra Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'ndan 2006 yılında mezun oldu. 2010 yılında Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans programını bitirdi. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okullarında beş sene psikolojik danışman olarak görev yaptı. 2011 yılından bu yana Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Özel Eğitim Bölümü'nde Öğretim Görevlisi olarak görev yapan Meryem VURAL BATIK orta derecede İngilizce bilmektedir. Temel ilgi ve çalışma alanları, evlilik ve aile danışmanlığı, cinsel danışmanlık, özel eğitimde psikolojik danışma ve aile eğitimidir.

### İletişim Bilgileri

E mail: meryem.vural@omu.edu.tr.

## Bilimsel Yayınlar

### Yüksek lisans tezi

Vural, M. (2010). Psikolojik destek programının, hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk, iyimserlik ve pozitif-negatif duygu düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

### Kitap bölümleri

Vural-Batık, M. ve Kalkan, M. (2016). *Öğretmen Adaylarının Problemlili İnternet Kullanımlarının İncelenmesi*. Eğitim bilimlerinde yenilikler ve nitelik arayışı (Ed. Ö. Demirel ve S. Dinçer) içinde (ss. 617-632). Ankara: Pegem Akademi yay.

Barut, Y. ve Vural-Batık, M. (2013). *Dil ve iletişim*. Psikolojiye giriş (Ed. Hamit Coşkun & Nilüfer Özabacı) içinde. İstanbul: Lisans Yay.

Vural, M. (2011). *İşitme yetersizliği olan çocuklar*. Özel eğitim (Ed. Y. Barut ve M. Vural) içinde. İstanbul: Lisans Yay.



## Makaleler

- Bayrakdar, U., Vural-Batık, M. ve Barut, Y. (2016). Özel eğitim öğretmen adaylarının öğretmen özyeterlik düzeyleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 17 (2), 133-149.
- Balcı-Çelik, S., Vural-Batık, M., Özcan, K. ve Aksoy, S. (2015). Obez çocuklara yönelik tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *e-International Journal of Educational Research*, 6 (1), 40-53.
- Ersanlı, K. ve Vural-Batık, M. (2015). Development of the forgiveness scale: A study of reliability and validity. *Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. 10 (7), 19-32.
- Eldeleklioğlu, J. ve Vural, M. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (1), 141-152.
- Alptekin, S. ve Vural-Batık, M. (2013). Özel eğitim bölümü öğrencilerinin yetersizlikten etkilenmiş kişilere yönelik tutumlarına Özel Eğitim dersinin etkisi. *E-International Journal Of Educational Research*, 4 (4): 18-34.
- Vural-Batık, M. (2012). Psikolojik destek programının, zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31 (1), 64-87.

## Bildiriler

- Vural-Batık, M. (2017). Özel Eğitim lisans müfredatının özel gereksinimli bireylere yönelik tutumlara etkisi: Boylamsal bir çalışma. *IV. International Eurasian Educational Research Congress*, 11-14 Mayıs, Denizli.
- Vural-Batık, M. (2017). Psikolojik danışman adaylarının özel gereksinimli bireylere yönelik tutumlarına lisans müfredatının etkisi. *IV. International Eurasian Educational Research Congress*, 11-14 Mayıs, Denizli.
- Vural-Batık, M. ve Fırıncı- Kozaz, A. (2017). Psikolojik danışman adaylarının özel eğitimde psikolojik danışma ve rehberliğe ilişkin öz yeterlik algılarına kurum deneyiminin etkisi. *IV. International Eurasian Educational Research Congress*, 11-14 Mayıs, Denizli.
- Balcı-Çelik, S., Vural-Batık, M. ve Özcan, K. (2016). Arkadaşlık ilişkilerinde kalıp yargılar ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *VI. Uluslararası Canik Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Samsun.
- Kalkan, S. ve Vural-Batık, M. (2016). Özel gereksinimli bireylerin diğer özel gereksinimli bireylere yönelik tutumları. *VI. Uluslararası Canik Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Samsun.
- Vural-Batık, M. (2016). Rehber öğretmen adaylarının özel eğitim öz yeterlik algıları. *25. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, 21-24 Nisan, Antalya.

- Vural-Batık, M. ve Kalkan, M. (2016). Evli bireylerin algıladıkları eş desteği ve evlilik doyumu. *VI. Uluslararası Canik Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Samsun.
- Vural-Batık, M. ve Kalkan, M. (2016). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının incelenmesi. *25. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, 21-24 Nisan, Antalya.
- Vural-Batık, M. ve Kalkan, S. (2016). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özel gereksinimli bireylere yönelik tutumları. *Effective Leadership and Management in Inclusive Schools Congress (ELMİS-2016)*, 12-15 Mayıs, Konya.
- Vural-Batık, M., Kalkan, S. ve Vural, M. (2016). Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin özbakım becerilerinde ebeveyn destek düzeylerinin incelenmesi. *Effective Leadership and Management in Inclusive Schools Congress (ELMİS-2016)*, 12-15 Mayıs, Konya.
- Vural-Batık, M. (2015). Zihinsel engelli ve otistik çocukların annelerinin ruminasyon düzeyleri. *25. Ulusal Özel Eğitim Kongresi*, 2-4 Aralık, İstanbul.
- Bayrakdar, U., Vural-Batık, M. ve Barut, Y. (2014). Özel eğitim bölümü öğretmen adaylarının öğretmen öz yeterlik düzeyleri ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının karşılaştırılması. *24. Ulusal Özel Eğitim Kongresi*. Edirne.
- Yavuz, M., Tekcan, C. A. ve Vural-Batık, M. (2013). Zihinsel engelliler sınıf öğretmenlerinin cinsel eğitime ilişkin tutumları. *23. Ulusal Özel Eğitim Kongresi*, 30 Ekim- 1 Kasım, Bolu.
- Vural, M. (2010). Psikolojik destek programının, hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk, iyimserlik ve pozitif-negatif duygu düzeylerine etkisi. *III. Uygulamalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 10-12 Aralık, Ankara.
- Eldeleklioğlu, J., Yılmaz, A. ve Vural, M. (2009). Öznel iyi oluşun sosyal destek, yalnızlık ve yaşam koşulları açısından incelenmesi. *10. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Adana.