



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

EVLİLİK GÜÇLENDİRME PROGRAMI'NIN EVLİLİK DOYUMU VE EŞ TÜKENMİŞLİĞİNE ETKİSİ

Adem MENTEŞ

Doktora Tezi

Ankara, 2024

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

EVLİLİK GÜÇLENDİRME PROGRAMI'NIN EVLİLİK DOYUMU VE EŞ TÜKENMİŞLİĞİNE
ETKİSİ

THE EFFECT OF MARRIAGE ENRICHMENT PROGRAM ON MARITAL SATISFACTION
AND SPOUSE BURNOUT

ADEM MENTEŞ

Doktora Tezi

Ankara, 2024

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

Adem MENTEŞ'in hazırladığı "Evlilik G¼çlendirme Programı'nın Evlilik Doyumu ve EŞ T¼kenmiŐliđine Etkisi" başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalında Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri BaŐkanı	Prof. Dr. Şerife IŞIK	İmza
J¼ri Üyesi (Danışman)	Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM	İmza
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. İbrahim KEKLİK	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. Özlem HASKAN AVCI	İmza
J¼ri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇAĞ	İmza

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından / / tarihinde uygun gör¼lmüŐ ve Enstitü Yönetim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

Öz

Bu çalışmanın amacı, Evlilik Güçlendirme Programı'nın (EGP) evlilik doyumu ve eş tükenmişliğine etkilerini incelemektir. Çalışma, ön test-son test-izleme testli, kontrol gruplu deneysel bir deseni içermektedir. İzleme ölçümü, son test uygulamasından iki ay sonra gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları olarak "Eş Tükenmişlik Ölçeği", "Evlilik Doyum Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Çalışma grubu, EGP'nin tanıtımı aşamasında aile yaşam merkezlerinde, okullarda, özel rehabilitasyon merkezlerinde ve psikolojik danışma merkezlerinde yapılan tanıtımlar sonucunda seçilmiştir. Toplamda 41 evli gönüllü kadın veya erkek bireye "Eş Tükenmişlik Ölçeği" uygulanmıştır. Ardından, 18 evli kadın, 9'ar kişilik deney ve kontrol gruplarına ayrılmış ve EGP'nin uygulama aşamasına geçilmiştir. Deney grubuna toplamda 10 oturum süren EGP uygulanmıştır. EGP uygulama sürecinde oturum temaları EGP uygulayıcısı tarafından sunulmuş, işlenen temayı destekleyici alıştırmalar ve etkinlikler gerçekleştirilmiş ve kazanımlar ev ödevleri ile desteklenmiştir. Analiz aşamasında, programın katılımcı sayısı $n < 30$ olduğu için parametrik olmayan istatistikler kullanılmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 25.0 paket programıyla analiz edilmiş ve çalışma kapsamında anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. EGP çerçevesinde oluşturulan deney ve kontrol gruplarının eş tükenmişliği puanları arasındaki potansiyel anlamlı farkları değerlendirmek amacıyla Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Aynı şekilde Evlilik Güçlendirme Programı'nın eş tükenmişliği ve evlilik doyumuna etkisini incelemek için Wilcoxon İşaretleli Sıralar Testi' uygulanmıştır. Yapılan tüm analizler sonucunda, Evlilik Güçlendirme Programı'nın katılımcılarda eş tükenmişliğini azalttığı ve evlilik doyumunu artırdığı belirlenmiştir.

Anahtar sözcükler: evlilik güçlendirme programı, eş tükenmişliği, evlilik doyumu.

Abstract

The aim of this study was to examine the effects of the "Marriage Enrichment Program" (EGP) on marital satisfaction and spouse burnout. The study involves an experimental design with a pre-test, post-test, and follow-up test, including a control group. The follow-up measurement was conducted two months after the post-test application. Data collection tools included the "Couple Burnout Scale", the "Marital Satisfaction Scale", and a "Personal Information Form" prepared by the researcher. The study group was selected through introductions of EGP in family life centers, schools, special rehabilitation centers, and psychological counseling centers. A total of 41 married volunteer women or men were administered the "Couple Burnout Scale." Subsequently, 18 married women were selected, and they were divided into experimental and control groups, each consisting of 9 participants, and the implementation phase of EGP was initiated. The experimental group participated in the Marriage Enrichment Program (EGP), which involved a total of 10 sessions. Throughout the EGP implementation, session themes were presented by the EGP practitioner, supporting exercises and activities were conducted, and gains were reinforced with homework assignments. Before and after the EGP application, the Couple Burnout Scale and Marital Satisfaction Scale were applied to both experimental and control groups. In the analysis stage, nonparametric statistics were used due to the participant number being less than 30. The obtained data were examined using the IBM SPSS 25.0 package program, and a significance level of .05 was accepted for the study. To assess potential significant differences between the experimental and control groups in terms of spouse burnout scores within the framework of the EGP application, the Mann-Whitney U Test was utilized. Similarly, the Wilcoxon Signed Ranks Test was employed to examine the effect of the Marriage Enrichment Program on spouse burnout and marital satisfaction. All analyses indicated that the Marriage Enrichment Program reduced spouse burnout and increased marital satisfaction in the participants.

Keywords: marriage enrichment program, spouse burnout, marital satisfaction.

Teşekkür

Bu tez çalışması boyunca bana rehberlik eden danışmanım Prof. Dr. İbrahim Yıldırım'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Sabrı, bilgeliği ve teşvikleri bana bu yolda çok şey kattı. Yine çok uzun süredir tanıdığım ve kendime çok yakın hissettiğim değerli hocam Prof. Dr. Şerife Işık'a bana destekleri için çok teşekkür ederim. Ayrıca tez değerlendirme jürisinde yer alıp, tezimi değerlendirerek, bana dönütler veren Prof. Dr. İbrahim KEKLİK' e, Doç. Dr. Özlem HASKAN AVCI'ya. Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇAĞ'a teşekkür ederim.

Bu uzun yolculukta her daim yol arkadaşım, destekçim eşim Ümran Menteş'e, canım oğlum Alperen Kemal Menteş'e ve canım kızım Vildan Erva MENTEŞ'e bana gösterdikleri sabır ve anlayış için çok teşekkür ederim.

İçindekiler

Kabul ve Onay	4
Öz.....	5
Abstract	6
Teşekkür.....	7
Tablolar Dizini.....	12
Şekiller Dizini	14
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini	15
Bölüm 1	28
Giriş	28
Problem Durumu	32
Araştırmanın Amacı ve Önemi	33
Araştırma Problemi.....	36
Sayıtlılar	37
Sınırlılıklar	37
Tanımlar	38
Bölüm 2	39
Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar	39
Evlilik Güçlendirme Programları	39
Evlilik Güçlendirme Programı Türleri	41
Evli Çiftleri Güçlendirme Programı (ACME).....	41
Hazırla-Güçlen Programı (PREP).....	43
İlişki Geliştirme Programı	44
Evlilik Güçlendirme Eğitimi (TIME)	45
Evlilik Güçlendirme Programı	46
SANCTUS Evlilik Güçlendirme Programı	48
Evlilik Güçlendirme Programlarına Genel Bir Bakış	49

Evlilik Güçlendirme Programları İle İlgili Araştırmalar	50
Eş Tükenmişliği	55
Eş Tükenmişliği ile İlgili Yapılan Araştırmaların Genel Değerlendirmesi	61
Evlilik Doyumu	62
Evlilik Doyumunda Dinamik Hedef Teorisi.....	62
Psikodinamik Yaklaşım	64
Sosyal Öğrenme Modeli	65
Evlilik Doyumunu Etkileyen Etmenler Hakkındaki Araştırmalar	66
Bölüm 3	71
Yöntem	71
Araştırmanın Türü	71
Araştırmanın Çalışma Grubu.....	72
Veri Toplama Süreci.....	75
Veri Toplama Araçları.....	76
Kişisel Bilgi Formu	64
Eş Tükenmişlik Ölçeği	64
Evlilik Doyumu Ölçeği.....	65
Evlilik Güçlendirme Programı	66
Verilerin Analizi.....	71
Bölüm 4	72
Bulgular	72
Denencelerin Test Edilmesi.....	72
Denence 1: Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubunun eş tükenmişliği son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı olarak düşüktür.	72
Denence 2: Kontrol grubunun eş tükenmişliği ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.	73
Denence 3: Deney grubu ile kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.	74

Denence 4: Deney grubunun eş tükenmişliği son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.	75
Denence 5: Kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.	76
Denence 6: Deney grubunun evlilik doyumu son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir.	77
Denence 7: Kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.	791
Denence 8: Deney grubunun evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.	79
Denence 9: Kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.	80
Bölüm 5	81
Tartışma, Sonuç ve Öneriler	81
Tartışma	81
Sonuçlar	95
Öneriler	96
Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	96
Uygulamacılara Yönelik Öneriler	98
Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler	98
EK-A: Evlilik Güçlendirme Programı Örnek Oturumlar.....	100
EK-B: Kişisel Bilgi Formu.....	133
EK-C: Eş Tükenmişlik Ölçeği Örnek Maddeler.....	134
EK-D: Eş Doyum Ölçeği Örnek Maddeler.....	135
EK-E: Örnek Grup Kuralları Sözleşmesi.....	136
EK-F: Etik Komisyonu İzni.....	137
EK-G: Etik Beyanı.....	138
EK-H: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	139

EK-I: Thesis/Dissertation Originality Report.....	140
EK-J: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı.....	141

Tablolar Dizini

Tablo 1 TÜİK Türkiye’de Son 20 Yılda Biten Evlilikler ve Kaba Boşanma Hızı	30
Tablo 2 Araştırma Deseni	72
Tablo 3 Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri	73
Tablo 4 Deney ve Kontrol Grubu Eş Tükenmişlik Puanlarının Denklik Analizi	84
Tablo 5 Deney Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu.....	85
Tablo 6 Deney Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	86
Tablo 7 Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test-Son Test Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu.....	86
Tablo 8 Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	87
Tablo 9 Evlilik Güçlendirme Programı Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Eş Tükenmişliği Mann-Whitney U Testi Sonuçları	87
Tablo 10 Deney Grubu Eş Tükenmişliği Son Test-İzleme Testi Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu	88
Tablo 11 Deney Grubu Eş Tükenmişliği Son Test - İzleme Testi Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	88
Tablo 12 Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Son Test-İzleme Testi Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu	89
Tablo 13 Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Son Test-İzleme Testi Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	89
Tablo 14 Deney Grubu Evlilik Doyumu Ön Test-Son Test Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu.....	90
Tablo 15 Deney Grubu Evlilik Doyumu Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	90
Tablo 16 Kontrol Grubu Eş Doyumu Ön Test-Son Test Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu.....	91
Tablo 17 Kontrol Grubu Eş Doyumu Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	91
Tablo 18 Deney Grubu Evlilik Doyumu Son Test-İzleme Test Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu.....	92

Tablo 19 <i>Deney Grubu Evlilik Doyumu Son Test-İzleme Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları</i>	92
Tablo 20 <i>Kontrol Grubu Evlilik Doyumu Son Test-İzleme Test Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu</i>	93
Tablo 21 <i>Kontrol Grubu Evlilik Doyumu Son Test-İzleme Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları</i>	93
Tablo 22 <i>1.Oturum İçeriği ve Uygulama Planı</i>	132
Tablo 23 <i>2.Oturum İçeriği ve Uygulama Planı</i>	138
Tablo 24 <i>3.Oturum İçeriği ve Uygulama Planı</i>	143

Şekiller Dizini

Şekil 1 <i>EGP Uygulaması Veri Toplama Süreci Akış Şeması</i>	76
--	----

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

EGP: Evlilik Güçlendirme Programı

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: World Health Organization

AÇEV: Anne Çocuk Eğitim Vakfı

BADEP: Baba Destek Programı

Bölüm 1

Bu bölümde evlilik kavramı ve evlilik güçlendirme programlarının işlevleri açıklanmıştır. Ardından, problem cümlesi, alt problemler, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir. Son olarak, araştırmanın kuramsal çerçevesi ele alınmıştır.

Giriş

Aile, üyelerinin kendilerini bir hanenin parçası olarak gördüğü ve birbirleriyle biyolojik, psikolojik, tarihsel, duygusal veya ekonomik bağlarla ilişkili insanlardan oluşan bir yapıdır (Gladding, 2015). Evlilik ise aile kurumunun başlangıç noktası olarak kabul edilir ve içinde birçok toplumsal ve bireysel sorumluluğu barındırır (Ekşi ve Kahraman, 2012). Geleneksel toplumdaki modern topluma geçiş sürecinde, toplumda yaşanan değişim ve dönüşümler evlilik süreçlerini de etkilemiştir. Geleneksel geniş aile yapısındaki kendi kendine yetme düşüncesi çekirdek aile yapısında daha dışa dönük bir yaklaşıma dönüşmüştür (Gökçe, 1978). Bu yeni süreç, aile içi ilişkilerde farklı algılar ve yaşam biçimlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu durum, çağdaş toplumun farklı evlilik ve aile hizmetlerine olan ihtiyacı ortaya çıkarmıştır (Özgüven, 2001). Evlilik güçlendirme programları, bu yaklaşım sonucunda ortaya çıkan aile süreçlerine katkı sağlayan programlardır.

Evlilik sürecinde yaşanan problemlerin çözümü için birçok farklı yöntem bulunmaktadır. Bu yöntemlerden biri de evlilik güçlendirme programlarıdır. Evlilik sürecinde sağlanan bu tür yardımlar, büyük bir önem taşır ve çiftlerin karşılaştığı güçlükleri aşmalarına yardımcı olabilir. Çünkü insanın hem zihinsel hem de fiziksel sağlığının sürdürülmesi ve korunabilmesi evlilik gibi yakın ilişkilerin durumu ile bağlantılıdır. Örneğin Whitsitt (1992) tarafından yapılan bir çalışmada eşlerin evlilik sürecinde yaşadıkları problemlerin hayal kırıklığı, üzüntü, kaygı, gerginlik, umutsuzluk, nefret ve incinme gibi duygularla ilişkilendirildiği belirlenmiştir. Yine yakın ilişkilerin kalitesini değerlendiren başka bir çalışmada, evlilik ilişkisinin psikiyatrik semptomların gelişimi, tedavisi ve nüks riski üzerinde güçlü bir etkisi olduğu bulunmuştur (Jacobson ve diğerleri, 1984). Brooks ve ark. (1985) tarafından yürütülen bir çalışmada ise evlilik doyumunun düşmesiyle, evli katılımcıların fiziksel sağlıklarında bozulma olduğu

görülmüştür. Bu sonuçlardan, evlilik sürecinde karşılaşılan sorunların bireyin genel iyi oluşunu etkilediği ve bireylerin bu iyi oluş durumunu sağlamak ve sürdürmek adına, evlilik sürecinde zaman zaman yardıma ihtiyaç duyabilecekleri çıkarılabilir. Bu noktada, etkili bir evlilik güçlendirme programı, evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmak isteyen bireylere destek olabilir.

Evlilik güçlendirme programlarının diğer bir işlevi de bireyin hem kendi hem de ailesindeki diğer bireylerin iyi oluşunu destekleyen önemli bir araç olmasıdır. Evlilik sürecinde mutlu olan bir birey, çevresine de olumlu katkılarda bulunur (Acevedo ve Aron, 2009; Diener ve diğerleri, 2000). Dolayısıyla, evlilik güçlendirme programları, katılımcıların yanı sıra genel aile mutluluğuna da olumlu etkiler sağlayabilir. Bu nedenle, evli çiftler aile içindeki iyilik hallerini artırmak amacıyla evlilik güçlendirme programlarına başvurmalıdır (Sauerheber ve Ponton, 2018). Bu bağlamda, evlilik güçlendirme programlarının evli çiftler ve aile üyeleri üzerinde geniş kapsamlı olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Mutlu bir evlilik yaşamı, bireylerin kendi mutlulukları kadar çevrelerine de olumlu katkılarda bulunmalarını sağlamakta, dolayısıyla toplumsal refaha da katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle, evli çiftlerin evlilik sağlıklarını korumak ve aile mutluluklarını artırmak amacıyla bu tür programlara katılım göstermeleri büyük önem taşımaktadır.

Evlilik güçlendirme programlarının etki edebileceği durumlardan biri de boşanma olgusudur. Çünkü bu programlar, katılımcılara sağlıklı iletişim becerileri, problem çözme yetenekleri ve dayanışma konularında rehberlik ederek, evliliklerini güçlendirmeye yönelik destek sunarlar (Hawkins ve diğerleri, 2008). Bilimsel araştırmalar, boşanma sürecinin sadece eşler için değil, aynı zamanda çocuklar için de zorlayıcı bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır (Demo ve Acock, 1988). Türkiye'de boşanma istatistiklerine baktığımızda son 20 yılda artış eğiliminde olduğu görülmektedir. Kaba boşanma hızı 2001 yılında %1,41 iken 2023 yılında %2,21'e yükselmiştir (TÜİK, 2024).

Tablo 1*TÜİK Türkiye'de Son 20 Yılda Biten Evlilikler ve Kaba Boşanma Hızı*

Yıl	Kaba Evlenme Hızı (%)	Boşanma Sayısı	Kaba Boşanma Hızı (%)
2001	8,35	91 994	1,41
2002	7,73	95 323	1,44
2003	8,47	92 637	1,39
2004	9,10	91 022	1,35
2005	9,37	95 895	1,40
2006	9,18	93 489	1,35
2007	9,10	94 219	1,34
2008	9,04	99 663	1,40
2009	8,21	114 162	1,58
2010	7,97	118 568	1,62
2011	7,99	120 117	1,62
2012	8,03	123 325	1,64
2013	7,88	125 305	1,65
2014	7,77	130 913	1,70
2015	7,71	131 830	1,69
2016	7,50	126 164	1,59
2017	7,09	128 411	1,60
2018	6,81	143 573	1,76
2019	6,57	156 587	1,90
2020	5,86	136 570	1,64
2021	6,69	175 779	2,09
2022	6,76	180 954	2,13
2023	6,63	171.881	2,01

Not: Veriler 12.03.2024 tarihi itibariyle TÜİK'in internet sitesinden alınmıştır.

Boşanma ile sonuçlanmasa da yeterli doyum sağlamayan evlilikler de eşlerin tükenmişlikle karşılaştığı durumlar sıkça gözlemlenir (Javdan ve diğerleri, 2023). Bu tür evlilikler, devam etse bile eşler açısından mutlu bir evlilik olarak nitelendirilmesi zor olabilir. Bu tür evliliklere profesyonel destek alınarak, yeniden doyum kazandırılabilir. Bu bağlamda evlilik güçlendirme programları, katılımcılara kendi ve eşlerinin ihtiyaçlarını anlama, etkili iletişim kurma, çatışmaları çözme becerilerini geliştirme gibi konuları içermektedir (Burchard ve diğerleri, 2003). Dolayısıyla evlilik güçlendirme programları, katılımcılara eşleriyle birbirlerini tekrar aktif bir şekilde dinleyebilmeleri, karşılaştıkları zorlukları birlikte aşabilmeleri için pratik bilgiler sunarak, katılımcılara destek sağlayabilir.

Uyumlu ve işlevsel bir evliliğe giden yolda evlilik güçlendirme programları bir araç olarak kullanılabilir (Glenn, 1990). Bu kapsamda evlilikte mutluluğu belirleyen en önemli etmenler arasında ilişkideki samimiyet, iletişim kalitesi, bağlılık düzeyi ve dini inançlardaki uyum seviyesi önemli bir rol oynamaktadır (Robinson ve Blanton, 1993). Evlilik güçlendirme programları, katılımcılara iletişim becerilerini geliştirmeye ve daha derin bir bağ kurmaya yönelik etkinlikler sunarak, ilişkideki derinliği artırmaya odaklanır. İlişki derinliği çiftlerin evlilik yaşantısında birbirlerine güvenebilmeleri ve gerçek yakınlığa ulaşabilmeleridir (Mace, 1982). Dolayısıyla evlilik güçlendirme programları, çiftlerin birbirine daha yakın ve güçlü bir bağ kurmalarını sağlayan bir araç olabilir.

Evlilik, bireylerin hayatlarını birleştirdikleri, duygusal ve resmi bağları içeren bir sosyal kurumdur. Evlilik sürecinde karşılaşılan zorluklar, çiftlerin yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. Bu zorluklar arasında, eş tükenmişliği ve düşük evlilik doyumu dikkate değerdir. Eş tükenmişliği, fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluğa yol açan bir durumdur. Bu durum, sürekli stres, umutsuzluk ve çaresizlik hissiyle birlikte, kapana kısılmışlık duygularını da beraberinde getirebilir (Pines ve Aronson, 1988). Yapılan bir araştırmada eş tükenmişliğine maruz kalan 30 kişinin en çok depresyon, işe yaramazlık duygusu, kimsenin onları anlamadığını hissetme, baş ağrısı ve yalnızlık gibi durumları ifade ettikleri ortaya çıkmıştır (Ekbergh ve Foxall, 1986). Eş tükenmişliği, evlilikteki anlaşmazlıkların ve çiftler arasındaki yakınlık eksikliğinin temel

nedenlerinden biridir. Bu durum, evlilik ilişkilerinin bozulmasına ve hatta boşanmaya kadar varan sonuçlara yol açabilmektedir (Halford, 2001). Evlilik doyumu ise çiftin birbirleriyle olan ilişkilerinden aldığı memnuniyeti ifade eder. Bu kavram, bireylerin evlilikleri sürecinde tatmin elde etmelerini sağlayan bir durumu yansıtmaktadır (Tezer, 1986). İşlevsel ve uyumlu bir evliliği sürdürebilmek için, bireylerin evliliklerinden doyum alabilmeleri önemli bir faktördür (Çağ ve Yıldırım, 2013). Evlilik yaşantısı boyunca, eşlerin memnuniyet düzeyleri yani evlilik doyumu, birçok değişken tarafından etkilenebilmektedir. Bu değişkenler arasında, eşler arasındaki cinsel doyum, birbirlerine karşı tutum ve davranışlar, iş hayatındaki başarı veya başarısızlık, psikolojik ve fizyolojik sağlık durumları, birlikte geçirilen kaliteli zaman, dini görüşler, problem çözme becerileri, mükemmeliyetçilik eğilimleri, ego durumları, sosyo-ekonomik düzey gibi birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, evliliklerin niteliğini etkileyerek eşlerin memnuniyet düzeylerini belirleyebilmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003).

Bu araştırmanın temel amacı, evli kadınlara uygulanan Evlilik Güçlendirme Programı'nın eş tükenmişliğini azaltma ve evlilik doyumunu artırma potansiyelini değerlendirmektir. Diğer bir ifade ile bu çalışma, Evlilik Güçlendirme Programı'nın katılımcıların yaşamlarındaki olumlu değişikliklere katkı sağlayıp sağlamadığını anlamak adına kapsamlı bir analiz sunmayı hedeflemiştir.

Problem Durumu

Evlilik, sadakat, sevgi, saygı, dayanışma ve beraber çocuk yetiştirme gibi görev ve sorumlulukları içeren bir sözleşme niteliği taşır (Gottman ve Krokoff, 1989; Holman ve diğerleri, 2002). Bu görev ve sorumluluklar içinde bireyler zaman zaman yardıma ihtiyaç duyabilir. Özellikle modern dünyada eşlere yaşadıkları problemlerde katkı sunabilecek sosyal destek ve çevrenin zayıflaması yeni destek sistemlerine ihtiyacı ortaya çıkarmıştır (Jakubowski ve diğerleri, 2004). Bu destek sistemlerinden biri de evlilik güçlendirme programlarıdır. Destek almayan ve değişime kapalı olan evliliklerde ilişki sürecinde sıkıntılar kaçınılmazdır. Bu sıkıntıların sonucunda eşlerin boşanması olası bir sonuçtur (Acevedo ve Aron, 2009).

Türkiye’de boşanma oranlarının geçmişten günümüze artmakta olduğu görülmektedir (Tablo 1). Eşlerin ayrılmasıyla birlikte ortaya çıkan çocukların velayeti, edinilmiş mal paylaşımı, nafaka gibi konular, çiftlerin hem maddi hem de manevi olarak zorlanmalarına neden olmaktadır (Diener ve diğerleri, 2000). Bu bağlamda, evlilik sürecinde ortaya çıkan problemlerin ayrılmadan çözülebilmesi, evlilik sürecinin yeni bir sürece sokulabilmesi önemlidir. Ayrıca, sadece ayrılmaya giden evlilikler değil, sorunlu devam eden evliliklerin de evlilik güçlendirme programları ile doyum verir hale gelmesi mümkündür (Sauerheber ve Ponton, 2018). Bunun yanı sıra evlilik güçlendirme programları, bireylerin hem kendi hem de ailelerinin iyi oluşunu destekleyen önemli bir araçtır (Jakubowski ve diğerleri, 2004). Dolayısıyla mutlu bir evlilik yaşamı, bireylerin kendi mutlulukları kadar çevrelerine de olumlu katkılarda bulunmalarını sağlamakta, dolayısıyla toplumsal refaha da katkıda bulunmaktadır (Acevedo ve Aron, 2009; Diener ve diğerleri, 2000). Türkiye’de evlilik güçlendirme programları konusunda yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bu alanda bilimsel temele dayanan, evlilik güçlendirme programlarına olan ihtiyaç açıktır. Bu çalışma, özellikle bu alanda yapılacak bir katkı olarak düşünülmüştür.

Sonuç olarak, evliliklerin sürekliliğini ve sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlamak, toplumsal yapının güçlenmesi açısından da büyük önem taşımaktadır. Evlilik güçlendirme programlarının yaygınlaştırılması ve bu programlara katılımın teşvik edilmesi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli faydalar sağlayacaktır. Bu programlar, sadece mevcut sorunlarla ilgilenmemekte, aynı zamanda gelecekte ortaya çıkabilecek problemlerin önlenmesine de katkıda bulunarak, aile içi ilişkilerin kalitesini artırabilir. Evlilik güçlendirme programları, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yetilerini geliştirerek, evliliklerini daha doyurucu ve sürdürülebilir kılabilir. Bu bağlamda, yapılacak bilimsel çalışmalar ve programların geliştirilmesi, aile yapısının güçlendirilmesine yönelik önemli bir adım olacaktır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Hayatın en önemli kararlarından bazıları, şüphesiz evlenme ve evleneceği kişiyi seçme kararlarıdır. Bu kararların ardından ortaya çıkan evlilik yaşantısı, bireyin hayattan aldığı

doyumun temel unsurlarından biridir (Luo, 2009). Evlilikle birlikte, eşler uzun yıllar boyunca fiziksel, duygusal ve sosyal doyumlarını sürdürmeyi arzularlar. Ancak evlilik yaşantıları her zaman istenilen düzeyde tek düze bir seyir izlemez. Bu süreçte, eşler arasındaki evlilik ilişkisi zaman içinde monotonlaşabilir, bu nedenle yeni bir bakış açısıyla ele alınması gerekebilir. İşte bu noktada, evlilik güçlendirme programları önce Amerika'da, ardından birçok ülkede evlilik doyumunu artıran programlar olarak kendini göstermektedir (Mace, 1977). Bu bağlamda, Türkiye'de evlilik ilişkisi ve aile eğitimleriyle ilgili yapılan çalışmaların çok yeni olduğu ve 2000 yılından sonra başladığı gözlemlenmektedir. Evlilik eğitimi programları, Türkiye'de bakanlık, dernek, vakıf ve kurumlar aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Örnek vermek gerekirse, Milli Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü bünyesinde düzenlenen "7-19 Yaş Aile Eğitimi Programı" ve "0-18 Yaş Aile Eğitim Programları" mevcuttur. Bu programlar, Halk Eğitim Merkezleri'nde "Aile Eğitimi Programı" eğitimi almış kişiler tarafından sunulmaktadır. Ayrıca, Milli Eğitim Bakanlığı dışında anne-baba eğitimi veren diğer bir kurum Anne Çocuk Eğitim Vakfıdır (AÇEV). AÇEV, anne-babalara yönelik projeler kapsamında eğitimler düzenlemekte olup, bu eğitimler öğretmenler ve psikolojik danışmanlar tarafından sunulmaktadır (Tonbul, 2019). Eğitimler sırasında anneler, babalara yönelik eğitim verilmesinin önemine dikkat çekmiş ve bu bağlamda Baba Destek Programı (BADEP) oluşturulmuştur. BADEP, çocukların gelişiminde olumlu bir rol oynamayı amaçlayan, bilimsel temele dayalı bir eğitim programıdır. Eğitim süreci boyunca babalar, çocuk istismarı ve gelişimi konusunda bilgi sahibi olurken aynı zamanda demokratik ve mutlu bir aile yapısının nasıl olması gerektiğini öğrenmekte, problem çözme stratejilerini geliştirmektedirler (Koçak, 2004). Yine AÇEV tarafından geliştirilen "Benim Ailem" ve "Aile ve Çocuk Eğitimi Programı" ile ebeveynlere çocuk sağlığı, disiplini ve gelişimi konularında bilgi sunularak, aile içi ilişkilerin geliştirilmesi amaçlanmıştır (Kılıç, 2010). Haskan-Avcı (2013) tarafından hazırlanan Gottman'ın Güçlü İlişki Evi Modeli temel alınarak geliştirilen Evliliğe Hazırlık Programı, iletişim engelleri ve çatışma çözme yöntemleri gibi konuları ele almaktadır. Yedi basamaktan oluşan bu modelde, sevgi haritası oluşturmak, ilgi ve beğeniyi paylaşmak, uzaklaşmak yerine birbirine yönelmek, olumlu bakış açısı oluşturmak, çatışmayı yönetmek, hayalleri ve istekleri desteklemek ve

gerçekleştirmek, ortak anlam yaratmak gibi unsurlar programın odak noktalarını oluşturmaktadır. Program oturumlarında bu konular detaylı bir şekilde ele alınmaktadır.

Bu araştırma kapsamında hazırlanan Evlilik Güçlendirme Programı hazırlanma ve uygulama aşamasında, hem uygulayıcının hem de katılımcının aktif şekilde programa katılması amaçlanmıştır. Bu kapsamda EGP’de interaktif yöntemlerin kullanılması, katılımcıların düşünce ve duygularını daha rahat ifade etmelerini ve başkalarıyla paylaşmalarını teşvik etmektedir. Bu süreç, bireylerin kendilerini ve eşlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir.

Evlilik sürecinde yaşanan iletişim ve anlayış eksiklikleri, çiftler için büyük sorunlar yaratabilir. Evlilik güçlendirme programları, çiftlerin bu eksiklikleri aşmasına yardımcı olacak araçlar ve teknikler sunmaktadır. Ayrıca evlilik güçlendirme programlarının uygulama sürecinde yapılan alıştırmalar ve etkinlikler, çiftlerin birbirlerine olan bakış açılarını değiştirmelerine ve empati kurmalarına yardımcı olabilir. Buna ek olarak, programlar sayesinde çiftler, problem çözme ve çatışma yönetimi konularında daha etkili stratejiler öğrenirler. Tüm bunların sonucunda sağlıklı ve mutlu aileler, çocukların psikolojik ve sosyal gelişimini de olumlu yönde etkileyecektir.

Evlilik Güçlendirme Programı, sağlık merkezleri, psikolojik danışma merkezleri, halk eğitim merkezleri ve gençlik merkezleri gibi birçok kamu ve özel kurumda değerlendirilebilir ve kullanılabilir. Ayrıca Evlilik Güçlendirme Programı Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından aile odaklı hizmetlere destek verme ve aile içi ilişkilerin güçlendirilmesini teşvik etme kapsamında değerlendirilebilir. Buna ek olarak Milli Eğitim Bakanlığı, Halk Eğitim Merkezleri aracılığıyla evlilikle ilgili eğitim programları düzenleme ve destekleme kapsamında EGP’yi kullanabilir. Ayrıca EGP kapsamında yapılan araştırmalar kapsamında bu çalışmaların sonuçları, ilgili bakanlıklar, eğitim kurumları ve araştırmacılar için değerli bir kaynak olabilir. Dahası yapılan çalışmanın gelecekteki benzer çalışmalar için referans oluşturması beklenmektedir.

Sonuç olarak, evliliklerin sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlamak, toplumsal yapının güçlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Evlilik güçlendirme programlarının yaygınlaştırılması ve bu programlara katılımın teşvik edilmesi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli faydalar sağlayabilir. Bu bağlamda, evlilik güçlendirme programları kapsamında yapılan bilimsel çalışmalar, aile yapısının güçlendirilmesine yönelik önemli bir adım olacaktır.

Araştırma Problemi

Araştırma kapsamında geliştirilen Evlilik Güçlendirme Programı'nın (EGP) evlilik doyumu ve eş tükenmişliğine anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma problemine dayalı olarak Evlilik Güçlendirme Programı'nın evlilik doyumu ve eş tükenmişliği üzerine etkisini incelemek amacıyla geliştirilen aşağıdaki denenceler test edilmiştir.

Denence 1: Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubunun eş tükenmişliği son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı olarak düşüktür.

Denence 2: Kontrol grubunun eş tükenmişliği ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Denence 3: Deney grubu ile kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Denence 4: Deney grubunun eş tükenmişliği son test ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Denence 5: Kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Denence 6: Deney grubunun evlilik doyumu son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı olarak yüksektir.

Denence 7: Kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Denence 8: Deney grubunun evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Denence 9: Kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Sayıtlılar

1. Uygulamaya katılan katılımcılar, Kişisel Bilgi Formu, Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) ve Evlilik Doyumu Ölçeği'ne (EDÖ) içten ve tarafsız bir şekilde tepkide bulunmuşlardır.
2. EGP oturumlarına katılan katılımcılar içtenlikle kendilerini ifade etmişlerdir.
3. Program uygulama aşamasında kontrol altına alınamayan değişkenlerin deney ve kontrol gruplarını benzer şekilde etkilediği kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

1. Araştırma, Evlilik Güçlendirme Programı'nın evlilik doyumu ve eş tükenmişliğine etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır. Ancak, diğer potansiyel değişkenlerin (örneğin, bireylerin kişilik özellikleri) dikkate alınmamış olması sınırlılıklar arasında sayılabilir.
2. Çalışmanın katılımcıları evli kadın bireylerden seçilmiştir. Bu nedenle, çalışma sonuçları benzer özelliklere sahip gruplara genelleme yapılabilir.
3. Çalışmanın çıkarımları, Eş Tükenmişlik Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Evlilik Güçlendirme Programı: Evlilik güçlendirme programları, katılımcılara ilişkilerini güçlendirmeleri, iletişim becerilerini geliştirmeleri ve birbirlerini daha iyi anlamaları için destek sağlayan programlardır (Larson, 2007).

Eş Tükenmişliği: Eş tükenmişliği, duygusal yatırımın çok fazla olduğu uzun süreli birlikteliklerde, beklentiler ve yaşananlar arasında büyük fark olması sonucu ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk durumudur (Pines ve Aronson, 1988).

Evlilik Doyumu: Evlilik doyumu, evlilik yaşantısından memnun olma durumudur (Tezer, 1986).

Bölüm 2

Bu kısımda araştırmanın kuramsal temeli ve araştırma konusu ile ilgili araştırmalar sunulmuş, evlilik güçlendirme programları, eş tükenmişliği ve evlilik doyumu hakkında bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, evlilik güçlendirme programları, eş tükenmişliği ve evlilik doyumu kavramları detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Evlilik güçlendirme programlarının tarihsel gelişimi, farklı türleri ve en popüler evlilik güçlendirme programlarının tanıtımı bu bölüm içerisinde yer almaktadır.

Evlilik Güçlendirme Programları

Evlilik güçlendirme programları, katılımcıların ilişkilerini geliştirmeye yönelik eğitim ve farkındalık geliştirme programlarıdır. Bu programlar, evlilik eğitimi programlarından bazı yönleriyle ayrılır. Evlilik eğitim programları genellikle bilişsel süreçlere odaklanırken, evlilik güçlendirme programları daha çok yaşantısal deneyimlere vurgu yapar (Bowling ve diğerleri, 2005). Evlilik güçlendirme programlarında katılımcıların problemlerini birçok kişi ile birlikte tartışması ve katılımcılar arasında yakın ilişkiler kurulması, uygulama sürecinde evlilik güçlendirme programlarının katılımcılara sunduğu önemli katkılardan biridir (Regula, 1975).

Evlilik eğitimi, evlilik güçlendirme programları ve evlilik terapisi, katılımcılara yönelik müdahalelerin farklı biçimlerini temsil eder (DeMaria, 2005). Evlilik terapisi genellikle problemleri yoğun bir şekilde deneyimleyen katılımcılara odaklanırken, evlilik güçlendirme programları daha hafif düzeyde sorunlar yaşayan katılımcılara yöneliktir. Evlilik güçlendirme programları genellikle grup formatında uygulanırken, evlilik terapisi bireylerle ya da çift olarak, seanslar şeklinde gerçekleşir (Hawkins, 2016). Evlilik terapisi, çiftlerin ilişki problemlerini azaltmayı hedefleyen iyileştirme yöntemidir. Bununla birlikte evlilik terapisi, çift ilişkisinin bilişsel, duygusal ve davranışsal yönlerini geliştirmeye odaklanır. Öte yandan, evlilik güçlendirme programları daha çok önleyici bir yaklaşım benimser ve grup üyelerinin birbirlerine

destek olduğu bir ortam oluşturmayı amaçlar (Hunt ve diğerleri, 1998). Diğer yandan evlilik eğitimi, genellikle grup ortamında gerçekteştirilen ve paylaşımdan ziyade bilgi kazandırmaya odaklıdır. Özellikle iletişim veya çatışma çözmeye becerileri gibi konuları vurgular. Tüm farklı yönlerine rağmen, evlilik terapisi, evlilik güçlendirme programları ve evlilik eğitimi modelleri uygulamada çeşitli yönleriyle birbirlerinin sınırlarına girebilir (DeMaria, 2005). Aile eğitimi, evlilik güçlendirme ve aile terapisi kavramları birbirlerinin yerine kullanılabilir (Larson, 2007). Bu üç yöntemin birbirine benzer özellikleri de bulunmasına karşın, evlilik güçlendirme programlarının paylaşımcı ve destekleyici yaklaşımı, diğer yöntemlerden ayrılmaktadır.

Evlilik güçlendirme programlarının tarihsel gelişimine baktığımızda ilk çıkışı 1960'lı yıllarda Calvo ile dini referans alan bir programla başlamıştır. Calvo hazırladığı program ile eşleri hem birbirine hem de Tanrı'ya yaklaştıracak bir sürecin yaşatılmasını hedeflemiştir. 1970'lerde, evlilik güçlendirme programlarına ilgi Amerika'da oldukça artmış ve yılda 250.000'den fazla çiftte bu kapsamda ulaşılmıştır. 1980'lerde liberal ve muhafazakâr politikacılar, o dönem yaşanan krizin aileye sosyoekonomik etkilerini hafifletmek için evlilik güçlendirme programlarının uygulanmasını teşvik etmişlerdir. 1990'larda ise çiftlerin ayrılımlarının engellenmesi için evlilik güçlendirme programları uygulanmıştır (Hogan, 1981).

Katolik evliliklerde boşanmanın yasaklanmış olması, eşler arasındaki evlilik sürecinin tamir edilmesi gereken bir bağ olarak algılanmasına yol açmıştır. Bu yaklaşım, daha sonraki dönemlerde ortaya çıkan yeni anlayışlarla birlikte çeşitlenmiştir. Evlilik güçlendirme programı uygulayıcıları Rogeryan programları, bilişsel davranışçı programları ve sosyal öğrenme yaklaşımını temel alan programları benimseyerek özellikle iletişim becerilerini geliştirmeyi hedeflemişlerdir (Bowling ve diğerleri, 2005). 1960'lı yılların başında başlayan bir süreçle birlikte, evlilik güçlendirme programları hem bireylere hem de çiftlere uygulanmaya başlamıştır. Bu programlar, eşlerin ideale yakın bir yaşantıya ulaşmalarına yardımcı olmayı hedeflemiştir (Morris ve diğerleri, 1999).

Evlilik güçlendirme programı uygulama aşamasında çiftler genellikle ilişkilerinde değişime direnç gösterirler. Bu direncin nedenleri arasında, değişimin getirebileceği riskleri

almaktan kaçınma ve ikincil kazançlardan vazgeçmeme eğilimi bulunabilir. Kapsamlı bir evlilik güçlendirme programının bazı özellikleri içermesi gerekmektedir. Bunlardan ilki evlilik güçlendirme programları öncelikle katılımcıların değişime olan inancını artırmalıdır. Katılımcıların işlevsiz davranış kalıplarından ve ikincil kazançlarından vazgeçebilmelerini sağlamalıdır. Yine katılımcıların iletişim, problem ve çatışma çözme becerilerini geliştirmelidir. Ayrıca programdan elde edilen kazanımların günlük hayata aktarılabilmesini ve sürdürülebilmesini sağlamalıdır (Hof ve diğerleri, 1980).

Evlilik Güçlendirme Programı Türleri

Evlilik güçlendirme programları konusundaki literatür incelendiğinde, beceri geliştirme temelli, kuramsal temelli ve teoloji temelli programlar olmak üzere çeşitli yaklaşımlar görülmektedir. Bu bölümde, literatürde yer alan bu programlar hakkında örnekler verilmiştir.

Evli Çiftleri Güçlendirme Programı (ACME)

Programın temsilcisi olan David ve Vera Mace, evlilik güçlendirme hareketinin öncülerinden kabul edilirler. Programlarını, Frederic Calvo ile aynı yıl olan 1963'te oluşturmuşlardır (Gladding, 2015). Program oluşturma fikri, David ve Vera Mace çiftine, Tom ve Sue adını verdikleri bir çiftin evlilikleriyle ilgili yardım talepleriyle başlamıştır. Tom ve Sue, evliliklerine heyecan ve umutla başlamış ancak zamanla birbirlerini aldatarak, heyecansız ve bezgin bir evlilik yaşantısına sürüklenmişlerdir. Bu deneyim üzerine, Mace çifti işlevsel bir program oluşturma kararı almıştır (Mace ve Mace, 1979). Programın temel ilkesi, "hiçbir şey için geç değildir" sözüdür. Program, eşlerin çaba göstermeleri halinde ilk günkü heyecanı, umudu ve bağlılığı yeniden kazanabileceklerine odaklanmaktadır. Bu nedenle, programın temel amaçları arasında eşler arasındaki samimiyeti artırmak, bireylerin kendileri hakkındaki farkındalığını artırmak ve sonuç olarak bireyleri daha sağlıklı bir evlilik yaşantısına ulaştırmak bulunmaktadır (Mace ve Mace, 1986). Geleneksel normlara uygun bir evlilikle başlayan çiftler, ilerleyen aşamalarda çeşitli zorluklarla karşılaşabilirler. Bu program, çiftlere geçmişten getirdikleri yüklerden kurtulma fırsatı sunarak, bu sorunları çözmelerine yardımcı olur (Mace

ve Mace, 1979). Gelenekleri esas almayan bir program olduğu için, eşlere süreç içinde daha özgür düşünme imkânı tanır. Bu süreçte, eşlerin öncelikle geleneksel evlilik normlarından kurtulmaları ve arkadaşça bir evlilik anlayışına geçiş yapmaları önerilir. Bu durum, eşler arasında her türlü problemin özgürce konuşulabilmesine olanak sağlar (Johnson, 1984). Bu süreçte katılımcılar kendi evliliklerini güçlendirmek için çalışmakla birlikte diğer katılımcıların da evliliklerini güçlendirmek için çaba sarf eder. Evlilik güçlendirme programı uygulama aşamasında katılımcılar hem bireysel gelişimlerini hem de evlilik sürecine olan bakışlarını olumlu yönde değiştirirler (Mace, 1975). Uygulamanın ilk aşamasında, katılımcılara değişim için sorumluluk alma konusunda destek sağlanır. İkinci aşamada, kişiler etkili iletişim becerileri geliştirmeyi öğrenirler. Üçüncü aşamada ise, katılımcılar sorunlarını açıkça tartışmayı ve bu sorunlara çözüm bulma stratejileri geliştirmeyi öğrenirler. Bu aşamalar, katılımcılara evliliklerini güçlendirmek için gerekli araçları kazandırmayı amaçlar (Mace ve Mace, 1979). Programın uygulama süreci boyunca, çiftlere birbirlerine yardımcı olabilecekleri bir iletişim ortamı sağlanır ve paylaşımlara önem verilir. Program, çiftlerin evliliklerini güçlendirmek ve daha sağlıklı bir ilişki kurmak için pratik beceriler kazanmalarına odaklanır (Bowling ve diğerleri, 2005). Programın temel amacı katılımcıların özellikle iletişim becerilerini geliştirmektir. Program beş aşamadan oluşmaktadır.

1. **Güven ve Grup Oluşturma:** Grup içinde paylaşımı teşvik etmek amacıyla buz kırma teknikleri kullanılarak, grupta bir bağ oluşturulmaya çalışılır. Güvenli bir ortamın kurulması, katılımcıların rahat hissetmelerini ve deneyimlerini paylaşabilmelerini sağlar.
2. **Çift İlişkileri Konusunda Farkındalık Kazandırma:** Katılımcılara, yaşantıları hakkında paylaşım yapma ve içsel süreçlerini ifade etme fırsatı tanınır. Bu aşama, katılımcıların birbirlerinin düşünce ve duygularını daha iyi anlamalarına yardımcı olur.
3. **İlişkiyi İyileştirecek Bilgi ve Beceri Kazandırma:** Katılımcılara, işlevsel yaşam becerileri konusunda bilgi verilir ve bu becerilerin günlük hayata nasıl entegre edileceği

öğretilir. İlişkiyi güçlendirmeye yönelik stratejiler ve bilgiler sunulur katılımcıların beceri kazanmaları hedeflenir.

4. **Gelişim İçin Plan Yapma:** Çiftler, yeni işlevsel alışkanlıklarla nasıl devam edileceğini tartışır. Bu aşamada, katılımcıların öğrendikleri bilgi ve becerileri günlük yaşamlarına entegre etmelerine yönelik bir plan yapılır.
5. **Süreci Sonlandırma:** Programın başarıları kutlanır ve katılımcılar, elde ettikleri kazanımları değerlendirir. Program sonlandırılırken, katılımcılara destek ve kaynaklar sunulur ilerleyen süreçte devam edebilecekleri bir yol haritası oluşturulur (Bowling ve diğerleri, 2005). Program, altı hafta sonu sürmektedir (Gladding, 2015).

Hazırla-Güçlen Programı (PREP)

Hazırla/Güçlen Programı, David Olson ve Minnesota Üniversitesi'ndeki meslektaşları tarafından 1977 yılında geliştirilmiştir. Bu program, evlilik sürecine yeni başlayan veya mevcut ilişkilerini güçlendirmeye çalışan katılımcılara yardımcı olma amacını taşımaktadır (Stahmann, 2000). Programın amacı çiftlere özellikle iki ana yönde hizmet etmektir. Birincisi, katılımcılara evlilik öncesi hazırlık sürecinde rehberlik etmektir. İkincisi evli çiftlerin farkındalıklarını artırarak, mevcut evliliklerini daha doyurucu ve sağlam temellere dayandırmalarına yardımcı olmaktır. Bu iki odak noktası hazırlan ve güçlen olarak özetlenmiştir (Olson ve diğerleri, 2012). Program, bireyler arasında daha sağlıklı bir iletişim kurmayı ve sorumluluk almayı teşvik ederek, evliliklerin daha sürdürülebilir ve tatmin edici hale gelmesini amaçlamaktadır (Sager ve Sager, 2005). Bu program özellikle beceriler hakkında farkındalık geliştirme temelli bir programdır. Program, çiftlere belirli becerileri öğrenme ve uygulama konusunda farkındalık kazandırmayı amaçlayarak, evlilikleri güçlendirmeye yönelik bir yaklaşım benimser (Jakubowski ve diğerleri, 2004). Hazırlık evresinde, kişinin 11 ilişki alanında değerlendirilmesi yapılır. Bu alanlar arasında evlilik beklentileri, kişilik sorunları, iletişim, çatışma çözümü, finansal yönetim, boş zaman etkinlikleri, cinsel ilişki, çocuklar ve ebeveynlik, aile ve arkadaşlar, rol ilişkisi ve manevi inançlar bulunmaktadır. Bireyin bu alanlardaki puanları bir ölçekle ölçülür. Ayrıca, eşlerin

birbirine güveni, ilişkideki açıklık, problem çözme becerileri ve eşlerin birbirine karşı baskınlığı gibi faktörler de değerlendirilir. Elde edilen sonuçlar bilgisayar destekli bir analiz ile çıkartılır ve çiftlere özel program hazırlanır. Bu kişiselleştirilmiş program, çiftlerin ihtiyaçlarına ve hedeflerine odaklanarak evliliklerini güçlendirmeyi amaçlar (Stahmann, 2000). Program uygulayıcısı programın her aşamasında yönlendirici ve yol göstericidir (Gladding, 2015). Program toplamda en az 32 saat süren bir programdır. Ancak bu süre gerektiğinde değişebilmektedir (Johnson, 2012).

İlişki Geliştirme Programı

Bernard Guerney tarafından geliştirilen İlişki Geliştirme Programı, eşlerin yapıcı iletişim becerilerini geliştirmeyi hedefleyen bir programdır. Hem evli hem de nişanlı çiftlere yönelik olarak tasarlanmıştır. Çiftler arasında olası çatışmaları önlemek adına kullanılacak önleyici bir program olarak da uygulanabilmektedir (Gladding, 2015). Programın amacı çiftler arasındaki mevcut sıkıntıları gidermek yerine, onların iletişim becerilerini geliştirerek, çiftlerin problemlerinden kurtulmasını amaçlayan bir psikoeğitim programıdır (Accordino ve Guerney, 2003). Program özellikle eşlerin kendini ifade etme becerilerini geliştirmeye odaklanır. Ayrıca eşlerin duygularına, davranışlarına vurgu yaparak, birbirlerini suçlayıcı ifadelerden kurtarmalarını amaçlar (Jakubowski ve diğerleri, 2004). İlişki geliştirme programında geliştirilmesi beklenen dört davranış seti vardır. Bu davranış kalıplarının temel amacı, eşlerin duygularını, düşüncelerini açıkça ve dürüstçe ifade etmelerini sağlamaktır. Bu sürecin ilk aşamasında hedef, çalışma grubunda güven oluşturmaktır. Lider, etkin bir rol alarak gruptaki üyelerin birbirine güven duymasını sağlamaktadır. İkinci beceri seti, başka bir kişinin kabulünü ve anlayışını ifade eden empatik farkındalığı geliştirmeyi içermektedir. Bu süreçte katılımcılara, başkalarının hissettiği duyguları anlama ve onlara anlayış gösterme becerisi kazandırılmaktadır. Üçüncü özellik ise katılımcıların duygularını açığa vurmanın ve empatik tepkinin önemini kavramalarını içermektedir. Bu, duygusal ifadeyi destekleyen bir ortam oluşturarak iletişim becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Son olarak, katılımcıların kavradıkları yeterlilikleri nasıl ustaca kullanacaklarını anlamalarını sağlamak amacıyla dördüncü bir beceri

seti kazandırılır. Program, bu beceri setleri üzerinden katılımcıların ilişkilerini güçlendirmelerine ve daha sağlıklı iletişim kurmalarına yardımcı olmayı hedefler (Brooks ve diğerleri, 2002). Ayrıca programın iletişim becerilerini ve iletişimin kalitesini geleneksel programlara göre daha fazla artırdığı gözlemlenmiştir (Guernsey ve diğerleri, 1981). Programın evlilik iletişimini güçlendirdiği, çiftler arasındaki duygusal bağları kuvvetlendirdiği ve aile içinde daha sağlıklı bir iletişim ortamı yaratmaya katkıda bulunduğu saptanmıştır (Brooks ve diğerleri, 2002). Lider, süreç boyunca grup içinde etkin bir konumda bulunarak, gruba belirli becerileri kazandırma çabası içerisinde (Gladding, 2015). Program, esnek bir yapıya sahip olup 1 veya 2-3 hafta sonunu içeren uygulamaları mevcuttur (Gladding, 2015).

Evlilik Güçlendirme Eğitimi (TIME)

Dinkmeyer ve Carlson (2003) tarafından geliştirilen TIME programı, katılımcılara evlilik doyumunu artırma ve ilişkilerini iyileştirme konusunda yardımcı olmayı hedefler. TIME programı, evli çiftlere yönelik olarak tasarlanmış bir programdır ve toplamda 20 saat süren 10 hafta sonu oturumunu içermektedir. Katılımcılara, program öncesinde "TIME for a Better Marriage Workbook" kitabını okuma fırsatı sunulur ve program, gelişimsel ve sistemik bir perspektife dayanmaktadır. Programın ilk oturumu sorumluluk kabul etmeye odaklanırken, son oturumlar bireylerin veya çiftlerin kazandıkları becerileri kullanarak problemlerini nasıl çözeceklerine odaklanır. TIME programı, 12 saatlik bir süreci kapsar ve katılımcılar evli veya bekar olabilirler. Program boyunca çiftlere etkili iletişim kurma, problem çözme ve birbirlerini güçlendirme becerileri kazandırılmaya çalışılmaktadır (Dinkmeyer ve Carlson, 1986). TIME programı, diğer evlilik güçlendirme programlarına göre iletişimin evlilikteki önemine daha fazla vurgu yapmıştır. Program, Adleryen yaklaşımı temel alır ve odak noktasını çiftlerin karşılıklı ilişki geliştirmesine yardımcı olmaya yönlendirir. TIME programı uygulama sürecinde, çiftlere değişimi cesaretlendirme, karşılıklı saygının artırılması, çatışma çözme becerilerinin geliştirilmesi ve iletişim becerilerinin artırılması gibi konulara odaklanarak, katılımcılara evliliklerini güçlendirmeleri konusunda rehberlik eder. Bu sayede çiftlerin birbirleriyle sağlıklı ve etkili bir iletişim kurmaları desteklenir (Dinkmeyer ve Carlson, 1986). TIME Programı belirli

becerilerle ilgili olarak yapılandırılmış 10 oturumdan oluşmaktadır. Katılımcılar süreç içerisinde kendi davranışlarının sorumluluğunu almayı öğrenir ve harekete geçerler. Katılımcıların bu süreçte birbirini değişim yönünde teşvik etmesi sağlanır. Ayrıca bu süreçte katılımcılar evliliği destekleyen seçimler yapmayı öğrenir ve kazanımlarını evlilik sürecine entegre ederler (Dinkmeyer ve Carlson, 1986). Bu hedeflere ulaşabilmek için belirli hususlara özellikle değinildiği görülmektedir. Öncelikle grubun oluşması sağlanır ve paylaşımlara önem verilir. Sonrasında süreç içerisinde etkinlikler uygulanır ve TIME kitabı açıklanır. Yine katılımcıların süreç içerisinde neler hissettiği ve kazanımlarının paylaşılması sağlanır. Buna ek olarak kazanımların geleceğe nasıl aktarılacağı da belirlenir (Dinkmeyer ve Carlson, 1986). TIME Programı'nın temel olarak altı aşaması bulunmaktadır. İlk oturumda çiftler, evlilik sürecinde yaptıkları yanlışları fark eder ve birbirleri ile vakit geçirmekten mutlu olmayı öğrenirler. İkinci aşamada çiftler, değişim konusunda cesaret kazanır ve değişime hazırlanırlar. Üçüncü aşamada çiftler, aktif dinleme gibi iletişim becerileri hakkında farkındalık kazanır. Dördüncü aşamada çiftler, duyguları açıklamanın önemini anlar ve hayatlarında uygularlar. Beşinci aşamada çiftler, eşlerinin duygularını anlamayı öğrenir. Altıncı aşamada çiftler, öğrendiklerini ertelemeden uygulamaya başlarlar. Sonrasında eşler, altı ay içerisinde kazanımlarını nasıl uygulayacaklarını belirlerler (Dinkmeyer ve Carlson, 1986). Bu süreçte okumalar ve özel uygulamalar, çiftlere yardımcı ve anlamlı takviyeler sağlar. TIME programı hem eğitim hem de güçlendirme programı olarak işlev görmektedir (Dinkmeyer ve Carlson, 1986). Eğitimli ya da eğitimsiz katılımcılar grup lideri olabilir (Bowling ve diğerleri, 2005). Program ara vermeden 10 hafta sonu boyunca sürmektedir (Dinkmeyer ve Carlson, 1986).

Evlilik Güçlendirme Programı

Evlilik güçlendirme hareketinin öncülerinden biri olan Gabriel Calvo, evlilik güçlendirme programı oluşturma sürecine, kiliseye başvuran bir çiftin manevi rehberlik programına ihtiyaç duyduğu düşüncesiyle başlamıştır. Calvo, bu ihtiyaca cevap verebilmek amacıyla İspanya'nın Barcelona şehrinde evli çiftler için bir program hazırlama çabasına girişmiştir. Daha önce uyguladığı etkinlikleri program formatına dönüştüren Calvo, program oluşturma sürecini 1962

yılında tamamlamıştır. Bu noktadan itibaren Calvo'nun Evlilik Güçlendirme Programı, ABD ve birçok diğer ülkede hızla yayılmıştır. Program, kilise tesislerinde, özel evlerde, okullarda, kamp alanlarında ve otellerde evli çiftlere hizmet sunmak için kullanılmış, yüz binlerce çift bu programa başvurmuştur (Hogan, 1981). Calvo'nun evlilik güçlendirme programındaki temel amaç, eşlere sadece değişim değil, aynı zamanda köklü bir dönüşüm deneyimi yaşatmaktır. Özellikle, eşlerin kendi benlikleri, eşleri ve Tanrı ile ilişkileri ve beklentileri konusunda derin değişimlerin gerçekleşmesini amaçlamaktadır. Bu değişim sadece eşlerle sınırlı kalmayacak, aynı zamanda çocuklar, aile üyeleri ile yayılacaktır. Programın odak noktası, bireylerin dünyadaki kendi planları yerine Tanrı'nın planlarını esas alması gerektiğidir. Calvo'ya göre, Tanrı'nın sevgisini anlayabilen bireyler, bu bilinçle hem kendilerini hem de evliliklerini en iyi şekilde yönlendirebileceklerdir. Bu bağlamda, Calvo'nun rehber olarak gördüğü temel kaynak İncil'dir (Hogan, 1981). Evlilik Güçlendirme Programı, eşlerin çocukları ile birlikte katıldıkları iki veya üç hafta sonu süren bir programdır. Bu süreçte, katılımcılara rahat bir ortamda açık ve dürüst iletişim becerileri anlatılır. Programda kaderin eşlerin hayatında oynadığı roller ve özellikle dinin bu konuda nasıl rehberlik edebileceği gibi konularda bilgiler sunulur (Becnel ve Levy, 1983). Evlilik Güçlendirme Programı, öncelikle Calvo'nun hazırladığı çalışma kitaplarının ve diğer materyallerin okunmasıyla başlar. Programın uygulama aşamasında ilk hafta, eşlere yaşadıkları evlilik krizinin altında yatan nedenlerin düşünülmesi sağlanır. İkinci hafta sonu, eşlerin yaşadıkları sorunlarla yüzleşmesi sağlanır. Üçüncü hafta sonu, katılımcılar "Tanrı'nın sözü" aşamasına geçerler ve evliliklerine yeniden dini bir çerçeve kazandırır. Dördüncü aşamada eşler, hayatlarına yeni bir plan yaparak ve dönüşümü sağlayarak başlarlar (Hogan, 1981). Evlilik Güçlendirme Programı ile birlikte, eşler arasındaki gergin ilişkilerin yumuşadığı, sevgi duygusunun geliştiği ve aralarındaki ilişkinin derinleştirilmesine yönelik çabaların arttığı gözlenmiştir. Program, çiftler arasında karşılıklı güvenin kademeli olarak inşa edildiği, çiftlerin Tanrı'ya olan ihtiyaçlarını ve güvenlerini keşfettikleri bir süreci içermektedir (Hogan, 1981). Evlilik Güçlendirme Programı sürecinde lider, aktif bir rol üstlenir (Gladding, 2015). Evlilik Güçlendirme Programı, iki veya üç hafta sonu süren bir programdır (Hogan, 1981).

SANCTUS Evlilik Güçlendirme Programı

SANCTUS Evlilik Güçlendirme Programı, Wilfred G. Sager tarafından kurgulanmış teoloji, psikoloji ve eğitim temelli bir yaklaşımdır (Sager ve Sager, 2005). Bu süreçte eşler, Tanrı'ya, kendilerine ve eşlerine nasıl güven duyacaklarını öğrenirler (Sager ve Sager, 2005). SANCTUS, hafta sonu toplantıları, günlük çift meditasyonları ve egzersizleri içeren, konferans ortamında gerçekleşen, inanca dayalı bir evlilik güçlendirme programıdır (Sager ve Sager, 2005). SANCTUS yaklaşımının temel değerleri güvenli bir çevre inşa etme, ön duygusal modelleme ile karşılıklı güven oluşturma, duygusal dürüstlüğü arttırma, zarar veren duygulardan kurtulma, sağlıklı duyguların arttırılması ve bireyin yeni bir başlangıca olan inancının güçlendirilmesini içerir (Sager ve Sager, 2005). Programın içeriğinde toplamda 48 saat süren hafta sonu toplantıları vardır. Gruplardaki katılımcı sayısı genellikle beş ya da yedi kişidir. Katılımcı çiftler, 50 gün boyunca günlük meditasyon programı uygularlar. Beş adımdan oluşan "kalbi temizleme" süreci, katılımcıların duygusal yüklerinden kurtulmalarına yönelik aşama aşama bir program sunar (Sager ve Sager, 2005). Bu süreç, evli veya ayrılma aşamasındaki çiftlere uygulanan bir programdır ve teolojik, psikolojik ve terapötik unsurları içerir. Program, güvenli bir iletişim atmosferi oluşturmayı hedefler ve bireyleri suçlamadan yeniden doğuş sürecine yönlendirir. Süreç yedi aşamadan oluşur.

1. **Açılma ve Kendini Tanıma:** Kişi, kendisini, eşini ve Tanrı'yı daha iyi anlamayı öğrenir.
2. **Empati ve Başkalarının Duygularını Anlama:** Birey, bu süreçte başkalarının düşünce ve duygularının önemini kavrar.
3. **Geçmiş Kırgınlıkları Açma ve Duygusal Boşalım:** Eşler, geçmiş kırgınlıklarını açarlar ve bunları tartışarak duygusal bir boşalım sağlarlar.
4. **Geçmişten Ders Çıkarma ve Olumlu Değişim:** Eşler, geçmişteki kırgınlıklardan ders çıkararak bir daha yaşanmaması için gerekli adımları anlarlar.
5. **Nötr Sevgi ve Empatik İfade:** Eşler, birbirlerine karşı nötr bir vaziyette saf sevgiyi ifade etmeyi öğrenirler.

6. **Umut Dolu Tartışmalar:** Çiftler, pişmanlıkları yerine artık umutlarını tartışmaya başlarlar.

7. **Uyumlu Davranış Kalıplarına Kavuşma:** Kişiler, kendileri, eşleri ve Tanrı'nın istekleriyle uyumlu davranış kalıplarına kavuşurlar (Sager ve Sager, 2005).

Program uygulama sürecinde, uygulayıcılar cumartesi günlerini seminer günleri, pazar günlerini ise uygulama günleri olarak planlamaktadır (Gladding, 2015). SANCTUS liderliği, büyük oranda etkin dinlemeyi içeren Rogeryan yaklaşımına dayanmaktadır (Gladding, 2015). Program hafta sonları düzenlenmekte olup toplamda 48 saat sürmektedir (Gladding, 2015).

Evlilik Güçlendirme Programlarına Genel Bir Bakış

Evlilik güçlendirme programları, katılımcılara ilişkilerini güçlendirmeleri için çeşitli stratejiler ve beceriler sunan yapılandırılmış programlardır. Bu programlar, katılımcıların iletişim becerilerini geliştirmeye, eşleriyle duygusal bağlarını güçlendirmeye, çatışma yönetimi becerilerini artırmaya ve birbirlerini daha iyi anlamalarına odaklanır. Evlilik güçlendirme programları genellikle danışmanlar, terapistler veya eğitmenler tarafından yönetilir. Ayrıca evlilik güçlendirme programları, katılımcılara çeşitli konularda eğitim, interaktif aktiviteler, grup tartışmaları ve pratik beceri geliştirme fırsatları sağlar. Evlilik güçlendirme programlarının içeriği, programın tasarımına ve yöneten kişinin yaklaşımına bağlı olarak değişebilir.

Evlilik güçlendirme programları, benzer temel hedeflere sahip olmalarına rağmen, belirgin farklılıklar içeren yaklaşımları benimsemektedir. İletişim becerilerinin, problem çözme yeteneklerinin ve empatik davranışın geliştirilmesi gibi konular genellikle bu programların ortak noktalarıdır. Ancak, liderlik tarzı, temel felsefe ve program süresi gibi faktörlerde önemli farklılıklar bulunmaktadır. Program liderinin rolü, evlilik güçlendirme programlarına göre farklılık gösterebilir. Bazı programlarda lider, katılımcılara rehberlik eder, etkileşimi yönlendirir ve aktif bir öğretmen rolü üstlenirken, bazı programlarda katılımcıları daha çok paylaşımaya teşvik eden, destekleyen ve yönlendiren bir konumda olabilir.

Evlilik Güçlendirme Programları İle İlgili Araştırmalar

Bu kısımda ise ulusal düzeyde evlilik programları ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir. İlk olarak yapılan bir çalışmada hazırlanan Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı'nın anne-babaların evlilik doyumu, eş uyumu, iletişim becerileri ve çocukların sosyal-duygusal uyumuna etkisini incelemek için ön-test-son test, kontrol gruplu, yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki anne-babalar program sonrasında çocuklarını daha iyi dinlemeyi ve anlamaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca, anne-babaların aile içinde daha açık ve net iletişim kurmaya başladığı, fikirlerini ve duygularını daha rahat ifade edebildikleri belirtilmiştir. Buna ek olarak anne-babaların çocuklarıyla iletişim kurarken daha motive edici ve destekleyici bir dil kullanmaya başladıkları gözlemlenmiştir (Atan, 2016). Kalkan ve Ersanlı (2008) tarafından yapılan bir çalışmada ise bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan Evlilik Güçlendirme Programı'nın evlilik uyumuna etkisi incelenmiştir. Araştırma sonunda deney grubundaki katılımcıların evlilik uyumu düzeyleri program sonrası kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde artmıştır. Evlilik Güçlendirme Programı, evli katılımcıların evlilik uyumlarını artırmada etkili bir araç olarak bulunmuştur. Yılmaz ve Kalkan (2010) tarafından yürütülen bir çalışmada ise, Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programı'nın ilişki doyumu etkisi incelenmiştir. Çalışmada ön test-son test ve kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Deney grubundaki katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri program sonrası kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde artmıştır. Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programı, evlilik öncesi çiftlerin ilişki doyumlarını artırmada etkili olmuştur. Haskan Avcı (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada hazırlanan, "Evlilik Hazırlık Programı'nın üniversite öğrencilerinin çift ilişkileri ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin ilişki doyumu, çatışma çözme, iletişim, farklılıkları kabul ve bağlılık düzeyleri program sonrası ve programdan 6 ay sonra kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde artmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin program öncesi ve program sonrası puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerin puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Evlilik Hazırlık Programı,

üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu, çatışma çözme, iletişim, farklılıkları kabul ve bağlılık becerilerini geliştirmede etkili bir araç olarak bulunmuştur. Şirin (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan "Aile Eğitim Programı'nın "Evlilik ve Aile Hayatı" ve "Aile Yaşam Becerileri" modüllerinin evli kadınların eş tükenmişliği üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney grubundaki evli kadınların eş tükenmişlik düzeyleri program sonrası ve programdan 3 ay sonra kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde azalmıştır. Aile Eğitim Programı, evli kadınların eş tükenmişlik seviyelerini azaltmada etkili bir araç olarak bulunmuştur. Kendirci (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, İstanbul'da 14 evli çift üzerinde test edilen Mesnevi Hikâyelerine Dayalı Psikoeğitim Programı'nın çiftlerin uyum, sevgi ifade etme ve bağlılık davranışları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Deney grubundaki çiftlerin evlilik uyumu, sevgi ifade etme ve bağlılık düzeyleri program sonrası ve programdan üç ay sonra kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde artmıştır. Mesnevi Hikâyelerine Dayalı Psikoeğitim Programı, çiftlerin uyum, sevgi ifade etme ve bağlılık davranışlarını geliştirmede etkili bir araç olarak bulunmuştur.

Bu kısımda ise evlilik güçlendirme programları ile ilgili uluslararası çalışmalara yer verilmiştir. İlk olarak yapılan bir çalışmada hazırlanan Evlilik Güçlendirme Programı'nın etkililiğine dair yapılan bir çalışmaya 104 katılımcı dahil edilmiş ve katılımcılar rastgele deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubundaki katılımcılar, duygusal, cinsel ve entelektüel yakınlık derecelendirmelerinde önemli bir artış yaşamıştır. Kontrol grubundaki katılımcıların ise yakınlık derecelerinde düşüş saptanmıştır. Sonuç olarak, evlilik güçlendirme programının, evli çiftlerin yakınlıklarını artırmada etkili bir araç olabileceği görülmüştür (Hawkins, 2016). Lee ve Chang (2016) tarafından yapılan çalışmada, evliliği güçlendirme programına katılanların motivasyonları, programlardan memnuniyetleri ve programlar sonrasındaki davranışsal niyetleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların içsel motivasyonları, programlardan memnuniyetleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışma, Huntington Seventh-day Adventist Kilisesi'nde gerçekleştirilen sekiz haftalık evlilik güçlendirme programı aracılığıyla çiftlerin evlilik tatminini

artırmayı hedeflemiştir. Özellikle iletişim, çatışma çözümü, cinsel ilişki, mali yönetim ve maneviyat alanlarında iyileşme sağlamayı amaçlayan bu program, çiftlerin evliliklerinde daha tatmin edici bir deneyim elde etmelerine odaklanmıştır. Programa katılan tüm çiftlerin genel evlilik tatmini program sonrasında artmıştır. İletişim, çatışma çözümü, cinsel ilişki ve maneviyat olmak üzere programa dahil olan beş alandan dördünde olumlu gelişmeler gözlemlenmiştir. Tek istisna mali yönetim olmuştur ve tüm katılımcılar mali yönetim alanında program öncesi testten daha düşük puan almıştır. Araştırma grubundaki tüm katılımcılar, evlilik güçlendirme programının ilişkilerine olumlu etkisi olduğunu ve bazı sorunları çözmede daha iyi araçlar kazandırdığını belirtmiştir (Benoit, 2019). Killmann vd. (1978) tarafından yapılan çalışmada hazırlanan evlilik güçlendirme programının etkileri değerlendirilmiştir. Rastgele seçilen 14 çift, deney grubuna ve program uygulanmayan kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubu, önce üç hafta süren evliliği güçlendirme programı eğitimi almış, ardından üç hafta boyunca cinsel gelişim modülüne tabi tutulmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, müdahale uygulanan deney grubunda, müdahale yapılmayan kontrol grubuna göre olumlu değişiklikler olduğu belirlenmiştir. Robert ve Morris (1997) tarafından yapılan çalışmada Evlilik Güçlendirme Programı'na katılım kararlarını etkileyen faktörler incelenmiştir. Çalışma sonucunda seminer hakkında bilgilendirici çalışmaların, evliliği güçlendirme programının algılanan amacının, katılımcıların evlilikleri hakkında kaygılanmasının, katılımcıların mevcut evlilik ilişkisinin, katılımcıların özsaygısının, katılımcıların çocuklarının okula devamı ile ilgili problemlerin programa katılmayı teşvik ettiği saptanmıştır. Hickmon vd. (1997) yapılan bir çalışmada, evlilik yakınlığını artırmada iki farklı evlilik güçlendirme programının etkinliği karşılaştırılmıştır. Çalışma kapsamında 120 çift rastgele macera grubu, ACME grubu ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Macera grubuna çiftlerin heyecan verici deneyimler yaşadığı bir program uygulanmıştır. ACME grubuna geleneksel evlilik güçlendirme programı tekniklerine dayanan program uygulandı. Kontrol grubu ise herhangi bir programa katılmadı. Programın uygulanmasının ardından, katılımcı gruplarda evlilik yakınlığı, program öncesi ve sonrasında olmak üzere iki kez ölçüldü. Hem macera grubu hem de ACME grubu, evlilik yakınlığında istatistiksel olarak anlamlı bir artış göstermiştir. İki program arasında evlilik yakınlığı açısından

herhangi bir fark bulunmamıştır. Bu çalışma, her iki evlilik güçlendirme programının da evlilik yakınlığını artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Macera grubunun ACME grubuyla aynı derecede etkili olması, geleneksel tekniklere ek olarak maceraya dayalı müdahalelerin de benimsenebileceğini göstermiştir. Yapılan diğer bir çalışmada ise yine hazırlanan evlilik güçlendirme programının, Kuveytli çiftlerin evlilik tatminini ve evlilik iletişimini nasıl etkilediği çalışılmıştır. Daha önceki evlilik güçlendirme programları genellikle Amerika'daki çiftler üzerinde test edilmiştir. Ancak bu çalışmada evlilik güçlendirme programının Müslüman ülkelerden gelen çiftler için de etkili olup olmadığını araştırmıştır. Toplam 62 evli çiftin katıldığı bir çalışmada, 31 çift deney grubunda, 31 çift ise kontrol grubunda yer almaktadır. Çiftlerin evlilik süreleri bir yıldan otuz bir yıla kadar değişmektedir. Araştırma sonucunda sosyo-demografik faktörler, evlilik doyumu üzerinde belirgin bir etkiye sahip çıkmıştır. Kadın ve erkekler arasında evlilik doyumlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Evlilik güçlendirme programı, katılımcıların evlilik doyumlarını ve iletişim becerilerini önemli ölçüde iyileştirmiştir. Bu sonuçlar, Kuveyt'te hazırlanan evlilik güçlendirme programının, çiftlerin evlilik doyumlarını ve iletişim becerilerini geliştirmede etkili bir araç olabileceğini göstermiştir (Algashan, 2008). Mickle ve Gilbert (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, Afrikalı-Amerikalılara yönelik evlilik ve çift ilişkileri eğitim programlarının etkinliği incelenmiş ve kültürel açıdan önemli bileşenlerin programa katkısı üzerine yedi çalışma analiz edilmiştir. Çalışmalara katılan Afrikalı-Amerikalı çiftler, ilişki becerilerini ve iletişimlerini geliştirme konusunda başarılı olmuş, daha sağlıklı ilişkiler ve artan çift memnuniyeti elde etmişlerdir. Bu programlar, Afrikalı-Amerikan kültüründe önem taşıyan bağlılık, maneviyat, güçlü Afrikalı-Amerikan kimliği ve dua gibi değerleri desteklemiştir. Davis vd. (1982) tarafından yapılan bir çalışmada, beş haftalık evlilik güçlendirme programına katılan evli çiftlerin psikolojik endeksleri, hafta sonu bir evlilik güçlendirme programına katılan evli çiftlerle karşılaştırılmıştır. Beş haftalık gruptaki katılımcılar, hafta sonu grubundaki katılımcılara göre daha fazla evlilik uyumu belirtisi göstermiştir. Her iki program da kısa vadede ve uzun vadede evlilik uyumunu iyileştirmede etkili çıkmıştır. Burchard vd. (2003) tarafından yapılan çalışmada, evliliklerde yaşanan sıkıntıların çiftlerin yaşam kalitesini olumsuz etkilediği göz önüne alınarak hazırlanan evlilik

güçlendirme programının etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya beş ay veya daha kısa süreli evli olan 45 çift katılmıştır. Çiftler rastgele üç gruba ayrılmıştır. Umut odaklı gruba dokuz saatlik umut odaklı evlilik güçlendirme programı uygulanmıştır. Uzlaşma grubuna dokuz saatlik empati yoluyla bağışlama ve uzlaşma programı uygulanmıştır. Kontrol grubu herhangi bir programa katılmamıştır. Tüm katılımcılara Yaşam Kalitesi Envanteri uygulanmıştır. Sonuçta umut odaklı programın uygulandığı grupta yaşam kalitesinde belirgin bir artış gözlemlenmiştir. Uzlaşma programının uygulandığı grupta da yaşam kalitesinde artış görülmüştür. Ancak bu artış umut odaklı gruptaki kadar yüksek olmamıştır. Dini bağlılık ve affetme eğiliminin yaşam kalitesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, umut odaklı ve empati yoluyla bağışlama ve uzlaşma programlarının yeni evli çiftlerin yaşam kalitesini iyileştirmede etkili olduğunu göstermiştir.

Evlilik Güçlendirme Programları ile İlgili Yapılan Araştırmaların Genel Değerlendirmesi

Ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleştirilen çeşitli araştırmalar, evlilik programlarının evlilik ilişkilerini ve aile yaşamının kalitesini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu programlar, katılımcılara iletişim, çatışma çözme, sevgi ifade etme ve bağlılık gibi konularda farkındalık kazandırarak katılımcıların daha mutlu ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilmektedir. Yapılan araştırmalara göre, bu tür programlar katılımcıların ilişkilerini güçlendirmede etkili bir rol oynamakta ve evlilikten memnuniyet düzeylerini artırmaktadır. Araştırma kapsamında incelenen ulusal düzeydeki çalışmalarda, uygulanan programların katılımcıların iletişim ve çatışma çözme becerilerini geliştirdiği ve bu kişilerin aile içindeki ilişkilerinde olumlu değişiklikler sağladığı görülmektedir. Araştırma kapsamında incelenen uluslararası düzeydeki araştırmalar, evlilik güçlendirme programlarının evlilik doyumunu artırmada etkili olduğunu ve farklı kültürlerde de başarılı olabileceğini göstermektedir. Bu programlar genellikle evlilik doyumunu, eş uyumu, çatışma çözme becerileri ve aile içi iletişimi gibi konulara odaklanmaktadır.

Eş Tükenmişliği

Ferri vd. (2015) tükenmişliğin stresle başa çıkma stratejilerinin etkisiz hale gelmesi sonucu ortaya çıkan, kronik fiziksel ve zihinsel hastalıklara yol açan bir durum olduğunu ifade etmişlerdir. Tükenmişlik, ilk defa mesleklerle ilgili olarak ortaya çıkan ve "tükenme deneyimi" olarak tanımlanan bir kavramdır. Bu deneyimi yaşayan kişiler, mesleklerinin değerine karşı küçümseyici bir tutum takınır ve işlerini yerine getirme yeteneklerinden şüphe duymaya başlarlar (Nejatian ve diğerleri, 2021). Eş tükenmişliği ise Pines tarafından ilk defa mesleki tükenmişlikten ayrı olarak ele alınan ve psikoanalitik-varoluşçu model çerçevesinde kavramsallaştırılan nispeten yeni bir kavramdır. Eş tükenmişliği evlilikteki beklentiler ve gerçeklik arasındaki büyük farktan kaynaklanan duygusal, zihinsel ve fiziksel bir yorgunluk halidir. Eş tükenmişliğinin temel nedeni, kişilerin hayatlarındaki anlam arayışından kaynaklanan ihtiyacın yanlış şekilde kullanılmasıdır (Lingern, 2003). Varoluşçu yaklaşıma göre, birey yaptıklarının anlamlı ve kendisinin önemli ve değerli olduğuna inanır. İnsanın içindeki birincil güç, hayatta anlam bulma arayışıdır. İnsan özellikle ölümle yüzleşebilmek ve varoluşsal kaygı ile başa çıkabilmek için kendini kahraman gibi hissetme ihtiyacı hisseder. Bu çaba ise kendini iş ve aşk hayatında gösterir. İnsanlar, bu çabayla beraber iş ve aşk hayatına büyük bir duygusal yatırım yaparlar. Ancak bu süreçte başarısız olduklarını ve hiçbir fark ortaya koyamadıklarını hissettiklerinde tükenmişlik süreci başlar. Tam tersi durumda ise, en kötü şartlarda bile insanlar tükenmişlik hissetmeyebilirler (Pines ve diğerleri , 2011).

Tükenmişlik yaşayan bireyler genelde şu ifadeleri kullanmaktadır:

“Kendimi boşlukta hissediyorum, eşimle hiçbir bağ kuramıyorum, eşimle ne paylaşımım; ne de iletişimim var, eşimle birlikte planlarımız yok, eşimle yaşadığım gerginlikler beni çok yoruyor ve üzüyor, bizim için umut yok, kendimi eş gibi hissetmiyorum, kırgın ve sinirli hissetmemek için kendimi kapattım, kendimi kapatmak istiyorum, duygusal ve cinsel olarak kendimi eşime yakın hissetmiyorum, eşime kızgınlık dışında bir duygum yok” gibi ifadeler kullanmaktadırlar. (Pines ve diğerleri, 2013).

Eş tükenmişliği, evlilikteki anlaşmazlıkların ve çiftler arasındaki yakınlığın eksikliğinin temel nedenlerinden biridir. Bu durum, evlilik ilişkilerinin bozulmasına ve hatta boşanmaya kadar varan ciddi sonuçlara yol açabilir (Udechukwu, 2019). Ayrıca eş tükenmişliği çiftlerin nasıl iletişim kurduğu, çatışmaları nasıl çözdüğü ve problem çözme becerileriyle de yakından ilişkilidir. Bu becerilerde daha yetkin olan çiftler, genellikle daha az tükenmişlik yaşama eğilimindedir (Halford, 2001). Buna ek olarak geleneksel toplumlarda kadınların evlilik hayatında tipik olarak ev işlerini üstlenme ve ev dışında da işlerle ilgilenme gibi birçok rolü bulunmaktadır. Bu çoklu roller, evli kadınların üzerinde yüksek bir sorumluluk baskısı oluşturabilir. Ev işlerinin yanı sıra iş yaşamlarıyla da ilgilenen kadınlar, zamanlarının sınırlı olması nedeniyle daha fazla tükenmişlik yaşayabilirler (Glynn ve diğerleri, 2009). Bununla birlikte çiftler arasındaki uzun süreli çatışmalar, eş tükenmişliğine bağlı olarak saldırgan davranışları artırabilir. Bu saldırgan davranışlar, çiftlerin birbirlerine duydukları sevgiyi azaltabilir ve zamanla evlilik doyumunu düşürebilir. Artan saldırganlık ve azalan sevgi, çiftler arasında tatminsizlik duygusunu körükleyerek aile içi problemlere yol açabilir. Bu durum, evlilikte yaşanan sorunların derinleşmesine ve çiftler arasındaki ilişkinin bozulmasını sağlayabilir (Udechukwu, 2019).

Eş tükenmişliği, evlilikte gerçekçi olmayan beklentilerin ve hayatın gerçeklerinin birleşiminden kaynaklanmaktadır. Öte yandan eş tükenmişliği nadiren aniden oluşmaktadır, genelde yavaş yavaş ilerleyen bir süreçtir. Ancak bir eşin dayanamayacağı seviyeye kadar sürmektedir (Pines ve Keinan, 2005). Buna ek olarak eş tükenmişliği eşlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılayamama, iş yaşamındaki stres ve yüksek beklentilerle ortaya çıkar. Özellikle çocuk sahibi olan çiftler, bu tür zorluklarla daha fazla karşılaşabilmektedir (Alsawalqa, 2019). Eş tükenmişliğine maruz kalan bireylerde fiziksel olarak kendini sürekli yorgun hissetmenin yanı sıra, baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, sırt ağrıları gözlenmektedir (Farber, 1990). Yine tükenmişliğe maruz kalan bireylerde en temel duygu umutsuzluktur ve bireyler duygularına hakim olamazlar. Bunun yanı sıra kaygı, şüphecilik, depresyon ve intihar düşünceleri gözlenebilmektedir. Depresif ruh halindeki bu bireylerin enerjileri düşüktür. Bu

kişilerin ne kendilerini ne de eşlerini değiştirecek kuvvetleri vardır (Kestnbaum, 1984). Zihinsel yorgunluk, büyük oranda eşlerin birbirlerine karşı sürekli olumsuz tavır takınmasıyla başlamaktadır. Ayrıca tükenmişlik yaşayan bireyler evlilik sürecinde yaşadıkları hayal kırıklığını hayatlarının diğer kısmına da aktarırlar. Bu hayal kırıklığı, bireylerin diğer insanlar, yaşamları ve gelecekleri hakkında da olumsuz duygular yaşamalarına neden olmaktadır (Pines, 2013).

Tükenmişliği arttıran çevresel değişkenler; çevrenin bireye aşırı yüklenmesi, çevrenin eşlerden talepleri ve eşlerin ailelerine aşırı bağlılığı olmaktadır. Örneğin bir annenin kısa zamanda hem çocuklarını okula hazırlamak, hem ertesi günkü dersine hazırlanmak hem de ev işleriyle uğraşmak zorunda kaldığında herhangi bir yardımcı bulamadığında tükenmişlik ortaya çıkabilir. (Pines ve Nunes, 2003). Öte yandan ilişkilerde tükenmişliğe karşı alınabilecek başlıca önlemlerden biri, eşlerin birbirini takdir etme ve onaylama davranışları sergilemeye başlamasıdır. İnsanlar takdir edildiğinde olumlu duygular hissederken, takdir edilmediğinde kızgınlık, gücenme, sinirlilik ve kötü hissetme gibi duyguları yaşamaktadır. Bireyin özellikle önemseydiği insanlar tarafından takdir edilmesi kişiye mutluluk vermektedir (Pines, 2013). Pines eş tükenmişliğine karşı kökler ve kanatlar eş ilişkisinin yürütülmesi gerektiğini ifade etmiştir. Kökler ve kanatlar modeli eş tükenmişliğinin tersini ifade etmektedir. Bu modelde eşler evlilikten beklentilerini sürekli güncellerler ve romantik aşklarını canlı tutacak çaba içerisindedirler. Bu modelde kökler kısmı eşler arasındaki güven duygusunu ifade ederken, kanatlar ise kişinin eşiyle beraber yaşadığı heyecan, mutluluk gibi duyguları ifade eder. Uyumlu ve iyi yürüyen bir ilişkide kökler ve kanatların denge içinde olması gerekmektedir. Bir ilişki içerisinde şayet kökleri gelişmiş, ancak kanatlar gelişmemiş ise ilişkide güven duygusu yüksektir; ancak eşler ilişkiyi çok sıkıcı ve boğucu bulmaktadır. Kanatları gelişmiş, ancak kökler gelişmemiş ise bu ilişkiler genelde kısa sürmektedir. Kökler ve kanatlar ilişkisinde her iki eş de kökler ve kanatların dengeli olmasını istemelidir. Bu ilişkide hem aşk hem de güven ve bağlılık olacaktır (Pines, 2013). Ayrıca, eş tükenmişliğinin önlenmesinde, bireyin çocukluk yaşantılarındaki problemleri açıklığa kavuşturulması ve bireyin hayatının anlamını

keşfetmesine yardımcı olunması önemlidir. Bu süreç sonucunda, eşlerin yeniden sağlıklı davranış örüntülerine kavuşması sağlanabilir. Bunun yanı sıra çiftlerin yaşadığı problemler aynı zamanda gelişim fırsatlarıdır. Pines, problemleri gelişim fırsatına çevirmeyi üç aşamada ifade etmiştir. İlk adım kişinin kendine odaklanmasını içerir. Özellikle kişinin yaşantısında hangi özellikleri kök ailesinden getirdiğinin farkına varmasıyla başlar. Bu süreçte birey problem olan davranışların kendinde ne anlam ifade ettiğini ve bunun kendi hayatındaki karşılığını anlamaya çalışır. İkinci adım ise eşlerin birbirini duymasının sağlanmasıdır. Bu adımla eşler suçlamadan, yargılamadan problemler hakkında konuşabilmeli ve problemlerini çözebilme becerisine kavuşmalıdır. Üçüncü önemli husus ise eşler değişime açık olmalıdır. Özellikle empati ile yaklaşabilen eşler kendilerini ifade edebilmeli ve değişime açık olmalıdır. Bu şekilde evlilikler değişebilir ve gelişebilir (Pines ve diğerleri, 2011).

Bu kısımda eş tükenmişliği ile ilgili ulusal çalışmalara yer verilmiştir. İlk olarak yapılan bir çalışmada, mesleki tükenmişlik ve evlilik uyumunun, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin eş tükenmişliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda erkeklerde eş tükenmişliğini sırayla evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, iletişim, adanmışlık baskısı, eşin arzu edilebilirliği, istismar ve kişiliklerin uyumunun yordadığı bulunmuştur. Kadınlarda ise eş tükenmişliğini sırasıyla evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, iletişim, adanmışlık baskısı, partnerin arzu edilebilirliği, istismar ve kişiliklerin uyumunun yordadığı bulunmuştur. Mesleki tükenmişlik ve evlilik uyumu, hem erkeklerde hem de kadınlarda eş tükenmişliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. İletişim, adanmışlık baskısı, eşin arzu edilebilirliği, istismar ve kişiliklerin uyumu da eş tükenmişliğini etkileyen faktörler arasında yer almıştır (Gündüz ve diğerleri, 2013). Pamuk ve Durmuş (2015) tarafından yapılan çalışmada eş tükenmişliği ile cinsiyet, evlilik türü, akraba evliliği ve evlilik sayısı gibi demografik faktörler arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçta erkeklerin eş tükenmişliği puanlarının, kadınların eş tükenmişliği puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aile tavsiyesi ile evlenenlerin eş tükenmişliği puanları, aşk evliliğiyle evlenenlerden daha yüksek bulunmuştur. Bu, evlilik tipinin eş tükenmişliği üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Akraba evliliği yapanların eş

tükenmişliği puanları, akraba evliliği yapmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Birden fazla evlilik yapmış olanların eş tükenmişliği puanları, ilk evliliğini yapmış olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, birden fazla evlilik yapmanın eş tükenmişliği üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceğini göstermiştir. Sonuç olarak, cinsiyet, evlilik türü, akraba evliliği ve evlilik sayısı gibi demografik faktörlerin eş tükenmişliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Şirin ve Deniz (2016) tarafından yapılan çalışmada, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan Aile Eğitim Programı'nın (AEP) evli kadınların eş tükenmişliği düzeyini etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Çalışma, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desende gerçekleştirilmiştir. AEP'nin uygulama sonrası deney grubundaki kadınların eş tükenmişlik seviyesinin kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde azaldığı görülmüştür. Aile Eğitim Programı, evli kadınların eş tükenmişliği düzeyini düşürmede etkili bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır. Kızıldağ ve Vatan (2016) tarafından yapılan çalışmada, bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin eş tükenmişliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçta bağlanmanın kaygı ve kaçınma özellikleri ile duygu düzenlemede yaşanan zorluklar, eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordamıştır. Evlilik süresi, bağlanmadaki kaygı ve kaçınma özellikleri ve duygu düzenlemede yaşanan zorluklar arttıkça eş tükenmişliği de artmıştır. Eş tükenmişliği ile evlilik uyumu arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur. Kızıldağ ve Yıldırım (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, eş tükenmişliğini etkileyen faktörler yapısal eşitlik modeli kullanılarak incelenmiştir. Sonuç olarak mesleki tükenmişliğin ve çift uyumunun, eş tükenmişliğini doğrudan ve anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Eş desteği ve eş duygusal kıskançlığının, eş tükenmişliğini doğrudan ve anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Mesleki tükenmişlik ve çift uyumu, eş tükenmişliğinin en önemli iki yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Bu bölümde, eş tükenmişliği ile ilgili uluslararası çalışmalara yer verilmiştir. İlk olarak yapılan bir çalışmada, altı farklı ülkenin eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik ile ilgili kültürlerarası farkları araştırılmıştır. Çalışma, İngiltere, Finlandiya, Portekiz, İsrail, İspanya ve ABD'den 126 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Veriler Pines'in Eş Tükenmişlik Ölçeği ve diğer

ölçekler kullanılarak toplanmıştır. Sonuç olarak Finli kadınlarda mesleki ve eş tükenmişliği puanları diğer ülkelere göre daha yüksek çıkmıştır. Amerikan erkek ve kadınlarda mesleki ve eş tükenmişliği puanları Finlilerden daha düşük bulunmuştur. Erkeklerin eş tükenmişliği puanları kadınlardan daha yüksek bulunmuş ve kadınların mesleki tükenmişliği puanları erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik, kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Finlandiya'da kadınlar, diğer ülkelere göre daha fazla tükenmişlik riski altındadır. ABD'de erkekler ve kadınlar, diğer ülkelere göre daha az tükenmişlik riski altındadır. Cinsiyet, eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kültür, mesleki ve eş tükenmişliği yaşantılarını etkileyebilmektedir (Laes, 2001). Pines ve Nunes (2003) tarafından yapılan çalışmada, farklı topluluklardan katılımcılarda mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve bu kavramların kültürlerarası farklılıkları incelenmiştir. Psikanalitik-varoluşçu bir bakış açısıyla yola çıkan çalışma, 1572 kişilik bir örneklem grubuyla gerçekleştirilmiştir. Örneklem Finli, İsraili, Portekizli, Amerikalı, İngiliz ve İspanyol öğrencilerden oluşmuştur. Sonuç olarak mesleki ve eş tükenmişliği arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışmanın sonucunda sevmenin ve çalışmanın önemli olduğu sonucuna varılmıştır. Yine çözülmemiş çocukluk sorunlarının, iş ve aşk seçimini etkileyebildiği saptanmıştır. Pines vd. (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, "sandviç nesil" olarak adlandırılan ve hem çocuklarına hem de yaşlı ebeveynlerine bakmak zorunda kalan bireylerin yaşadığı mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Amerikalı ve İsraili bireyler oluşturmuştur. Yapılan analizler, mesleki tükenmişlik seviyelerinin eş tükenmişlik seviyelerinden daha yüksek olduğunu, cinsiyet farklılıklarına göre kadınların erkeklere kıyasla daha fazla tükenmişlik yaşadığını, ayrıca Amerikalıların İsraililerden daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını göstermiştir. Nazari vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada, çözüm odaklı terapi yaklaşımının kadınların eş tükenmişlik seviyesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubuna 8 hafta boyunca çözüm odaklı terapi uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Çözüm odaklı terapi, deney grubundaki kadınların eş tükenmişlik seviyesini ve boşanma eğilimini kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde azaltmıştır. Çözüm odaklı terapi, evli kadınlarda eş tükenmişliği ve

boşanma eğilimini azaltmada etkili bir yöntem olarak bulunmuştur. Kebritchi ve Mohammadkhani (2016) tarafından yapılan çalışmada, aile yapısı ve tükenmişliğin evlilik doyumu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sonuç olarak, tükenmişliğin erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemaları olan çiftlerin evliliklerinde tükenmişlik yaşama riski daha yüksek çıkmıştır. Evlilik doyumu yüksek olan çiftler ise uyumsuz şemalara karşı daha dirençli bulunmuştur. Nejatian vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada evlilikteki tükenmişliğin yaygınlığını belirlemek ve özellikle kadınlarda tükenmişliği etkileyen faktörleri belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, kadınların eğitim düzeyi ile eş tükenmişliği arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, zorunlu evlilik durumu ile eş tükenmişliği arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Kadınların iletişim becerilerini artırmaya yönelik kurslara katılımları ile eş tükenmişliği arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi, evlilikte zorunlu olma, evlilik doyumu, evlilik süresi ve eşin eğitim düzeyi gibi faktörlerin eş tükenmişliği ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. En belirgin faktör olarak evlilik doyumu, eş tükenmişliğini en iyi yordayan faktör olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, evlilik doyumunun eş tükenmişliğini azaltma ve önlemede kilit rol oynadığını göstermiştir. Jafari vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada, sağlık merkezlerine başvuran evli kadınlar arasında etkili iletişim becerileri eğitimi müdahalesinin evlilikteki tükenmişlik üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yarı deneysel çalışma tasarımı kullanılmış olup, 936 evli kadın arasından seçilen 94 katılımcı rastgele deney grubu (n=47) ve kontrol grubu (n=47) olarak iki gruba ayrılmıştır. Deney grubu için 45 dakikalık yedi oturumdan oluşan eğitim programı tasarlanmış ve uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, etkili iletişim becerileri eğitiminin evlilikteki tükenmişliği azaltmada etkili bir müdahale olabileceğini göstermiştir.

Eş Tükenmişliği ile İlgili Yapılan Araştırmaların Genel Değerlendirmesi

Eş tükenmişliği üzerine yapılan araştırmalar, temel olarak bu olgu üzerindeki nedenleri, etkileri ve önleme stratejilerini anlamak amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bu çalışmalar, bireylerin evlilik veya partner ilişkilerinde karşılaştıkları duygusal, fiziksel ve zihinsel

tükenmişlik durumunu inceleyerek çeşitli değişkenleri değerlendirmektedir. Genel olarak, eş tükenmişliği üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin ilişki dinamiklerini anlamak ve sağlıklı, sürdürülebilir evlilik ilişkilerini teşvik etmek amacıyla önemli bir bilgi kaynağı oluşturmaktadır.

Evlilik Doyumu

Evlilik doyumu literatürde çeşitli tanımlar içermekle birlikte, Tezer (1986), evlilik doyumunu evlilik yaşantısından memnuniyet olarak kısaca ifade etmiştir. Bu kavram, bireylerin evlilikleri sürecinde tatmin elde etmelerini sağlayan bir durumu yansıtmaktadır. Sağlıklı ve başarılı bir evliliği sürdürebilmek için, bireylerin evliliklerinden doyum alabilmeleri önemli bir faktördür (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Evlilik yaşantısı boyunca, eşlerin memnuniyet düzeyleri yani evlilik doyumu, birçok değişken tarafından etkilenebilmektedir. Bu değişkenler arasında, eşler arasındaki cinsel doyum, birbirlerine karşı tutum ve davranışlar, iş hayatındaki başarı veya başarısızlık, psikolojik ve fizyolojik sağlık durumları, birlikte geçirilen kaliteli zaman, dini görüşler, problem çözme becerileri, mükemmeliyetçilik eğilimleri, ego durumları, sosyo-ekonomik düzey gibi birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, evliliklerin niteliğini etkileyerek eşlerin memnuniyet düzeylerini belirleyebilmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003). Ayrıca evlilik yaşantısı, bireyler için psikolojik, sosyal ve ekonomik yararlar sunarak sağlıklı ve kaliteli bir yaşamı destekleyebilir. Bu noktada, eş seçimi, bireylerin evlilik doyumunu etkileyebilecek önemli bir başlangıç noktasıdır. Bireylerin eşleri ile uyumu, evlilik doyumunu sağlamak için kritik bir etkidir. Bu nedenle, bireyin eş seçimi, hayatlarının en önemli kararlarından biri olarak kabul edilmektedir (Buss ve diğerleri, 1990). Bunun yanı sıra evlilik doyumu üzerine çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlar, evlilik doyumunu anlamak ve açıklamak amacıyla geliştirilmiştir. Bu kuramlardan bazılarına bu araştırmada yer verilmiştir.

Evlilik Doyumunda Dinamik Hedef Teorisi

Eşlerin evliliklerinden beklentileri, evlilik yaşantısı boyunca değişebilen dinamik bir süreçtir. Bu süreç, eşlerin gelişimsel dönemleri boyunca farklılık gösteren kişisel, araçsal ve

arkadaşlık hedeflerini içermektedir. Evlilik öncesi dönemde, çiftler genellikle romantik ilişkilere dair beklentilere sahiptir. Bu dönemde duygusal tatmin öne çıkan beklentiler arasında yer almaktadır. Çiftler yaşam aşamalarını geçtikçe, çocuk sahibi olma, kariyer hedefleri, maddi başarı gibi araçsal hedeflere geçmektedirler. Bu dönemde, evlilik, ortak amaçlara ulaşmak ve birlikte büyümek için bir araç haline gelmektedir. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde, çiftler arkadaşlık temelli beklentilere ağırlık vermektedir. Birlikte geçirilen yıllar, ortak anılar ve birbirlerine duyulan derin bağlılık, çiftlerin evliliklerinden arkadaşlık ve dayanışma bulma arayışını vurgulamaktadır. Sonuç olarak evlilikten beklentiler eşlerin bireysel ve ortak gelişim dönemlerine bağlı olarak değişmektedir. Bu beklentilerin farkındalığı, çiftlere daha sağlıklı ve tatmin edici bir evlilik ilişkisi kurmalarında yardımcı olmaktadır (Li ve Fung, 2011).

Uzun süren evlilikler genellikle istikrarlı olarak kabul edilir ve bu evliliklerde evlilik kalitesinin var olduğu düşünülür. Ancak, bir evliliğin uzun sürmesi, o evliliğin kaliteli bir şekilde devam ettiği anlamına gelmez. Kültürel veya dini nedenlerle sürdürülen evliliklerde, evlilik kalitesinin düşük olabileceği durumlar da mevcuttur. Evliliği devam ettirmeye yönelik kişisel istek ve özveri, evlilik doyumu ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Ancak, ahlaki veya dışsal baskılar nedeniyle devam eden evliliklerde, bu durumun evlilik doyumu ile doğrudan bir ilişkisi olmayabilir. Boşanmanın bir seçenek olmadığı durumlarda, evlilik doyumu konuşmak anlamsız olabilir. Dinamik hedef teorisine göre, yetişkinlik boyunca devam eden evliliklerde, evlilik doyumunu artıran mekanizmaları anlamak önemlidir (Stanley ve Markman, 1992).

Evlilik doyumuyla ilgili birçok çalışma olmasına rağmen, ortak bir dil bulunmamaktadır. Dinamik hedef teorisine göre, evlilik kalitesini değerlendirirken öznel değerlendirmeler yerine genel değerlendirmelere odaklanmak önemlidir. Bu teori, evlilik ilişkisinin duygusal iklimini belirleyen nesnel unsurları belirlemeye çalışır. Bu yaklaşım, evlilik doyumunu daha geniş bir perspektiften değerlendirerek, çiftler arasındaki ilişkinin kalitesini belirleyen objektif faktörleri anlamaya çalışmaktadır (Hawkins ve diğerleri, 2002).

Dinamik hedef teorisinin dört temel varsayımı vardır. Bunlardan ilki insanların evliliklerinde birden fazla hedefleri olduğudur. İkincisi bireylerin evlilikleri süresinde evlilikten

elde etmek istediği faydaların değişmekte olduğudur. Üçüncüsü bireylerin evliliklerinde birincil amaçlarının gerçekleşip gerçekleşmediğinin önemli olduğudur. Dördüncüsü ise eşlerin evlilik süresince evlilik önceliklerini değiştirerek ya da birçok farklı unsuru harekete geçirerek evlilik doyumunu arttırabilecekleridir (Li ve Fung, 2011).

İnsanların evlilik doyumunu arttıracak hedefler içsel hedefler ve çevreyle ilgili hedefler olmak üzere ikiye ayrılmıştır (Austin ve Vancouver, 1996). İçsel hedefler bilişsel, duygusal ve kendinle tutarlı olma hedefleridir. Dışsal hedefler ise kişinin kendisiyle ve çevresiyle iletişimine dair hedeflerdir. Buna ek olarak insanlar geleceği daha sınırlı olarak algıladıklarında, öncelikleri duygusal anlam arayışlarına yönelebilir. Dolayısıyla insanlar yaşlandıkça dış çevreyi değiştirmeye yönelik çabalar yerine, kişisel çıkarlarına odaklanma ve içsel duygularını düzenleme için çaba harcama eğiliminde olabilirler (Gross ve diğerleri, 1997). Ayrıca yaşlı yetişkinlik döneminde, geri dönüşü olmayan çeşitli kayıplarla yüzleşen bireyler arkadaşlık arayışına motive olabilirler. Dahası araştırmalar, araçsal hedeflerin orta yetişkinlik döneminde en yüksek önceliğe sahip olduğunu, ancak hem erken hem de geç yetişkinlikte nispeten daha düşük olduğunu göstermektedir (Li ve Fung, 2011).

Psikodinamik Yaklaşım

Evlilik çatışmalarını çözmeye yönelik bir yaklaşım olan psikodinamik yaklaşım, evlilik terapisinde eski ve yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir (Baucom ve Hoffman, 1986). Bu yaklaşıma göre, insanlar genellikle kendi bencil ihtiyaçlarını karşılayabilen eşleri tercih etme eğilimindedir. Psikodinamik bakış açısına göre, bu narsistik ihtiyaçlar, bastırılarak içe atılır ve potansiyel partnerlere yansıtılır. Bu süreç, insanların ihtiyaçlarını tamamlayan eşleri seçmelerine neden olabilir. Sıklıkla, boyun eğici bir eşle baskın veya sömürücü bir eş arasında bu dinamikler gerçekleşir. Bu durumda, bireyler genellikle ego idealine en uygun olan eşleri tercih eder (O'Leary ve Smith, 1991).

Psikodinamik modelin bir başka yaklaşımı, eşlerin psikoseksüel gelişimine odaklanmaktadır. Bu yaklaşım özellikle, eşlerin kök ailelerindeki bağlanma ilişkileri ve nesne

ilişkileri temasının, evlilik hayatında oynadığı kritik rolü vurgular. Eşlerin kök aileleriyle sağlıklı bir şekilde farklılaşmış olmaları ve psikoseksüel çatışmalarını çözmüş olmaları, hem bireysel hem de evlilik yaşantısında evlilik doyumunu artırabilir (O'Leary ve Smith, 1991).

Bowlby'in bağlanma kuramına göre, eşlerin psikoseksüel gelişim evrelerinde yaşanan bir tıkanıklık, hayatın diğer dönemlerinde telafisi olmayan sorunlara neden olabilir. Bu tıkanıklıklar, bireyin evlilik yaşantısında problemlere yol açabilir. Psikoseksüel çatışmalarını aşmış eşlerden oluşan evlilikler genellikle evlilik doyumunu olan evliliklerdir. Ayrıca güvenli bağlanan bireyler, başkalarına yaklaşmaktan veya başkalarının kendilerine yakınlık göstermesinden rahatsızlık duymazlar. Bunun aksine kaçınan kişiler, başkalarına güvenmekte zorlanır ve ilişkilerinde korku duyarlar. Kaygılı bireyler ise eşlerinin kendilerini sevmediğinden endişe ederler ve sürekli olarak eşleriyle ilgilenip, kendilerinden bıktırma eğilimindedirler (Hortaçsu, 1991). Tüm bu faktörler göz önüne alındığında, sürekli sevilme ve terk edilme kaygısından uzak, eşlerin birbirleri üzerinde baskı kurmadığı evlilikler genellikle evlilik doyumunun yüksek olduğu evliliklerdir.

Sosyal Öğrenme Modeli

Sosyal öğrenme modeli bir ilişkinin başlaması, devam etmesi ve sona ermesiyle ilgili çalışmaları içermektedir. Bu yaklaşım, insan ilişkilerinin temelinde her ilişkinin bir al-ver ilişkisi olduğunu ve bireylerin bu değiş-tokuş sürecinde kazançlarını maksimumda tutmak, kayıplarını ise minimumda tutmak istediğini varsayar. Bu bakış açısı özellikle cinsel yaklaşımlarda kendini belli eder. Örneğin erkeklerin kadınlarda öncelikle fiziksel güzellik aradığı, kadınların ise erkeklerde zenginlik ve sosyal güce önem verdiği öne sürülmektedir (Sprecher, 1998). Sosyal Öğrenme Modeli, ilişkiden alınan doyum ile ilişkiye devam etmeyi ayrı olarak ele alan bir kuramdır. İnsanlar, ilişkilerinden doyum sağlamasa da ilişkilerinde devam etme eğiliminde olabilmektedir. Bireyler, özellikle içinde bulunduğu durumdan daha iyi bir duruma kavuşamayacağına inandığında mevcut ilişkisine devam etme eğiliminde olabilirler (Hovardaoğlu, 1996).

Evlilik Doyumunu Etkileyen Etmenler Hakkındaki Araştırmalar

Bu kısımda evlilik doyumu hakkında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. İlk olarak yapılan bir çalışma, dindarlığın evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Çalışma sonucunda erkeklerin evlilik doyumları ve evlilikte sorun çözme becerileri kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Dindarlık açısından ise kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca genç yetişkinlik döneminde olan katılımcıların evlilik doyumu daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç yaşın evlilik doyumu üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermiştir. Dahası eğitim durumu ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuç olarak, dindarlığın evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme becerileri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ve dindarlık ile bu alanlardaki başarı arasında pozitif ilişki olduğu görölmüştür (Arvas ve Hökelekli, 2017). ağ ve Yıldırım (2018) tarafından yapılan araştırmada, Ankara'da ikamet eden, en az lise mezunu olan, gelir sağlayan bir işte çalışan 549 evli bireyin evlilik doyumu incelenmiştir. Araştırma, evlilik yılları, aile gelirine katkı düzeyi, ocuk sayısı ve cinsel yaşam memnuniyeti gibi faktörlerin evlilik doyumu üzerindeki etkisi değerlendirmiştir. Çalışmanın bulgularına göre bir yıldan kısa süreli evli olan bireylerde evlilik doyumu daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, kısa süreli evliliklerin daha yüksek memnuniyet düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Aile gelirine eşit katkıda bulunan çiftlerde evlilik doyumu daha yüksek tespit edilmiştir. Eşit katkı, evlilik memnuniyetini olumlu yönde etkileyebilmektedir. ocuk sahibi olmayan çiftlerin evlilik doyumu daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, ocuk sahibi olmanın evlilik doyumunu etkileyebileceğini göstermektedir. Cinsel yaşamlarından memnuniyet duyan çiftlerin evlilik doyumu daha yüksek bulunmuştur. Cinsel yaşam memnuniyeti, genel evlilik memnuniyetini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Sonuç olarak, evlilik doyumu üzerinde evlilik süresi, aile gelirine katkı düzeyi, ocuk sayısı ve cinsel yaşam memnuniyeti gibi faktörlerin etkili olduğu görölmüştür. Mussatayeva (2018) tarafından yapılan araştırmada, alt sosyo-ekonomik gruptaki evli 200 kadının evlilik doyumu ve aile işlevleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre genç yaşta evlenen kadınların evlilik doyumu daha yüksek tespit edilmiştir. Bu sonuç genç yaşta yapılan evliliklerin daha yüksek evlilik

doyumuyla ilişkilendirilebileceğini göstermektedir. Apartman dairesinde oturan kadınların evlilik doyumunu daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, konut tipinin evlilik memnuniyetini etkileyebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, alt sosyo-ekonomik gruptaki kadınlar arasında, genç yaşta evlenme ve apartman dairesinde oturma faktörlerinin evlilik doyumunu artırdığı görülmüştür. Kubat (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırma, evlilik doyumunu ile aldatma davranışı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla 200 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular, evlilik doyumunun artmasıyla birlikte aldatma davranışının azaldığını, aksine evlilik doyumunun azalmasıyla aldatma davranışı eğiliminin arttığını göstermektedir. Evlilik süresinin artması, evlilik doyumunu azaltmaktadır. Bu durum, uzun süreli evliliklerin daha düşük doyumunu beraberinde getirebileceğini öne sürmektedir. Çocuk sayısının artması, evlilik doyumunu azaltmaktadır. Bu sonuç çocuk sahibi olmanın evlilik dinamiklerini etkileyebileceğini göstermektedir. Maddi durumun artması, evlilik doyumunu artırmaktadır. Bu da ekonomik refahın evlilik memnuniyetini olumlu etkileyebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, araştırma, evlilik doyumunu ile aldatma davranışı arasında ters orantılı bir ilişki tespit etmiştir. Evlilik süresi, çocuk sayısı ve maddi durum gibi faktörlerin evlilik doyumunu üzerindeki etkileri vurgulanmıştır. Tuzcu (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırma, bireyin kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve doyumunu üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 250 evli çift katılmıştır (125 erkek, 125 kadın). Araştırma sonuçlarına göre nevrozizm puanı yüksek olan bireylerin evlilik uyumu ve doyumunu daha düşük çıkmıştır. Bulgular, duygusal istikrarsızlığın evlilik ilişkisinde olumsuz bir etki yarattığını göstermektedir. Yumuşak başlılık puanı yüksek olan bireylerin evlilik doyumunu daha yüksek bulunmuştur. Yumuşak başlılık, evlilik memnuniyetini olumlu yönde etkileyen bir faktör olarak çıkmıştır. Deneyime açıklık, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk ile evlilik uyumu ve doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuç olarak, araştırma bireyin kişilik özellikleri arasında özellikle nevrozizm ve yumuşak başlılık faktörlerinin evlilik uyumu ve doyumunu üzerinde belirgin etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Nevrozizm düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik uyumu ve doyumunu açısından daha fazla risk altında olduğu gözlemlenirken, yumuşak başlılık özelliğinin evlilik doyumunu için koruyucu faktör olarak işlev gördüğü

saptanmıştır. Buluş ve Bağcı (2016) tarafından yapılan araştırma, aile yılmazlığı ve iletişim becerilerinin evlilik doyumunu nasıl etkilediğini anlamayı amaçlamıştır. Çalışma sonucunda aile yılmazlığının mücadelecilik-meydan okuma, öz-yetkinlik ve yaşama bağlılık alt boyutları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma, aile yılmazlığı ve iletişim becerilerinin evlilik doyumunu etkileyen önemli faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca araştırmada ailelerin zorluklarla başa çıkma yeteneği ve sağlıklı iletişim kurma becerilerini geliştirmelerinin, evlilik doyumu ve mutluluğu için önemli olduğu saptanmıştır. Hünler (2002) tarafından yapılan araştırmada, dindarlık düzeyi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçta dindarlık düzeyi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dindarlık düzeyi yüksek olan eşlerin evlilik doyumu daha yüksek çıkmıştır. Dindarlık, eşlerin ortak değerlere sahip olmalarını, birbirlerine karşı daha sabırlı ve hoşgörülü olmalarını, zorluklarla başa çıkmada daha güçlü olmalarını sağlayabilmektedir. Yıldız (2018) tarafından yapılan araştırmada, evlilik doyumunu etkileyen faktörler incelenmiştir. Çalışma özellikle erken dönem uyumsuz şemaların, depresyon ve kaygı belirtilerinin evlilik doyumu ile ilişkisini ve algılanan sosyal desteğin bu ilişkideki rolünü incelemiştir. Sonuçta katılımcıların güvensizlik ve iç içe geçme/bağımlılık şema boyutlarının evlilik doyumunu yordadığı saptanmıştır. Tüm erken dönem uyumsuz şema alt boyutları, depresyon ve kaygı ile pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Evlilik doyumu düşük olan katılımcılarda duygusal yoksunluk şema boyutu ve depresyon düzeyi yüksek bulunmuştur. Evlilik doyumu düşük olan katılımcılarda yüksek standartlar şema boyutu ve kaygı düzeyi yüksek çıkmıştır. Algılanan sosyal destek ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü, depresyon düzeyi ile ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırma bulguları, erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumunu ve depresyon ile kaygı düzeylerini etkilediğini göstermiştir. Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından yürütülen araştırmada, dokuz değişkenin evlilik doyumunu yordama kapasitesi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik doyumunu en çok etkileyen faktörler akran desteği, cinsel yaşam doyumu ve eğitim düzeyi olarak bulunmuştur. Diğer yandan, evlilik doyumunu etkilemeyen faktörler cinsiyet, çocuk sayısı, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, aile gelir düzeyi, evdeki görevlerin paylaşılması olarak belirlenmiştir. Bedir (2018) tarafından yapılan araştırmada, evlilik doyumu ile bağlanma stilleri, cinsiyet rolleri,

cinsel doyum ve demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda toplumsal cinsiyet rolü ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilikte cinsiyet rolü ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Ayrıca bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra cinsel doyum ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Sonuç olarak, evlilik doyumu üzerinde etkili olan birçok faktörün varlığı ortaya konmuştur. Bu faktörler arasında bağlanma stilleri, cinsiyet rolleri, cinsel doyum ve demografik özellikler bulunmaktadır. Kaya (2021) tarafından yapılan araştırmada, anne babaların ebeveyn davranışları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, ebeveyn davranışlarının evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca evlilik doyumu yüksek olan anne babalar, çocuklarıyla daha fazla ilgilenmekte ve daha olumlu ebeveynlik davranışları sergilemektedir. Bunun yanı sıra evlilik doyumu düşük olan anne babalarda ise zayıf ebeveyn takibi, tutarsız disiplin ve dayakla cezalandırma gibi olumsuz ebeveynlik davranışları daha sık görülmektedir. Tutuş ve Barut (2021) tarafından yapılan araştırmada, eşlerin sosyal yeterlilik, aile uyumu ve yapısal stil düzeylerinin evlilik doyumuna etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda eşlerin sosyal yeterlilik, aile uyumu ve yapısal stil düzeylerinin evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca sosyal yeterlilik, aile uyumu ve yapısal stil düzeyi yüksek olan çiftlerin evlilik doyumu da yüksek bulunmuştur. Dahası sosyal yeterlilik, aile uyumu ve yapısal stil düzeyi düşük olan çiftlerin evlilik doyumu da düşük çıkmıştır. Kasapoğlu vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada, olumlu kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilikte özyeterliğin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda olumlu kişilerarası ilişki tarzının, evlilik doyumunu ve evlilikte özyeterliği yordadığı saptanmıştır. Atçeken (2014) tarafından yapılan araştırmada, sosyodemografik faktörlerin ve bağışlamanın evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda cinsiyet değişkeninin bağışlama, evlilik doyumu ve dindarlık üzerinde bir etkisi bulunmamıştır. Evlilik doyumu ile bağışlama arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Evlilik doyumu ile bağışlamanın alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, sosyodemografik faktörlerden cinsiyetin evlilik doyumu üzerinde bir etkisi bulunmamıştır. Bağışlama ise evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir. Ancak,

bağışlamanın alt boyutları evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkili çıkmıştır. Turgut (2018) tarafından yapılan çalışmada, affetmenin evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre affetme ve evlilik doyumu cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Evlilik çatışma sıklığı, evlilik doyumu ve affetme arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Evlilik çatışma sıklığı ile evlilik doyumu arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmaktadır. Evlilik doyumu ve affetme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlar, affetmenin evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasında etkili bir aracı rol oynayabileceğini göstermektedir. Kendini affetme ve durumu affetme, evlilik çatışmasının evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilmektedir. Bu bulgular, affetme davranışının evlilik ilişkilerindeki önemini vurgulamıştır.

Evlilik Duyumu ile İlgili Yapılan Araştırmaların Genel Değerlendirmesi:

Evlilik doyumu üzerine yapılan araştırmalar, evli bireylerin ilişkilerinden ne kadar memnun olduklarını belirleyen çeşitli faktörleri incelemeyi amaçlamıştır. Bu faktörler arasında iletişim, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma becerileri, aile desteği gibi konular yer almaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalar evliliklerdeki hem olumlu hem de olumsuz etmenleri belirleyerek, aile ve evlilik alanına katkı sunmuştur. Ulusal düzeyde yapılan evlilik doyumu araştırmalarında, kültürel faktörler, aile yapısı ve ekonomik koşullar gibi daha çok yerel değişkenler dikkate alınmıştır. Bu yerel değişkenler, Türkiye'deki evliliklerin dinamiklerini anlamak için önemlidir. Ayrıca yapılan araştırmalar, evlilik doyumunu etkileyen faktörleri belirleyerek, çiftlerin ilişkilerini güçlendirmelerine ve daha sağlıklı evlilikler kurmalarına yardımcı olmayı amaçlamıştır. Buna ek olarak evlilik doyumu üzerine yapılan çalışmalar, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli katkılar sağlamaktadır.

Bölüm 3

Bu bölümde, araştırmanın yöntem kısmı detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bu kapsamda, araştırmanın türü, kullanılan yöntemler ve araştırma sürecinin nasıl ilerlediği hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir.

Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın türü (araştırmanın temel çerçevesi ve hangi araştırma yönteminin kullanıldığı), çalışma grubunun belirlenme yöntemi, deney ve kontrol gruplarının oluşturulma süreci, kullanılan veri toplama araçları ve veri analizi için kullanılan yöntemler detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Araştırmanın Türü

Bu çalışmada, ön test-son test-izleme testli ve kontrol gruplu deneysel desen tercih edilmiştir. Bu desen, yapılan çalışmanın bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini belirlemek ve neden-sonuç ilişkisi kurmak için kullanılan güçlü bir desen türüdür (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012). Araştırma kapsamında, ön test-son test-izleme testli ve kontrol gruplu deneysel desen uygulanırken öncelikle denek havuzu oluşturulmuştur. Sonrasında katılımcılar rastgele iki gruba ayrılmıştır. Bu adım, her katılımcının her iki gruba da eşit olasılıkla atanmasını sağlamıştır. Oluşan iki grup, deney grubu ve kontrol grubu olarak adlandırılmıştır. Her iki gruptaki katılımcılara, uygulama öncesinde bağımlı değişkenlerle ilgili ölçümler yapılmış ve bu ölçümler, başlangıçtaki durumları belirlemek için kullanılmıştır. Sonrasında sadece deney grubuna işlem uygulanmış ve kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Her iki grup üzerinde, uygulama sonrasında bağımlı değişkenlerle ilgili ölçümler tekrar yapılmış ve bu ölçümler, işlemin etkisini değerlendirmek için kullanılmıştır. Programın kalıcılığını test etmek amacıyla uygulamadan 2 ay sonra tekrar ölçüm yapılmıştır. Ön test, son test ve izleme testi sonuçları karşılaştırılarak, deneysel işlemin bağımlı değişkenler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığı belirlenmiştir.

Bu araştırmada, Evlilik Gclendirme Programı uygulaması bağımsız değişken olarak, "Eş Tükenmişliği" ve "Evlilik Doyumu" ise bağımlı değişkenler olarak belirlenmiştir. Ayrıca deney grubu Evlilik Gclendirme Programı'nın uygulandığı grubu temsil ederken, kontrol grubu, deney grubuyla benzer özelliklere sahip fakat programa katılmamış gruptur. Ayrıca Evlilik Gclendirme Programı'nın uzun vadeli etkisini değerlendirmek amacıyla, programdan iki ay sonra deney ve kontrol gruplarına Eş Tükenmişlik leği (ET) ve Evlilik Doyumu leği (ED) tekrar uygulanmıştır. Grupların oluşturulması ve yapılan işlemler Tablo 2'de belirtilmiştir.

Tablo 2

Araştırma Deseni

	Gruplar	n test	İşlem	Son Test	İzleme
R	Deney	ET-EDO	Evlilik Gclendirme Programı (EGP)	ET-ED	ET-ED
R	Kontrol	ET-EDO	-	ET-EDO	ET-ED

R: Seğkisiz Atama

-: İşlem yok.

ET: Eş Tükenmişlik leği

EDO: Evlilik Doyum leği

Araştırmanın alışma Grubu

Çalışma grubu oluşturma aşamasında psikolojik danışma merkezleri, özel rehabilitasyon merkezleri, ilkokullar, ortaokullar, liseler ve Ankara Büyükşehir Belediyesi'nin aile yaşam merkezleri ziyaret edilmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanılarak Evlilik Gclendirme Programı'nın (EGP) tanıtımı yapılmıştır. Bu adımın ardından programa katılmayı isteyen ve başvuran kişilere Eş Tükenmişlik leği uygulanmıştır. Bu bireyler arasından Eş Tükenmişlik leğinde (ET) kritik değer olan 3 ve 4 puan alan bireyler değerlendirmeye alınmış ve sonrasında katılımcı listeleri oluşturulmuştur. Tüm bu işlemler sürecinde toplamda 41 evli bireye Eş Tükenmişlik leği (ET) uygulanmıştır. Değerlendirme sonucunda ise 18 evli kadın

birey, rastgele seçki ile deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Bu süreçle birlikte oluşturulan deney ve kontrol gruplarının demografik özelliklerinin bir kısmı Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişkenler		Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		f	%	f	%
<i>Mezuniyet</i>	İlköğretim	1	11	2	22
	Lise			1	11
	Ön lisans-Üniversite	8	88	6	66
<i>Eş Mezuniyeti</i>	İlköğretim			1	11
	Lise	2	22	2	22
	Ön lisans-Üniversite	7	77	6	66
<i>Yaş</i>	20-30	1	11	2	22
	31-40	6	66	4	44
	40-50	1	11	1	11
	50+..	1	11	2	22
<i>Eşin Yaşı</i>	20-30	1	11	2	22
	31-40	4	44	3	33
	40-50	3	33	2	22
	50+..	1	11	2	22
<i>Evlilik Süresi</i>	1-6	1	11	2	22
	6-10	2	22	3	33
	11-15	4	44	3	33
	16-20	1	11	1	11
	20+...	1	11		
<i>İşi</i>	Öğretmen	7	77	6	66
	Memur	1	11		
	Özel	1	11	3	33

Deney grubundaki katılımcıların eğitim seviyeleri incelendiğinde, sekiz kişinin lisans mezunu olduğu, bir kişinin ise ortaokul mezunu olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki katılımcıların ise altısı lisans, biri lise ve ikisi ortaokul mezunudur. Ayrıca, deney grubundaki katılımcıların eşlerinden yedisinin lisans, ikisinin lise mezunu olduğu; kontrol grubundaki katılımcıların eşlerinden altısının lisans, ikisinin lise ve birinin ortaokul mezunu olduğu görülmektedir. Yine deney grubundaki katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, yaş aralığının 27 ile 52 arasında olduğu ve grup ortalamasının 38 olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki bireylerde ise yaş aralığının 26 ile 54 arasında değiştiği ve grup ortalamasının 39 olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra deney grubundaki katılımcıların eşlerinin demografik özellikleri incelendiğinde, yaş aralığının 28 ile 58 arasında olduğu ve grup ortalamasının 40 olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki bireylerin eşlerinin yaş aralığının ise 29 ile 54 arasında değiştiği ve grup ortalamasının 42 olduğu görülmektedir. Buna ek olarak deney grubundaki katılımcıların evlilik süreleri incelendiğinde, en az 3 en fazla 35 yıl arasında değiştiği ve grubun ortanca evlilik süresinin 13.6 yıl olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise katılımcıların evlilik sürelerinin en az 3 en fazla 18 yıl arasında değiştiği ve grup ortalamasının 11.4 yıl olduğu gözlenmektedir. Deney grubundaki katılımcıların meslekleri incelendiğinde, yedi kişinin öğretmen, bir kişinin Kuran kursu öğreticisi ve bir kişinin temizlikçi olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubundaki katılımcıların ise altısının öğretmen ve üçünün serbest meslek sahibi olduğu gözlemlenmiştir. Deney grubundaki katılımcıların en az bir ve en çok üç çocuğa sahip olduğu, kontrol grubundaki katılımcıların ise en az bir ve en çok üç çocuğa sahip olduğu gözlemlenmiştir. Deney grubundaki bireylerin en az bir, en çok ise otuz beş yaşında çocukları olduğu; kontrol grubundaki katılımcıların ise en az üç, en çok ise yirmi bir yaşında çocukları olduğu görülmektedir. Deney grubundaki yedi katılımcının evlilik öncesi anlaşarak, ikisinin ise ailelerin uygun görmesi sonucu evlendiği; kontrol grubundaki dört katılımcının ise evlilik öncesi anlaşarak, beşinin ise ailelerin uygun görmesi sonucu evlendiği görülmektedir. Deney grubundaki bireylerin altısı maddi durumlarını yeterli görürken üçü maddi durumlarını yetersiz bulmaktadır. Kontrol grubundaysa dört kişi maddi durumlarını yeterli görürken beşi maddi durumlarını yetersiz bulmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecine başlamadan önce, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'na başvurulmuş ve araştırmanın etik kurul izni alınmıştır (EK-F). Araştırma kapsamında, veriler Eş Tükenmişlik Ölçeği, Evlilik Doyum Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Bu süreçte araştırma süreci aşağıda belirtildiği şekilde gerçekleştirilmiştir.

1. Tanıtım: Psikolojik danışma merkezleri, özel rehabilitasyon merkezleri, ilkokullar, ortaokullar, liseler ve Ankara Büyükşehir Belediyesi'nin aile yaşam merkezleri ziyaret edilerek EGP tanıtılmıştır. Ayrıca, sosyal medya platformları aracılığıyla da programın tanıtımı yapılmıştır.

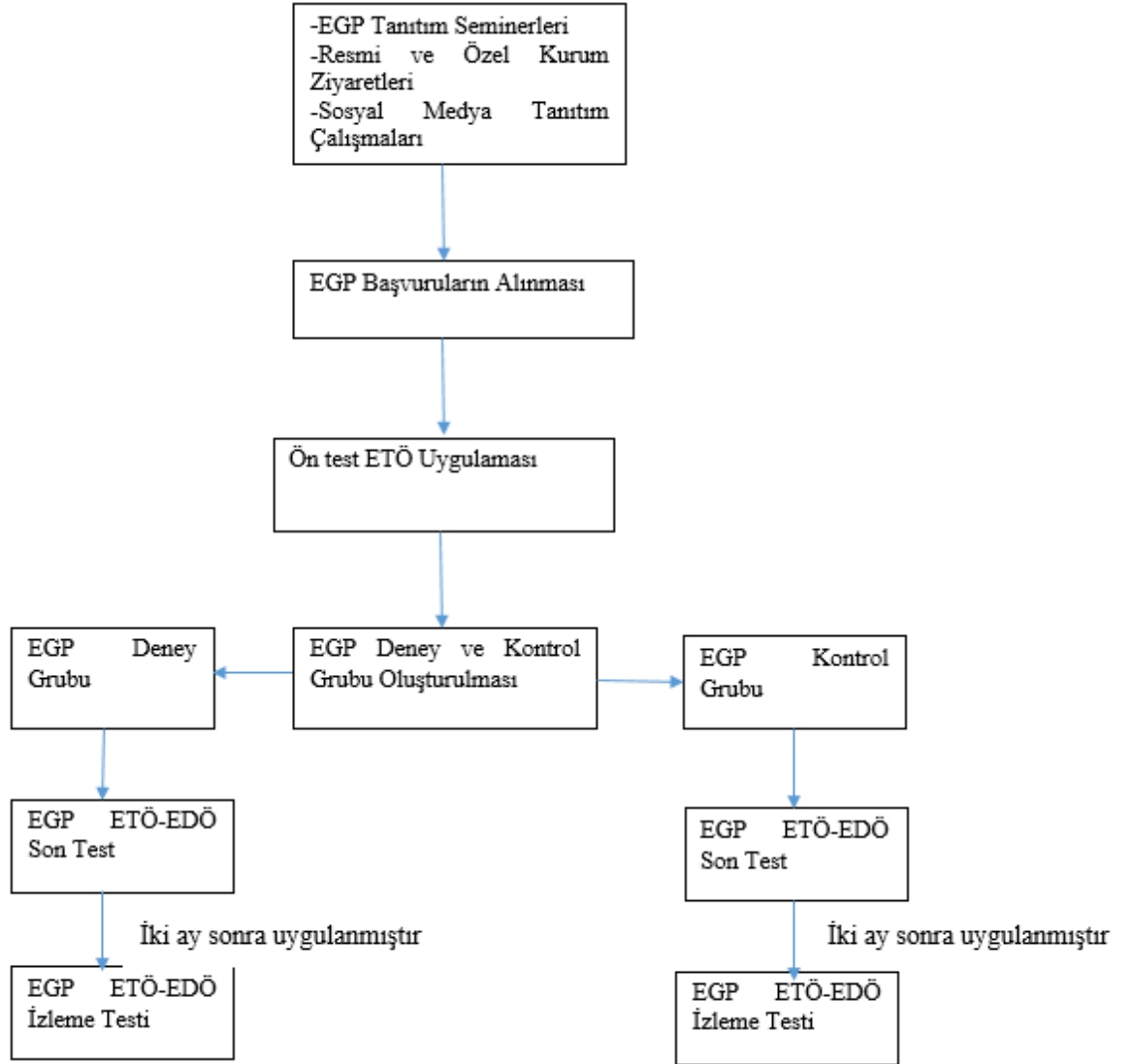
2. Başvuru: Tanıtım faaliyetleri sonucunda programa ilgi gösteren 41 kişi başvuruda bulunmuştur.

3. Değerlendirme: Başvuran kişilere Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) uygulanmıştır. ETÖ'de kritik değer olan 3 ve 4 puan alan kişiler programa kabul edilmiştir. Yapılan değerlendirme sonucunda ETÖ'de kritik değer olan üç puanın altında puan aldığı için dokuz birey uygulamadan çıkartılmıştır. Daha sonra ise programa tam olarak devam edemeyeceğini belirten 14 kişi programdan çıkartılmıştır.

4. Katılımcı Listesi Oluşturma: Araştırma sürecinde, belirlenen özellikleri taşıyan 18 evli kadın, deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Bu seçim, katılımcıların demografik özellikleri ve evlilik süreçleri açısından benzerlik gösteren gruplar oluşturularak yapılmıştır. Böylece, deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcılar arasında benzer başlangıç koşulları sağlanarak programın etkilerini daha doğru bir şekilde değerlendirmek amaçlanmıştır. Ayrıca grupların oluşturulmasında rastgele seçimin kullanılması, dış etmenlerin etkilerini en aza indirmeyi ve bulguların programın gerçek etkilerini yansıtmasını sağlamayı amaçlamıştır. EGP uygulama sürecinde gerçekleşen veri toplama süreci Şekil'1 de ifade edilmiştir.

Şekil 1

EGP Uygulaması Veri Toplama Süreci Akış Şeması



Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında, Evlilik Güçlendirme Programı'nın eş tükenmişliği ve evlilik doyumu üzerine etkisini ölçmek amacıyla ölçme araçları kullanılmıştır. Bu kapsamda katılımcıların eş tükenmişliğini değerlendirmek için Eş Tükenmişlik Ölçeği, evlilik doyumunu değerlendirmek için Evlilik Doyum Ölçeği ve demografik özelliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu ölçekler, standart psikometrik testlerdir ve güvenilir sonuçlar elde etmek amacıyla uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, Evlilik Güçlendirme Programı katılımcılarına ait kişisel bilgileri toplamak üzere tasarlanmıştır. Formun hazırlanma aşamasında, araştırma problemine ve ilgili literatüre uygun olarak aile gelişim dönemlerini de içeren konulara odaklanılmıştır. Kişisel bilgi formunda yer alan maddeler arasında katılımcıların ve eşlerinin yaşı, meslekleri, mezuniyet durumları; evlilik süreleri, çocuk sayısı, maddi durumları, evlilik türleri (aile tavsiyesiyle veya evlenmeden önce tanışarak evlilik) ve evliliklerinin kaç yıldır devam ettiği gibi bilgiler bulunmaktadır.

Eş Tükenmişlik Ölçeği

Eş Tükenmişlik Ölçeği, genel tükenmişlik durumunu değerlendiren ölçeklerin eş ilişkileri özelinde uyarlanmış versiyonudur (Pines ve Aronson, 1988). Pines tarafından geliştirilen Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) evli, nişanlı veya sevgili olan çiftlerin tükenmişlik seviyelerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek 21 maddeden oluşan yedili likert tipi ölçme aracıdır. Ayrıca ölçeğin kısa versiyonu olan 10 maddelik formu da bulunmaktadır. ETÖ'nün tercüme edilmiş versiyonları, dünya genelinde birçok farklı ülkede kullanılmaktadır. Bu ülkeler arasında Fransa, Almanya, Hollanda, Macaristan, Japonya, Meksika, Polonya, Portekiz, Türkiye, İspanya ve İsrail yer almaktadır. Bu durum, ölçeğin kültürlerarası geçerliliğini ve uygulanabilirliğini vurgulayan bir özelliktir. Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin (ETÖ) güvenilirliği için gerçekleştirilen çalışmalarda, test tekrar test güvenilirlik katsayıları bir, iki ve dört ay arayla uygulanmıştır. Bu süreçte elde edilen güvenilirlik katsayıları sırasıyla .89, .76 ve .66 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, uygulama sonrası iç tutarlık katsayıları .91 ile .93 arasında değişiklik göstermiştir. Toplam test korelasyonu ise .53 ile .86 arasında değişkenlik göstermiştir (Pines, 2005).

Eş Tükenmişlik Ölçeği'nden alınan puanların yorumlanmasında birinci kategori (Puan ≤ 2) bireylerin tükenmişlik düzeyinde herhangi bir risk olmadığını ifade etmektedir. İkinci kategori (Puan ≥ 3) bu seviyedeki bireyler için risk alanında olduklarını göstermektedir. Üçüncü

kategori (Puan ≥ 4) bireylerin tükenmişlik düzeyini kriz durumu olarak belirtmektedir. Dördüncü kategori (Puan ≥ 5) bireylerin tükenmişlik düzeyinin acil yardım gerektirdiğini ifade etmektedir (Çapri, 2013).

Çapri'nin (2008) çalışması, Eş Tükenmişlik Ölçeğini (ETÖ) Türkçe'ye uyarlama sürecini içermektedir. Bu çalışma, Mersin'de 881 evli erkek veya kadından oluşan bir örneklem grubuyla gerçekleştirilmiştir. ETÖ'nün geçerliliği ölçüte dayalı geçerlilik yöntemiyle değerlendirilmiş ve yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin yapı geçerliliğine sahip olduğu görülmüştür. ETÖ'nün ölçüt geçerliliği için, Maslach Tükenmişlik Envanteri ve alt ölçekleri ile ETÖ puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda, toplam ETÖ puanları ile duygusal tükenmişlik arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon ($r = .44, p < .01$) ve duyarsızlaşma alt ölçeği ile pozitif korelasyon ($r = .35, p < .01$) saptanmış, kişisel başarı puanları ile negatif korelasyon ($r = -.31, p < .01$) bulunmuştur. ETÖ'nün güvenilirliği üzerine gerçekleştirilen çalışmalarda, madde toplam test korelasyon katsayısı, iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılarak elde edilen korelasyon katsayıları incelenmiş ve elde edilen sonuçların kabul edilebilir olduğu gözlemlenmiştir. Pines, ETÖ'nün iç tutarlık katsayılarını incelerken, bu ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmiş ve iç tutarlık katsayılarını $\alpha = .91$ ile $\alpha = .93$ olarak saptamıştır. Bu değerler, ölçeğin içsel tutarlılık açısından yüksek güvenilirlik seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir (Çapri, 2013).

Evlilik Doyumu Ölçeği

Ölçek geliştirme sürecinde 162 madde içeren madde havuzu, literatür incelemesi ve tez izleme komitesi üyelerinin görüşleri doğrultusunda oluşturulmuştur. Ölçek, 1 "Bana hiç uygun değil" ve 5 "Tamamen uygun" şeklinde beş seviyeli likert tipi ölçek olarak hazırlanmıştır. Uygulama aşamasında, kapsam geçerliliği için bir örneklem grubu, yapı geçerliliği analizi için ise dört örneklem grubu oluşturulmuştur. Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ) için geçerlik çalışmaları kapsamında, ölçüte dayalı geçerlik yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda, benzer ölçekler ve farklı ölçeklerle yapılan geçerlilik çalışmalarına başvurulmuştur. Tüm ölçeğin iç tutarlık

katsayısı (Cronbach alfa değeri) .79 olarak bulunmuştur. Aile alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .83, cinsellik alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .81, benlik alt boyutunun iç tutarlık katsayısı ise .75 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, ölçeğin genelinde ve alt boyutlarında yüksek iç tutarlık düzeyine işaret etmektedir. Yapılan madde analizleri, üç faktörlü modelin veri tabanına uyum gösterdiğini ve modeldeki bütün faktörlerin yüklerinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Ölçeğin alt boyutları olan aile, cinsellik ve benlik faktörleri, veri setine uyumlu bir şekilde değerlendirilmiştir. Güvenirlik çalışması kapsamında ölçeğin ve alt boyutlarının madde-toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Genel olarak, tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı ile uyumlu olarak, aile alt boyutunda .59 ile .71, cinsellik alt boyutunda .49 ile .73, benlik alt boyutunda ise .49 ile .67 arasında değişen korelasyonlar elde edilmiştir. Bu bulgular, Evlilik Doyum Ölçeği'nin içsel tutarlılık, madde analizi ve faktör yapısı açısından güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, yapılan analizler sonucunda Evlilik Doyum Ölçeğinin yapı geçerliği ve iç tutarlığının yüksek olduğu, ölçütlerle uyumlu bir şekilde ilişkilendiği ve güvenirlilik bakımından güçlü bir ölçüm aracı olduğu kanıtlanmıştır (Çelik ve İnanç, 2009).

Evlilik Güçlendirme Programı

Bu araştırmada temel amaç, Evlilik Güçlendirme Programı (EGP) uygulaması ile katılımcıların eş tükenmişliğini azaltmak ve evlilik doyumunu artırmak olmuştur. Evlilik Güçlendirme Programı oluşturma süreci, Taba modeli esas alınarak adım adım gerçekleştirilmiştir. Taba modelinde tümevarım yaklaşımı benimsenmiştir. Bu model sistemli, katılımcı odaklı ve etkili bir program oluşturma yöntemi olarak değerlendirilmektedir (Demirel, 1992). EGP'nin oluşturulma sürecinde ilk aşama, Evlilik Güçlendirme Programı'nın hedef kitlesinin ihtiyaçlarını belirlemek olmuştur. Bu kapsamda odak grup görüşmeleri ve bireysel mülakatlar gibi yöntemlerle katılımcıların ihtiyaçları ve beklentileri toplanmıştır. İkinci aşama, belirlenen ihtiyaçlara dayanarak programın hedeflerini ve amaçlarını belirlemek olmuştur. Bu kapsamda Evlilik Güçlendirme Programı'nın eş tükenmişliğini azaltıcı ve evlilik doyumunu arttırıcı bir program olması için program hedefleri belirlenmiştir. Bu hedefler ile birlikte programın katılımcılara ne tür faydalar sağlaması gerektiği ve hangi becerilerin geliştirilmesi

gerektiği belirlenmiştir. Üçüncü aşama, belirlenen hedeflere ulaşmak için programın içeriğinin ve yapısının oluşturulmasıdır. Programın hangi temaları kapsayacağı, hangi etkinliklerin ve alıştırmaların yapılacağı, programın süresi gibi konular bu aşamada belirlenmiştir. Dördüncü aşama, EGP'nin uygulanmasını içermiştir. EGP uygulama süreci, etkileşimli bir ortamda, paylaşımlara önem verilerek gerçekteşirilmiiştir. Son aşama, programın etkinliğinin değerlendirilmesini içermiştir. EGP'nin son oturumu programın değerlendirilmesini içermektedir. Evlilik Güçlendirme Programı kapsamında, toplamda 10 oturumdan oluşan bir program geliştirilmiş ve bu program 9 evli kadın katılımcıya uygulanmıştır. Programın oturum temaları şunlardır:

- Güven ve Grup İnşa Etme: İlk oturumda, katılımcılar arasında güvenin oluşturulması ve grup dinamiklerinin kurulması üzerine odaklanılmıştır.
- Kendini ve Eşini Tanıma: Bu oturumda, katılımcıların bireysel kimliklerini ve birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlayacak etkinlikler uygulanmış ve konular açıklanmıştır.
- Evlilik ve Ailede İletiişim: İletiişim becerilerini güçlendirmeye yönelik stratejiler ve evlilikte etkili iletişim konusu işlenmiştir.
- Problem-Çatışma Çözme: Çiftlerin karşılaştıkları sorunları etkili bir şekilde çözmelerine yardımcı olacak stratejiler ele alınmıştır.
- Ebeveynlik Eğitimi: Ebeveynlik becerileri ve çocuk yetiştirme konularında bilgi ve destek sağlanmıştır.
- Ailede Değeriişim ve Gelişim: Aile içindeki değeriişimleri anlama ve bu değeriişimlere uyum sağlama üzerine odaklanılmıştır.
- Ailede Sağlık: Aile üyelerinin fiziksel ve duygusal sağlığını destekleyici konular işlenmiştir.
- Ailede Yaşam Stresörleri ve Travma: Aile içindeki stres faktörleri ve olası travmatik durumlarla başa çıkma stratejileri ele alınmıştır.

- Evlilikte Sevgi: Bu oturum, çiftlerin birbirleriyle olan bağlarını güçlendirmeyi amaçlamıştır.

- Değerlendirme ve Paylaşımlar: Programın genel değerlendirmesi yapılmıştır.

Bu kısımda EGP'nin uygulama temeli olan sistemik yaklaşım hakkında bilgi verilmiştir.

Sistemik Yaklaşım

Aileyi anlamaya çalışan bir kişi, ailenin dinamiklerini kavrayabilmek için tarihsel, toplumsal, ekonomik ve ruhsal faktörleri incelemelidir. Bu çerçevede, ailenin geçmişini, bulunduğu toplumun normlarını, ekonomik koşullarını ve üyelerinin ruhsal durumlarını anlamak, aile içindeki ilişkilerin ve etkileşimlerin daha derinlemesine anlaşılmasını sağlar. Bu durum, aileyi bir sistem olarak görmeyi zorunlu kılar (Aktaş, 2004). Bir sistem, etkileşim halindeki parçaların, ünitelerin ve kişiliklerin bir araya gelerek bir bütün oluşturduğu bir yapıdır. Aile de bu bağlamda bir sistemdir. Sistem yaklaşımı, ailenin her bir unsurunun diğer parçalarla etkileşim içinde olduğunu ve bir değişiklik yaşandığında tüm sistem üzerinde etki yarattığını vurgular. Bu bağlamda aileyi sistem olarak görmek, aile içindeki dinamikleri anlamak ve çözüm odaklı müdahalelerde bulunmak için önemlidir (Gladding, 2015). Sistem yaklaşımında aile içindeki olumlu değişimlerin bireyler arasında sınırlı kalmayarak ailenin genel işleyişini etkileyebileceği ifade edilmektedir. Buna paralel olarak EGP'nin katılımcılara sağladığı faydalar ailenin bütününe ulaşacaktır. Öte yandan EGP işlevsel aile yaşam becerileri, etkili iletişim kurma ve birbirlerine destek olma gibi beceriler hakkında farkındalık geliştirmeyi amaçlamıştır. Ayrıca EGP'nin etkileşimli bir çevrede uygulanması ve katılımcılara pasif kalmama şansı verilmesi, katılımcıların programı sadece dinleyiciler olarak değil, aynı zamanda etkileşim içinde aktif bir şekilde deneyimlemelerini sağlamayı amaçlamıştır. Bu interaktif yaklaşım, katılımcıların öğrenme sürecine daha fazla katılımını teşvik etmiş ve programın amacına daha etkili bir şekilde ulaşmasına yardımcı olmuştur.

Evlilik Güçlendirme Programı'nın Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı

Bu çalışma, Evlilik Güçlendirme Programı'nın evli kadınlar üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla yapılmış deneysel bir çalışmadır. Deney grubu, 9 evli kadından oluşmuştur ve bu gruba Evlilik Güçlendirme Programı (EGP) uygulanmıştır. Program, beş hafta süresince haftada 2 oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma, ön test-son test-izleme testli kontrol gruplu deneysel desenle yapıldığı için, Evlilik Güçlendirme Programı'nın etkilerini değerlendirmek amacıyla uygulama öncesinde ve sonrasında veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, programın etkilerinin kalıcılığını belirlemek amacıyla, programın bitişinden iki ay sonra tekrar veri toplanmıştır.

Evlilik Güçlendirme Programı'nın (EGP) etkisini ölçmek ve değerlendirmek için çeşitli yöntemler kullanılmıştır. Program öncesi ve sonrası katılımcılara Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ) ve Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) gibi standart ölçüm araçları uygulanmıştır. Programın etkisini belirlemek için ön test ve son test sonuçları arasındaki fark karşılaştırılmıştır. Programın bitişinden iki ay sonra katılımcılara tekrar EDÖ ve ETÖ uygulanmıştır. Programın etkisinin kalıcılığını belirlemek için izleme testi sonuçları son test sonuçlarıyla karşılaştırılmıştır. Katılımcılarla program hakkındaki görüşlerini ve deneyimlerini öğrenmek için son oturumda değerlendirmeler alınmıştır. Programın uygulanması sırasında katılımcıların davranışları ve etkileşimleri programın uygulayıcısı tarafından gözlemlenmiştir. Bu durum programın katılımcılar üzerindeki etkisini doğrudan gözleme imkanı sağlamıştır. Sonuç olarak EGP'nin etkisini ölçmek ve değerlendirmek için çok yönlü bir yaklaşım kullanılmıştır. Bu yaklaşım, programın hem nicel hem de nitel etkilerini değerlendirmeyi ve programın evliliklerde yaşanan sorunlara karşı etkili bir müdahale yöntemi olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır.

Evlilik Güçlendirme Programı uygulaması öncesi katılımcılar, Eş Tükenmişlik Ölçeği'nden 3 ve 4 puan alan evli kadınlar arasından seçilmiştir. Ayrıca bu süreçte katılımcıların benzer sosyo-demografik özellikler gösteren kişiler arasından seçilmesine özen gösterilmiştir. Sonrasında deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarının grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Mann Whitney U testi ile belirlenmiştir. Deney ve

kontrol grubunun ön test puanları ile deneysel işlemin sonucunda elde edilen son test puanları arasındaki puan farklarının anlamlı olup olmadığına Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile bakılmıştır. Ayrıca deney grubunun son test puanları ile izleme testi puanları arasındaki puan farklarının anlamlı olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılarak programın kalıcılığı değerlendirilmiştir. Çalışmada hata payı .05 olarak kabul edilmiştir. Bu istatistiksel yöntemlerin kullanımı deney ve kontrol gruplarının denliğini ve programın etkisinin anlamlılığını değerlendirmeyi sağlamıştır. Ayrıca Evlilik Güçlendirme Programı'nın kalıcı bir etkiye sahip olup olmadığını belirlemeye yardımcı olmuştur. Ayrıca Evlilik Güçlendirme Programı oturumları, her biri 60-75 dakika süren ve haftada iki oturum şeklinde düzenlenen toplamda 12 saatten fazla süren 10 oturumdan oluşmuştur. EGP uygulama süreci boyunca etkileşimi ön plana alan daire oturma düzeni tercih edilmiştir. Bu düzen, katılımcıların birbirleriyle rahatça iletişim kurmalarını sağlamıştır. Oturma düzeni katılımcılar gelmeden önce hazırlanmış ve rahat, samimi bir ortam oluşturulmasına özen gösterilmiştir.

Veri Toplama

Evlilik Güçlendirme Programı uygulama öncesi ve sonrasında veri toplama sürecine özen gösterilmiştir. Bu kapsamda ön test, son test ve izleme testi aynı koşullarda ve aynı araçlarla uygulanmış ve verilerin güvenli bir şekilde saklanması sağlanmıştır. Katılımcılar programın içeriği ve veri toplama araçları hakkında uygulama öncesinde bilgilendirilmiştir. Ayrıca veri toplama araçlarının açık ve anlaşılır olması sağlanmıştır. Buna ek olarak veri toplama ve analiz süreçleri titizlikle yürütülmüştür. Ayrıca EGP'nin son oturumunda katılımcılarla değerlendirme oturumu düzenlenmiştir. Bu oturumda katılımcılar programın tüm yönleri hakkında görüşlerini paylaşmışlardır. Bu kapsamda katılımcılar programın içeriği, sunumu, katılımcılara olan katkısı, faydalı yönleri hakkında paylaşımda bulunmuşlardır. Evlilik Güçlendirme Programı oturumlarının içeriğinin bir kısmı ve programın yöntemi EK-1'de sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Bu bölümde, araştırma denenceleri test etmek için kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) ve Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ) ile elde edilen verilerin analiz yöntemleri açıklanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının denliğini sağlamak için Eş Tükenmişlik Ölçeği ön test olarak uygulanmış ve elde edilen sonuçlar değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcı sayısı 9 olduğu için ($n < 30$), parametrik olmayan istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının denliğini değerlendirmek amacıyla ön test eş tükenmişlik puanları kullanılarak grupların denk olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Yapılan analizde p değeri ,297 ($p > .05$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç deney ve kontrol grupları arasındaki farkın anlamlı olmadığını ve grupların denk olduğunu göstermiştir.. Deney ve kontrol grupları arasında yapılan ön test - son test - izleme testi puanları karşılaştırması için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Bu yöntemle test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı test edilmiştir. Tüm analiz aşamalarında SPSS-IBM 25 programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4

Deney ve Kontrol Grubu Eş Tükenmişlik Puanlarının Denklik Analizi

Bağımlı Değişken	Grup	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann Whitney U	Z	P
<i>Eş Tükenmişliği</i>	Deney	9	10,89	98	28,000	-1,220	,297
	Kontrol	9	8,11	73			

Bölüm 4

Bu bölümde, araştırmanın amacına ulaşabilmesi için toplanan veriler analiz edilerek elde edilen bulgular sunulmuştur.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın temel amacı doğrultusunda ortaya konan denenceleri test etmek için gerçekleştirilen istatistiksel analizlere ve elde edilen bulgulara odaklanılmıştır. Çalışmanın öncelikli hedefi, geliştirilen Evlilik Güçlendirme Programı'nın eş tükenmişliği ve evlilik doyumu üzerine etkilerini incelemektir. Bu bağlamda aşağıda sunulan denenceler geliştirilmiş ve ilgili denenceler test edilmiştir.

Denencelerin Test Edilmesi

Bu bölümde, Evlilik Güçlendirme Programı'nın (EGP) evlilik doyumu ve eş tükenmişliği üzerine etkisini incelemek için geliştirilen denencelerin testine dair bilgiler sunulmuştur.

Denence 1: Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubunun eş tükenmişliği son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı olarak düşüktür.

Araştırmanın birinci denencesine ait bulgular bu kısımda sunulmuştur.

Tablo 5

Deney Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu

	n	\bar{X}	Ss	En Az Puan	En Yüksek Puan
Ön test	9	3.78	.667	3	5
Son test	9	3.00	.500	2	4

Tablo 6

Deney Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçümler	Son test-Ön test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
<i>Eş Tükenmişliği</i>	Negatif Sıra	7	4	28	-2,646	,008
	Pozitif Sıra	0	0	0		
	Eşit	2	0			

Birinci denenceyle ilgili bulgulara göre, Evlilik Güçlendirme Programı'nın (EGP) son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde azaldığı gözlemlenmiştir ($p = .008$, $p < .05$). Bu bulgulara göre birinci denence kabul edilmiştir.

Denence 2: Kontrol grubunun eş tükenmişliği ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırmanın ikinci denencesine ait bulgular şunlardır:

Tablo 7

Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test-Son Test Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu

	n	\bar{X}	Ss	En Az Puan	En Yüksek Puan
<i>Ön test</i>	9	3.33	.707	2	4
<i>Son test</i>	9	4.22	.666	3	5

Tablo 8

Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Ön Test Son Test ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

Ölçümler	Son test-Ön test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
<i>Eş Tükenmişliği</i>	Negatif Sıra	1	2.50	2,50	-1,994	,046
	Pozitif Sıra	6	4.25	25,50		
	Eşit	2	0			

İkinci denenceye ilişkin bulgulara göre, Evlilik Güçlendirme Programı'nın (EGP) kontrol grubu eş tükenmişliği (ETÖ) puanları arasında ön test-son test puanlarına göre anlamlı düzeyde bir fark olduğu gözlenmiştir ($p = ,046$, $p < .05$). Bu bulgularla ikinci denence reddedilmiştir. Bu da kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğunu ifade etmektedir.

Denence 3: Deney grubu ile kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Tablo 9

Evlilik Güçlendirme Programı Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Eş Tükenmişliği

Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann Whitney U	Z	P
<i>Eş Tükenmişliği</i>	Deney Son	9	5,78	52,00	7,000	-3,166	,002
	Kontrol son	9	11,72	119,00			

EGP uygulama öncesinde deney ve kontrol grupları arasında katılımcıların eş tükenmişliği puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, EGP uygulama sonrasında eş tükenmişliği son test puan ortalamaları arasında kontrol grubu lehine anlamlı

düzeyde bir fark Mann-Whitney U testi ile bulunmuştur. Bu sonuca göre EGP'nin evli kadınlarda eş tükenmişliğini azalttığı görülmektedir.

Denence 4: Deney grubunun eş tükenmişliği son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 10

Deney Grubu Eş Tükenmişliği Son Test-İzleme Testi Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu

	n	\bar{X}	Ss	En Az Puan	En Yüksek Puan
<i>Son test</i>	9	3.00	.500	2	4
<i>İzleme test</i>	9	3.30	.707	2	4

Tablo 11

Deney Grubu Eş Tükenmişliği Son Test - İzleme Testi Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçümler	Son test- İzleme test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
<i>Eş Tükenmişliği</i>	Negatif Sıra	0	0	0	-1,732	,083
	Pozitif Sıra	3	2	6		
	Eşit	6	0			

EGP uygulamasının sona ermesinden iki ay sonra, deney grubu katılımcıların EGP kazanımlarının kalıcılığını test etmek amacıyla Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ) tekrar uygulanmış ve sonuçlar Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Bulgular, ETÖ son test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir ($p = .083$, $p > .05$). Bu sonuç, dördüncü denencenin kabul edildiğini göstermektedir.

Denence 5: Kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 12

Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Son Test-İzleme Testi Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu

	n	\bar{X}	Ss	En Az Puan	En Yüksek Puan
<i>Son test</i>	9	4.22	.674	3	5
<i>İzleme test</i>	9	4.77	.483	4	5

Tablo 13

Kontrol Grubu Eş Tükenmişliği Son Test-İzleme Testi Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçümler	Son test-İzleme test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
<i>Eş Tükenmişliği</i>	Negatif Sıra	1	3,0	3	-1,66	,096
	Pozitif Sıra	5	3,6	18		
	Eşit	3	0			

Bulgular, kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir ($p = .096$, $p > .05$). Bu sonuçlar, "Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki kontrol grubu katılımcılarının eş tükenmişliği son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır" denencesini desteklemiştir.

Denence 6: Deney grubunun evlilik doyumu son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 14

Deney Grubu Evlilik Doyumu Ön Test-Son Test Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu

	n	\bar{X}	Ss	En Az Puan	En Yüksek Puan
<i>Ön test</i>	9	31,67	4,415	24	36
<i>Son test</i>	9	35.00	4.873	25	40

Tablo 15

Deney Grubu Evlilik Doyumu Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçümler	Son test- İzleme test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
<i>Evlilik Doyumu</i>	Negatif Sıra	1	2,00	2	-2,263	,024
	Pozitif Sıra	7	4,86	34		
	Eşit	1	0			

EGP uygulama sürecinde deney grubunda yer alan katılımcıların Evlilik Doyum Ölçeği'nden (EDÖ) aldığı ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı seviyede fark görülmüştür ($p = .024$, $p < .05$). Analiz sonuçlarına göre, Evlilik Doyum Ölçeği'nden alınan puanların yükseldiği ve bu farkın olumlu yönde olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, EGP'nin uygulama sonrası evlilik doyumunu artırdığını göstermektedir.

Denence 7: Kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 16

Kontrol Grubu Eş Doyumu Ön Test-Son Test Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu

	n	\bar{X}	Ss	En Az Puan	En Yüksek Puan
<i>Kontrol Ön T.</i>	9	28.55	2.45	25	32
<i>Kontrol Son T.</i>	9	29.77	4.17	23	36

Tablo 17

Kontrol Grubu Eş Doyumu Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçümler	Son test-İzleme test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
<i>Evlilik Doyumu</i>	Negatif Sıra	3	4,00	12	-1,251	,211
	Pozitif Sıra	6	5,50	33		
	Eşit	0	0			

EGP uygulama sürecinde kontrol grubunda yer alan katılımcıların Evlilik Doyumu Ölçeği'nden (EDÖ) aldığı ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmüştür ($p = .211$, $p > .05$). Bu durum, "Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki kontrol grubu katılımcılarının evlilik doyumu son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır" denencesini desteklemiştir.

Denence 8: Deney grubunun evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 18

Deney Grubu Evlilik Doyumu Son Test-İzleme Test Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu

	n	\bar{X}	Ss	En Az Puan	En Yüksek Puan
<i>Son Test</i>	9	35,00	4.873	25	40
<i>İzleme test</i>	9	36,10	4.859	27	45

Tablo 19

Deney Grubu Evlilik Doyumu Son Test-İzleme Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçümler	Son test-İzleme test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
<i>Eş Doyumu</i>	Negatif Sıra	3	4.00	12	-1,251	,211
	Pozitif Sıra	6	5.50	33		
	Eşit	0	0			

EGP uygulamasının sona ermesinin iki ay sonrasında, deney grubuna ait katılımcıların evlilik doyumu puanları tekrar ölçülmüş ve sonuçlar Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, EDÖ son test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .211$, $p > .05$). Bu durum, deney grubundaki kişilerin evlilik doyumu düzeyinin iki aylık bir süre zarfında değişmediğini göstermektedir. Ayrıca bu sonuç, Evlilik Güçlendirme Programı'nın kazanımlarının kalıcı olduğunu ifade etmektedir. Böylece "Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubu katılımcılarının evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır" denencesi desteklenmiştir.

Denence 9: Kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 20

Kontrol Grubu Evlilik Doyumu Son Test-İzleme Test Puan Ortalama, Standart Sapma ve Uç Değerler Tablosu

	n	\bar{x}	Ss	En Az Puan	En Yüksek Puan
<i>Son Test</i>	9	29.77	4.263	23	36
<i>İzleme test</i>	9	25.55	2.584	22	31

Tablo 21

Kontrol Grubu Evlilik Doyumu Son Test-İzleme Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçümler	Son test-İzleme test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
<i>Evlilik Doyumu</i>	Negatif Sıra	7	5	35	-2,392	,017
	Pozitif Sıra	1	1	1		
	Eşit	1	0			

Araştırmacı EGP uygulamasının sona ermesinin iki ay sonrasında, Evlilik Doyumu Ölçeği'ni (EDÖ) kontrol grubuna tekrar uygulamış ve sonuçları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile sonuçları analiz etmiştir. Bu analiz sonucunda, EDÖ son test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .017$, $p < .05$). Analiz sonuçlarına göre bu fark, kontrol grubunun evlilik doyumunda azalma olduğunu göstermektedir. Böylece "Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki kontrol grubu katılımcılarının evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır" denencesi desteklenmemiştir.

Bölüm 5

Bu bölümde, elde edilen bulguların mevcut literatürle uyumu ve farklılıkları ele alınmıştır. Ayrıca, bulguların teorik ve pratik etkileri, araştırmanın sınırlılıkları ve gelecekteki çalışmalar için öneriler ifade edilmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın temel amacı, araştırmacı tarafından geliştirilen Evlilik Güçlendirme Programı'nın evlilik doyumuna ve eş tükenmişliğine etkilerini incelemektir. Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarına Eş Tükenmişlik Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeği ön test, son test ve izleme testi olarak uygulanmış ve elde edilen sonuçlar analiz edilmiştir. Bu bölümde, araştırma bulguları, literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılmış ve detaylı bir şekilde yorumlanmıştır. Bölüm sonunda çalışma ile ilgili öneriler sunulmuştur.

Tartışma

Yapılan araştırma sonucunda ulaşılan bulgularla ilgili tartışma ve yorumlara bu kısımda yer verilmiştir.

1- Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubunun eş tükenmişliği son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı olarak düşüktür.

Araştırmada birinci denence "Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubunun eş tükenmişliği son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı olarak düşüktür" olarak belirlenmişti. Araştırma sonucunda Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubunun eş tükenmişliği son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Bu durum, Evlilik Güçlendirme Programı'nın katılımcıların eş tükenmişlik düzeyini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki araştırmaların sonuçları ile uyumlu olarak görülmektedir.

Eş tükenmişliği, evlilikteki anlaşmazlıkların ve çiftler arasındaki mesafenin temel nedenlerinden biridir. Bu durum, evlilik ilişkilerinin zayıflamasına ve hatta boşanmaya kadar

varan ciddi sonuçlar doğurabilir (Udechukwu, 2019). Bu kapsamda eş tükenmişliği, evliliklerde sıkça karşılaşılan ve çiftlerin mutluluğunu olumsuz etkileyen bir sorundur. Bu sorunun önlenmesi ve çözülmesi için farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde evlilik ve aile danışması kapsamında yapılan çalışmaların, eş tükenmişliği üzerindeki etkisinin test edildiği çalışmaların olduğu ve bu tür programların eş tükenmişliği üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. Bu çalışmaların bir kısmına bu bölümde yer verilmiştir.

İlk olarak yapılan bir araştırmada, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan Aile Eğitim Programı'nın (AEP) ikinci modülü olan "Evlilik ve Aile Hayatı" ile üçüncü modülü olan "Aile Yaşam Becerileri" kısmının evli kadınların eş tükenmişliği düzeyini etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Araştırma sonunda çalışmaya katılan evli kadınların eş tükenmişliği puanları eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır (Şirin ve Deniz, 2016). Güler ve Çapri (2019) tarafından yürütülen araştırmada, engelli çocuğa sahip olan çalışan annelerin katıldığı grup rehberliği programının, mesleki tükenmişlik, işle bütünleşme ve eş tükenmişliği düzeylerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, hazırlanan grup rehberliği programı, engelli çocuğa sahip olup çalışan annelerin eş tükenmişliği düzeyini anlamlı bir şekilde azaltmıştır. Program, annelerin eşleriyle ilişkilerini geliştirmelerine ve eş tükenmişliği ile başa çıkmalarına yardımcı olmuştur. Mirzavand vd. (2016) tarafından yapılan araştırmada, boşanma davası için mahkemeye başvuran çiftler arasında eş tükenmişliği üzerine çözüm odaklı terapinin etkililiği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çözüm odaklı terapinin, mahkemeye başvuran çiftlerde eş tükenmişliğini azalttığı görülmüştür. Hasannejad vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çözüm odaklı terapinin aile işlevselliği ve eş tükenmişliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çözüm odaklı terapi yaklaşımının aile işlevselliğini artırdığı ve eş tükenmişliğini azalttığı görülmüştür. Zarei vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada, çiftlerde eş tükenmişliğini azaltmada Ellis çift terapisi eğitiminin (rasyonel-duygusal-davranışsal yaklaşım) etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, Ellis çift terapisinin eş tükenmişliğini kısa sürede azaltmada etkili bir yöntem olabileceği görülmüştür. Ghasemi vd. (2020) tarafından yapılan

araştırma, psikoloji kliniğine başvuran çiftler üzerinde duygu odaklı çift terapisi ile bilişsel-davranışçı çift terapinin eş tükenmişliği üzerindeki etkinliğini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Araştırma sonuçları, her iki yaklaşımın da eş tükenmişliğini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmalarla paralel olarak, bu araştırma da Evlilik Güçlendirme Programı'nın evli kadınların eş tükenmişliğini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuca ulaşmada, Evlilik Güçlendirme Programı'nın oluşturulma ve uygulanma sürecinde, eşlerin tükenmişlik hissini azaltmaya odaklanılması etkili olmuştur. Bu kapsamda, EGP'nin ikinci oturumunda "Kendini ve Eşini Tanıma" teması işlenmiştir. Bu oturumda, katılımcıların kök ailelerinden getirdikleri özelliklerin farkına varmaları hedeflenmiştir. Özellikle çiftlerin kök ailelerinden getirdikleri özellikleri tanıması ve ilişkideki beklentilerini gözden geçirmesi, çiftlerin tükenmişliğinin azalmasına katkı sağlamaktadır (Pines ve Nunes, 2003). Kendini ve eşini tanıma, çiftlerin birbirlerini daha iyi anlaması ve ilişkideki dinamikleri keşfetmesi sürecidir. Bu, çiftlerin kendi duygularını, ihtiyaçlarını ve değerlerini tanıması ve aynı zamanda eşlerinin duygularını, ihtiyaçlarını ve değerlerini anlaması anlamına gelir. Bu süreçte, çiftler kök ailelerinden getirdikleri özellikleri, ilişki geçmişlerini ve ilişkideki rollerini gözden geçirirler. Bu durum ilişkideki beklentilerin ve çatışmaların daha iyi anlaşılmasını ve çözümlenmesini sağlar. Eş tükenmişliğini azaltmada, kendini ve eşini tanıma süreci önemli bir adımdır. Çünkü çiftler, kendi ve eşlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anladıklarında, ilişkideki uyumsuzlukları daha etkili bir şekilde ele alabilirler.

Eş tükenmişliği, çiftlerin iletişim tarzı, çatışma çözme yetenekleri ve problem çözme becerileriyle yakından ilişkilidir. Bu becerilerde daha yetkin olan çiftler genellikle daha az tükenmişlik yaşama eğilimindedir (Halford, 2001). Ayrıca uzun süreli çatışmalar, eş tükenmişliğini artırarak saldırgan davranışlara yol açabilir. Bu çatışmalar, çiftler arasındaki sevgi ve bağlılığı azaltabilir ve zamanla yaşam kalitesini düşürebilir (Udechukwu, 2019). Bu nedenle, Evlilik Güçlendirme Programı katılımcılarının eş tükenmişliğini azaltmak için dördüncü oturumunda problem ve çatışma çözme konusu ele alınmıştır.

Evlilik sürecinde yaşanan en önemli problemlerden biri çiftler arasında sürekli çatışma ve iletişim sorunlarının olmasıdır (Gottman, 2014). Bu nedenle, çiftlerin problem ve çatışma çözme becerilerini geliştirmesi, eş tükenmişliğini azaltmada önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca evlilikte yaşanan çatışmalar, çiftlerin duygusal enerjisini tüketir ve ilişkide tükenmişlik hissine yol açabilir. Bu bağlamda çiftlerin anlayışlı ve destekleyici bir ortamda birlikte çalışmaları, çözüme odaklanmaları ve ortak bir çözüm bulmaları eş tükenmişliğinin yaşanmaması için önemlidir.

Evlilikte önemli bir tükenmişlik kaynağı, eşlerin birbirlerini anlamamaları ve iletişim kanallarını kapatmalarıdır. İletişim, Evlilik Güçlendirme Programı'nın temel taşlarından biridir ve birçok evlilik programında da öncelikli olarak ele alınmıştır. Bu kapsamda EGP'nin üçüncü oturumunun teması iletişimdir. İyi iletişim, çiftlerin duygularını açıkça ifade etmelerini, birbirlerini anlamalarını ve çatışmaları sağlıklı bir şekilde çözmelerini sağlar. Ayrıca, iletişim eksikliği, çiftlerin birbirlerini anlamasını zorlaştırabilir ve çözüm odaklı iletişim yerine, sürekli olarak çatışmalara neden olabilir. Bu nedenle eş tükenmişliğini azaltmak için, çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmesi önemlidir. İyi iletişim, çiftler arasındaki bağı güçlendirir, anlayışı artırır ve çatışmaların daha sağlıklı bir şekilde çözümlenmesine olanak tanır.

2- Kontrol grubunun eş tükenmişliği ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırmada ikinci denence "Kontrol grubunun eş tükenmişliği ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır" olarak belirlenmişti. Araştırma sonucunda Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı bir fark çıkmıştır. Ancak bu fark negatif yöndedir ve uygulama yapılmayan kontrol grubunda zaman içinde eş tükenmişlik puanlarında artış olduğunu göstermektedir. Bu durum, Evlilik Güçlendirme Programı'na katılmayan katılımcıların tükenmişlik puanlarında artış yaşadıklarını ifade etmektedir.

Araştırmacı tarafından geliştirilen Evlilik Güçlendirme Programı, psikoeğitim ve yaşantı paylaşımını birleştiren bir yaklaşım sunmaktadır. Bu program, katılımcılara sadece bilgi

vermekle kalmayıp aynı zamanda yaşantılarını paylaşma fırsatı da sunarak interaktif bir deneyim sağlamaktadır. Hem psikoeğitim unsurlarını içermesi hem de katılımcıların kendi deneyimlerini paylaşmalarına odaklanması, evlilik güçlendirme programını diğer psikoeğitim programlarından ayıran temel özelliklerden biridir (Bowling ve diğerleri, 2005). Bu sayede katılımcılar, hem teorik bilgiyi öğrenme hem de bu bilgileri kendi yaşantılarına entegre etme şansına sahip olmaktadır.

Evlilik Güçlendirme Programı'nın uygulanması sürecinde, deney ve kontrol gruplarının oluşturulmasında grupların sosyo-ekonomik özelliklerinin benzer olmasına dikkat edilmiştir. Bu şekilde, gruplar arasında uygulama sonrası oluşan farkın Evlilik Güçlendirme Programı'ndan kaynaklandığı düşünülmektedir. Evlilik güçlendirme programlarının etkililiğini ölçen çalışmalarda sadece deney grubunun bulunması yeterli görülmemektedir; kontrol grubunun da dahil edilmesi, yapılan çalışmanın etkililiği hakkında daha güvenilir sonuçlar elde etmek için önemlidir. Bu şekilde, Evlilik Güçlendirme Programı uygulaması sonrasında deney ve kontrol grupları arasındaki farkın programın etkisinden kaynaklandığı belirlenmiştir. EGP uygulaması sırasında kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmaması, başka çalışmalarda da kullanılan bir yöntemdir. Evlilik Güçlendirme Programı, kontrol grubuyla yapılan diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki benzer araştırmaların sonuçlarıyla uyumlu olarak değerlendirilmektedir:

Yapılan bir çalışmada hazırlanan evlilik güçlendirme programının test edilmesinde ön test – son test, deney ve kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Bu çalışma, uygulanan evlilik güçlendirme programının evlilik yakınlığını artırmada etkili olduğunu göstermiştir (Hickmon ve diğerleri, 1997). Burchard vd. (2003) tarafından yürütülen çalışmada, hazırlanan evlilik güçlendirme programının etkisi araştırılmıştır. Çalışma kapsamında ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda, hazırlanan evlilik güçlendirme programının yeni evli çiftlerin yaşam kalitesini iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur. Hawkins (2006) tarafından yapılan çalışmada, hazırlanan evlilik güçlendirme programının etkililiğine dair 104 katılımcının

dahil olduğu bir araştırma y¼r¼t¼lm¼ř ve katılımcılar rastgele deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna program uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Sonuç olarak, Evlilik G¼lendirme Programı'nın evli çiftlerin yakınlıklarını artırmada etkili bir araç olabileceği g¼r¼lm¼řt¼r. Algashan (2009) tarafından y¼r¼t¼len bir çalışmada, hazırlanan evlilik g¼lendirme programının, Kuveytli çiftlerin evlilik tatminini ve evlilik iletişimini nasıl etkilediği incelenmiştir. Çalışmada 62 evli birey deney ve kontrol gruplarına dağıtılmış ve kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Elde edilen sonuçlar, Kuveyt'te geliştirilen evlilik g¼lendirme programının, çiftlerin evlilik doyumlarını ve iletişim becerilerini geliştirmede etkili bir araç olabileceğini g¼stermiřtir. Atan (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, hazırlanan Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı'nın anne-babaların evlilik doyumunu, eş uyumunu, iletişim becerileri ve çocukların sosyal-duygusal uyumuna etkisini incelemek için ¼n-test-son test, kontrol gruplu, yarı deneysel desen kullanılmıştır. Bulgular, Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı'nın aile ilişkilerini ve çocukların gelişimini olumlu y¼nde etkilediğini g¼stermektedir. Kalkan ve Ersanlı (2008) tarafından y¼r¼t¼len bir çalışmada, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan evlilik g¼lendirme programının evlilik uyumuna etkisi incelenmiştir. Çalışmada ¼n test-son test ve kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Deney grubundaki çiftlerin evlilik uyumu d¼zeyleri program sonrası kontrol grubuna kıyasla ¼nemli ¼l¼de artmıştır. Bayg¼l (2003) tarafından y¼r¼t¼len çalışmada, öz¼m odaklı-kısa s¼reli aile danışması teorisine dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programının, çiftlerin evlilik uyumlarını artırmadaki etkisini ve bu etkinin kalıcılığını araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma, ¼n test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öz¼m odaklı evlilik programının çiftlerin evlilik uyumunu artırmada etkili olduğu belirlenmiştir. Yılmaz ve Kalkan (2010) tarafından y¼r¼t¼len çalışmada, "Evlilik ¼ncesi İlişkileri Geliştirme Programı'nın ilişki doyumuna etkisi incelenmiştir. Çalışmada ¼n test-son test ve kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Kontrol grubu ise herhangi bir programa katılmamıştır. Deney grubundaki çiftlerin ilişki doyumunu d¼zeyleri, program sonrasında kontrol grubuna kıyasla ¼nemli ¼l¼de artmıştır. Haskan Avcı (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, "Evlilik Hazırlık Programı'nın ¼niversite ¼đrencilerinin çift

ilişkileri ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmada ön test-son test-izleme testli ve kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Kontrol grubu herhangi bir programa katılmamıştır. Deney grubundaki öğrencilerin ilişki doyumu, çatışma çözme, iletişim, farklılıkları kabul ve bağlılık düzeyleri, program sonrası kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde artmıştır. Karahan'ın (2007) çalışmasında, geliştirdiği 10 oturumlu Eş İletişim Programı'nın evli çiftlerde pasif çatışma eğilimi üzerindeki etkisini incelediği bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışma, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desene yapılmıştır. Araştırma sonucunda, Eş İletişim Programı'nın evli çiftlerin pasif çatışma eğilimlerini azaltmada olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Kendirci (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada, İstanbul'da 14 evli çift üzerinde test edilen "Mesnevi Hikâyelerine Dayalı Psiko eğitim Programı'nın çiftlerin uyum, sevgi ifade etme ve bağlılık davranışları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmada ön test-son test-izleme testli kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki çiftlerin evlilik uyumu, sevgi ifade etme ve bağlılık düzeyleri program sonrası ve programdan üç ay sonra kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde artmıştır.

3- Deney grubu ile kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Araştırmada üçüncü denence, "Deney grubu ile kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır" şeklinde belirlenmişti. Araştırma sonucunda Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubu ile kontrol grubu arasında eş tükenmişliği son test puanları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bu fark, EGP programının katılımcılara olumlu etkisini ifade etmektedir. EGP uygulaması öncesi bulunmayan bu fark, EGP uygulaması sonrasında ortaya çıkmıştır. Bu durum, Evlilik Güçlendirme Programı'nın katılımcıların eş tükenmişlik düzeyini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki araştırmaların sonuçları ile uyumlu olarak görülmektedir.

EGP oturumlarında katılımcıların eş tükenmişliğini azaltabilmek için çift ilişkilerini geliştirecek temalara önem verilmiştir. Bu kapsamda çalışmanın dokuzuncu oturumunda

ailede sevgi ve bağıllık konusu ele alınmıştır. Bu oturumda, eşler arasında sevgi ifade etmenin evlilik sürecindeki önemi vurgulanmıştır. Sevgi ve bağıllık ifade etme, her sağlıklı evliliğin temel taşlarından biridir. Eşlerin birbirlerine sevgi ve bağıllıklarını sözlü ve sözsüz olarak ifade etmeleri, evliliklerinin sağlamlığı ve mutluluğu için önemlidir.

Evlilik Güçlendirme Programı, katılımcıların ilişkilerinde karşılaştıkları zorlukları anlamalarına ve çözmelerine yardımcı olmak amacıyla diğer benzer çalışmalar gibi tasarlanmıştır. Bu programlar genellikle bilgi vermenin yanı sıra, katılımcıların deneyimlerini paylaşmalarını, birbirlerinden destek almalarını ve birlikte çözümler bulmalarını sağlayacak interaktif etkinlikler içerir (Bowling ve diğerleri, 2005). Evlilik Güçlendirme Programı da bu kapsamda, katılımcıların süreç boyunca birbirlerinden destek almalarına büyük önem vermiştir. Katılımcılardan paylaşımlar alınmış ve süreç boyunca temayla uyumlu etkinliklerle kazanımlar pekiştirilmiştir.

EGP katılımcılarının eş tükenmişliğinin azaltılması amacıyla altıncı oturumda "Etkili Ebeveynlik" temasına yer verilmiştir. Çünkü sağlıklı bir aile ortamı, çocukların duygusal ve sosyal gelişimini desteklerken aynı zamanda aile üyelerinin mutluluğunu artırır. Bu oturumda, ailenin dinamik yapısı üzerine odaklanılmış ve çocukların gelişim dönemlerine ve özelliklerine değinilmiştir.

4- Deney grubunun eş tükenmişliği son test ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırmada dördüncü denence "Deney grubunun eş tükenmişliği son test ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır" olarak belirlenmişti. Araştırma sonucunda Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubunun eş tükenmişliği son test ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. EGP uygulaması sonrası, deney grubu katılımcılarına iki ay sonra Eş Tükenmişlik Ölçeği tekrar uygulanmış ve EGP'nin kazanımlarının kalıcılığı test edilmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların eş tükenmişliği son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgulara göre, EGP deney grubu katılımcılarının kazanımlarının en az iki ay sürdüğü saptanmıştır.

Evlilik güçlendirme programlarının uygulanması sırasında oluşturulan sevgi dolu ve kabul edici ortam, programların gerçek etkisi konusunda soru işaretleri yaratabilir. Bireylerin elde ettikleri kazanımların hayatlarına ne kadar etki ettiğini değerlendirmek son derece önemlidir. Bu nedenle, yapılan çalışmalarda programların uzun vadeli etkilerini ölçmek ve değerlendirmek kritik bir rol oynamaktadır (Hof ve diğerleri, 1980). Evlilik güçlendirme programlarının etkililiğini inceleyen çalışmalarda, programların uzun vadede de etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu kapsamda yapılan benzer çalışmalardan Haskan Avcı (2013) tarafından yürütülen çalışmada, Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modeli temel alınarak geliştirilen Evliliğe Hazırlık Programı, deney ve kontrol gruplarına program öncesi, program sonrası ve programdan 6 ay sonra ilişki doyumu, çatışma çözme, iletişim, farklılıkları kabul ve bağlılık düzeylerini ölçen ölçekleri doldurmuştur. Deney grubundaki öğrencilerin ilişki doyumu, çatışma çözme, iletişim, farklılıkları kabul ve bağlılık düzeyleri, program sonrası ve programdan 6 ay sonra kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde artmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerin puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Deney grubunda program sonrası ve izleme testi puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır, bu da programın etkisinin kalıcı olduğunu göstermiştir. Şirin (2013) tarafından yapılan çalışmada, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan "Aile Eğitim Programı'nın "Evlilik ve Aile Hayatı" ve "Aile Yaşam Becerileri" modüllerinin evli kadınların eş tükenmişliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada, ön test-son test-izleme testli ve kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Her iki grup da program öncesi, program sonrası ve programdan 3 ay sonra eş tükenmişliği düzeylerini ölçen ölçekleri doldurmuştur. Deney grubundaki evli kadınların eş tükenmişlik düzeyleri, program sonrası ve programdan 3 ay sonra kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde azalmıştır. Kendirci (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, İstanbul'da 14 evli çift üzerinde test edilen Mesnevi Hikâyelerine Dayalı Psikoeğitim Programı'nın çiftlerin uyum, sevgi ifade etme ve bağlılık davranışları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmada, ön test-son test-izleme testli kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Her iki grup da program öncesi, program sonrası ve programdan 3 ay sonra evlilik uyumu, sevgi ifade etme ve bağlılık düzeylerini ölçen ölçekleri doldurmuştur. Deney grubundaki çiftlerin evlilik uyumu, sevgi ifade

etme ve bağlılık düzeyleri, program sonrası ve programdan üç ay sonra kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde artmıştır. Benoit (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, Huntington Seventh-day Adventist Kilisesi'nde gerçekleştirilen sekiz haftalık evlilik güçlendirme programı aracılığıyla çiftlerin evlilik tatmini incelenmiş ve çalışmada ön test-son test-izleme testli kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Katılımcılar programa başlamadan önce ve programın bitiminden dört ay sonra değerlendirilmiştir. Araştırma grubundaki tüm katılımcılar, evlilik güçlendirme programının ilişkilerine olumlu etkisi olduğunu ve bazı sorunları çözmede daha iyi araçlar kazandırdığını belirtmiştir.

5- Kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırmada beşinci denence " Kontrol grubunun eş tükenmişliği son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır" olarak belirlenmişti. Araştırma sonucunda Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki kontrol grubunun eş tükenmişliği son test ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. EGP uygulama aşamasında müdahale programı uygulanmayan kontrol grubunun eş tükenmişlik seviyelerinde anlamlı olarak değişiklik gözlenmemiştir. Bu bulgu aynı zamanda deney grubunda meydana gelen etkinin kalıcılığına bir delil teşkil etmektedir.

n test ve son test içeren deneysel desenler, araştırmanın kısa vadeli etkilerini değerlendirmek için kullanılır. Bu yöntem, müdahalenin katılımcılar üzerindeki etkisini ölçmek için kullanılıştır. Öte yandan, izleme testini de içeren deneysel desenler, araştırmanın uzun vadeli etkilerini değerlendirmek için kullanılır. Bu desenlerde, katılımcılar ön test ve son testin yanı sıra bir de izleme testine tabi tutulurlar. İzleme testi son testten belirli bir süre sonra gerçekleştirilir. Bu yöntem, müdahalenin uzun vadeli etkilerini belirlemek için kullanılıştır. n test-son test izleme testli deneysel desenler, araştırmacılara daha kapsamlı ve güvenilir sonuçlar elde etme imkanı sunar. Bu desenler, müdahalenin etkisinin zaman içinde nasıl değiştiğini ve sürdürülebilirliğini değerlendirmek için önemlidir. Bu sayede araştırmacılar, müdahalenin etkilerinin ne kadar kalıcı olduğunu anlayabilirler.

6- Denev grubunun evlilik doyumunu son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı olarak yüksektir.

Araştırmada altıncı denence “Denev grubunun evlilik doyumunu son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı olarak yüksektir” olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki denev grubunun evlilik doyumunu son test puanları ön test puanlarına kıyasla anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Sağlıklı ve başarılı bir evliliği sürdürebilmek için, bireylerin evliliklerinden doyum alabilmeleri önemli bir faktördür (Çağ ve Yıldırım, 2013). Evlilik yaşantısı boyunca, eşlerin memnuniyet düzeyleri yani evlilik doyumunu, birçok değişken tarafından etkilenebilmektedir. Bu değişkenler arasında birbirlerine karşı tutum ve davranışlar, iş hayatındaki başarı veya başarısızlık, psikolojik ve fizyolojik sağlık durumları, birlikte geçirilen kaliteli zaman, dini görüşler, problem çözme becerileri, mükemmeliyetçilik eğilimleri, ego durumları, sosyo-ekonomik düzey gibi birçok faktör bulunmaktadır (Hünler ve Gençöz, 2003). Evlilik Güçlendirme Programı'nda katılımcıların evlilik doyumunu arttıracak oturum temalarına yer verilmiştir. Bu kapsamda EGP'nin üçüncü oturumunda evlilik güçlendirme programlarında en çok yer alan iletişim konusu ele alınmıştır. İyi iletişim, çiftler arasındaki ilişkide temel bir unsur olarak kabul edilir. Çiftlerin birbirlerini dinleyip anlaması ve duygularını açıkça ifade etmesi, sorunları çözmek ve ortak bir anlayış geliştirmek için önemlidir. Ayrıca, iletişimde açık olmak, çiftler arasındaki güveni artırır ve duygusal bağları güçlendirir. Diğer yandan evlilikte doyum çiftlerin ilişkilerinden memnun olmalarıdır. İyi iletişim, bu doyumun sağlanmasına yardımcı olur. Çünkü iyi bir iletişim sürecinde çiftler duygularını, ihtiyaçlarını ve beklentilerini birbirleriyle açıkça paylaşabilirler. Dolayısıyla evlilikte doyum ve iletişim, zamanla geliştirilen ve sürekli olarak üzerinde çalışılması gereken konulardır. Çiftler, ilişkilerini güçlendirmek için düzenli olarak birbirleriyle iletişim kurmalı, duygularını ifade etmeli ve birbirlerine destek olmalıdır. Bu süreçte, çiftler arasındaki bağ güçlenir ve çiftlerin evlilikleri daha tatmin edici hale gelir. Bu nedenle, evlilik güçlendirme programları, çiftlere iletişim becerilerini geliştirme ve ilişkilerini güçlendirme konusunda yardımcı olmalıdır.

Evlilik doyumu ve eş tükenmişliği, ilişkilerdeki farklı duygusal durumları ifade eden kavramlardır. Evlilik doyumu, bir çiftin ilişkisinden aldığı memnuniyeti ve mutluluğu ifade eder. Bu, çiftin birbirlerine duyduğu sevgi, bağlılık, uyum ve tatmin duygularıyla ilişkilidir. Evlilik doyumunun yüksek olması, çiftin birbirlerine karşı pozitif duygular beslediğini ve ilişkilerinden memnun olduğunu gösterir. Öte yandan, eş tükenmişliği, bir kişinin ilişkisindeki duygusal, fiziksel ve zihinsel kaynaklarını tükettiği bir durumu ifade eder. Eş tükenmişliği, kişinin partnerine veya ilişkisine karşı duyduğu olumsuz duyguları ve yorgunluğu içerir. Evlilik doyumu ve eş tükenmişliği arasındaki benzerlik, her ikisinin de bir ilişkideki duygusal durumu ifade etmesidir. Ancak, evlilik doyumu olumlu duyguları, memnuniyeti ve mutluluğu ifade ederken, eş tükenmişliği ise olumsuz duyguları, stresi ve tükenmişliği ifade eder. Bu nedenle, evlilik doyumu ve eş tükenmişliği arasında bir zıtlık veya ters orantı bulunabilir; yani yüksek evlilik doyumu genellikle düşük eş tükenmişliğiyle ilişkilendirilirken, düşük evlilik doyumu genellikle yüksek eş tükenmişliğiyle ilişkilendirilir. Evlilik Güçlendirme Programı'nın evlilik doyumu ve eş tükenmişliği üzerine etkisinin incelendiği bu çalışmada da bulgular programın eş tükenmişliğini azalttığını ve evlilik doyumunu artırdığını göstermektedir. Evlilik doyumu ve eş tükenmişliği arasındaki ters orantı bu çalışmada kendini göstermiştir.

7- Kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırmada yedinci denence "Kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır" olarak belirlenmişti. Araştırma sonucunda Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ön test puanlarına kıyasla anlamlı olarak fark bulunmamıştır.

Çalışma yapılmayan kontrol grubunda evlilik doyumu puanlarında anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemesi, deney grubunda görülen anlamlı pozitif yönde gelişmenin Evlilik Güçlendirme Programı'ndan kaynaklandığını düşündürmektedir. Bu durum, programın katılımcılar üzerinde etkili olduğunu ve evlilik doyumunda olumlu değişikliklere yol açtığını göstermektedir. Öte yandan, kontrol grubunda eş tükenmişliği seviyesinde negatif yönde bir

değişiklik görülmesine rağmen, bu değişikliğin evlilik doyumunda gerçekleşmemesi önemlidir. Bu durum, eş tükenmişliği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin karmaşıklığını göstermektedir. Yani, eş tükenmişliğinin azalması evlilik doyumunu doğrudan etkileyebilir veya evlilik doyumu artışı eş tükenmişliğin azalmasına neden olmayabilir. Bu durum, iki faktör arasındaki ilişkinin tam olarak anlaşılması gerektiğini göstermektedir.

8- Deney grubunun evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırmada sekizinci denence “Deney grubunun evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır” olarak belirlenmişti. Araştırma sonucunda Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubunun evlilik doyumu son test puanları ve izleme test puanlarına kıyasla anlamlı olarak fark bulunmamıştır.

Bu bulgu, Evlilik Güçlendirme Programı'nın hem eş tükenmişliği üzerindeki etkisinin hem de evlilik doyumu üzerindeki pozitif değişimin en az iki ay sürdüğünü göstermektedir. Bu durum, programın etkilerinin uzun vadeli olduğunu ve katılımcıların belirli bir süre boyunca programdan aldıkları faydaların devam ettiğini işaret etmektedir. Bu da, programın çiftlerin ilişkilerini sürdürülebilir şekilde güçlendirebileceği ve çiftlerin ilişkilerinde kalıcı değişikliklere yol açabileceği anlamına gelmektedir.

Evlilik Güçlendirme Programı oluşturulma ve uygulanma aşamasında eş tükenmişliğini azaltıcı ve evlilik doyumunu artıran oturum temalarının belirlenmesine özen gösterilmiştir. EGP uygulaması kapsamında dokuzuncu oturumda “Ailede Sevgi” konusu ele alınmış ve sevginin ifade edilmesinin önemi vurgulanmıştır. Çünkü ailede artan saldırganlık ve azalan sevgi, çiftler arasında tatminsizlik duygusunu artırarak evlilik doyumunun azalmasına neden olabilmektedir (Udechukwu, 2019). Ayrıca Gottman (2014), evliliklerde en yaygın sorunların iletişim, çatışma yönetimi, problem çözme becerileri, karşılıklı sevgi ve bağlılık, duygusal ifade ve sevgi gösterme, duygusal yakınlık, farklılaşma ve bireyselleşme, stresle başa çıkma ve rol çatışmaları gibi alanlarda yoğunlaştığını belirtmiştir. Bu sorunların çoğunun duygusal temelli olduğu ve evlilikteki beklentilerin romantik duygulara dayandığı görülmektedir. Ayrıca ilişkilerde

tükenmişliğe karşı alınabilecek önlemlerden biri, eşlerin birbirlerini takdir etme ve onaylama davranışlarını sergilemeleridir. İnsanlar takdir edildiğinde olumlu duygular hissederken, takdir edilmediğinde kızgınlık, gücenme, sinirlilik gibi duygular yaşayabilirler. Bireyin özellikle önemseydiği insanlar tarafından takdir edilmesi kişiye mutluluk verir. Kişiler ilişkileri boyunca ne kadar onaylama ve takdir etme davranışı gösterirse, o ölçüde karşılığını alabilirler (Pines, 2013).

9- Kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırmada dokuzuncu denence, "Kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır" olarak belirlenmişti. Ancak, araştırma sonucunda Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu fark, evlilik doyumunun azaldığını ifade etmektedir.

Bu bulgu, kontrol grubundaki katılımcıların ön test ile son test arasında anlamlı bir fark göstermemesine rağmen, izleme testinde evlilik doyumunda azalma olduğunu göstermektedir. Bu durum, Evlilik Güçlendirme Programı'na katılmayan katılımcıların evlilik doyumlarında zamanla bir azalma yaşadıklarını göstermektedir. Bu bulgu, Evlilik Güçlendirme Programı'nın katılımcılar üzerinde olumlu etkilerinin önemini vurgulamaktadır. Kontrol grubundaki katılımcıların evlilik doyumunda gözlenen azalma, programın sağladığı desteğin önemini ve programın olumlu etkilerini göstermektedir. Bu sonuçlar, benzer programların veya desteklerin sağlanmasının evliliklerde yaşanan zorluklarla başa çıkmada etkili olabileceğini ve evlilik doyumunu artırabileceğini düşündürmektedir.

EGP'nin uygulanma sürecinde, katılımcıların evlilik doyumunu artırmak için yapılan etkinliklerde grup ortamının iyileştirici etkisini fark etmeleri ve bunu paylaşmaları önemli bir etken olmuştur. Bu bağlamda, EGP'nin ilk oturumu "Tanışma ve Grup Olma" temasıyla başlamıştır. Bu oturumda, grup olma sürecinin ve de gizliliğin önemi vurgulanmış ve katılımcılara grup dinamikleri hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca, EGP'nin onuncu oturumunda,

katılımcılar, birbirlerinden öğrendikleri ve paylaşımların faydalı olduğu konusunda paylaşımda bulunmuşlardır. Yalom (2002) bu paylaşımlara paralel olarak, grup desteğinin ve kabulünün değişim için kritik olduğunu belirtmiştir. Çünkü benzer sorunları paylaşan katılımcılar, grup ortamında daha açık olmaya meyilli olabilirler ve birbirlerinin deneyimlerinden faydalanarak değişime daha hazır hale gelirler. Dolayısıyla, katılımcıların evlilik doyumunun artıp, eş tükenmişliğinin azalmasında grup ortamının iyileştirici atmosferinin önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir.

Sonuçlar

Araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlar araştırmanın denenceleri doğrultusunda bu kısımda yer almıştır. Çalışma kapsamında evli kişilere yönelik "Evlilik Güçlendirme Programı" geliştirilmiş ve bu programın katılımcıların "eş tükenmişliği" ve "evlilik doyumu" düzeyleri üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubunun eş tükenmişliği son test puanları, ön test puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır.
2. Kontrol grubunun eş tükenmişliği ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark gözlenmiştir.
3. Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubu ile kontrol grubu arasında eş tükenmişliği son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark çıkmıştır.
4. Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubunun eş tükenmişliği son test ile izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark gözlenmemiştir.
5. Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki kontrol grubunun eş tükenmişliği son test ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.
6. Araştırma sonucunda Evlilik Güçlendirme Programı'ndaki deney grubunun evlilik doyumu son test puanları ön test puanlarına kıyasla anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

7. Araştırma sonucunda Evlilik Gçlendirme Programı'ndaki kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ön test puanlarına kıyasla anlamlı olarak fark bulunmamıştır.
8. Araştırma sonucunda Evlilik Gçlendirme Programı'ndaki deney grubunun evlilik doyumu son test puanları ve izleme test puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.
9. Kontrol grubunun evlilik doyumu son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir.

Tüm bu bulgular ışığında Evlilik Gçlendirme Programı'nın evli kadınların eş tükenmişliğini azalttığı ve evlilik doyumunu artırdığı gözlenmiştir. Ayrıca, bu olumlu etkinin en az iki ay boyunca devam ettiği tespit edilmiştir.

neriler

Bu bölümde, ileride bu alanda çalışacak araştırmacılara, EGP uygulayıcılarına ve politika yapıcılarına yönelik, bulgulara dayalı öneriler sunulmuştur.

Araştırmacılara Yönelik neriler

1- Bu araştırma, Evlilik Gçlendirme Programı'nın (EGP) eş tükenmişliği ve evlilik doyumuna etkisini incelemiş ve sonucunda EGP eş tükenmişliğini azaltan ve evlilik doyumunu artıran bir program olarak ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar, EGP'nin etkililiğini değerlendirmek için evlilikte iletişim, çatışma, uyum gibi bağımlı değişkenleri de bu kapsamda inceleyebilirler. Bu araştırmalar, EGP'nin etkisini daha detaylı bir Şekilde anlamayı sağlar ve bu alandaki bilgiyi artırmak için faydalı olabilir.

2- EGP uygulaması sonucunda EGP'nin evli kadın katılımcıların eş tükenmişlik düzeyini azalttığı ve evlilik doyumunu artırdığı saptanmıştır. Ancak, bu durum EGP'nin sadece bir cinsiyet üzerindeki etkilerini değerlendirirken diğer cinsiyeti dışarıda bırakmaktadır ve cinsiyet olarak genelleme yapmaya olanak tanımamaktadır. EGP'nin kadın-erkek katılımcı

sayılarının yakın olduğu bir grupta test edilmesi, programın etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Bu şekilde elde edilen bulgular, programın her iki cinsiyette de nasıl etkili olduğunu daha detaylı bir şekilde değerlendirmeye olanak tanır. Ayrıca, EGP'nin sadece erkeklerle yapılan bir uygulaması, programın cinsiyetler arası farklarını netleştirebilir ve bu alanda daha fazla bilgi sağlayabilir.

3-EGP'nin sonuçlarını nitel olarak değerlendiren bir çalışma, katılımcıların deneyimlerini, algılarını ve programın etkilerini derinlemesine anlamayı sağlayabilir. Bu tür bir araştırma, katılımcıların EGP sürecini nasıl yaşadıklarını, hangi yönlerinin faydalı olduğunu ve hangi alanların iyileştirilmesi gerektiğini daha ayrıntılı olarak açıklayabilir.

4-EGP'nin geçerliliği ve güvenilirliği, diğer programlarla karşılaştırılarak değerlendirilebilir. Bu karşılaştırma, programların farklı yönlerini ve etkilerini analiz ederek yapılabilir. Farklı evlilik güçlendirme programlarını karşılaştırmak, katılımcıların ihtiyaç ve isteklerine en uygun programı seçmelerine yardımcı olabilir. Karşılaştırma sonuçları, programların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemede ve programların etkililiği hakkında daha bilinçli bir karar vermede kullanılabilir.

5- Araştırmacılar, Evlilik Güçlendirme Programı'na (EGP) katılan kişilerin aileleri, özellikle de çocuklar veya eşlerle ilgili EGP'nin etkililiği üzerine çalışma yapabilirler. Bu tür bir çalışma, programın aile dinamikleri üzerindeki etkilerini daha geniş bir perspektiften anlamalarına olanak tanır.

6- EGP uygulaması kapsamında elde edilen bulgular sadece bir eşin katılımından sağlanmıştır. Evlilik Güçlendirme Programı'nın etkisini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmek için, programın iki eşle birlikte katılımını içeren çalışmalara yer verilebilir. Eşlerin birlikte katılımıyla ilgili araştırmalar, programın evlilik üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

7-EGP'nin oturum temaları ile uyumlu başka etkinlikler ve ev ödevleri eklemek, programın etkisini artırabilir ve katılımcılara daha geniş bir perspektif sunabilir.

Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1-EGP oturumları, katılımcıların etkileşim içinde olduğu ve kendi deneyimlerini paylaşabileceği bir ortam sağlamalıdır. Uygulayıcılar, katılımcıların aktif katılımını teşvik etmek ve grup dinamiklerini desteklemek için etkileşimli yöntemleri kullanmalıdır.

2-Uygulayıcılar, katılımcılara destek olmalı ve onları motive etmelidir. Olumlu bir atmosfer yaratmak ve katılımcıların programı tamamlamalarını teşvik etmek, başarılı sonuçlar elde etmek için önemlidir.

Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

1-EGP ve benzeri çalışmalara yönelik kamu desteğinin artırılması ve bu tür programların erişilebilirliğinin sağlanması için politika ve finansman desteği sağlanmalıdır. Özellikle Milli Eğitim Bakanlığı ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından desteklenen ve etkili olduğu deneysel olarak kanıtlanmış programlar, toplumda olumlu etkiler yaratabilir. Ayrıca paylaşıma ve yaşantı geçirmeye dayanan programlar, kişilerin bilgiyi pratiğe dönüştürmelerine ve günlük hayatta uygulamalarına yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, N. V. (2017). *Grupla psikolojik danışmada alıştırılmalar-deneyler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Acevedo, B. P., ve Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13(1), 59-65.
- Aktaş, A. M. (2004). Aile terapisinde sosyal hizmet yaklaşımı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(7), 1-10.
- Algashan, H. (2008). Enrichment training program and successful marriage in Kuwait: A field study on Kuwaiti couples. *Digest of Middle East Studies*, 17(2), 1-16. <https://doi.org/10.1111/j.1949-3606.2008.tb00234.x>
- Alsawalqa, R. O. (2019). Marriage burnout: When the emotions exhausted quietly quantitative research. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2), 1-7. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.68833>
- Arvas, F. B. ve Hökeleli, H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 129-160.
- Atan, A. (2016). *Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının ebeveynlerin iletişim becerilerine, çift uyumuna, evlilik doyumuna ve 5-6 yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Austin, J. T., ve Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338-375. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.3.338>

- Aydın, C. H. (1998). Eğitim iletişimi: alana ilişkin yeni bir tanım. *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli İletişim Dergisi*, 15(15), 361-379.
- Baucom, D. H., ve Hoffman, J. A. (1986). The effectiveness of marital therapy: Current status and application to the clinical setting. *Clinical Handbook of Marital Therapy*, 597-620.
- Baygöl, Ş. (2015). *Çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programının çiftlerin evlilik uyumlarını artırmadaki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Becnel, H., ve Levy, L. (1983). Marriage encounter program effect on marital relations. *Free Inquiry in Creative Sociology*, 11(1), 19-28.
- Bedir, İ. (2018). *Evli bireylerde evlilik doyumunu etkileyen değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Benoit, E. B. (2019). Improving Marital Satisfaction: An Enrichment Program for Couples in the Huntington, New York Seventh-day Adventist Church. <https://digitalcommons.andrews.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1741&context=dmin>
- Bowlby, J. (1979). Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637-638.
- Bowling, T. K., Hill, C. M., ve Jencius, M. (2005). An overview of marriage enrichment. *The Family Journal*, 13(1), 87-94.
- Brooks, L. W., Guerney Jr, B., ve Mazza, N. (2002). Relationship enhancement couples group therapy. *Journal of Family Social Work*, 6(2), 25-42.
- Buluş, M. ve Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumunu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40). 136-152.

- Burchard, G. A., Yarhouse, M. A., Killian, M., Worthington Jr, E. L., Berry, J. W., ve Canter, D. (2003). A study of two marital enrichment programs and couples' quality of life. *Journal of Psychology and Theology*, 31(3), 240-252.
- Buss, D. M., Abbott, M., Angleitner, A., Asherian, A., Biaggio, A., Blanco-Villasenor, A., Deraad, B. (1990). International preferences in selecting mates: A study of 37 cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 21(1), 5-47.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, 7.Baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve aile hayatı*. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, İstanbul.
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39). 13-23.
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2018). Bazı sosyo demografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri: Bir profil çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(67). 1027-1042. <https://doi.org/10.17755/esosder.341296>
- Çapri, B. (2013). Tükenmişlik ölçeği-kısa formu ile eş tükenmişlik ölçeği-kısa formu'nun türkçe uyarlaması ve psikoanalitik-varoluşçu bakış açısından mesleki ve eş tükenmişlik ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1393-1418. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.3.1576>
- Davis, E. C., Hovestadt, A. J., Piercy, F. P., ve Cochran, S. W. (1982). Effects of weekend and weekly marriage enrichment program formats. *Family Relations*, 85-90. <https://doi.org/10.2307/584205>
- DeMaria, R. M. (2005). Distressed couples and marriage education. *Family Relations*, 54(2), 242-253. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2005.00019.x>
- Demo, D. H., ve Acock, A. C. (1988). The impact of divorce on children. *Journal of Marriage and The Family*, 619-648. <https://doi.org/10.2307/352634>

- Deveci Şirin, H. (2013). *Aile eğitim programının evli kadınların eş tükenmişliği düzeyine etkisi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., ve Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436.
- Doğan, S. (1995). Akılcı-duygusal terapi: kuramsal bir inceleme. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(6), 29-36.
- Ekberg, J. Y., Griffith, N., ve Foxall, M. J. (1986). Spouse burnout syndrome. *Journal of Advanced Nursing*, 11(2), 161-165. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1986.tb01234.x>
- Ekşi, H., ve Kahraman, Z. (2012). Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 36(36), 129-145.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Cumbria: Citadel Press.
- Ersanlı, K., ve Kalkan, M. (2003). Evlilik İlişisini Geliştirme Programı'nın evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine etkisi. *Psikofarmakoloji Dergisi*. 11(3), 219-226.
- Farber, B. A. (1990). Burnout in psychotherapists: Incidence, types, and trends. *Psychotherapy in Private Practice*, 8(1), 35-44. https://doi.org/10.1300/J294v08n01_07
- Ferri, P., Guerra, E., Marcheselli, L., Cunico, L., ve Di Lorenzo, R. (2015). Empathy and burnout: an analytic cross-sectional study among nurses and nursing students. *Acta Bio-Medica de L'ateneo Parmense*, 86(2), 104-115.
- Ghasemi, F., Nia, K. A., ve Amiri, H. (2020). Effect of emotion-oriented couple therapy and cognitive-behavioral couple therapy on marital burnout. A comparative study. *Arch Pharm Pract*, 1, 104-109..

- Ghasemi Jobaneh, R., Nazari, A., ve Sanai Zaker, B. (2018). The effect of mindfulness training on reducing couple burnout of addict's wife. *Journal of Research and Health*, 8(6), 506-512. <https://doi.org/10.29252/jrh.8.6.506>
- Gladding, S.T. (2015). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları*. (Çev. Edit. İ. Keklik ve İ. Yıldırım). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, 818-831. <https://doi.org/10.2307/353304>
- Glynn, K., Maclean, H., Forte, T., ve Cohen, M. (2009). The association between role overload and women's mental health. *Journal of Women's Health*, 18(2), 217-223. <https://doi.org/10.1089/jwh.2007.0783>
- Goldenberg, I. (2008). *Family therapy: An overview*. Three Lakes: Thomson Brooks/Cole.
- Gottman, J. M., ve Krokoff, L. J. (1989). *Marital Interaction and Satisfaction : A Longitudinal View*. 57(1), 47-52.
- Gottman, J. (2018). *The seven principles for making marriage work*. London: Harmony Publisher.
- Gökçe, B. (1978). Evlilik kurumuna sosyolojik bir yaklaşım. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 7-21.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., ve Hsu, A. Y. (1997). Emotion and aging: experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.12.4.590>
- Güler, M., ve Çapri, B. (2019). Grup rehberliği programının engelli çocuğa sahip çalışan annelerin mesleki tükenmişlik, işle bütünleşme ve eş tükenmişliği düzeyine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 28-46. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.526569>

- Gündüz, B., Çapri, B., ve Gökçakan, Z. (2013). Mesleki tükenmişlik, işle bütünleşme ve iş doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 29-49.
- Halford, W. (2001). *Brief couple therapy: Helping partners help themselves*. New York: Guilford.
- Hasannejad, L., Heydarei, A., Makvandi, B., ve Talebzadeh, S. M. (2022). The Effectiveness of Solution-focused Therapy on Family Functioning and Couple Burnout among Women Affected by Spouse Infidelity at Counseling Centers in Ahvaz: A Pilot Study. *Social Health*, 9(2), 23-27.
- Haskan Avcı, Ö. (2013). *Evliliğe Hazırlık Programı'nın çift ilişkileri ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., ve Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 723. <https://doi.org/10.1037/a0012584>
- Hawkins, J. L. (2016). *Can participation in the "A More Excellent Way: Marriage Enrichment Program" contribute to increased intimacy in marriage?* : New Orleans Baptist Theological Seminary.
- Hawkins, M. W., Carrere, S., ve Gottman, J. M. (2002). Marital sentiment override: Does it influence couples' perceptions? *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 193-201. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00193.x>
- Hickmon, W. A., Protinsky, H. O., ve Singh, K. (1997). Increasing marital intimacy: Lessons from marital enrichment. *Contemporary Family Therapy*, 19, 581-589. <https://doi.org/10.1023/A:1026191223476>
- Hof, L., Epstein, N., ve Miller, W. R. (1980). Integrating attitudinal and behavioral change in marital enrichment. *Family Relations*, 241-248. <https://doi.org/10.2307/584080>

- Hofferth, S. L., ve Sandberg, J. F. (2001). How American children spend their time. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 295-308. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00295.x>
- Hofstede, G. (1984). *Culture's consequences: International differences in work-related values* (Vol. 5): sage.
- Hogan, E. P. (1981). Marriage Encounter: The Full Vision of Gabriel Calvo. *The Furrow*, 428-437.
- Holman, T. B., Birch, P. J., Doxey, C., Larson, J. H., ve Linford, S. T. (2002). *Premarital Prediction of Marital Quality or Breakup. Research, Theory, and Practice*. <https://doi.org/10.1007/b107947>
- Hortaçsu, N. (1991). Evlilik ve boşanma nedenlerine verilen önemi etkileyen faktörler olarak değerlendirme yaklaşımı, cinsiyet ve medeni durum. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 1(1).1-5.
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 12-24.
- Hunt, R. A., Hof, L., ve De Maria, R. (1998). *Marriage enrichment: Preparation, mentoring, and outreach*. Atlanta: Taylor&Francis. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=9VTuxYvJ43UC&oi=fnd&pg=PR11&dq=marriage+enrichment+program&ots=GnoFzzS6_&sig=ezChCDbPILrdL5_RIXHMojedEk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Hünler, O. (2002). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness on marital satisfaction relationship. *Kluwer Academic Publishers*. 27, 123-136. <https://doi.org/10.1007/s10591-004-1974-1>
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumunu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.

- Jacobson, N. S., Follette, W. C., Revenstorff, D., Hahlweg, K., Baucom, D. H., ve Margolin, G. (1984). Variability in outcome and clinical significance of behavioral marital therapy: a reanalysis of outcome data. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(4), 497-504.. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.52.4.497>
- Jafari, A., Alami, A., Charoghchian, E., Delshad Noghabi, A., ve Nejatian, M. (2021). The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women. *BMC Women's Health*, 21(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01372-8>
- Jakubowski, S. F., Milne, E. P., Brunner, H., ve Miller, R. B. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programs. *Family Relations*, 53(5), 528-536. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00062.x>
- Javdan, M., Gheisari, K., ve Reihanian, M. (2023). Mechanically alloyed (FeCoNi) 75Cu25-xSix high entropy alloys: phase evaluation and magnetic properties. *Journal of Alloys and Compounds*, 952, 170030.
- Johnson, R. (2012). Effectiveness of PREPARE-ENRICH Group Program for married Couples Biola University.
- Kalkan, M., ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişisini Geliştirme Programı'nın evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Karahan, T. (2007). Bir Eş İletişim Programı'nın evli çiftlerde pasif çatışma eğilimi üzerine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(2), 827-858.
- Karaman, N. (2013). *Evlilik öncesi ilişki değerlendirmenin yordayıcısı olarak aile iletişim kalıpları* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kasapoğlu, F., Kutlu, M., ve Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki: Evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 470-487.
- Kaya, A. G., ve Ahmet, B. (2021). Anne Babaların Ebeveyn Davranışlarının ve Evlilik Doyumlarının İncelenmesi. *Sosyal Politika alışmaları Dergisi*, 21(51), 371-410. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.645465>
- Kebritchi, A., ve Mohammadkhani, S. (2016). The role of marital burnout and early maladaptive schemas in marital satisfaction between young couples. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(12), 239-246.
- Kendirci, A. (2022). *Pozitif Psikoloji Temelli Mesnevi Hikayelerine Dayalı Psikoeğitim Programı'nın evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Kestnbaum, J. D. (1984). Expectations for therapeutic growth: One factor in burnout. *Social Casework*, 65(6), 374-377. <https://doi.org/10.1177/104438948406500609>
- Kılıç, . (2010). Aile eğitim programları ve Türkiye'deki örnekleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 99-111.
- Kızıldağ, S., ve Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 1069-1094.
- Kızıldağ, S., ve Yıldırım, İ. (2018). Eş Tükenmişlik Modelinin test edilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 101-116.
- Koçak, A. (2004). *Baba destek programı değerlendirme raporu*. İstanbul: AÇEV Yayınları.
- Kubat, D. E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumunu ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Laes, T., ve Laes, T. (2001). Career burnout and its relationship to couple burnout in Finland. *Meeting Papers*. 143-150. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED462665.pdf>.
- Larson, J. H. (2007). Couple enrichment approaches. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 6(1-2), 197-206. https://doi.org/10.1300/J398v06n01_16
- Li, T., ve Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246-254. <https://doi.org/10.1037/a0024694>
- Lingern, H. (2003). Marriage burnout. Retrieved. August, 11.
- Luo, S. (2009). Partner selection and relationship satisfaction in early dating couples : The role of couple similarity. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 133–138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.012>
- Mace, D. (1977). Marriage Enrichment: The New Frontier. *The Personnel and Guidance Journal*, 55(9), 520–522. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1977.tb05237.x>
- Mace, D. R., ve Mace, V. C. (1982). Marriage enrichment for clergy couples. *Pastoral Psychology*, 30(3), 151-159. <https://doi.org/10.1007/BF01151720>
- Malach-Pines, A. (2005). The burnout measure, short version. *International Journal of Stress Management*, 12(1), 78-88.. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.78>
- Malakcioğlu, C. (2018). *Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Maslach, C., ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Mikle, K. S., ve Gilbert, D. J. (2020). A systematic review of culturally relevant marriage and couple relationship education programs for African-American couples. *Rethinking Social Work Practice with Multicultural Communities*, 50-75. <https://doi.org/10.4324/9780429330872-3>

- Miller, G. R. (1978). The current status of theory and research in interpersonal communication. *Human Communication Research*, 4(2), 164-178. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1978.tb00606.x>
- Mirzavand, A., Riahi, M., Mirzavand, A., ve Malekitabar, M. (2016). Effectiveness of solution-focused therapy on married couples' burnout. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(4). 1-7. <https://doi.org/10.17795/ijpbs-4983>
- Morris, M. L., Cooper, C., ve Gross, K. H. (1999). Marketing factors influencing the overall satisfaction of marriage education participants. *Family Relations*, 251-261. <https://doi.org/10.2307/585634>
- Mussatayeva, M. (2018). *Alt sosyo-ekonomik düzeydeki kadınların evlilik doyumu ile aile işlevlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Nazari, A., Rasouli, M., Davarniya, R., Hosseini, A., ve Babaei Gharmkhani, M. (2015). Effectiveness of solution-focused brief therapy (SFBT) on couple burnout and divorce tendency in married women. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 3(3), 41-52.
- Nejatian, M., Alami, A., Momeniyan, V., Delshad Noghabi, A., ve Jafari, A. (2021). Investigating the status of marital burnout and related factors in married women referred to health centers. *BMC Women's Health*, 21, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01172-0>
- O'Leary, K. D., ve Smith, D. A. (1991). Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42(1), 191-212. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.42.020191.001203>
- O'Halloran, M. S., ve Weimer, A. K. (2005). Changing roles: Individual and family therapy in the treatment of Anorexia Nervosa. *The Family Journal*, 13(2), 181-187. <https://doi.org/10.1177/1066480704272952>
- Olson, D. H., Olson, A. K., ve Larson, P. J. (2012). Prepare-Enrich program: Overview and new discoveries about couples. *Journal of Family & Community Ministries*, 25, 30-44.
- Özgülven, İ. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. PDREM Yayınları, Ankara.

- Özgülven, İ.E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. PDREM Yayınları, Ankara.
- Pamuk, M., ve Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3002>
- Pines, A., ve Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*: Free press.
- Pines, A. M. (2013). *Couple burnout: Causes and cures*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315022291>
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., ve Ickson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 361-386. <https://doi.org/10.1177/0190272511422452>
- Pines, A. M., ve Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 50-64. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x>
- Regula, R. R. (1975). Marriage encounter: What makes it work? *Family Coordinator*, 153-159. <https://doi.org/10.2307/582278>
- Robinson, L. C., ve Blanton, P. W. (1993). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relations*, 38-45. <https://doi.org/10.2307/584919>
- Sager, D. E., ve Sager, W. G. (2005). SANCTUS marriage enrichment. *The Family Journal*, 13(2), 212-218. <https://doi.org/10.1177/1066480704273223>
- Sauerheber, J. D., ve Ponton, R. F. (2018). Building the marital muscle groups: A theory-based marriage Enrichment approach program in a clinical practice setting. *The Family Journal*, 26(1), 11-21. <https://doi.org/10.1177/1066480717741657>
- Sirin, H. D., ve Deniz, M. (2016). The Effect of the Family Training Program on Married Women's Couple-Burnout Levels. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(5), 1563-1585.

- Sprecher, S. (1998). Social exchange theories and sexuality. *Journal of Sex Research*, 35(1), 32-43. <https://doi.org/10.1080/00224499809551915>
- Stahmann, R. F. (2000). Premarital counselling: A focus for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 22(1), 104-116. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00140>
- Stanley, S. M., ve Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and The Family*, 595-608. <https://doi.org/10.2307/353245>
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu), (2024). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*. TÜİK Haber Bülteni, Sayı:53707, <http://www.tuik.gov.tr>
- Tutuş, H., ve Barut, Y. (2021). Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu ilişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
- Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Udechukwu, N. S. (2019). Social work intervention against illegal child adoption. *SciMedicine Journal*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.28991/SciMedJ-2019-0101-1>
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: a guide for clinicians and researchers*: American Psychiatric Pub. <https://doi.org/10.1176/ajp.150.7.1116>.
- Wallerstein, J. S. (1984). Children of divorce: Preliminary report of a ten-year follow-up of young children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 54(3), 444. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1984.tb01510.x>
- Whitsitt, T. M. (1992). *Communication, cognition, emotion and conversation between distressed spouses in a clinical setting: A constructivist explanation*: The Florida State University.
- Yalom, I. (2012). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği* (Ö. Karaçam ve A. Tangör, Çev.). İstanbul: Kabalıcı.

Yıldız, Ö. Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, T., ve Kalkan, M. (2010). Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programı'nın çiftlerin ilişki doyumuna etkisi. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 10(3), 1896-1924.

Zarei, E., Sadeghifard, M., Adli, M., ve Tayebi Soogh, M. (2013). The Effectiveness of Ellis couple therapy training (The rational-emotional-behavioral approach) on reducing the marital burnout. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 3(3), 229-232.

EKLER

EK A: Evlilik Güçlendirme Programı

Araştırmacı tarafından geliştirilen Evlilik Güçlendirme Programı, psikoeğitim ve yaşantı paylaşımını birleştiren bir yaklaşım sunmaktadır. Bu program, katılımcılara sadece bilgi vermekle kalmayıp aynı zamanda yaşantılarını paylaşma fırsatı da sunarak interaktif bir deneyim sağlamaktadır. Hem psikoeğitim unsurlarını içermesi hem de katılımcıların kendi deneyimlerini paylaşmalarına odaklanması, evlilik güçlendirme programını diğer psikoeğitim programlarından ayıran temel özelliklerden biridir (Bowling ve diğerleri, 2005). Bu sayede katılımcılar, hem teorik bilgiyi öğrenme hem de bu bilgileri kendi yaşantılarına entegre etme şansına sahip olmaktadır.

Evlilik Güçlendirme Programı uygulama sürecinde ilk aşamada lider, belirlenen temayla ilgili bir sunum gerçekleştirir. Sonrasında katılımcılardan konuyla ilgili düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini paylaşmalarını isteyerek etkileşimi teşvik eder. Ardından, katılımcılara temaya uygun etkinlikler ve ev ödevleri vererek öğrenilen bilgilerin günlük yaşamlarına entegre edilmesi amaçlar. Bu süreç, katılımcıların ilişkilerini güçlendirmelerine ve birbirlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olmayı amaçlar. Öte yandan evlilik güçlendirme programlarının hazırlanma sürecine bakıldığında, bu programların çoğunlukla beceri geliştirme temelli, teolojik temelli ve kuramsal temelli olmak üzere üç ana kategoriye ayrıldığı görülmektedir. Bu çalışmada geliştirilen Evlilik Güçlendirme Programı, özellikle belirli becerilere odaklanan bir yaklaşım benimsemiştir. Bu araştırma kapsamında hazırlanan Evlilik Güçlendirme Programı'nın hazırlanma sürecinde ilk olarak araştırma ve literatür incelemesi yapılmıştır. Bu kapsamda evlilik güçlendirme programları, eş tükenmişliği ve evlilik doyumuyla ilgili literatür detaylı bir şekilde gözden geçirilmiştir. İncelenen literatür ve belirlenen hedefler doğrultusunda, odaklanılacak konular belirlenmiştir. Her bir oturum, genel program hedefleriyle uyumlu olan ve bu hedeflere hizmet eden temaları içermiştir. Sonrasında bu alanda deneyimli meslek elemanlarıyla yapılan görüşmeler ve fikir alışverişi, programların geliştirilmesinde önemli bir adım olmuştur. Tüm bu süreç sonucunda Evlilik Güçlendirme Programı'nın temel

hedefleri, eşlerin tükenmişlik düzeyini azaltmak ve evlilik doyumunu artırmak olarak belirlenmiştir. Sonrasında ise Evlilik Güçlendirme Programı, belirli temalar etrafında düzenlenmiş oturumlar şeklinde planlanmıştır. Oturumlar, katılımcıların aktif katılımını teşvik etmek için etkileşimli ve katılımcı bir yapıda planlanmıştır. Katılımcıların teorik bilgileri pratikte nasıl uygulanabileceğini anlamalarını sağlamak amacıyla, pratik uygulamalar sunulmuştur. Oturumların sonunda, katılımcılara öğrenilen konuları değerlendirme ve kendi ilişkilerine nasıl entegre edebilecekleri konusunda ev ödevleri verilmiş ve geri bildirim sağlanmıştır.

Evlilik Güçlendirme Programı, bilimsel temellere dayalı olarak hazırlanmış, katılımcıların ihtiyaçlarına yönelik olarak etkileşimli bir yapıda tasarlanmıştır. Evlilik Güçlendirme Programı uygulama süreci şu şekilde gerçekleştirilmiştir. Birinci oturumda, grup lideri tarafından programın öncelikleri ve sürecin nasıl ilerleyeceği katılımcılara detaylı bir şekilde aktarıldı. Ardından, Evlilik Güçlendirme Programı (EGP) uygulama süreci boyunca katılımcıların aktif katılımını teşvik etmek, güven ortamını sağlamak ve paylaşımların olumlu bir şekilde gerçekleşmesini desteklemek amacıyla grup sözleşmesi oluşturuldu. Katılımcılar, grup sözleşmesini inceledikten sonra bu sözleşmeyi imzalayarak anlaşmalarını pekiştirdiler. İlk oturumda, katılımcıların birbirini tanımalarını ve güven atmosferi oluşturmalarını sağlamak amacıyla bir tanışma etkinliği düzenlendi. Bu etkinlikte katılımcılar ikiye ayrıldı. Her katılımcı, beş dakika boyunca diğer katılımcıyı dinledi ve ardından onu gruba tanıttı. Ayrıca her katılımcıya, eğer ormanda bir hayvan olsalardı, hangi hayvanı seçecekleri soruldu. Katılımcılar, seçtikleri hayvanı neden tercih ettiklerini açıklarken, bu etkinlik grubun oluşmasını pekiştirdi. Ayrıca, grup içindeki iletişimi güçlendirmek ve isimlerin hızlı bir şekilde öğrenilmesini desteklemek amacıyla isimlikler kullanıldı. Her bir katılımcının adı, kendisine ait olan isimliğe yazılarak grup içinde daha kişisel ve etkileşimli bir iletişim sağlandı. Bu şekilde, Evlilik Güçlendirme Programı'nın ilk oturumu, programın temel prensiplerini anlama, güven ortamı oluşturma ve katılımcıların birbirleriyle daha etkili iletişim kurmalarını teşvik etme amacını taşıyan bir başlangıç noktası oluşturdu.

İkinci oturumda, katılımcıların kendilerini ve eşlerini tanımalarının önemine odaklandı. Evlilik Güçlendirme Programı (EGP) kapsamında gerçekleştirilen bu oturumun temel amacı, çiftler arasındaki değişimi destekleyebilmek için katılımcıların kendilerini tanımalarına odaklanmaktır. Değişimin temel dinamiği olarak, katılımcıların kendi iç dünyalarını keşfetmelerinin önemi bu oturumda vurgulandı. Oturum, katılımcıların kendilerini gerçekçi bir şekilde tanımalarını sağlayan ABCDE Modeli üzerine odaklandı. Bu model, katılımcıların bilişsel çarpıtmalarını ve kök ailelerinden getirdikleri özellikleri anlamalarına yönelik bir çerçeve sunarak, değişim sürecine katkıda bulunmayı hedeflemiştir. Sunum sırasında, bilişsel çarpıtmaların ve kök aileden getirilen özelliklerin aile yaşamındaki etkileri detaylı bir şekilde sunumla beraber tartışıldı. Katılımcılar kendi yaşamlarında mevcut bilişsel çarpıtmalar hakkında paylaşımda bulundu. Oturumun sonunda, katılımcılara Bilişsel Çarpıtmalar Formu verildi ve bu formun diğer oturuma doldurulup getirilmesi istendi.

Üçüncü oturumda, Evlilik Güçlendirme Programı'nda (EGP) odaklanılan konulardan biri olan aile içi iletişime vurgu yapıldı. Bu oturumda, lider tarafından aile içi iletişim konusundaki farkındalığı artırmak amacıyla aile içi iletişim kalıpları ve işlevsel iletişim yöntemleri hakkında bilgiler içeren sunum gerçekleştirildi. Sunumun ardından, katılımcılara sırt sırta konuşma etkinliği uygulandı. Etkinlik kapsamında katılımcılar ikiye ayrıldı ve 10 dakika boyunca sırt sırta konuştu. Bu etkinlik, katılımcıların iletişim esnasında neler hissettiklerini anlamalarına yönelik bir deneyim sağladı.

Dördüncü oturumda, Evlilik Güçlendirme Programı (EGP) çerçevesinde evlilik sürecinde karşılaşılan temel sorunlardan biri olan çatışma ve problem çözme becerilerindeki eksikliklere odaklanıldı. Evliliğin kalitesini etkileyen, eş tükenmişliğini artıran ve evlilik doyumunu azaltan en önemli faktörlerden biri, çiftlerin problem çözme becerilerinde yetersiz olmalarıdır. Etkili çatışma çözme becerilerine sahip olmayan çiftlerin evliliklerinde sorun yaşamaları kaçınılmazdır (Kalkan ve Ersanlı, 2008). Bu oturumda, işlevsel problem ve çatışma çözme becerileri hakkında bilgiler içeren bir sunum gerçekleştirildi. Katılımcılardan ailelerinde çatışmaları nasıl çözdükleri soruldu ve paylaşımlar alındı.

Beşinci oturumda, iyi bir ailenin etkili ebeveynlerden oluştuğu varsayımıyla katılımcıların etkili ebeveynlik becerileri konusunda farkındalık geliştirmesi hedeflenmiştir. Çocuklarla ilgili meseleler, evlilikte huzuru ve mutluluğu etkileyen önemli değişkenlerden biridir. Bu nedenle, lider tarafından etkili ebeveynlik konusunu içeren bir sunum gerçekleştirildi. Sunumun ardından lider, katılımcılara "Etkili Ebeveyn Cetveli" adlı bir materyali dağıtarak, üyelerden ebeveynlikle ilgili soruları cevaplamalarını istedi. Katılımcılardan gelen cevaplar üzerinden konu hakkında interaktif bir paylaşım gerçekleştirildi. Bu etkileşimli oturum, katılımcıların ebeveynlik becerileri hakkında düşüncelerine yönelik bir ortam sağladı.

Altıncı oturumda, ailede değişim ve gelişim konusu ele alınmıştır. Bu oturumun amacı, katılımcıların ailenin sistemik ve gelişimsel yapısını anlamalarını sağlamaktır. Özellikle ailenin gelişimsel yönünün kavranmasıyla birlikte, ailede meydana gelen değişimler hakkında katılımcıların bilgi sahibi olması hedeflenmiştir. Bu oturumda, lider tarafından ailede değişim ve gelişim konusunu içeren bir sunum gerçekleştirildi. Sunumun ardından "Benim Ailem Etkinliği" ile katılımcılardan, ailelerindeki kişilerin hangi dönemde olduğu ve ailelerinin neler yaşadığı konusunda paylaşımlar alındı. Bu etkileşimli oturum, katılımcıların ailelerindeki gelişimsel aşamaları anlamalarına ve bu süreçlere daha bilinçli yaklaşmalarına olanak tanıdı.

Yedinci oturumda, ailede sağlık kavramı ele alınmış ve sağlıklı bir ailede bulunması gereken özelliklerden bahsedilmiştir. Bu bağlamda, lider tarafından ailede sağlık konusunda bir sunum gerçekleştirilmiştir. Sunumun ardından, katılımcılara "Sağlıklı Aile Envanteri" verilerek, ailelerinin sağlıklı yönlerini ve problemleri taraflarını kağıda yazmaları istenmiş ve sonrasında bu düşünceleri paylaşımları teşvik edilmiştir.

Sekizinci oturumda, aile yaşam stresörleri ve travma konuları ele alınmıştır. Aile yaşam stresörlerini uygun bir şekilde karşılayabilen ve işlevsel mücadele yöntemlerini uygulayabilen aileler, hayattan daha fazla doyum sağlayabilirler. Ayrıca, ailelerin zorlu yaşantılardan çıkma süreçleri, ailelerin bu yaşantılara ne kadar hazırlıklı olduklarına bağlıdır. Bu oturumun temel amacı, katılımcıların ailede stresle işlevsel mücadele yöntemleri ve zorlu yaşam dönemleriyle etkili bir şekilde başa çıkabilme yeteneklerini artırmaktır. Bu kapsamda bir sunum yapılmış ve

zorlu dönemlerde üyelerin yaşadıkları hakkında paylaşımların yapıldığı etkileşimli bir oturum gerçekleştirilmiştir.

Dokuzuncu oturumda, ailede sevgi konusu işlenmiştir. Sevgi, bir kişinin bir şeye veya başka bir kişiye karşı duyduğu yakın ilgi ve bağlılık duygusunu ifade eder. Bireyin eşine karşı duyduğu sevgi, içinde bulunduğu duygu ve düşüncelerden etkilenir. Örneğin, kişinin eşine karşı hissettiği koruma, acıma, merhamet, şefkat, saygı gibi olumlu duygular da nefret, öfke, suçlama, kırılmışlık gibi duygular da sevgiyi etkilemektedir (Canel, 2012). Evlilik ve nişanlılık döneminde yoğun olarak yaşanan duygular, zamanla hayatın rutin akışı içinde duygusal donukluğa dönüşebilir. Bu durum genellikle duyguların ifade edilmemesi ve sevginin gösterilmemesi şeklinde kendini gösterir. Oturum sürecinde lider tarafından ailede sevgiyi canlı tutma konusunda bir sunu yapılmıştır. Ayrıca, "Benim Ailem" etkinliği ile katılımcılardan ailelerinde neler yapılabileceği konusunda paylaşımlarda bulunmaları istenmiştir.

Onuncu oturumda, Evlilik Güçlendirme Programı (EGP) uygulama süreci değerlendirildi. Katılımcıların programın hangi oturumlarında neler yaşadıkları ve değişim konusundaki paylaşımları ele alındı. Bu oturum, programın etkilerini değerlendirmek ve katılımcıların deneyimlerini paylaşmalarına fırsat tanımak amacıyla düzenlenmiştir.

Evlilik Güçlendirme Programı'nın uygulama sürecinde gerçekleştirilen oturum planlaması ve uygulaması bu kısımda belirtilmiştir.

1.Oturum

Güven ve Grup İnşa Etme

Evlilik Güçlendirme Programı'nın ilk oturumu, güvenli ve kabul edici bir ortam oluşturma üzerine kurulmuştur. Bu oturumun temel amacı, katılımcıların açılma konusundaki korku ve şüphelerini gidermektir. Grup lideri, bu aşamada katılımcıların kaygılarını gidermek ve iletişimi artırmak için aktif bir rol üstlenmektedir. Programda gizlilik kuralının benimsetilmesi, grup olma sürecinde önemli bir adımdır. Bu çerçevede, bir grup sözleşmesi hazırlanıp üyelere imzalatılmıştır. Grup sözleşmesi, güven ve saygıya dayalı bir ortam oluşturarak katılımcıların

neleri paylaşılabileceklerini ve neleri paylaşamayacaklarını bilmelerini sağlar. Ayrıca açık ve dürüst iletişimi teşvik eder ve grup üyelerinin birbirlerine karşı sorumlu olmalarını sağlar. Buna ek olarak Grup lideri, güvenli ve kabul edici bir ortam oluşturarak katılımcıların kaygılarını giderir, iletişimi artırır, grup dinamiklerini yönetir ve grup sözleşmesini uygular.

Evlilik Güçlendirme Programı'nın tanıtımı, katılımcıların tanışması, grup sözleşmesinin aktarılması ve imzalanması ve süreçten beklentilerinin paylaşılması, programın ilk oturumunda gerçekleşir. Evlilik Güçlendirme Programı'nın ilk oturumu, programın başarısı için çok önemlidir. Grup liderinin bu oturumda aktif olması ve grup sözleşmesinin benimsenmesi, bu hedefe ulaşmada yardımcı olacaktır.

Oturumun Amaçları

- Grup üyeleri birbirlerini tanıma sürecine girmeleri.
- Grup üyelerinin kendilerini rahatça ifade edebilecekleri bir ortamın oluşması.

Oturumun İçeriği

Genel Amaç: İlk oturumla birlikte gruba, birbirine güvenen ve gizlilik ilkesine önem veren bir yapı kazandırmak hedeflenmektedir.

Tablo 22**1.Oturum İçeriği ve Uygulama Planı**

BAŞLIK	SÜREÇ	YÖNTEM	MATERYAL	SÜRE
1-Oturuma Başlama	Grup lideri, kendini tanıtarak ve Evlilik Güçlendirme Programı hakkında bilgi vererek oturuma başlar.	Anlatım, soru-cevap	Slayt sunum materyali	10 dk.
2-Grup Oluşma Süreci	Grup kuralları, üyelerin katılımıyla belirlenir ve imzalanarak taahhüt altına alınır.	Grup çalışması	Kâğıt, kalem	20 dk
3-Grup Oluşma Süreci	Grupla lideri, tanışma etkinliğini organize eder.	Tanışma Etkinliği Uygulama	-	20 dk.
4-Paylaşımlar	Paylaşımların alınması	Anlatım	-	10 dk.
5-Özetleme	Oturumun özetlenmesi	Anlatım	-	5 dk.

1. Oturum Süreci

Oturum başlamadan önce, katılımcılar arasındaki etkileşimi artırmak amacıyla daire şeklinde bir oturma düzeni oluşturuldu. Oturma düzeninde, sandalyeler arası mesafe eşit bir şekilde düzenlendi ve katılımcıların yüz yüze iletişim kurmalarını sağlayacak bir oturma düzeninin oluşturulmasına özen gösterildi. Grup lideri ilk olarak özgeçmişi ve uzmanlık alanları hakkında bilgi verdi. Daha sonra grup lideri Evlilik Güçlendirme Programı'nı detaylı bir şekilde anlatarak, programa ilişkin temel bilgileri paylaştı.

2. Grup Kuralları Oluşturma

Grup lideri, grup üyeleriyle birlikte oturum sürecinde uyulacak kuralları belirler ve katılımcılar, bu kurallara uyacaklarına dair grup kuralları sözleşmesini imzalar. Örnek grupla psikolojik danışma sözleşmesi Ek-E'de sunulmuştur.

3. Tanışma Etkinliği Uygulama

Grup üyeleri, daire şeklindeki oturma düzeninden çıkarak karşılıklı oturma düzenine geçerler ve her biri karşısındaki kişiyle eşleşir. Ardından, her üyeden eşleştiği kişiye yönelik beş dakika boyunca kendini tanıtmaları istenir. On dakika sonra, lider, üyelerden eşleştikleri kişiyi tanıtmalarını ister. Bu şekilde her üye, eşleştikleri kişiyi tanıtmaya çalışır. Ayrıca her katılımcı bir hayvan olması durumunda hangi hayvan olmak istediğini belirtir. Bu konular üzerine paylaşımlar alınır.

4-Paylaşımlar

Lider, katılımcılardan EGP'ye katılım amaçları ve beklentileri hakkında bilgi toplamak için, araştırmaya katılma nedenlerini ve ilişkilerinde görmek istedikleri değişiklikleri sorar

5-Özetleme

Lider oturumun sonunda birinci oturumda yaşananlar hakkında özetleme yapar. Birinci oturum grubun kaynaşmasını sağlama ve olumlu bir iletişim ortamı oluşturma amacını taşımaktadır.

2.Oturum

Kendini ve Eşini Tanıma

EGP uygulaması kapsamında yürütülen araştırmanın temel amacı, katılımcılarda değişimi başlatmaktır. Bu değişimin temel dinamiği, bireylerin kendi iç dünyalarını tanımalarına dayanmaktadır. Kişinin kendisini gerçekçi bir şekilde anlaması, psikolojik sağlığın temelini oluşturur. Bilinçlenen bir birey, hem kendi içsel dünyasını hem de çevresini daha iyi anlar.

Bir kişinin geçmişinde ifade edilememiş duygu, düşünce ve davranışları, şu anki yaşantılarını etkileyebilir. Özellikle evlilik yaşantısı, bireyin verdiği tepkilerin ve yaşadığı problemlerin kökeninde bu ifade edilememiş içsel içeriklere dayanabilir. EGP uygulama sürecinde, katılımcıların tepkilerinin kökeni konusunda farkındalık geliştirmesine önem verilmiştir. Bu süreçte, özellikle eşler arasındaki öfkenin kaynaklarına odaklanmak, geçmişten gelen anlaşılmamışlık, aşağılanma veya engellenme duygularını anlamak ve ifade etmek

üzerine çalışmak önemlidir. Katılımcıların geçmişten kaynaklanan, ancak henüz ifade edilememiş duygusal yüklerini taşıdıkları durumları belirlemelerine ve bu duyguları muhatabına ifade etmelerine destek olmak, EGP uygulama sürecinde önemli bir hedeftir. Bu süreçte ifade edilemeyen duyguların bastırılması, anlaşılammış hislerin birikmesine neden olabilir (Voltan Acar, 2015). Bu nedenle, EGP uygulaması, bireyin geçmişten kaynaklanan duygusal zorluklarla yüzleşmesine ve bu duyguları sağlıklı bir şekilde ifade etmesine yardımcı olabilir. Bastırılan bu duygular ileriki süreçte eşlerine karşı yön bulmakta ve evlilik sürecinde problemlere neden olmaktadır (Malakcioğlu, 2018).

Birçok insan, belirli kuralları olan ve düzen içinde işleyen aile ortamında dünyaya gelir. Ancak, bu işleyen aile sürecinde değişim kaçınılmazdır. Ailedeki değişim, öncelikle aile üyelerinin duygu, düşünce ve davranışlarının sorumluluğunu almasıyla başlar. Aile olma sürecinde, mutluluk duygusu, aynı zamanda aile üyelerinin bilinçli bir şekilde mutluluğu seçmeleriyle başlamaktadır. Onun için aile yapısı içinde özellikle işlevsel olmayan düşünce, duygu ve uyumsuz davranışlar, değişime uğramalıdır. İşlevsel olmayan düşüncelerin gözden geçirilip değiştirildiği, daha işlevsel düşüncelere dönüştürüldüğü bir ortamda, duygularda ve davranışlarda olumlu yönde gelişmeler yaşanabilir. Bu süreç, aile üyelerinin birbirlerinin bakış açlarına saygı göstererek ve birbirlerini anlamaya çalışarak gerçekleşebilir. Aile içindeki değişim, sağlıklı bir iletişim ve anlayışla birlikte, her bireyin gelişimine ve mutluluğuna katkıda bulunan bir süreç olabilir. Bu süreçte aile üyelerinin açık iletişim kurma, duygularını ifade etme ve birbirlerine destek olma becerileri önemli bir rol oynar. Ayrıca değişim için bireyin öncelikle bagajında getirdiği yüklerin farkında olmalıdır. Onun için de kendini ve içinde yaşadığı toplumu tanımasında fayda vardır. Örneğin doğu toplumlarının genel karakteristik özellikleri şunlar olabilir.

- Doğaüstü İnançlar: Doğu toplumlarında, doğaüstü güçlere olan inançlar yüksektir. Nazar gibi geleneksel inançlar, insanların günlük yaşamında ve kararlarında etkili olabilir.

- Karmaşık Aile İlişkileri: Doğu toplumlarında aile yapısı önemli bir rol oynar ve genellikle karmaşık aile ilişkileri vardır. Aile içindeki ilişkiler dışardan müdahaleye açık olabilir.
- İçselleştirmede Yetersizlik: Bireyler arasında duygu ve düşüncelerin içselleştirilmesinde bazı zorluklar yaşanabilir.
- Aleksitimi (Duygusal Körlük): Doğu toplumlarında, bireylerin duygularını tanıma, ifade etme ve anlama konusunda sınırlı becerilere sahip olma eğilimi vardır.
- Toplumsal Sorumluluklar: Bireylerin kişisel sorumluluk yerine toplumsal sorumluluklar daha fazla vurgulanır. Toplumun genel refahı ön planda tutulabilir.
- Toplumsal Karar Mekanizması: Bireysel kararlar yerine toplumsal karar mekanizmaları daha etkilidir. Kararlar genellikle toplumun genel normlarına ve beklentilerine göre alınır.
- Suçluluk Duyguları: Doğu toplumlarında bireyler arasında suçluluk duyguları yoğun olarak yaşanabilir. Toplumsal normlara uymama veya aileye karşı sorumluluklarını yerine getirememeleri bu duyguları tetikleyebilir.
- Dışarıdan Güçle Düzeltme İsteği: Doğu toplumlarında insanlar, dışarıdan bir güçle (dini, doğaüstü, toplumsal) kendilerini düzeltme ve iyileştirme isteği taşıyabilir (Hofstede, 1984). Bu özellikler genellemedir ve her doğu toplumu, kendi kültürel ve tarihsel bağlamında benzersiz özelliklere sahip olabilir. Bu noktada, belirli bir doğu kültürüne odaklanarak daha spesifik bir analiz yapmak daha anlamlı olabilir.

Aile üyelerinin değişimi bilişsel hataların farkına varılması ile de mümkündür. Bu süreçte düşünceler, duyguların en önemli belirleyicisidir ve insanlar düşündüklerini hissetmektedir. İnsanların içsel değerlendirmeleri yaşadıkları duygulara neden olmaktadır. Bunun sonucunda işlevsel olmayan düşünceler, olumsuz duygulara ve fizyolojik belirtilere neden olmaktadır (terleme, titreme, nefes kesilmesi gibi). İşlevsel olmayan düşünceler düzeltilebilir ve yaşanan olumsuz duygusal ve fiziksel tepkiler değişimle beraber olumlu hale gelebilir. ABCDE modeli, bireylerin düşünce hatalarını fark ederek ve değiştirerek olumlu

davranışsal ve duygusal tepkiler geliştirmelerine yardımcı olan etkili bir bilişsel davranışçı modeldir. Bu modelin temel prensipleri şu şekildedir:

A - Harekete Geçiren Olay

Bu aşama, bir olayın ortaya çıkması veya gerçekleşmesi anlamına gelir. Her olayın kendine özgü nedenleri ve etkileri vardır.

B - Olaya Yüklenen Anlam

Bu aşama, bireyin olaya verdiği anlamı içerir. Bireyin düşünce süreçleri, olayı değerlendirmesi ve bu olayın kendisine ne ifade ettiğini belirlemesi bu aşamada önemlidir.

C - Sonucunda Ortaya Çıkan Davranışsal ve Fizyolojik Durum

Bireyin olaya yüklediği anlam, davranışları ve fizyolojik tepkileri belirler. Olumsuz düşünceler, genellikle stres, endişe, öfke gibi olumsuz duygulara ve fiziksel tepkilere yol açabilir.

D - Verilen Anlamın Değişmesi

Bu aşamada, bireyin olaya yüklediği anlamı değiştirmesi hedeflenir. Birey, olumsuz ve işlevsel olmayan düşünceleri tanıyarak, onları sorgulayarak ve alternatif, daha olumlu düşünce kalıpları geliştirerek bu değişimi gerçekleştirebilir.

E - Sonucunda Yaşanan Yeni Davranışsal, Duygusal ve Fizyolojik Tepki

Olaya verilen yeni anlam, olumlu davranışsal ve duygusal tepkilere yol açar. Bu aşamada birey, daha sağlıklı ve olumlu bir şekilde olaylara yanıt verme yeteneğini geliştirir (Doğan, 1995). Bu süreçte, bireylerin duygularından sorumlu oldukları, geçmişte yaşanan problemlerin yüklerinden kurtulmaları ve temel düşünce hatalarından kaçınmaları önemlidir. Bu bilinci oluşturmak ve düşünce süreçlerini değiştirmek, daha sağlıklı duygusal tepkiler ve davranışlar geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Özellikle çiftler arasında bu modelin uygulanması, ilişkilerde daha olumlu etkileşimlere yol açabilir. Çiftlerin ABCDE modeli ile temel düşünce hatalarından kurtulmaları önemlidir. Bu düşünce hataları, olumsuz duygusal tepkilere

ve işlevsel olmayan davranışlara neden olabilir. Bu düşünce hatalarından kurtulma çabaları, çiftlerin daha esnek, olumlu ve sağlıklı bir zihinsel bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu süreç, ABCDE modelinin bütünlüğü içinde, olayların duyguları oluşturmadığının anlaşılması ve bireylerin duygularından sorumlu olduklarının farkında olmalarıyla birlikte daha etkili hale gelir (Ellis, 1962). Temel düşünce hatalarından kurtulmak için bireylerin öncelikle kendi kontrolünde olan veya olmayan olayları objektif bir şekilde analiz etmeleri gerekmektedir. Bu, olayları abartmadan, gerçekçi bir perspektifle değerlendirmeyi içerir. Bireyler, olumsuz düşünce kalıplarını tanımlayarak ve bunları olumlu, işlevsel düşüncelerle değiştirerek duygusal sıkıntılardan kurtulabilirler. Bu süreç, bireyin düşünsel süreçlerini daha bilinçli bir şekilde yönetmesine ve duygusal refahını artırmasına yardımcı olabilir (Ellis, 1962).

Eşlerin birbirlerini ve kendilerini tanımaları, aile içindeki çatışmaların çözümünde önemli bir rol oynar. Bu süreç, çiftlerin sorumluluk almasını ve değişime gitmelerini gerektirir. Eşler, kök ailelerinden getirdikleri özellikleri anlamalıdır. Çünkü bu özelliklerin evlilik dinamiklerine büyük etkisi olabilir. Bireyin anlaşılması ve değişimi, geçmişten gelen özelliklerin anlaşılması ile mümkündür. Bu bağlamda geçmişin gücü şu anki davranışları etkileyebilir. Özellikle ilk bakıcıyla olan temas ve bağlanma stili, bireyin yaşamında büyük bir öneme sahiptir. Eşler arasındaki bağlanma ve yakınlaşma tarzları, genellikle ilk bakıcılarıyla olan ilişkilerini yansıtabilir. Bu durum, çiftin birbirleriyle olan ilişkilerini daha derinlemesine anlamalarına yardımcı olabilir. Her iki tarafın da geçmişlerini anlaması, empati geliştirmelerine ve birbirlerine destek olmalarına katkıda bulunabilir. Bu süreç, çiftin birbirine daha derin bir şekilde bağlanmasını ve ilişkilerini olumlu bir şekilde geliştirmesini sağlayabilir (Bowlby, 1979).

Oturumun Amaçları

- Grup üyelerinin mevcut evlilikleri ve kendileri hakkında farkındalık geliştirmeleri.
- Katılımcıların değişim sürecine yönelik motivasyon kazanmaları.

Genel Amaç: Katılımcıların kendilerini ve eşlerini daha iyi anlamaları, süregelen evlilik yaşantılarında yapılacak değişikliklere dair motivasyon kazanmalarının sağlanması.

Tablo 23**2. Oturum İçeriği ve Uygulama Planı**

BAŞLIK	SÜREÇ	YÖNTEM	MATERYAL	SÜRE
1-Oturuma Başlama	Katılımcıların ilk oturumla ilgili düşüncelerinin alınması	Anlatım, soru-cevap	-	10 dk.
2-Kendini Tanımak ve Önemi	Oturum temasıyla ilgili sunumun lider tarafından paylaşılması	Anlatım	Sunu Materyali	20 dk
3-Kendini Tanıma Etkinliği	Lider etkinliği organize eder.	-	-	20 dk.
4-Paylaşımlar	Paylaşımların Alınması	Anlatım		10dk
5-Özetleme	Oturumun özetlenmesi	Anlatım		10 dk.

1-Oturum Süreci

Lider, ikinci oturum öncesinde 10 dakika önce oturum mekanına gelir ve detaylı bir hazırlık yaparak ortamın havalandırılmasına ve oturma düzenini kontrol eder. Daha sonra lider, önceki oturumu kısaca özetleyerek yeni oturuma geçiş yapar.

2-Kendini Tanımak ve Önemi

Lider, grup üyelerine kök aile geçmişinden ve içinde yaşadıkları toplum tarafından kazandırılan davranışlar hakkında ne düşündüklerini sorar ve bu konuda katılımcılardan paylaşımlar alır. Sonrasında lider konu ile alakalı sunuyu aktarır.

3-Kendini Tanımak ve Önemi Alıştırması

- **Amaç:** Katılımcıların geçmişten günümüze taşıdıkları süreğen davranışların temelinde yatan yaşantılar hakkında düşünmelerini sağlamak

- **Yöntem:** Hayal kurdurma yöntemi, soru-cevap.

- **Süre:** 20dk.

- **Yönerge:** Lider, katılımcılardan gözlerini kapamalarını, üç kez derin nefes alıp, 7 saniye tutup, yavaşça vermelerini ister. Ardından, katılımcılardan geçmişte yaşadıkları önemli bir olaya odaklanmalarını ve o olaydaki duyguları ve çevreyi hissetmelerini ister. Katılımcıların bu anı üzerinde beş dakika boyunca odaklanmalarının ardından, gözlerini yavaşça açmalarını ister. Daha sonra lider, katılımcılardan deneyimlerini paylaşmak isteyenlerin paylaşımlarını alır. Bu noktada, danışanların yaşadıkları olayın ardından hayatlarında veya evliliklerinde ne tür değişiklikler yaşadıkları konusunda düşünmelerini ister.

4-Paylaşımlar

Lider, sunum ve etkinlik sonrasında katılımcılardan oturum boyunca yaşadıkları deneyimleri paylaşmalarını ister.

5-Özetleme

Lider, oturum boyunca yaşananları özetler ve oturumu sonlandırır.

3. Oturum

Evlilik ve Ailede İletişim

Aile, bir sistem olarak kabul edilir ve aile üyeleri arasında sürekli bir iletişim mevcuttur. Hem aile içinde hem de dışında yer alan bireylerin davranışları, aile üyeleri üzerinde ve ailenin genel işleyişi üzerinde etkiler yaratır. Bu nedenle, kişiyi aile içindeki dinamikleri dikkate almadan anlamaya çalışmak, bireyi anlama çabasında eksikliklere yol açabilir. Aile içi iletişim, özellikle aile üyeleri arasındaki iletişim kalıplarını ve genel olarak tüm ailenin hangi iletişim tarzlarını benimsediği ile ilgilidir. Etkili bir iletişim, aile üyelerinin doğrudan ve açık bir şekilde iletişim kurmasına bağlıdır. Bu durumun tersinde, iletişimin çoğunlukla dolaylı ve sözsüz yollarla gerçekleşmesi, iletişimin sağlıklı olduğunu gösterebilir (Aydın, 1998).

Evlilik, iletişim ve etkileşim süreçlerini içeren bir yaşantıdır. Bu süreçte, eşlerin birbirlerinden beklentilerini açıkça ifade etmeleri önemlidir. Bu şekilde, evlilik süreci kendi kendini onarabilen bir sistem haline dönüşebilir. Sağlıklı bir iletişim sürecinde eşler, rahatlıkla

duygularını ve düşüncelerini paylaşabilmeli, karşılıklı düşünce alışverişi bu süreçte gerçekleşmelidir. En temelde, sağlıklı evlilikler etkili iletişim örüntülerine dayanır (Özgüven, 2000).

Ailede sürekli olarak aynı iletişim yöntemlerinin kullanılması, belirli bir iletişim kalıbının oluşmasına neden olabilir. Bu kalıp genellikle eşlerin kök ailelerinden getirdikleri iletişim örüntülerinden etkilenir (Goldenberg, 2008). Aile üyeleri arasında, iç içe geçmiş ilişkilerden katı ya da ilgisiz ilişki biçimine kadar geniş bir spektrumda ortaya çıkan ilişki kalıpları mevcuttur. Çok fazla iç içe geçmiş ilişki biçimine sahip ailelerde, özellikle çocuklar, her türlü eyleme dahil edilir ve bu durum çocuğun sağlıklı gelişimini engelleyebilir. Diğer yandan, ilgisiz ve katı ilişki kalıplarında ise bireyler kendilerini değersiz hissedebilirler. Bu ilişki kalıpları, aile içindeki iletişim dinamiklerini ve bireyler arasındaki ilişkileri belirleyen önemli faktörlerdir (Karaman, 2013).

Evlilik sürecinde, eşler arasında beş farklı türde iletişim kalıbı bulunmaktadır. Bu kalıplar sırasıyla hesapçı, suçlayıcı, dağınık, seviyeleme ve yalvarıcıdır.

- Hesapçı İletişim Kalıbı: Bu kalıpta, iletişim genellikle rasyonel ve mantıklı bir temele dayanır. Ancak duygular genellikle ikinci planda kalır. Kişi, olaylara genellikle bir hesap yaparak yaklaşır.

- Suçlayıcı İletişim Kalıbı: Suçlayıcı kalıpta iletişimde bulunan kişi, kendini genellikle diğer kişiden üstün görür ve suçlamalarla dolu bir dil kullanabilir.

- Dağınık İletişim Kalıbı: Bu kalıp, ilgisiz ve umursamaz bir iletişim tarzını temsil eder. İletişimde olan kişi genellikle dağınıktır ve konular arasında geçiş yapabilir.

- Seviyeleme İletişim Kalıbı: Bu kalıpta iletişim, akıcı ve rahat bir tonda ilerler. İlişki biçimi genellikle özgürdür ve taraflar arasında anlayış vardır.

- Yalvarıcı İletişim Kalıbı: Yalvarıcı kalıpta iletişim kuran birey, genellikle diğer insanları sürekli olarak memnun etmeye çalışır. Duygusal bağlamda iletişimde bulunma eğilimindedir ve genellikle başkalarının onayını arar.

Bu iletişim kalıpları, evlilikteki iletişim dinamiklerini etkileyebilir ve çiftlerin birbirleriyle olan etkileşimlerini belirleyebilir. Yine araştırmalarda sağlıklı ailelerin özellikleri arasında aile üyelerinin ilişkilerinin açık iletişim üzerine kurulması sayılmaktadır (Karaman, 2013).

Evlilik sürecinde iletişim kalıplarının değişmesi, öncelikle işlevsel olmayan iletişim kalıplarının farkına varılmasıyla mümkündür. Ancak, bu farkındalığın oluşturulmasında savunma mekanizmaları önemli bir engel oluşturabilir. İletişime engel teşkil edebilecek savunma mekanizmaları bu kısımda verilmiştir.

- **Bastırma Mekanizması:** Bu mekanizma, kaygı veren düşünce ve anıların bilinçsizce kabul edilmemesini ifade eder. Evlilik sürecinde, bir eşin problemleri kabul etmemesi, değişime yönelik önemli bir engel olabilir.

- **Yansıtma Mekanizması:** Bu süreçte birey, düşündüğü ve hissettiği şeyleri başkasının üzerine atmaktadır. Örneğin, dağınık birinin düzensizliği konusunda şikayet etmesi gibi.

- **Mantığa Bürünme Mekanizması:** Eşler, evlilikte değişimin gerçekleşmemesi için bahane bulmalarını içeren bu mekanizmayı kullanabilir. Örneğin, bir eşin evlilikteki taleplerini diğer eşin yoğunluğundan dolayı sürekli ertelemesi gibi.

- **Karşıt Tepki Oluşturma Mekanizması:** Eşler, hissettiklerinin tam tersi şekilde davranarak, karşıt tepki oluşturma mekanizmasını kullanabilir. Örneğin, sevmedikleri akrabalarına tam tersi gibi davranmaları.

- **Ayrışma Mekanizması:** Eşler, ailelerinden getirdikleri olumsuz duygu ve davranışları fark etmelidir. Örneğin, en küçük kardeşin sürekli ilgi beklemesi veya en büyük kardeşin tam kontrol isteği gibi. Bu savunma mekanizmalarının farkına varmak ve üzerinde çalışmak, evlilikte iletişim kalıplarını olumlu yönde değiştirmeye yardımcı olabilir (Vaillant, 1992).

Sağlıklı iletişimin olduğu ailelerde genellikle birinci çoğul şahıs yerine ben dili kullanılmaktadır. Ben dili, iletişimde hem sorumluluk alıcı hem de sorumluluk verici bir yaklaşım

sunar. Bu, güç ilişkisinden uzaklaşarak saydam bir iletişim şekli oluşturur. İçten bir iletişim gerçekleşir, kalıp yargılar azalır, özsaygı ve benlik değeri artar. Ancak, bu yaklaşımın gerçekleşmediği durumlarda iletişim suçlayıcı, alttan alan, alakasız ve süper mantıklı gibi işlevsiz şekillere dönüşebilir (O'Halloran ve Weimer, 2005).

Oturumun Amaçları

- Katılımcılar, süregelen evlilik yaşantılarındaki mevcut iletişim örüntüleri hakkında farkındalık kazanır.

- Katılımcılar, evlilik yaşantılarında işlevsel ve etkili olabilecek iletişim örüntüleri hakkında bilgi edinirler.

Oturumun İçeriği

Genel Amaç: Katılımcıların etkili iletişim becerileri konusunda farkındalık kazanmaları ve bu becerileri aile ortamında denemeleri.

Tablo 24**3.Oturum İçeriği ve Uygulama Planı**

BAŞLIK	SÜREÇ	YÖNTEM	MATERYAL	SÜRE	
1-Oturuma Başlama	Önceki özetlenir.	oturumlar	Anlatım, özetleme.	-	10 dk.
2-Aile İçi İletişimin Temel Unsurları	Konuyla ilgili lider tarafından paylaşılmaması.	sunumun tarafından	Anlatım	Sunu Materyal	20 dk
3-İletişimde Vücut Dilinin Önemi	Lider iletişimle ilgili etkinliği organize eder.	Rol oynama	-	-	20 dk.
4-Paylaşımlar	Paylaşımların alınması	Anlatım	-	-	10 dk
5-Özetleme	Oturumun özetlenmesi	Anlatım, soru-cevap	-	-	10 dk.

1-Oturum Süreci

Lider, oturumun başlamasından 10 dakika önce oturum mekanına gelir ve detaylı bir hazırlık yaparak ortamı düzenler. Havalandırmadan oturma düzenine kadar bir dizi detayı kontrol eder ve sunu cihazını ayarlar. Katılımcılarla ısınma amaçlı kısa bir sohbetin ardından önceki oturumları özetleyerek yeni oturuma geçer.

2-Ailede İletişimin Temel Unsurları

Lider, katılımcılara iletişim konusundaki sunumunu aktarırken, aynı zamanda katılımcılardan kendi ilişkilerinde yaşadıkları iletişim deneyimlerini paylaşmalarını ister.

3- İletişimde Vücut Dilinin Önemi Üzerine Etkinlik Uygulaması

Göz teması, iletişimdeki önemli unsurlardan biridir. Özellikle evlilik yaşantısında çiftler arasında etkili iletişimi sağlamak için göz teması önemlidir. Göz teması kurmak, konuşan kişinin dikkatinin karşısındaki kişiye odaklanması, samimiyeti artırması ve duyguları daha etkili

bir şekilde iletebilmesi açısından önemlidir. Bu, eşler arasında daha derin bir bağ kurmaya ve anlayış geliştirmeye katkı sağlayabilir. İyi bir göz teması, karşılıklı iletişimin güçlenmesine yardımcı olabilir. Bu etkinlikte katılımcılar eşleştirilir ve beş dakika boyunca sırt sırta konuşmaları istenir. Konuşma bitiminden sonra danışanlardan bu süreçte neler hissettikleri sorulur (Acar, 2017).

4-Paylaşımlar

Lider, sunum ve etkinlik sonrasında katılımcılardan oturum boyunca yaşadıkları deneyimleri paylaşmalarını ister. Bu durum katılımcıların sunulan bilgileri nasıl değerlendirdikleri, etkinlik sırasında hissettikleri duygular, öğrendikleri önemli noktalar veya yaşadıkları olumlu değişimleri ifade etme fırsatı tanır. Liderin bu soruyu sorması, katılımcıların etkileşimde buldukları süreçle ilgili düşünce ve duygularını ifade etmelerine olanak sağlayarak grup içi iletişimi güçlendirebilir.

5-Özetleme

Lider, o günkü oturumun ardından yaşananları özetler. Eksik veya fazla bir konu olup olmadığını sorar ve katılımcılardan bu konuda geri bildirim alır.

EK B*Kişisel Bilgi Formu***KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Adınız ve Soyadınız	
Mezuniyet	
Eşinizin Mezuniyeti	
Meslek	
Eşinizin Mesleği	
Evlilik Süresi	
Yaşınız	
Eşinizin Yaşı	
Çocuk Sayısı	
Çocuklarınızın Yaşı	
Evlenme Biçiminiz	Evlilik Öncesi Tanışarak <input type="checkbox"/> Aile Tavsiyesi <input type="checkbox"/>
Ekonomik Algı	Yeterli <input type="checkbox"/> Yetersiz <input type="checkbox"/>

EK C

Eş Tükenmişlik Ölçeği Örnek Maddeler

ETÖ-KF

ÖRNEK: __5__ 1- Yorgun

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir Zaman	Sadece Bir Defa	Nadiren	Bazen	Sık sık	Çoğunlukla	Her Zaman

___ 1- Yorgun

___ 2- Eşi/Partneri İle İlgili Hayal Kırıklığına Uğramış

PUAN HESAPLAMA:

Puanınızı hesaplamak için 10 maddeye verdiğiniz puanları toplayıp 10 rakamına bölünüz.

Çıkan sonuç sizin eş tükenmişlik puanınızdır.

EK D

Evlilik Doyum Ölçeği Örnek Maddeler

EDÖ

Aşağıda evlilik ilişkiniz ile ilgili bir takım ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra yanındaki kutularda bulunan seçeneklerden size uygun olan seçeneği (X) ile işaretleyiniz lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana uygun	Bana tamamen uygun
1. Eşimin bana değer vermediğini hissediyorum.	5	4	3	2	1

EK E

Örnek Grup Kuralları Sözleşmesi

GRUP KURALLARI

1. Bu çalışma, her hafta 60 dakika ve haftada 1 kez olmak üzere toplam 10 oturum devam edecektir. Çok zorunlu durumlar olmadıkça grup üyeleri her oturuma katılacaktır.
2. En önemli kuralımız **gizlilik**dir. En yakın arkadaşınız da olsa burada konuşulanlar burada kalır, burada yaşananlar hakkında dışarda kesinlikle kimse konuşmayacaktır.
3. İkinci kuralımız **gönüllülüktür**. Kimse kimseyi bir şeyler paylaşması hakkında zorlamayacaktır.
4. Konuşulan kişiye dönülüp, göz teması kurularak konuşulacaktır.
5. Herkes kendi adına ve ben diliyle konuşmaya özen gösterecektir.
6. Grup tartışmalarında grup lideri ve üyeler birbirlerine saygılı davranacaktır.
7. Grupta her üye dikkatle dinlenilecek ve sözü kesilmeyecektir.
8. Grup oturumlarında grup üyeleri ve grup lideri birbirlerini görecektir. Daire biçiminde oturacaklardır.
9. Grup süresince cep telefonları kapalı olacak ve su harici yeme-içme yasak olacaktır.

Adı Soyadı

İmza

EK -F



T.C.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Rektörlük

Sayı : E-35853172-399-00002250870

23.06.2022

Konu : Adem MENTEŞ Hk. (Etik Komisyon İzni)

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 01.06.2022 tarihli ve E-51944218-399-00002212510 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma doktora programı öğrencisi **Adem MENTEŞ'in, Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM** sorumluluğunda yürüttüğü "**Evlilik Güçlendirme Programı'nın Evlilik Doyumu ve Eş Tükenmişliğine Etkisi**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **14 Haziran 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

EK-G: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- * tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

23/07/2024

(İmza)

Adem MENTEŞ

EK-H: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

25/07/2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı Evlilik Güçlendirme Programının Evlilik Doyumu ve Eş Tükenmişliği'ne Etkisi

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak Turnitin adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
24/07/2024	142	250064	25/06/2024	18	2258812306

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Adem MENTEŞ

Öğrenci No.: N15248187

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

İmza

Programı: Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Profesör Doktor İbrahim YILDIRIM)

EK-I: Thesis/Dissertation Originality Report

25/07/2024

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Educational Sciences

Thesis Title: The Effect of Marriage Enrichment Program On Marital Satisfaction And Spouse Burnout

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
24/07/2024	142	250064	25/06/2024	18	2258812306

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Adem MENTEŞ

Student No.: N15248187

Department: Educational Sciences

Program: Psychological Counseling and Guidance

Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
(Professor Doctor İbrahim YILDIRIM)

EK-J: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

23/07/2024

(imza)

Adem MENTEŞ

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezinerişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanın önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

*Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

