

**EVLİLİĞE HAZIRLIK PROGRAMININ ÇİFT İLİŞKİLERİ
VE İLİŞKİ İSTİKRARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**THE EFFECTS OF MARRIAGE PREPERATION PROGRAM
ON DYADIC RELATIONSHIP
AND RELATIONSHIP STABILITY**

Özlem HASKAN AVCI

Hacettepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,




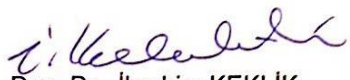

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı İçin Öngördüğü

Doktora Tezi olarak hazırlanmıştır.

2013

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

Bu alışma j¼rimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan	 Prof. Dr., Oya G. ERSEVER
¼ye (Danışman)	 Prof. Dr., Ibrahim YILDIRIM
¼ye	 Prof. Dr., Tuncay ERGENE
¼ye	 Doç. Dr., Ibrahim KEKLİK
¼ye	 Yard.Doç.Dr., Zeynep HATİPOğLU S¼MER

ONAY

Bu tez Hacettepe ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim-¼đretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından 19 /12/2013 tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca/...../..... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Berrin AKMAN
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

EVLİLİĞE HAZIRLIK PROGRAMININ ÇİFT İLİŞKİLERİ VE İLİŞKİ İSTİKRARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Özlem HASKAN AVCI

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, “Evliliğe Hazırlık Programı”nın üniversite öğrencilerinin çift ilişkileri ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmada ön test son test izleme testi kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda, öncelikle bireylerin romantik ilişkilerinde problem yaşadıkları alanlar; evlendikten sonra problem yaşayacaklarını düşündükleri alanlar ve evlenmeden önce eğitim almak istedikleri konular değerlendirilmiştir. Bu amaçla 366 üniversite öğrencisine uygulanan yarı yapılandırılmış görüşme formundan elde edilen yanıtlar içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir. Ortaya çıkan temalar dikkate alınarak, “İletişim, Romantizm-cinsellik, Çatışma çözme, Sosyal Destek, Farklılıkları kabul” boyutlarını içeren bir “Çift İlişkileri Ölçeği- ÇİÖ” geliştirilmiştir. ÇİÖ’nün geliştirilmesinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları olarak, açımlayıcı faktör analizi, benzer ölçekler geçerliği, iç tutarlılık ve testi yarılama yöntemleri kullanılmıştır. ÇİÖ’nün geçerli ve güvenilir olarak kullanılabilen bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır. ÇİÖ’nün “İletişim”, “Çatışma çözme”, “Farklılıkları Kabul” ve İlişki İstikrarı Ölçeği’nin (İİÖ) “İlişki doyumu” ve “Bağlılık” alt ölçeklerinden ortalama ile ortalamanın 1 standart sapma üstündeki aralıkta puan alan 40 partner belirlenmiş ve bunlar deney ve kontrol gruplarına rastlantısal olarak yerleştirilmiştir. Böylece her bir grup 20 öğrenciden oluşturulmuştur. Deney grubuna, John Gottman’ın “Güçlü İlişki Evi” modeline dayalı olarak geliştirilen 10 oturumluk Evliliğe Hazırlık Programı uygulanmış; kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

Çalışmada deney ve kontrol grubuna, ön test, son test ve izleme testi olarak ÇİÖ ile İİÖ uygulanmıştır. İzleme ölçümleri, son test uygulamasından altı ay sonra yapılmıştır. Çalışmada, deneysel işlemin başlangıcında, deney ve kontrol gruplarının Çift İlişkileri (İletişim, Çatışma çözme, Farklılıkları Kabul) ve İlişki İstikrarı (İlişki Doyumu, Bağlılık) değişkenlerine ilişkin ön test puanlarının dağılımları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı Mann Whitney U ile test edilmiştir. Deney ve kontrol grubunun ön test puanları ile deneysel işlemin

sonucunda son test puanlarının karşılaştırılmasında, ayrıca deney grubunun son test puanları ile izleme testi puanlarının karşılaştırılmasında ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, deney grubunun İletişim, Çatışma çözme, Farklılıkları Kabul, İlişki doyumu, Bağlılık değişkenleri son test puan ortalamalarının, kontrol grubunun son test puan ortalamalarından manidar olarak farklı olduğu görülmüştür. Ayrıca, deney grubunda yer alan bireylerin İletişim, Çatışma çözme, Farklılıkları Kabul, İlişki doyumu değişkenleri son test puan ortalamalarının, ön test puan ortalamalarından manidar olarak farklı olduğu, Bağlılık değişkeni son test puan ortalamalarının ise ön test puan ortalamalarından manidar olarak farklı olmadığı görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan katılımcılarına ölçülen boyutlarda, ön test son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark olmadığı gözlenmiştir. Dolayısıyla, bu beş değişkenin her birinde Evliliğe Hazırlık Programı uygulaması sonrasında, deney grubu puan ortalamalarının kontrol grubuna kıyasla manidar olarak arttığı görülmüştür. Ayrıca deney grubundaki bireylerin Çatışma çözme, Farklılıkları Kabul, İlişki Doyumu, Bağlılık son-test ve izleme testi ölçümleri arasında manidar bir fark olmadığı; iletişim izleme testi puanlarının ise son test puanlarından manidar olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla deney grubuna uygulanan Evliliğe Hazırlık Programı'nın etkisinin kalıcı olduğu görülmüştür. Ayrıca, programın tamamlanmasının ardından katılımcıların cevapladıkları yarı yapılandırılmış görüşme formları incelenmiş ve görüşleri içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Elde edilen nitel bulgular, deney grubuna uygulanan Evliliğe Hazırlık Programı'nın katılımcıların ilişkilerine yönelik olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Evliliğe Hazırlık Programı, evlilik öncesi eğitim, evlilik öncesi psikolojik danışma, Gottman'ın Güçlü İlişki Evi Modeli, Çift İlişkileri Ölçeği

Danışman: Prof. Dr. İbrahim Yıldırım, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

THE EFFECTS OF MARRIAGE PREPERATION PROGRAM ON DYADIC RELATIONSHIP AND RELATIONSHIP STABILITY, [PhD. Dissertation]

Özlem HASKAN AVCI

ABSTRACT

The purpose of this study is to evaluate the effects of the “marriage preparation program” on dyadic relationship and relationship stability of university students. An experimental design, based on pre-test, post-test and follow up test with control group was used in the study. In line with the purpose of the study, the area in which university students encounter problems during their romantic relationships, the area in which they expect to encounter problems during marriage and the issues on which they request training before marriage were evaluated. For this purpose, a semi-structured interview form was applied on 366 university students and the answers were assessed by help of the content analysis method. Based on the themes reflected by the forms, a “Dyadic Relationship Scale” comprising subscales of “Communication”, “Romanticism-Sexuality”, “Conflict Solving”, “Social Support” and “Acceptance of Difference” was developed. Exploratory factor analysis, convergent validity, internal consistency and criterion-related validity methods were used for the validity and reliability studies of the scale. It concluded that The Dyadic Relationship Scale was a valid and reliable measurement instrument. 40 partners were determined based on the scores within the range between the mean score and 1 standard deviation higher than the mean score from the “Communication”, “Conflict Solving” and “Acceptance of Difference” subscales of the Dyadic Relationship Scale and “Relationship Satisfaction” and “Commitment” subscales of the Relationship Stability Scale. They were randomly assigned to the experimental and control groups, with each group having 20 students. The experimental group was given 10 session of Marriage Preparation Program, which was developed by researcher, based on John Gottman’s Sound Relationship House model, while no treatment was administered to the control group.

The Dyadic Relationship Scale and the Relationship Stability Scale were applied on the experimental and control groups as the pre-test, post-test and follow up test. Follow up studies were carried out 6 months after the implementation of the

post test. As a result of the Mann Whitney U test applied at the beginning of the experimental study, it was seen that there were no significant differences between the pre-test scores of experimental and control groups in terms of Dyadic Relationship subscales (Communication, Conflict Solving, Acceptance of Differences) and Relationship Stability (Relationship Satisfaction and Commitment) subscales. Wilcoxon Signed Rank Test was used to compare the pre-test and post-test scores of the experimental and control groups. Wilcoxon Signed Ranks Test was used to compare the post-test and follow up test scores of the experimental group. As a result of the analyses, significant differences were found between experimental and control group participants' post-test scores on Communication, Conflict Solving, Acceptance of Differences, Relationship Satisfaction and Commitment scales and these differences were in support of experimental group. Significant differences were found between post-test and pre-test mean scores of experimental group participants' on Communication, Conflict Solving, Acceptance of Differences and Relationship Satisfaction subscales and these differences were in support of post test scores. Besides, no significant differences was found between the pre-test and post-test mean scores of experimental group participants' on Commitment subscale. On the other hand, when the data from the control group were analyzed, no significant difference was found between the pre-test and post-test mean scores for the measured subscales. Thus, in each of the five subscales, the Marriage Preparation Program was determined to increase the mean scores of the experimental group compared to the control group. No significant difference was determined between the post test and follow-up scores of the participants included in the experimental group in the Conflict Solving, Acceptance of Difference, Relationship Satisfaction and Commitment subscales. However, follow-up scores of the participants included in the experiment group were seen to be significantly higher than their post test scores in the Communication subscale. Thus, the Marriage Preparation Program applied on the experimental group was understood to have permanent effects. After the completion of the Marriage Preparation Program, semi-structured interview forms filled out by the participants were examined and their comments were evaluated by the help of content analysis method. Qualitative findings obtained in the study indicated that the Marriage Preparation Program applied on the experimental group had positive effects on the relationships of participants.

The findings were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were made.

Keywords: Marriage Preparation Program, premarital education, premarital counseling, Gottman's Model of The Sound Relationship House, Dyadic Relationship Scale

Advisor: Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM, Hacettepe University, Department of Educational Science, Division of Psychological Counseling and Guidance

ETİK BEYANNAMESİ

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 tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- ve bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.



Özlem HASKAN AVCI

TEŞEKKÜR

Öncelikle, hem yüksek lisans tezimde, hem doktora tezimde bana danışmanlık yapan, tez sürecimin başından sonuna kadar ilgi ve sabırla zaman ayıran, öğreten, emek veren, tezimi kendi teziymiş gibi sahiplenen, güçlük yaşadığım her durumda moral veren, çözümler bulan canım hocama, Prof. Dr. İbrahim Yıldırım'a teşekkürlerimi sunarım. Sevecen tavırları ve destekleyici tarzıyla kendisi babamın varlığını bir an olsun aratmadı. Onunla özdeşleşmiş bir kavram olan sosyal desteği öğrencilerine nasıl sunduğunu, yaşam tarzına nasıl uyarladığını yaşayarak görmüş oldum. Bu süreçte ondan akademik anlamda ve kişisel anlamda çok şey öğrendim. Kendimi hep şanslı hissettim.

Tezimle ilgili konularda bana zengin görüş ve bilgilerini sunan, farklı önerilerle tez sürecimi kolaylaştıran Tez İzleme Komitesi üyelerimiz Prof. Dr. Tuncay Ergene ve Yard.Doç.Dr. Zeynep Hatipoğlu Sümer'e teşekkürlerimi sunarım. Tez İzleme Komiteleri benim için sözlü sınav gibi değil, olumlu bir öğrenme ortamı gibiydi.

Tez savunma jürime katılan ve süreç boyunca bana destek olan Prof. Dr. Oya G. Ersever'e ve Gottman'ı keşfetmemde önemli rolü olan Doç. Dr. İbrahim Keklik'e teşekkür ederim. Ayrıca, bu noktaya ulaşmamda katkıları olan, lisans, yüksek lisans ve doktora ders aldığım tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Tezim gereği ölçek uygulamalarımda bana destek olan, Evliliğe Hazırlık Programı uygulamalarına canı gönülden katılan ve kendilerinden bir şeyler öğrendiğim tüm öğrencilerimize teşekkür ederim. Tez savunmamda bana destek olan iş arkadaşlarım Özge Can Aran'a ve İpek Derman'a teşekkür ederim.

Tezime başlarken yeni evliydim. Tez konum evliliğe hazırlık olunca bu paralellik dikkat çekiciydi. Aradan üç yıl geçti ve evlilik yaşantısıyla beraber bu kavramı daha da iyi anlamış oldum. Şimdi beraber bir bebek beklediğimiz canım eşim tüm bu

süreç boyunca her an bana destek oldu, moral verdi, çalışmalarımı kolaylaştırmak için elinden geleni yaptı; hatta Gottman eğitimlerini benimle birlikte takip etti. Tez konuma neredeyse benim kadar aşına oldu. Kendisine çok teşekkür ederim. Evliliğe Hazırlık Programı hazırlama ve uygulama konusunda bir eş ancak bu kadar motive edici olabilirdi.

Evliliğe Hazırlık Programı uygulamalarım, öğrenciler için yaptığımız tüm hazırlıklar oldukça tempolu ve yoğun bir döneme denk geldi. Bu süreci kolaylaştıran, sabah benden bile erken kalkıp hazırlıklarımı tamamlayan, tezimle ilgili eğitimler almamı destekleyen, tüm tez sürecim boyunca bana moral veren ve her şeyin yolunda gideceğini hep hatırlatan anneme çok teşekkür ederim. Ayrıca zor zamanlarımızda yanımızda olan, moralimizi bozan tüm konularda güç veren, arka çıkan babama çok teşekkür ederim. Acil çeviri desteğiyle, varlığıyla, neşesiyle her an yanımda olan abim Umut Haskan'a teşekkür ederim.

İnsanın karanlığa düştüğü anlarda mum gibi parlayan birileri hep vardır. Buna olan inancım doktora tezimde de sınandı. Doktora sürecim boyunca kaybolduğumu hissettiğim tüm anlarda bana ışık olan, hoca, arkadaş, baba...nasıl tarif edeceğimi bilemediğim ve benim için değerini yazmakla ifade edemeyeceğim Prof. Dr. Yıldırım B. Doğan'a teşekkürlerimi sunarım. Sayesinde akademik gözlüklerim tertemiz oldu. İşimi bu kadar sevip sahiplenmemde katkılarını unutamam.

Ayrıca tüm dostlarıma teşekkür ederim. İyi arkadaşlar olmadan doktora yapılamayacağını anlamış oldum. İnsan insanı rehabilite eder sözü benim için bir kez daha doğrulandı.

Son olarak, doğacak oğluma teşekkür ediyorum; bu tezi ona affettim. Onun varlığı, hayatımıza katılacağı düşüncesi, hayali beni inanılmaz motive etti. Tezimle ilgilenirken günlerce, gecelerce hep bu motivasyonla ilerledim. Bu süreç böylece benim için stres verici olmaktan çıktı, su gibi aktı. Su gibi doğsun.

Doğacak Çocuğuma

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	ix
İÇİNDEKİLER.....	xii
TABLolar DİZİNİ.....	xv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xvii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xvii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	15
1.2. Problem Cümlesi.....	16
1.3. Denenceler.....	16
1.4. Sayıtlar.....	18
1.5. Sınırlılıklar.....	18
1.6. Tanımlar.....	19
1.7. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	19
1.8. Araştırmanın Kuramsal Temeli.....	23
1.8.1. Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma.....	23
1.8.2. Evliliğe Hazırlık Programları ve Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma Eğitimleri.....	26
1.8.3. Evliliğe Hazırlık Programlarının Tarihsel Gelişimi.....	29
1.8.4. Evliliğe Hazırlık Programı Türleri.....	32
1.8.4.1. Kurama Dayalı Evliliğe Hazırlık Programları.....	33
1.8.4.1.1. Gottman'ın Güçlü İlişki Evi Modeline Göre Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma.....	33
1.8.4.1.2. Duygu Odaklı Terapiye Göre Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma.....	40
1.8.4.1.3. Gerçeklik Terapisine Göre Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma.....	41
1.8.4.1.4. Çözüm Odaklı Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma.....	42
1.8.4.1.5. İmago İlişki Terapisi.....	42
1.8.4.2. Beceri Temelli Evliliğe Hazırlık Programları.....	43
1.8.4.2.1. Minnesota Çift İletişimi Programı.....	43
1.8.4.2.2. Evlilik Öncesi Eğitim ve Uygulama Dizisi.....	44
1.8.4.2.3. İlişki Geliştirme.....	45
1.8.4.2.4. Çift İletişimi.....	46
1.8.4.2.5. Evliliğinizi Başlamadan Koruma Programı.....	47
1.8.4.2.6. Yakın İlişki Becerilerinin Pratik Uygulaması.....	48
1.8.4.2.7. Önleme ve İlişki Geliştirme Programı.....	48
1.8.4.3. Envantere Dayalı Yaklaşımlar.....	49
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	52
2.1. Evliliğe Hazırlık ile İlgili Türkiye'de Yapılmış Çalışmalar.....	52
2.2. Evliliğe Hazırlık ile İlgili Farklı Ülkelerde Yapılmış Çalışmalar.....	54
2.3. Gottman'ın Güçlü İlişki Evi Modeli'ne Dayalı Çalışmalar.....	63
2.4. İlgili Araştırmalar Özet.....	63
3. YÖNTEM.....	66
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	66
3.2. Çalışma Grubu.....	66

3.2.1. Çift İlişkileri Ölçeğinin Geliştirilmesinde Çalışılan Gruplar.....	66
3.2.2. Evliliğe Hazırlık Programı'nın (EVHAP) Uygulanmasında Çalışılan Gruplar.....	66
3.3. Veri Toplama Araçları.....	70
3.3.1. Çift İlişkileri Ölçeği (ÇİÖ).....	70
3.3.1.1. ÇİÖ'nün Geliştirilmesi.....	71
3.3.1.1.1. ÇİÖ'nün Geçerliliği.....	73
3.3.1.1.1.1. ÇİÖ'ye İlişkin Faktör Analizi Çalışmaları.....	73
3.3.1.1.1.1.1. İletişim Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları.....	73
3.3.1.1.1.1.2. Romantizm- Cinsellik Alt ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları.....	74
3.3.1.1.1.1.3. Çatışma Çözme Alt ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları.....	75
3.3.1.1.1.1.4. Sosyal Destek Alt ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları.....	77
3.3.1.1.1.1.5. Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları.....	77
3.3.1.1.1.2. ÇİÖ'nün Benzer Ölçekler Geçerliliği.....	79
3.3.1.1.2. ÇİÖ'nün Güvenirliği.....	79
3.3.1.1.3. ÇİÖ'nün Puanlanması.....	80
3.3.2. Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeği.....	80
3.3.3. İlişki İstikrarı Ölçeği.....	81
3.4. Araştırma Deseni.....	82
3.5. İşlem Yolu.....	83
3.5.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması.....	83
3.5.2. Evliliğe Hazırlık Programı'nın (EVHAP) Geliştirilmesi.....	83
3.6. Verilerin İşlenmesi ve Çözülmesi.....	89
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	91
4.1. Nitel Bulgular ve Tartışma.....	91
4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Evliliğe Hazırlık Programı'na İlişkin İhtiyaçlarını Değerlendirmeleri.....	91
4.1.1.1. Öğrencilerin Romantik İlişkilerinde Yaşadıkları Problemler...	91
4.1.1.2. Öğrencilerin Evliliklerinde Yaşayacaklarını Düşündükleri Problemler.....	97
4.1.1.3. Öğrencilerin Evlilik Öncesinde Eğitim Almak İstedikleri Konular.....	105
4.1.2. Deney Grubundaki Bireylerin Programı Değerlendirmeleri.....	107
4.1.2.1. Katılımcıların Programdan Ne Düzeyde Yararlanabildikleri, Program Aracılığıyla Neleri Öğrendikleri ve Hangi Konularda Farkındalık Kazandıkları.....	108
4.1.2.2. Programın, Katılımcıların Partnerleri İle Olan İlişkilerine Olumlu Etkileri.....	109
4.1.2.3. Programın Güçlü ve Zayıf Buldukları Yanları.....	110
4.1.2.4. Programda Başka Hangi Konuların Ele Alınması Gerektiğini Düşündükleri.....	112
4.1.2.5. Katılımcıların Programa Katılmakla İlgili Memnuniyet Düzeyleri, Başkalarına Önerip Önermeyecekleri.....	112
4.2. Nicel Bulgular ve Tartışma.....	119
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	153
5.1. Sonuçlar.....	153

5.2. Öneriler.....	155
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	156
5.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler.....	159
5.2.3. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler.....	162
KAYNAKÇA.....	167
EKLER DİZİNİ.....	181
EK-1: Çift İlişkileri Ölçeği (Örnek maddeler).....	182
EK-2: Gottman Çift Terapisi 1. Düzey Eğitimi Sertifikası.....	183
EK-3: Sakin Başlangıçlar Yapma Alıştırması.....	184
EK-4: Takdir Ettiklerim Alıştırması.....	185
EK-5: Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam Formu (Deney Grubu)	186
EK-6: Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam Formu (Kontrol Grubu)	188
EK- 7: Hacettepe Üniversitesi Etik Kurul Onayı.....	190
ÖZGEÇMİş.....	191

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1: Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	67
Tablo 3.2: Evliliğe Hazırlık Programı Öncesinde Deney ve Kontrol Gruplarının Çift İlişkileri ve İlişki İstiararı Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	70
Tablo 3.3: ÇİÖ İletişim Alt Ölçeği'ne İlişkin Aktör Analizi Sonuçları.....	74
Tablo 3.4: ÇİÖ Romantizm-Cinsellik Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları.....	75
Tablo 3.5: ÇİÖ Çatışma Çözme Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları ..	76
Tablo 3.6: ÇİÖ Sosyal Destek Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları...	77
Tablo 3.7: ÇİÖ Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları	78
Tablo 3.8: ÇİÖ ve Alt Ölçeklerinin EÖİDÖ ile korelasyonları.....	79
Tablo 3.9: Deney ve Kontrol Grubuna Uygulanan İşlemler.....	82
Tablo 4.1: Deney Grubunun İletişim Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	120
Tablo 4.2: ÇİÖ-İletişim Alt Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	121
Tablo 4.3: Deney ve Kontrol Gruplarının İletişim Alt Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	121
Tablo 4.4: Deney Grubunun İletişim Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	122
Tablo 4.5: Deney Grubu İletişim Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	122
Tablo 4.6: Deney Grubunun Çatışma Çözme Alt Ölçeği Ön Test Son Test Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	126
Tablo 4.7: ÇİÖ-Çatışma Çözme Alt Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	127
Tablo 4.8: Deney ve Kontrol Gruplarının Çatışma Çözme Alt Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	127
Tablo 4.9: Deney Grubunun Çatışma Çözme Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	128
Tablo 4.10: Deney Grubu Çatışma Çözme Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	128
Tablo 4.11: Deney Grubunun Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	132
Tablo 4.12: ÇİÖ-Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	132
Tablo 4.13: Deney ve Kontrol Gruplarının Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	133

Tablo 4.14: Deney Grubunun Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	134
Tablo 4.15: Deney Grubu Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	134
Tablo 4.16: Deney Grubunun İlişki Doyumu Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	140
Tablo 4.17: İİÖ-İlişki Doyumu Alt Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	140
Tablo 4.18: Deney ve Kontrol Gruplarının İlişki Doyumu Alt Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	141
Tablo 4.19: Deney Grubunun İlişki Doyumu Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	142
Tablo 4.20: Deney Grubu İlişki Doyumu Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	142
Tablo 4.21: Deney Grubunun Bağlılık Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçlar.....	146
Tablo 4.22: İİÖ-Bağlılık Alt Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	147
Tablo 4.23: Deney ve Kontrol Gruplarının Bağlılık Alt Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	147
Tablo 4.24: Deney Grubunun Bağlılık Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	148
Tablo 4.25: Deney Grubu Bağlılık Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	148

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1. Gottman'a Göre Mahşerin Dört Atlısı ve Panzehirler.....	35
Şekil 1.2. Gottman'ın Güçlü İlişki Evi Modeli.....	37

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

PDR: Psikolojik Danışma ve Rehberlik

EVHAP: Evliliğe Hazırlık Programı

ÇİFT İLİŞKİLERİ ÖLÇEĞİ: ÇİÖ

İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ: İİÖ

EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ: EÖİDÖ

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

ASAGEM: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü

1. GİRİŞ

Genç yetişkinlik, gelişimsel görevler itibariyle, romantik ilişkilerin ön planda olduğu bir dönemdir. Bu dönem aynı zamanda, sağlıklı ilişki davranışları geliştirmek ve eş seçimine yönelmek için ideal bir dönemdir (Stover, 2008). Üniversite öğrencilerinin buldukları yaş aralığı bakımından, ergenlik dönemi sonu ve genç yetişkinlik dönemlerinin başlarında oldukları söylenebilir. Dolayısıyla karşı cinsle yakın ilişkiler kurma ve eş seçme davranışları üniversite öğrencileri için yanıt aranan temel konulardır.

Üniversite öğrencileri ile ilgili yapılan araştırmalar, karşı cinsle arkadaşlığın eş seçimini büyük oranda etkilediği yönünde sonuç vermektedir. Burada sözü edilen etki, gençlerin karşı cins arkadaşlığı ile ileride kuracakları ailede karşılaşılabilecekleri olası problemlerin bir kısmını yaşamalarından ve birbirini tanıma yönündeki olumlu ve olumsuz yaşantıları sonucunda kazandıkları deneyim ve geliştirdikleri ölçütlere göre eş seçimi yapmalarından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla eş seçiminden önceki arkadaşlık döneminin özenle sürdürülmesi ve iyi değerlendirilmesi gereken bir dönem olduğu açıktır. Eş seçmeyi ve evlilik kararına varmayı kolaylaştıran bu sürecin en önemli yararının, bireylerin hem kendilerini hem de başkalarını tanımalarını sağlaması olduğu belirtilmektedir (Özabacı, 2009).

Bununla beraber, gençler çoğu zaman partner seçimi konusunda veya partnerleri ile ilgili sıkıntıları nedeniyle psikolojik danışma yardımına başvurabilmektedirler. Türkiye’de üniversite öğrencilerinin karşı cinsle ilişkilerde sorunlar yaşadıklarını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin % 21’inin başkaları ile ilişki kurmada, % 14’ünün aileleri ile, %25’ininse karşı cinsle ilişkilerinde sorunlar yaşadığı bulunmuştur (Kılıç, 1995). Türk Üniversite Gençliği Araştırmasının sonuçlarına göre de, üniversite öğrencilerinin %5.2’si annesiyle, % 10’u babasıyla,%7.6’sı kardeşiyle, %10’u öğretim elemanlarıyla, %10’u karşı cinsiyetten arkadaşlarıyla, % 8.2’si ise kendi cinsten arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde sorunlar yaşamaktadırlar (Yazıcı, 2003). Gizir de (2005), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı bir araştırmada, öğrencilerin

%68'inin karşı cinsle ilişkiler anlamında çeşitli problemler yaşadıklarını bulgulamıştır.

Benzer bir şekilde, üniversite öğrencilerinin romantik ilişki problemleri (%28.4), arkadaşlık problemleri (%22.5), cinsel problemler (%27.8) yaşandığını gösteren bir başka araştırma da mevcuttur (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya, Terzi, 2012). Topkaya ve Meydan'ın (2013) üniversite öğrencilerinin problem alanlarını taradıkları bir araştırmada da gençlerin en çok duygusal alanlarda (% 26.3) ve romantik alanlarda (% 42.8) sorunlar yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Farklı oranların görüldüğü bulgulara karşın, ülkemizin farklı yerlerinde yapılmış araştırmaların hemen hepsinde, üniversite öğrencilerinin karşı cinsle ilişkilerinde yaşadıkları sorunların ciddi bir problem alanını oluşturduğu görülmektedir.

Gençlerin karşı cinsle ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar kimi zaman bütün yaşamlarını etkilemekte ve bu sebeple yardım arayışına girebilmektedirler. Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma Merkezi'ne başvuran gençlerin pek çoğunun karşı cinsle ilişkiler konusunda sıkıntılar yaşadıkları gözlenmektedir. Doğrudan çift danışması almak için başvuran gençlerin oranı yüksek olmamakla birlikte, temel yakınmaların içerisinde karşı cinsle ilişkilerde yaşanan sorunlar kayda değer bir yer tutmaktadır. Gençler bu yardım arayışını kimi zaman yakınlarına, arkadaşlarına, internet kaynaklarına başvurmakla kimi zaman da profesyonel bir destek arayışı ile gerçekleştirmektedirler. Topkaya ve Meydan'ın (2013) yaptıkları araştırma sonuçları da, öğrencilerin romantik alanlarla ilgili sorunları hakkında yardım almak için daha çok arkadaşlarına yöneldiklerini göstermektedir. Setiawan'ın (2006) belirttiği gibi öğrenciler bazen romantik sorunlar konusunda aile ve arkadaşlar gibi informel yardım kaynaklarına yönelebilmektedirler. Bu durumun ortaya çıkmasında, öğrencilerin profesyonel yardım alacakları kaynakları tanımamalarının veya profesyonel yardıma ilişkin tutumlarının etkisi olabilir. Tıpkı Amerika'da ve Avrupa'da olduğu gibi, öğrencilerin bu tür servisleri tanımalarını ve verilen yardımların niteliği hakkında bilgilenmelerini sağlayacak hizmetlere ihtiyaç duyulmaktadır.

Dünyada pek çok üniversitede, üniversite gençliği için önemli olan temel problem alanları ile ilgili farklı alanlarda hizmetler verilmektedir. Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinin birim ve servisleri incelendiğinde, gençlere yönelik olarak psikolojik danışma, krize müdahale, eğitim programları ve çeşitli konularda atölyeler, mesleki danışma hizmeti, akademik destek birimleri, eğitimciler ve ailelerle konsültasyon gibi pek çok konuda farklı çalışmaların olduğu görülmektedir. Özellikle Amerika'da yer alan üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinin yardım alanları içerisinde çiftlere yönelik psikolojik danışmanın (counseling with couples) önemli bir yer teşkil ettiği görülmektedir. ABD'de Stanford, Indiana, Pittsburgh, Colorado, Iowa, Washington ve diğer pek üniversitede evlenmeyi planlayan gençlere, çiftlerle psikolojik danışma ve evlilik öncesi eğitim hizmetleri verilmektedir.

Üniversitede öğrenim gören gençler, kişisel- sosyal, akademik ve mesleki anlamda pek çok farklı sorunlarla yüz yüze gelmektedirler. Ancak Türkiye'de psikolojik yardım almaya yönelik genel bir anlayışın henüz yeterince yerleşmemiş olması durumu üniversite öğrencileri arasında da görülmektedir. Sorunlarının çözümü konusunda gerekli yardımı alma bilincine sahip olan veya bu yardımı nereden alabileceğini bilen gençler azınlıktadır. Yardım alma bilincine sahip olsa bile, ekonomik yetersizlikler nedeniyle, üniversite öğrencilerinin özel psikolojik danışma hizmetlerinden düzenli bir biçimde yararlanmaları mümkün olmayabilmektedir. PDR öğretim elemanlarına psikolojik yardım talebiyle yapılan başvuruların sıklığı, üniversitede öğrencilere bağımsız olarak psikolojik destek sunan bir birime ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Türkiye'de halen sınırlı sayıda üniversitede bir Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Merkezinin bulunması ve bu merkezlerin bazılarında yeterli sayıda Psikolojik Danışmanın çalıştırılmıyor olması konuyla ilgili bir eksikliği işaret etmektedir. Üniversite PDR merkezlerinin işlevlerine yönelik gerçekleştirilen iki ayrı araştırmanın karşılaştırıldığı bir çalışmada, ABD'de çift danışmanlığı % 94 oranında işlev gösterirken (Guinee; 2000; akt: Gizir, 2010), Türkiye'de çiftlerle ilgili çalışmaların araştırmaların kapsamı dışında tutulduğu (Güneri, 2006; akt: Gizir, 2010) görülmüştür.

Son yıllarda sosyal, kültürel, ekonomik, politik ve teknolojik alanlardaki hızlı değişimlere bağlı olarak üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal problemlerindeki değişiklikler ve artışlar, geçmişten bugüne akademik ve mesleki gelişim konusunda geleneksel rollere sahip üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) merkezlerinin rol ve işlevlerinde de önemli değişikliklerin yapılmasını gerekli kılmaktadır (Gizir, 2010). Bu gelişme ve değişimlere bağlı olarak, üniversite PDR merkezlerinin yöneticileri başta olmak üzere tüm üniversite yöneticilerinin, üniversite öğrencilerinin sürekli değişen gereksinim, istek ve beklentilerinin farkında olmaları, sınırlı kaynaklara rağmen PDR hizmetlerine yönelik taleplerdeki artışa dikkat etmeleri ve gerekli önlemleri almaları gerekmektedir (Bishop, 1990). Dolayısıyla, Türkiye’de tüm üniversitelerde PDR merkezlerinin kurulmasına, bu merkezlerde yeterli sayıda psikolojik danışmanın çalıştırılmasına, PDR Merkezleri tarafından üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları tüm alanlarda ve özellikle karşı cinsle ilişkiler konusunda önleyici çalışmalar yapılmasına veya bu gibi çalışmaların artırılmasına ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır.

Evlilikle ilgili herhangi bir eğitim almadan da başarılı evlilikler kurup sürdürebilen pek çok genç vardır. Ancak gençlik dönemi yapısı itibariyle hızlı kararların alınabildiği, yoğun duyguların etkisinde kalınabilen bir dönemdir. Evlilik öncesi dönemi iyi değerlendiremeyen pek çok birey için yanlış veya acele verilmiş kararlar mutsuzluk getirebilmektedir. Kalkan ve Yalçın’a (2012) göre, evlilik öncesi dönem iki taraf için de yanıltıcı olabilmekte; bireyler duyguların etkisiyle karşı tarafa sadece olumlu yönlerini sergileyip, partnerlerinin olumsuz yönlerini görmezden gelebilmektedirler. Keitner, Heru ve Glick (2010) partnerlerin bireysel farklılıklarını görmeye açık olmamalarının, birinin diğerini kendine benzetme çabalarına yol açabildiğini ve bunun da hayal kırıklığı ve çatışma doğurabildiğini ifade etmektedirler.

Genç bireylerin evlilik ve aile yaşamına hazırlıklarındaki sınırlılıklar araştırmalara da konu olmaktadır. Pek çok genç uzun dönemli ilişki istemektedir. Gençler bu konudaki isteklilikleriyle birlikte, evlilik için yeterli donanıma sahip olmadıklarını da ifade etmektedirler. (Martin, Specter, Martin ve Martin, 2003). Olson’a (1983) göre,

nişanlı çiftler evlilik gelecekleri konusunda idealist olabilmektedirler. Genelde çiftler aşkın romantik ilk evresini geçtikten hemen sonra problemler belirlemektedir. Psikolojik danışma, bu noktada çiftlere ilişkilerini yenileme ve gözden geçirmelerinde yardımcı olabilecek güce sahiptir (Peake ve Steep, 2005). Bu durumda psikolojik danışmanların, terapistlerin evlilik ve aile yaşamına ilişkin tutumlar hakkında gençlerle konuşmaları önemlidir. Uzun süreli doyurucu ilişkileri kurmak ve sürdürmek için, bu becerilerde eğitilmiş kişiler olmaları önemlidir. Araştırmalar özellikle ergenler ve genç yetişkinler için daha çok eğitim ve hazırlığa ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Martin ve diğerleri, 2003).

Uzun dönemli ilişkiler kurmak ve sürdürmek, ilişkiye hazır olmayı ve ilişki konusunda beceri sahibi olmayı gerektirmektedir (Kalkan ve Kaya, 2007). Dolayısıyla partneri olan, halihazırda evlenmeye yönelik bir ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin karşı cinsle ilişkilerinde, etkili iletişim kurma, yaşadıkları çatışmaları olumlu bir şekilde ele alabilme gibi konularda beceri kazanmaları önemlidir. Holman'a (2001) göre, evlilik öncesi bazı etkileşim süreçleri evliliğin gidişatını etkilemektedir. "iletişim, uzlaşma, benzerlik ve ilişki kimliği" olarak tanımlanan bu süreçler evlilik için önemli yordayıcılardır.

Holman (2001), bir ilişkide özellikle iletişim ve çatışma yönetimi örüntülerinin evlilik kalitesi üzerinde anlamlı bir rol oynadığını belirtmektedir. Bu tür araştırma sonuçları dikkate alınarak öğrencilere verilecek eğitimler, sağlıklı evlilikler kurabilmelerine yardımcı olacaktır. Britzman ve Nagelhout (2012) "benimle evlenilmesi nasıl bir şeydir" sorusuna cevap verebilmeleri için, bireyleri güçlü oldukları alanlardan en az birini tanımlamaları konusunda cesaretlendirmeye dayanan bir evlilik öncesi program önermektedirler. Bu ve benzeri sorulardan oluşan evlilik öncesi programlar bireylerin farkındalıklarını artırmaya yardımcı olacaktır. Bu noktada, psikolojik danışma ve rehberlikte önleyici çalışmaların ve evlilik öncesi eğitimlerin araştırmalar ve ilgili literatür doğrultusunda yapılandırılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Özellikle bireylerin ihtiyaç duydukları alanların belirlenmesi ve bu alanlara yönelik programların geliştirilmesi işlevsel olacaktır.

Holman ve Li'ye (1997) göre ise, evlilik için hazır oluş önemli bir faktördür. Bu dönemde eş adaylarının, kendilerinin ve birbirlerinin özelliklerini, beklentilerini ve gerçek kimliğini tanımaya, anlamaya çalışmaları gerekir (Kalkan ve Yalçın, 2012). Ancak eş seçimi söz konusu olduğunda, bireyler genellikle kendilerinden ziyade partnerlerinin nasıl biri olduğuna odaklanmaktadır. Pek az birey kendini tanımaya, anlamaya, yakın ilişki ve evlilikten ne beklediğini tanımlamaya zaman ayırmaktadır. Pek çok genç, aşık oldukları kişiyle yaşamlarını birleştirme heyecanı ile evlenmekte; nasıl bir evlilik istedikleri sorusunu kendilerine sormamaktadırlar. Bunun sonucunda pek çok evlilik sağlıklı bir şekilde sürdürülmekte veya boşanma ile sonuçlanabilmektedir. Boşanan pek çok çift, evlilikte sıklıkla karşılaşılan problemleri aşmada ve stres yaratan durumlarla baş etmede güçlükler yaşayabilmektedir. Boşanma pek çok birey için deneyimledikleri en stres verici yaşam olayı olarak tanımlanmaktadır (Kitson ve Morgan, 1990).

Sadece boşanmalar değil, fonksiyonunu yitirmiş evlilikler de bireylerin psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Literatürde yer alan araştırmalar mutsuz evliliklerde sağlık sorunlarının iyi giden evliliklere kıyasla daha fazla olduğunu göstermektedir. Mutsuz bir evliliğin, bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlık konusunda risk faktörü oluşturduğu bilinmekte (Halford, 1999); ayrıca mutsuz evliliğin ilişkide saldırganlıkla güçlü bir ilişki içinde olduğu görülmüştür (Arias, Samios ve O'Leary, 1987). Bunun aksine, doyumlu evliliklerde, diğer evliliklere kıyasla, psikolojik stresin daha az, mutluluk duygusunun daha fazla hissedildiği, olumsuz yaşam olaylarına karşı daha fazla dayanıklılık gösterilebildiği görülmüştür (Bradbury, 1998; Halford, 2001; Halford, Kelly ve Markman, 1997). Boşanmanın bireysel düzeyde olduğu gibi, toplumsal düzeyde de olumsuz etkileri olabilmektedir. Sağlıksız bir evliliğin etkisi, tıpkı dalga etkisine benzer biçimde yayılarak, çiftlerin sosyal çevrelerini de etkileyebilmektedir. Pek çok araştırmada, özellikle çocukların, boşanmanın biçimine de bağlı olarak ciddi anlamda zarar görebildikleri tekrarlanmaktadır.

Boşanmanın pek çok birey için olumsuz duygularla tarif edildiği, pek çok çift için istenmeyen sonuçları olduğu, hatta kimi bireyler için intihar veya cinayetle sonuçlanabildiği de görülmektedir. Elbette, istisnai durumlar dışında, bireyler

boşanmak üzere evlenmezler. Yapılan araştırmalar da bireylerin yaşam boyu sürecek bir evlilik arzu ettiklerini göstermektedir. Amerikalıların %93'ü yaşamlarındaki en önemli amaçlarından biri olarak mutlu bir evlilik kurmayı ifade etmekte (Carroll ve Doherty, 2003) ve %70'inden fazlası sıra dışı bir yaşam olayı ile karşılaşmamaları halinde evliliklerinin yaşam boyu süreceğine inandıklarını belirtmektedirler (Waite ve Gallagher, 2000). Bununla beraber araştırmalar herhangi bir zamanda bakıldığında nüfusun %20'sinin evlilik ile ilgili önemli sıkıntılar yaşadıklarını (Lebow, 2005) ve bütün evliliklerinin yaklaşık %50'sinin sonlandığını göstermektedir. Gurman ve Fraenkel'in (2002) belirttiklerine göre, her türlü psikolojik danışma hizmetinden yararlanan insanlar içerisinde evlilik ilişkilerindeki sıkıntılardan ötürü yardım alanların oranı % 40'tan fazladır (akt: Gladding, 2012). Avustralya'da da evliliklerin % 42'si boşanma ile sonuçlanmakta ve boşanmaların yarısı ilk yedi yıl içerisinde gerçekteşmektedir.

Evliliklerin sonlanmasına yakından tanıklık eden birimlerden biri de mahkemelerdir. Hakimler tarafından bildirilen; çiftleri en sık boşanma noktasına getiren beş tipik sorun, önem sırasına göre; iletişim, birbirine uzak kişiisel gelişim örüntüleri, cinsellik-aldatma-yakınlığın azalması, ekonomik sıkıntılar ve evlilik beklentileri konusunda anlayışsızlıktır (Moss, 1988; akt: Banks, 2012). Bu tür verilerin dikkate alındığı, çiftlerin boşanmalarını önleyecek; bir nevi aşılama anlamına gelebilecek evlilik öncesi çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünölmektedir.

Türkiye'de de boşanma oranlarının gündün güne arttığı görölmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu 2012 verilerine göre, 2012 yılının I. Döneminde, boşanma sayısı geçen yılın aynı dönemine göre % 5,8 artarak 33474'e yükselmiştir. Meydana gelen boşanmaların % 40,3'ü evliliğin ilk 5 yılı içinde, %23,7'si ise 16 yıl ve daha fazla süre evli olan çiftlerde gerçekteşmiştir (TÜİK, 2012). İstatistiklere göre boşanmaların artması, çiftlerin evlilik öncesinde ve evliliğin ilk yıllarında ciddi sorunlar yaşadıklarını göstermektedir. Boşanmaların fazlalığı aynı zamanda, sorunların çift için çözülemez düzeye gelmiş olabileceğini düşöndürmektedir. Bringle ve Byers'e (1997) göre, çiftler ne yazık ki, psikolojik danışmaya, sorunlar oluşmadan önlemek amacıyla değil, çeşitli sorunlar oluştuğunda ve ciddi boyuta ulaştığında başvurmaktadır. Anlaşılan o ki; yaşam boyu sürecek güvenli bir ilişi

sürdürme isteğine karşın pek az çift evlilikte yaşanabilecek sorunlar hakkında öngörüye sahiptir.

Bu noktada belirtmek gerekir ki, boşanmaların olumsuz etkilerinden söz etmek, tüm boşanmaların olumsuz olduğu anlamına gelmemektedir. Tüm boşanmalar sağlıklı bir gidişatın göstergesi olmadığı gibi, boşanmanın olmayışı da bir evliliğin yolunda gittiği veya sağlıklı olduğu anlamına gelmemektedir (Hudson II, 2008). Türkiye’de kültürel ve geleneksel örüntüler, bireylerin kendi rızalarıyla evlenmelerine veya boşanmalarına izin vermeyebilmektedir. Ayrıca boşanma, her iki taraf için de katlanılamaz hale gelmiş bir evliliği yürütmek yerine, yaşamda yeni bir yön çizme anlamına da gelebilir. Ancak pek çok durumda boşanmanın ve özellikle de bireylerin davranış biçimlerine bağlı olarak boşanma sürecinin, bireylerin psikolojik açıdan zarar görmelerine yol açan bir süreç olduğu da açıktır. Çoğu kez bir ilişki bitme noktasına gelene kadar taraflar birbirlerini fazlasıyla yıpratmaktadırlar.

Elbette çiftlerin boşanma noktasına gelmeleri uzun bir süreçtir. Boşanmaların artması, araştırmacıları ilişkilerin nasıl kopma düzeyine geldiği konusunda düşündürmektedir. Uzmanlar, boşanmalarla evlilik öncesi dönem arasında bağlantılara işaret etmektedirler. Pek çok evlilik, basit bir biçimde, evlilik öncesi ilişkide bireylerin kendilerini evlilik birliğine hazırlamamış olmaları veya uzun süreli ilişkilerin gerektirdiği bağlılığı fark edemedikleri için sonlanmaktadır (Olson, DeFrain ve Olson, 1999). Aile ve Sosyal Araştırmalar Müdürlüğü-ASAGEM’in (2009) yürüttüğü araştırmada da boşanma ile evlilik öncesi dönem arasındaki ilişkiye işaret edilmektedir. Araştırmaya göre, boşanmış kadın ve erkeklerin evlilik öncesinde eşlerinde fark ettikleri olumsuz özelliklerin; psikososyal ve ekonomik temelli olumsuz kişilik özelliklerinin, evlilik sürecinde de çok önemli ve belirleyici olduğu ve boşanma sürecinde de etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırmada, eşlerin evliliklerinin başlangıç döneminde, atlatamadıkları takdirde boşanmaya varabilen sorunları arasında, eşte fark edilen olumsuz özelliklerin değişeceğine ilişkin beklentiye girilmesi de yer almaktadır.

Sürerbiçer'in (2008) yürüttüğü araştırmada da benzer sonuçlara varılmıştır. Boşanmış bireylerle yapılan araştırmanın sonucunda, katılımcıların tamamına yakınının (%98,9) evlilik öncesinde evliliğe ilişkin herhangi bir eğitim almadıkları; ancak %81,5 gibi büyük bir çoğunluğunun, "eğitim almış olsalardı sorunlarını daha kolay çözebileceklerini", tamamına yakınının (%95,7), "evlenecek yetişkinlerin evlilik eğitimi almalarının evliliklerine olumlu etki sağlayabileceğini" düşündükleri görülmüştür.

Mutsuz giden tüm evliliklerin çaresiz olduğu düşünülmemelidir. Gottman ve Silver'a (2011) göre dibe vurmak üzere olan bir evlilik bile doğru yardımla yeniden canlandırılabilir. Gerek gösterdikleri çaba ile gerekse psikolojik danışma yardımı olarak evliliklerini, aile yaşamlarını daha doyumlu bir noktaya taşıyabilen pek çok çift vardır. Psikolojik danışma ile çiftlere yardımcı olmak mümkün olmakla birlikte; evlilikle ilgili yapılan çalışmalar, yıpranmış evliliklere yönelik tedavilerin başarı oranının çok düşük olduğunu göstermektedir. Araştırmalar evlilik danışmasının oldukça pahalı bulunduğunu ve evlilik stresi yaşayan pek çok çiftin yardım arayışına girmedikleri veya çok sonra bu arayışa girdiklerini de göstermektedir (Sullivan, Pasch, Cornelius, Cirigliano, 2004). Ayrıca, evlilik danışması alanı, evlilik bağının aile sağlığı için belkemiği olduğunu ve evliliği iyileştirmeye yönelik müdahalelerin problemleri önleme girişimleri kadar etkili olmadığını göstermektedir (Kirby, 2005).

Bu noktada dikkatler "boşanma" yerine, "boşanmama" üzerine çevrilmelidir. "Çiftlerin boşanmaları nasıl önlenebilir" sorusu sorulmalıdır. Bu sorunun cevabı, basit biçimde boşanma sürecinin zorlaştırılması gibi yöntemlerle, bireylerin sağlıksız da olsa bir evliliği sürdürmeye yöneltilmesi olmamalıdır. Toplumsal olarak sık rastlanan hatalardan biri de, bireyleri boşanmamaya ikna etmeye çalışmaktır. Ancak iyi niyetle yapılırsa bile, bu gibi çabalar var olan sorunları çözmemektedir. Önemli olan kimi problemlerin evlilikte aşılabilir düzeye gelmeden çözülmesi ve önlenmesidir. Önleme, bireyler henüz evlenmeden başlamalıdır. Kötü giden bir ilişkiye rağmen, nasılsa evlenince düzelir diyerek evlenmek yerine; evliliği sağlıklı temeller üzerine inşa etmek önemlidir. Evliliğin temel örüntüleri, bir ilişki henüz kurulurken, çiftlerin ilk iletişimlerinde, ilk çatışmalarını yaşadıklarında ortaya çıkar.

Çiftlerin henüz evlenmeden, sıkça yaşadıkları çatışmalar ve iletişim biçimleri üzerine düşünmeleri; bu konularda eğitim almaları, tıpkı trafiğe çıkacak bir bireye direksiyon eğitimi verilmesi gibi, ciddi kazalar yaşamalarını önleyecektir. Bu dönemde, partnerlerin evlilikte yaşayabilecekleri sıkıntılar konusunda farkındalık kazanmalarının ve sağlıklı bir evliliğin nasıl yürütülebileceği konusunda bilgi edinmelerinin büyük yararları olacaktır.

Boşanma oranları ve boşanmaların olumsuz etkileri sıklıkla dile getirilmekle birlikte; sağlıklı evlilikle ilgili değişkenler ve sağlıklı evlilik için çift ilişkisinin nasıl olması gerektiğine dair araştırma ve eğitimler ise oldukça sınırlıdır. Nitekim, sağlıklı bir evlilik, araştırmalara göre, bireylerin fiziksel sağlığı ve iyi oluşlarına katkıda bulunmakta, çocuklar için koruyucu olmakta bireylerin yaşam süresini ve kalitesini artırmaktadır (Markman, Stanley ve Blumberg, 2010). Boşanmalarla ilgili risk faktörlerinin bilinmesi halinde, bu faktörleri azaltacak önleyici programlar geliştirilebilir, böylece sağlıklı evliliklerin kurulmasına yardımcı olunabilir.

Araştırmalar, önleyici çalışmaların evlilik stresini azaltmada ve başarılı evlilikler kurmada yardımcı olabildiğini göstermektedir (Martin, Specter, Martin ve Martin, 2003). Evlenmeden önce yaşanan tartışmalardaki öfkeli, kızgın tavırların evlendikten sonra da devam edip etmediğini araştırmak üzere yirmi beş yaşındaki çiftler evlenmeden altı hafta önce ve evlendikten on sekiz- yirmi yıl sonra incelenmiş ve evlenmeden önce yaşanan tartışmalarda sorunlar çözülmüşse, bunun evlendikten sonraki ilişki üzerinde olumsuz etkisi olmadığı hatta eşlerin sorunları konuşarak çözme alışkanlığı geliştirdikleri; yani evliliklerinde sağlam temeller attıkları görülmüştür (Boran, 2003).

Eşlerin birbirini tanıması, iletişim becerileri kazanması, gelecekteki olası sorunlar için hazırlanması ve bu sorunlar aşılmaz hale gelmeden problem çözme becerilerinin öğrenilmesi, olumsuz sonuçlar yaşanmadan ilişkinin sürmesine ve geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Çiftlerle yapılan psikolojik danışma ve evlilik öncesi eğitimler, bir arabanın bakımının yola çıkmadan önce dikkatli bir biçimde

yapılmasına benzetilebilir. Sağlıklı bir evlilik inşa etmek için çiftlerin profesyonel destek almaları oluşabilecek pek çok tehlikeyi önler.

Psikolojik danışmada pek çok alanda olduğu gibi, çift ve aile danışmasında da önleyicilik önemli bir yere sahiptir. Erken müdahale, gençlerin gerçekçi beklentileri benimsemelerine, evlilik rolleri ve sorunlarını daha gerçekçi biçimde anlamalarına, evlilikle ilgili iletişim ve çatışma çözme becerilerini geliştirmelerine yardım eder ve ilişkide bağlılığı geliştirmede ve sıkıntılı ilişkilerin risklerini azaltmada etkilidir (Silliman ve Schumm, 2004).

Farklı ülkelerde yapılan araştırmalar incelendiğinde, uzun süredir geliştirilmekte ve uygulanmakta olan evlilik öncesi programlar olduğu görülmektedir. Araştırmalar, evlilik öncesi bir programa katılan ve tamamlayan çiftler arasında %30 oranında daha az boşanma olduğunu göstermektedir (Stanley, Amato, Johnson ve Markman, 2006). Nock, Sanchez ve Wright (2008), Louisiana'lı evli çiftlerle yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, evlilik öncesi eğitim ve psikolojik danışmanın, özellikle boşanma açısından riskli profili oluşturan çiftlerde boşanma olasılığını azalttığını belirtmektedirler (Akt: Fawcett, Hawkins, Blanchard ve diğerleri, 2010).

Evlilik öncesi eğitimler, hem eş adaylarını daha sağlıklı bir evliliğe hazırlayabilmeleri; hem de boşanmanın bireylere, ailelere ve topluma olan olumsuz ve maliyetli etkilerini önleyebilme açısından oldukça önemlidir (Carroll ve Doherty, 2003). Evlilik öncesi eğitim programları hem romantik ilişkisi olanlar hem de nişanlı çiftler için evlilik öncesinde, ilişkilerinde çeşitli bakış açılarını karşılaştırma ve değerlendirme fırsatı sağlaması bakımından yararlıdır (Busby, Ivey, Harris ve Ates, 2007).

Evliliğe hazırlık ve güçlendirme programları, evlilik öncesi psikolojik danışma ve diğer önleyici yöntemler, güçlü bir evlilik inşa etmede yardımcı olmakta ve evlilik stresini azaltmaktadır (Lesage-Higgins, 1999). Evlilik öncesi eğitimin, çatışma yönetim becerileri, daha fazla olumlu etkileşim ve boşanma için potansiyel olarak daha az risk oluşturma gibi yararları olabilmektedir (Stanley, 2001). Evlilik öncesi

psikolojik danışmanın partnerlerin kaçınılmaz birtakım farklılıklar ve çatışmalarla yüzleşmeye hazırlamada yardımcı olduğu araştırmalarla görülmektedir (Silliman ve Schumm, 2004; Stanley, 2001). Yapılan araştırmalarda, 5 ila 6 oturum yapılan beceri odaklı ilişki eğitimlerini içeren çalışmaların çiftlerin iletişim becerilerini artırdığı görülmektedir (Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli, 1988; Markman ve Hahlweg, 1993; Renick, Blumberg ve Markman, 1992). Ayrıca bu etkinin eğitimi tamamladıktan aylar hatta yıllar sonra da sürdüğünü gösteren araştırmalar mevcuttur (Stanley, Markman, St. Peters ve Leber, 1995). Uzmanlar, değişen bir yaklaşımla, son yıllarda, boşanmaların azaltılabilmesi için evlilikleri sürdürme anlayışı yerine, halkın, eğitimcilerin ve politikacıların dikkatini sağlıksız evlilik ilişkilerini önleyici bu tür çalışmalara çekmektedirler.

Yapılandırılmış evlilik öncesi programlarının ABD'deki gelişiminin 87 yıllık bir geçmişe sahip olduğu görülmektedir. Son 20 yılda ise, deneysel araştırmalarla ve kanıta dayalı çalışmalarla desteklenerek bugünkü halini aldığı anlaşılmaktadır. ABD'de yapılmış araştırmalar incelendiğinde, uzun süredir geliştirilip uygulanmakta olan evlilik öncesi eğitim ve programlar dikkati çekmektedir. Araştırmalar, son 50 yılda evlilik öncesi eğitimlerin yaygınlaştığını ve evlilik öncesi bir programa katılan ve tamamlayan çiftler arasında, yüksek evlilik kalitesi, düşük evlilik içi çatışma düzeyi ve %30 oranında daha az boşanma olduğunu göstermektedir (Stanley, Amato, Johnson ve Markman, 2006).

Amerika'da, Avrupa'da ve Avustralya'da evliliğe hazırlık programlarının sadece araştırma uygulamaları ile sınırlı olmadığı; hükümetlerin de konuya önem verdiği ve önemli ölçüde bütçe ayırdığı anlaşılmaktadır. Son yıllarda ABD'de pek çok eyalette, evlilik öncesi psikolojik danışmanın teşvik edildiği veya evlenebilmek için ön koşul olarak sunulduğu, bu yönde kanunlar geliştirildiği görülmektedir. Florida, Maryland, Oklahoma ve Tennessee gibi eyaletlerde, çiftler evlilik öncesi psikolojik danışmaya teşvik edilmektedirler; ancak her bir eyalette uygulamalar çeşitlilik göstermektedir. Örneğin Minnesota'da çiftler evlilik izin belgesi ücretinde 50\$ indirim kazanabilmek için 12 saatlik kurs alabilmektedirler. Indiana ve Mississippi'de ise bu tür eğitimler şart koşulmaktadır (Murray, 2005). Batı Avrupa ve

Avustralya'da da evlenecek çiftlere yönelik eğitimlerin yapıldığı görülmektedir (Halford, 1999).

Türkiye'de de son yıllarda, evlilik öncesi dönemin iyi değerlendirilmesinin önemi kabul edilmeye başlanmıştır. Aile ve Sosyal Araştırmalar Müdürlüğü-ASAGEM'in (2009) yürüttüğü araştırmanın önemli önerilerinden biri evlilik öncesinde adayların eş seçimi ve evlilik konusunda bilinçlendirilmesidir. V. Aile Şurası kararları incelendiğinde; aile eğitim programlarına, evlilik hazırlığı yapanlar, ebeveynler, çocuğa bakım hizmeti veren kişiler, büyükanne, büyükbabalar ve çocukların yanı sıra, tek ebeveynli aileler, engelliler vb. özel durumu olan ailelerin katılmasının sağlanması geliştirilen öneriler arasındadır. Ayrıca evlilik öncesi danışmanlık ve eğitim hizmetlerinin yaygınlaştırılmasına yönelik çalışmaların başlatılması gerektiği vurgulanmıştır. Ebeveynlerin eğitiminin yanı sıra evlenecek olan çiftlere yönelik eğitimin verilmesi ve bu eğitimin farklı yollarla zorunlu kılınması önerilmektedir (ASAGEM, 2008). Devlet Planlama Teşkilatı'nın (2000) sekizinci beş yıllık kalkınma planında da, evlilik öncesi danışma hizmeti ve "Evlilik Öncesi Bakım ve Danışmanlık" Merkezlerinin kurulması ve evlilik öncesi başvuruların zorunlu olması stratejiler arasında yer almaktadır.

Yerel yönetimlerin nikâh başvurusunda bulunan çiftlere birkaç yıl öncesine kadar reklam kataloglarından oluşan broşürler, yastık, çocuk bezi, kalem vb. şeyler hediye etmeleri konunun öneminin yeterince anlaşılmadığını göstermekte idi. Oysa son yıllarda Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın harekete geçerek, evlilik öncesi eğitimi ülke genelinde yaygınlaştırması oldukça olumlu bir gelişmedir. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı yapılan açıklamada, "Ehliyet almak için kurs şartı olduğu gibi, evlenmek için de olabilir" demekte ve "Evlilik kurumunu güçlendirmenin yolu çiftlerin hayatlarını birleştirmeden önce bir eğitimden geçmesidir" diyerek, "evliliğe hazırlık kursu" önerisinde bulunmaktadır. Yaşanma ihtimali olan sorunları baştan ortaya koyup bunların nasıl yönetileceğini, bu sorunlar karşısında nasıl davranılacağını anlatılacağı bir modelin gerekliliğini vurgulamakta; üniversitenin, milli eğitimin, sağlığın ve müftülüğün içinde olacağı eğitim programlarını desteklemektedir (Vatan Gazetesi, 01.01.2012).

Bakanlığın aldığı bu kararı takiben çeşitli illerde belediyeler ve Rehberlik Araştırma Merkezleri (RAM) işbirliği ile evlenecek bireylere yönelik kursların açıldığı haberleri duyurulmuştur. Bakanlık ve Belediyeler Birliği işbirliği ile Ankara ili Keçiören, Mamak, Altındağ ve Çubuk ilçelerinde pilot uygulama yapılmıştır (www.athm.gov.tr, 2012). Pilot uygulamaları takiben, Karaman'da, Nevşehir'de ve daha sonra pek çok ilimizde, "Evlilik Okulu" kursları düzenlenerek uzmanlarca, evlilikte ilkler, önceliklerin değişmesi, evlilikte diyalog, iyi bir aile kültürü oluşturmak, evlilikte aile vizyonu ve temel değerlerin önemi, aile yaşamında özgürlük sınırları, sevgiyi ve ilişkileri canlı tutmanın yolları, birbirini dinleme ve öfke kontrolü, evlilikte çatışma nedenleri ve çatışma yönetimi, evlilikte kıskançlığın sınırları, evlilikte ekonomi ve iş bölümü, anne ve baba olmaya hazırlık ve çocuk sağlığı ve gelişiminde aile büyüklerinin rolü konularında bilgiler aktarılacağı bildirilmiştir (Haberler.com, 05.09.2012). Bakanlık düzeyinde olduğu gibi, üniversite düzeyinde de bireyleri evliliğe hazırlayacak programlara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Pek çok genç ilerdeki eşleri ile üniversite yıllarında tanıştıkları için, yapılacak çalışmaların Bakanlığın yürüttüğü çalışmalara da katkıları olacaktır.

Türkiye'de, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın projeleri kapsamında yürütülen çalışmaların henüz yaygınlaşmadığı, üniversitelerde de gençlere yönelik evlilik öncesi önleme hizmetlerinin yeterli düzeyde sunulmadığı ve çiftlerde bu konuda henüz yeterli anlayışın oluşmadığı gözlenmektedir. Ayrıca konuyla ilgili yapılmış sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Çiftler ve aileleri, düğüne hazırlanma için önemli ölçüde para, zaman ve enerji sarf etmenin yanısıra, evliliğe hazırlanmada da çaba sarf etmeleri konusunda bilinçlendirilmelidir.

Bireylerin karşı cinsle ilişkilerinde yaşadıkları sorunların henüz evlenmeden ele alınması, bireylerin bu sorunları nasıl ele alabilecekleri konusunda bilgilendirilmesi ve iyi bir iletişim kurabilme konusunda farkındalık kazanmaları yoluyla evlilikte yaşanabilecek pek çok olası sorunun önüne geçilebilir. Silliman ve Schumm'a göre (2004) erken müdahale, gençlerin gerçekçi beklentileri benimsemeleri, evlilik rolleri ve sorunlarını daha gerçekçi biçimde anlamaları, evlilikle ilgili iletişim ve çatışma çözme becerilerini geliştirmelerine yardım eder ve yakın ilişkiler kurdukları evliliklere yönlendirmede, bağlılığı geliştirmede ve sıkıntılı ilişkilerin risklerini

azaltmada etkilidir. Araştırmalar önleyici çalışmaların evlilik stresini azaltmada ve başarılı evlilikler kurmada yardımcı olabildiğini göstermektedir (Martin ve diğerleri, 2003).

Evliliklerde yaşanabilecek sorunları henüz oluşmadan önlemek, sadece bireylere fayda sağlamakla kalmayıp, toplum ruh sağlığını korumak açısından da önemlidir. Evliliklerle kurulan aileler toplumun en küçük birimleridir. Boşanan kadınların eski eşleri tarafından şiddete uğradığı veya öldürüldüğü vakaların her geçen gün artması, evliliklerle ilgili sorunların tüm toplumu etkileyebildiğini göstermektedir. Toplumsal yaralanmaları en aza indirebilmek için evlilik sorunları ile ilgili önleyici çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada, romantik ilişkisi olan ve evlenmeyi planlayan üniversite öğrencileri için evliliğe hazırlık programı geliştirilmesi ve uygulanması amaçlanmıştır. Etkililiği sınanmış bir evliliğe hazırlık programının oluşturulabilmesi için ise, Türk kültüründe geçerliği güvenilirliği test edilmiş bir çift ilişkileri ile ilgili bir ölçme aracı geliştirilmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde aile yapısının değişime uğraması ile birlikte çiftlerin evliliğe uyumlarında yaşadıkları sorunların da arttığı gözlenmektedir. Boşanmaların azaltılması ve evlilikte yaşanabilecek ciddi problemlerin önlenmesi için Amerika'da, Avrupa ve Avustralya'da uzun yıllardır geliştirilmekte ve uygulanmakta olan farklı evliliğe hazırlık programlarının bulunduğu görülmektedir. Evliliğe hazırlık programları, temelde bireylerin kendilerini ve partnerlerini tanımalarına ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Eğer çiftler evliliğe hazırlık programından geçerlerse, daha isabetli evlilik kararı alabilecekleri ve daha uzun süreli, sağlıklı evlilikler kurabilecekleri düşünölmektedir. Ancak Türkiye'de sürecin böyle işlemediği gözlenmektedir. Çiftlere evlenmeden önce, onları evliliğe hazırlayacak bir eğitim sunulmamakta; evlilikte yaşabilecekleri olası problemler hakkında bilgi verilmemektedir. Boşanmaların giderek artıyor olmasının sebeplerinden biri de bu olabilir. Dolayısıyla, bu araştırmada, halihazırda evlenmeyi planladıkları bir ilişkileri olan çiftlere yönelik bir evliliğe hazırlık programı geliştirmek ve programın etkililiğini sınamak amaçlanmaktadır. Eğer geliştirilen ve uygulanan evliliğe hazırlık programı etkili bulunursa, potansiyel eş adaylarına

uygulanabileceği düşünölmüştür. Bu amaçla yürütölen araştırmada temelde aşağıda yer alan problem cümlesine cevap aranmaktadır.

1.2. Problem Cümlesi:

Evliliğe hazırlık programı, romantik ilişkisi olan bireylerin “iletişim”, “çatışma çözmeye”, “farklılıkları kabul”, “ilişki doyumu” ve “bağlılık” düzeyleri üzerinde manidar bir etkiye sahip midir?

1.3. Denenceler:

Araştırmada, probleme dayalı olarak “evliliğe hazırlık programının etkililiğine” ilişkin geliştirilen denenceler aşağıda verilmiştir. Denencelerin kurulmasında, ilgili literatürde yer alan benzer araştırmaların sonuçları dikkate alınmıştır. Bu nedenle denence türlerinde farklılıklar görölebilmektedir.

Denence 1: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının iletişim son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar olarak yüksektir.

Denence 2: Evliliğe Hazırlık Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının iletişim ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur.

Denence 3: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının iletişim becerileri son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların iletişim becerileri son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir.

Denence 4: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının iletişim son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 5: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının çatışma çözmeye son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar olarak yüksektir.

Denence 6: Evliliğe Hazırlık Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının çatışma çözmeye ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur.

Denence 7: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının çatışma çözme son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların çatışma çözme son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir.

Denence 8: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının çatışma çözme son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 9: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının farklılıkları kabul son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar olarak yüksektir.

Denence 10: Evliliğe Hazırlık Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının farklılıkları kabul ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur.

Denence 11: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının farklılıkları kabul son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların farklılıkları kabul son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir.

Denence 12: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının farklılıkları kabul son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 13: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının ilişki doyumu son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar olarak yüksektir.

Denence 14: Evliliğe Hazırlık Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının ilişki doyumu ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur.

Denence 15: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının ilişki doyumu son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların ilişki doyumu son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir.

Denence 16: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının ilişki doyumu son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 17: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının bağıllık son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar olarak yüksektir.

Denence 18: Evliliğe Hazırlık Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının bağıllık ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 19: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının bağıllık son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların bağıllık son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir.

Denence 20: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının bağıllık son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.4. Sayılılar:

Araştırmanın sayılıları aşağıda verilmiştir:

1. Araştırmaya katılan bireyler uygulanmış ölçme araçlarına kendilerini yansıtmak biçimde tepkide bulunmuşlardır.
2. Araştırmada kontrol edilemeyen değişkenler, deney ve kontrol grubundaki öğrencileri aynı oranda etkilemiştir.

1.5. Sınırlılıklar:

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır:

1. Deneysel nitelikteki bu araştırmanın sonuçları, sadece benzer özelliklere sahip yükseköğretim öğrencilerine genellenebilir.
2. Araştırmada incelenen nitelikler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma kapsamında geliştirilen Evliliğe Hazırlık Programı katılımcılara bireysel olarak uygulanmıştır.

1.6. Tanımlar:

Bu başlık altında tezde geçen kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Evlilik öncesi psikolojik danışma: Çiftlere evlilik öncesi ilişkilerini iyileştirme amacıyla verilen psikolojik danışma hizmeti. (Renick, Blumberg, and Markman, 1992; Gladding, 2012).

Evliliğe Hazırlık Programı: Çiftlere ilişkilerini geliştirmelerinde ve evlilik stresini önleyebilmelerinde farkındalık, bilgilendirme ve beceri kazandırma yoluyla yardımcı olan programlardır (Carroll ve Doherty, 2003).

Güçlü İlişki Evi Modeli: Gottman tarafından geliştirilen ve güçlü bir ilişkide bulunması gerektiği varsayılan 7 düzeyden oluşan bir ev metaforunun kullanıldığı modeldir (Gottman, 1999).

1.7. Araştırmanın Amacı ve Önemi:

Dünya genelinde evlilik ve evlilik öncesi araştırmalar incelendiğinde, sıklıkla yinelenen en belirgin konunun boşanma oranları olduğu görülmektedir. İstatistiklere göre her yıl boşanmaların artıyor olması, çiftlerin evlilikle ilgili beklentilerini karşılayamadıklarını düşündürmektedir. Medyada sıklıkla boşanma ile ilgili haber ve araştırmalar yer almakta; pek çok farklı disiplinden uzman konuyla ilgili araştırmalar ve açıklamalar yapmaktadırlar.

Araştırmalar herhangi bir zamanda bakıldığında nüfusun %20'sinin evlilik ile ilgili önemli sıkıntılar yaşadıklarını (Lebow, 2005) ve bütün evliliklerin yaklaşık %50'sinin sonlandığını göstermektedir. Gurman ve Fraenkel'in (2002) belirttiklerine göre, her türlü psikolojik danışma hizmetinden yararlanan insanlar içerisinde evlilik ilişkilerindeki sıkıntılardan ötürü yardım alanların oranı % 40'tan fazladır (akt: Gladding, 2012). Türkiye İstatistik Kurumu 2012 verileri de, boşanma oranlarının her geçen yıl arttığını ve meydana gelen boşanmaların önemli bir kısmının evliliğin ilk 5 yılı içinde gerçekleştiğini göstermektedir (TÜİK, 2012).

Toplumumuzun evliliğe ilişkin yaklaşımı incelendiğinde ise, düğün gününe fazlaca önem verildiği; ancak sağlıklı bir ilişki kurmaya yeterince önem verilmediği görülmektedir. Her şeyin mükemmelce planlandığı ve büyük masrafların yapıldığı bir düğünün iyi bir evlilik için yeterli olacağı yönünde bir algı göze çarpmaktadır. Nikâhtan önce yapılan hazırlıkların çoğu kez, sağlıklı bir evlilik kurma üzerine değil

de, iyi bir organizasyon yapmaya yönelik olduğu anlaşılmaktadır. Oysa deneyimli olmayan çiftler temelde, kusursuz bir düğünden ziyade, evliliklerini nasıl koruyacaklarını bilmeye ihtiyaç duyabilmektedirler. Evlenmek üzere olan pek çok çift çevrelerinden gelen ve zaman zaman da hatalı olan bilgilerle, nasihatlerle karşılaşabilmektedirler. Ancak çiftler için işlevsel olanın, evlilik hakkında objektif ve araştırmalara dayanan bilgiler edinmek; iyi giden evliliklerin ve iyi gitmeyen evliliklerin özelliklerini ve farklarını bilmek ve böylece evlilik sürecine hazırlanmak olduğu düşünülmektedir.

Aile ve Sosyal Araştırmalar Müdürlüğü-ASAGEM'in (2008) yürüttüğü araştırmanın önemli önerilerinden biri evlilik öncesinde adayların eş seçimi ve evlilik konusunda bilinçlendirilmesidir. V. Aile Şurası kararları incelendiğinde; aile eğitim programlarına, evlilik hazırlığı yapanlar, ebeveynler, çocuğa bakım hizmeti veren kişiler, büyükanne, büyükbabalar ve çocukların yanı sıra, tek ebeveynli aileler, engelliler vb. özel durumu olan ailelerin katılmasının sağlanması geliştirilen öneriler arasındadır. Ayrıca evlilik öncesi danışmanlık ve eğitim hizmetlerinin yaygınlaştırılmasına yönelik çalışmaların başlatılması gerektiği vurgulanmıştır. Ebeveynlerin eğitiminin yanı sıra evlenecek olan çiftlere yönelik eğitimin verilmesi ve bu eğitimin farklı yollarla zorunlu kılınması önerilmektedir (ASAGEM, 2008). Devlet Planlama Teşkilatı'nın (2000) sekizinci beş yıllık kalkınma planında da, evlilik öncesi danışma hizmeti ve "Evlilik Öncesi Bakım ve Danışmanlık" Merkezlerinin kurulması ve evlilik öncesi başvuruların zorunlu olması stratejiler arasında yer almaktadır.

Bakanlığın açıklamaları, Türkiye İstatistik Kurumu'nun verileri ve çeşitli araştırmalar Türkiye'de evliliğe hazırlık konusunda bilgilendirici çalışma ve programlara olan ciddi bir gereksinime işaret etmektedir. Buna karşın evliliğe hazırlık konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde, daha çok Sağlık Bilimleri alanında özellikle cinsellik danışma programları- cinsellik bilgisi eğitimi gibi konularda çalışmalar yapıldığı; Sosyal Bilimler alanında ise sınırlı sayıda araştırmanın bulunduğu görülmektedir. Ancak evliliğe hazırlık konusunda, etkililiği bilimsel olarak kanıtlanmış; kanıta dayalı müdahale programlarına gereksinim vardır.

ABD’de yapılmış araştırmalar incelendiğinde, uzun süredir geliştirilip uygulanmakta olan evlilik öncesi eğitim ve programlar dikkati çekmektedir. Araştırmalar, son 50 yılda evlilik öncesi eğitimlerin yaygınlaştığını ve evlilik öncesi bir programa katılan ve tamamlayan çiftler arasında, yüksek evlilik kalitesi, düşük evlilik içi çatışma düzeyi ve %30 oranında daha az boşanma olduğunu göstermektedir (Stanley, Amato, Johnson ve Markman, 2006). Evlilik öncesi eğitimler, hem eş adaylarını daha sağlıklı bir evliliğe hazırlayabilmeleri; hem de boşanmanın bireylere, ailelere ve topluma olan olumsuz ve maliyetli etkilerini önleyebilme açısından oldukça önemlidir (Carroll ve Doherty, 2003). Evlilik öncesi eğitim programları hem romantik ilişkisi olanlar hem de nişanlı çiftler için evlilik öncesinde, ilişkilerinde çeşitli bakış açılarını karşılaştırma ve değerlendirme fırsatı sağlaması bakımından yararlıdır (Busby, Ivey, Harris ve Ates, 2007). Araştırmalar evlilik öncesi eğitimin bireylere önemli ölçüde yarar sağladığını göstermektedir.

Günümüzde ABD’de ilişkilerini güçlendirmek için evlilik öncesi psikolojik danışmaya başvuranların oranı %30’a varırken (Busby ve diğerleri, 2007); ABD, Avusturalya ve İngiltere’de evlenmeyi planlayan insanların yaklaşık üçte biri, evliliğe hazırlık programlarına katılmaktadırlar (Halford, Markman, Kline ve Stanley, 2003). Çiftlerin evlilik öncesi programlara katılmaları, sağlıklı bir evlilik için evlilik öncesi sürecin önemi konusunda bir bilinçlenme olduğunu göstermektedir. Zira ABD’de yapılan bazı araştırmalar, evlilik öncesi iletişimin kalitesinin, evlilik stres düzeyinin manidar bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Kirby, 2005). Çeşitli araştırmalar evliliğe hazırlığın, evlilik öncesi belli konuların tartışılmasının, çözüme kavuşturulmasının evliliği olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Silliman ve Schumm’a (2004) göre, gençler de ilişkilere ve ilişkilerle ilgili eğitimlere ilgi göstermektedirler. Gençlerin % 28.9’u evlilik öncesi danışma ve psiko-eğitimsel müdahaleler için olumsuz tutum gösterirken, % 47.3’ü evlilikten ne beklediklerine ilişkin bir eğitime ihtiyaçları olduğunu belirtmektedirler (Martin ve diğerleri, 2003). Farklı araştırmalar da çiftlerin yaklaşık % 30’unun ilişkilerini geliştirebilmek için evlilik öncesi psikolojik danışma yardımı arayışında olduklarını göstermektedir (Busby ve diğerleri, 2007). Araştırmalar, gençlerin de evlilik öncesi eğitime karşı

olumlu bir tutum içinde olduklarını göstermektedir. Aynı zamanda, okul temelli ilişki eğitim programlarının manidar olumlu etkileri olduğunu kanıtlayan araştırmalar da mevcuttur (Adler-Bader, Kerpelman, Schramm, Higginbotham ve Paulk, 2007; Gardner, Giese, and Parrott, 2004). Dolayısıyla kanıta dayalı evliliğe hazırlık programlarının genç bireylerin arayışlarına yanıt oluşturabileceği düşünülmektedir.

Evliliğe hazırlık programları ve psiko-eğitimsel müdahaleler, üniversitelerde, PDR merkezlerinde, öğrenci yaşam merkezlerinde, aile sosyal destek merkezlerinde, sağlık birimlerinde, belediye birimlerinde; halk eğitim merkezlerinde ve gençlik merkezlerinde yürütülebilir. Türkiye’de üniversitede öğrenim gören gençlerin evliliğe hazırlık düzeylerini ölçen ve onları evliliğe hazırlayan yeterli sayıda programın bulunmayışı da sağlıklı evliliklerin önünde bir engel olarak görülmektedir. Etkililiği sınanmış bir evliliğe hazırlık programının, bireylere yükseköğretim düzeyinde sunulmasının çiftlerin evliliğe hazırlık düzeylerini artırarak boşanmaları azaltacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada, gençlerin evliliğe hazırlanmasına ve sağlıklı evlilikler kurmasına yardımcı olacak bir evliliğe hazırlık programının geliştirilmesi ve etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla geliştirilmiş olan “Evliliğe Hazırlık Programı”nın, üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde kullanılabilecek ve öğrencilerin yararına sunulabilecek bir program olması amaçlanmaktadır. Geliştirilen programdan ve araştırmanın sonuçlarından, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri yararlanabilecektir. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan, evlilik ve evlilik öncesi eğitimle ilgili yeni çalışma ve uygulamalarda yararlanılabilecektir.

Ayrıca bu çalışma gereği geliştirilen Çift İlişkileri Ölçeği (ÇİÖ) çiftlerle yapılacak yeni çalışmalarda kullanılabilecektir. Çift ilişkilerini çok boyutlu olarak ölçebilen, Türk kültüründe geliştirilmiş az sayıda ölçme aracı bulunmaktadır. İletişim, romantizm-cinsellik, çatışma çözme, sosyal destek, farklılıkları kabul gibi pek çok farklı boyutu geçerli ve güvenilir olarak ölçen bir ölçme aracının da alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. ÇİÖ, çift ilişkilerini bu boyutları ile inceleyen, farklı

değişkenlerle ilişkilerini değerlendiren araştırmalarda kullanılabileceği gibi, önleyici programların etkililiğinin değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilir.

1.8. Araştırmanın Kuramsal Temeli

Araştırmanın kuramsal temeli başlığı altında ilgili literatür doğrultusunda, evlilik öncesi psikolojik danışma, evliliğe hazırlık programları, evliliğe hazırlık programlarının tarihsel gelişimi ve evliliğe hazırlık programı türleri ele alınmıştır.

1.8.1. Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma

Evlilik öncesi psikolojik danışma, evlenmeyi planlayan çiftlere yapılan terapötik müdahaleler olarak tanımlanabilir (Murray ve Murray Jr., 2004). Bir başka tanıma göre ise evlilik öncesi psikolojik danışma, evlenmeden önce çiftlere ilişkilerini iyileştirmeleri amacıyla verilen psikolojik danışma hizmetidir (Renick, Blumberg, and Markman, 1992; Gladding, 2012).

Evlilik öncesi psikolojik danışma, bireylerin evliliğe hazır oluş düzeylerini değerlendirmelerine; kendilerini ve partnerlerini daha iyi tanımalarına; evlilikte oluşabilecek, stres verici temel alanları belirlemelerine; cinsel konularda rehberlik yardımı almalarını sağlayan bir hizmettir (Mitchell, 1967). Evlilik öncesi psikolojik danışmanın temel amacının bireyleri evliliğe hazırlamak olduğu açıktır. Amaç ve hedeflere ilişkin farklı açıklamalar bulunmaktadır.

Çiftlerin ilişkilerine yönelik yapılan çalışmalar “terapi”, “eğitim”, “hazırlık” gibi farklı adlar içeren geniş bir yelpazeye sahiptir (Carroll ve Doherty, 2003). Temelde evlilik öncesi psikolojik danışma hizmetleri, çiftlerle ortalama 4 saat birlikte olmayı içeren kısa süreli müdahaleler (brief intervention) olarak düşünülebilir (Silliman ve Schumm, 1995). Evlilik öncesi psikolojik danışma bireylere veya her iki partnere yönelik olarak gerçekleştirilebilmektedir. Aynı zamanda kimi uzmanlar tarafından grupla psikolojik danışma formunda da sunulduğu görülmektedir.

Evlilik öncesi yaklaşımlar genelde evlilikte yaşabilecek sorunları önlemeye yönelik olduğundan; önleme hizmetleri kapsamında değerlendirilmektedir. Çiftler mevcut

bir problemleri olmadığı halde gelecekte sorun yaşamalarını önleyecek programlara katıldıklarında birinci basamak koruyucu hizmet gerçekleştirmektedir (Renick, Blumberg, and Markman, 1992). Evlilikte ilk yıllarda boşanmalar daha fazla olduğundan; genç çiftlerle yapılan önleyici çalışmalar yararlı bulunmaktadır (Kreider ve Fields, 2001). Evlilik öncesi psikolojik danışma gibi önleme çalışmaları; genelde, çiftlere, güçlü yönlerini artırma ve zayıf yönleri minimize etme veya bu yönlerini yönetmeleri konusunda yardımcı olmaktadır (Sayers, Kohn, ve Heavey, 1998). İlişkilere yönelik en başarılı önleyici çalışmalar çiftleri risk faktörlerini ve en uygun müdahaleleri belirlemeye yönlendirenlerdir (Bradbury, Cohan ve Karney, 1998).

Evlilik öncesi psikolojik danışmanın; (1) Çiftleri evlilik yaşamı hakkında bilgilendirmek, (2) Çiftlerin iletişim becerilerin artırma, (3) Çiftleri çatışma çözme becerileri edinme konusunda cesaretlendirme ve (4) çiftlerin para ve cinsellik gibi belirgin, hassas problem alanlarını konuşmalarına olanak sağlama gibi hedefleri vardır (Stahmann ve Hiebert, 1997). Parker'a (2007) göre ise, yapısı, içeriği, temeli fark etmeksizin, evlilik ve ilişki eğitim programları genelde, evli bireylere ve evliliğe hazırlananlara, bilgi sunma, çiftlerin ilişkilerde güçlükler hakkında farkındalığını artırma, iletişim becerilerini artırma yoluyla ilişki stres ve sıkıntılarını önlemeyi hedefler.

Banks'a (2012) göre, evlilik öncesi psikolojik danışma temelde çiftlere, birbirlerinin değerlerini, beklentilerini, evlilikle ilgili algılarını anlamalarını ve farklılıklar konusunda uzlaşmayı öğrenmelerini hedeflemektedir. Bu süreçte evlilik öncesi psikolojik danışma hem eğitici, hem rehberlik edici yönlere sahiptir. Stanley (2001) evlilik öncesi programların beş yararından söz etmektedir: çiftlere evlilik hakkındaki kararlarını düşünmek için zaman sağlar. Evliliğin önemli sorumluluk ve bağlılık konularını içeren değerli bir ilişki olduğunu gösterir. Üçüncüsü evlilik öncesi psikolojik danışma, ileride evlilik danışması ihtiyacı duyabilecek çiftler için bir kapı açar. Dördüncüsü, çatışma çözmeye ve pozitif etkileşim kurmaya yardımcı olarak çiftlerin boşanma riskini azaltabilir. Beşincisi ilişki kalitesinde kısa sürede kazanımlar yaratır.

Evlenmeden önce çiftler genellikle, evlenecek olmanın yarattığı bir heyecanla, kritik konuları konuşmayı esgeçebilmektedirler. Pek çok çift, değişebilecekleri ya da partnerlerini kontrol edip/yönetebilecekleri sayıltısı ile evlenirler. Evlilik öncesi psikolojik danışma, çiftleri temel konular üzerinden geçerek sağlıklı bir evlilik kurmaları konusunda cesaretlendirir (Banks, 2012). Evlilik kararı öncesinde kendi özelliklerinin farkında olan kişi, öncelikle kendisi için nelerin vazgeçilmez olduğunu ve evleneceği kişide neleri aradığını çok iyi bilmeli ve ardından karşısındaki kişinin bu özelliklere ne derece sahip olduğunu çok iyi değerlendirmelidir. Son olarak eş seçimi ile ilgili kararını vermelidir. Çünkü bu karar, hayattaki önemli kararlardan birisi, belki de en önemlisidir (Şenel Günayer, 2004)

Stanley'e (2001) göre, evlilik öncesi psikolojik danışma, çiftlerin daha etkili iletişim kurmalarına yardımcı olmakta; çiftlerin ve daha genel olarak toplumun evliliğin değeri ve anlamlılığı arasında bağ kurmalarını sağlamakta; çiftlere destek sunmakta ve yardım arayışlarını desteklemekte; çiftlerin iletişim becerilerinin önemini fark etmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, evlilik öncesi psikolojik danışma, bireylere düşün öncesinde, kendilerini ve partnerlerini daha iyi anlama ve gerçekçi beklentiler oluşturma konusunda da yardımcı olma hedefindedir.

Evlilik öncesi psikolojik danışma geleneksel evlilik danışmasından oldukça farklıdır. Psikolojik danışman, süreçte çözülmesi gereken sorunları araştırma veya ortaya çıkarma girişiminde değildir. Evlilik öncesi psikolojik danışma, nişanlı çiftlere, güçlü bir evlilik kurabilmeleri için yardımcı olacak birtakım teknikleri içeren bir biçimde tasarlanmıştır (Banks, 2012).

Stanley'e (2001) göre evlilik stresi ve yıkımı önlenmek isteniyorsa; yapılacak çalışmalar iki anahtar unsura dayanmalıdır: akılcı stratejiler için, deneysel olarak kanıtlanmış bilimsel bilgi ve rasyonel bulgular. Evlilik öncesi önleyici çalışmalar yapmanın yararlarına yönelik dört temel bulgu ise şöyledir:

1. Üzerinde düşünmeyi teşvik etmek için çiftlerin aceleciliğini azaltabilir.
2. Evlilik konularına ilişkin haber verici- aydınlatıcı olabilir.

3. Çiftlere daha sonra yardıma ihtiyaçları olduğunda, seçenekleri öğrenmeleri konusunda yardımcı olur.
4. Çiftlerin müteakip evlilik streslerini azaltmaya veya kimi çiftler için ilişkiyi sonlandırmaya yarar.

Evlilik öncesi psikolojik danışma çiftlere, iletişim becerilerini geliştirme, ortak hedefler oluşturma, çatışmaları barışçıl yollarla çözme, gerçekçi beklentiler içinde olma konusunda yardımcı olabilir (Banks, 2012). Araştırmacılara göre iletişim her ilişki için önemlidir; ancak evlilik için daha da önemlidir. Evlilikte negatif iletişim biçimi ile boşanmalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Markman, Rhoades, Stanley, Ragan ve Whitton, 2010)

Evlilik öncesi döneme yönelik araştırmalar incelendiğinde, literatürde, evlilik öncesi psikolojik danışma, evlilik öncesi terapi, evlilik öncesi eğitim, evlilik öncesi programlar, evlilik öncesi psiko-eğitim programları, evlilik öncesi önleme programları gibi pek çok farklı kavram göze çarpmaktadır. Yapılmış betimsel çalışmaların; bireylerin evlilik öncesi eğitim ve psikolojik danışmaya ilişkin tutumlarını değerlendirmek; evlilik öncesi eğitime ilişkin hangi konularda ihtiyacın olduğunu belirlemek gibi konularda; deneysel çalışmaların ise, daha çok evlilik öncesi ve evliliğe hazırlık programlarının ve eğitimlerinin etkililiğine yönelik olduğu görülmektedir. Bu nedenle evlilik öncesi psikolojik danışma başlığı altında, ağırlıklı olarak, evlilik öncesi psikolojik danışma eğitimi ve programlarına yer verilmiştir.

1.8.2. Evliliğe Hazırlık Programları ve Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma Eğitimleri

Literatür incelendiğinde, evlilik öncesi psikolojik danışma eğitiminin temelde, çiftleri evlilikte karşılaşacakları olası sorunlar hakkında bilgilendirme ve beceri kazandırma amacıyla uygulandığı görülmektedir. Bu amaçla gerçekleştirilen çalışmalar arasında en sık rastlanılan evlilik öncesi psikolojik danışma eğitimleri ve programlarıdır. İlişki eğitimlerinin temelde, çiftlerin ilişkileri hakkında tutum, bilgi ve becerilerini geliştirmeyi hedeflediği belirtilmektedir (Halford, Markman, Stanley ve Kline, 2003).

Senediak'ın (1990) yaptığı tanıma göre, evlilik öncesi psikolojik danışma programları, çiftlere ilişkilerini geliştirmelerinde bilgilendirme yoluyla yardımcı olan bir beceri eğitimidir. Evlilik öncesi önleme programları, Carroll ve Doherty'nin (2003) yaptığı benzer bir tanıma göre, çiftlere ilişkilerini geliştirmelerinde ve evlilik stresini önleyebilmelerinde bilgilendirme yoluyla yardımcı olan programlardır. Temelde bu programlar çiftlere; birincisi, evlendikten sonra karşılaşılabilecekleri olası sorunlar hakkında ve ikincisi, problemleri ön görerek önleyebilmeleri hakkında gerekli bilgiyi sunmaktadır.

Gladding'e (2012) göre, en yalın haliyle evlilik ve ilişki eğitimi programları didaktik anlatım, görsel materyaller, kitaplar, broşürler ve tartışmalardan oluşan programlardır. Evlilik eğitiminde yapılanlar, çiftlerin ilişkilerin doğası ve işleyişi hakkında bilgilenmeleri ve birbirleriyle daha iyi ilişki kurmaları yönünde kendilerine öğretilmeye çalışılan stratejilerin mantıklarını anlamalarını sağlamayı amaçlar.

Evlilik öncesi programlar, genelde evliliğe hazırlık programı ya da ilişki güçlendirme programı şeklinde adlandırılmakta ve evlenmeden önce, ilişkide yaşanabilecek olası sıkıntıları önleme, anlama veya çözme amacı taşımaktadır. Bu programlar için evlilik stresi ve boşanmanın olumsuz etkilerini azaltmak gibi bir hedef tanımlayan araştırmacılar da bulunmaktadır (Silliman ve Schumm, 2000; Stanley, 2001). Evlilik öncesi eğitimlerin, evlilik yaşamının başat alanları olan, iletişim, problem çözme yöntemleri, bağlılık, cinsel arzu ve beklentiler, finansal konular ve kontrol, ebeveyn olma konularına temas etme eğiliminde olduğu görülmektedir (Carroll ve Doherty, 2003).

Evliliğe hazırlık programlarının, bağlılıkla ilgili beklentileri değiştirme, ana-babalığa geçiş, bütçe oluşturma gibi konularda tartışma oluşturmak ve ilişkinin sağlıklı devam ettirilmesi için çiftlere iletişim ve çatışma çözme becerilerini öğretmek gibi amaçları olabilmektedir (Christensen ve Heavey, 1999). Birçok evliliğe hazırlık programında "iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri, aile ekonomisi, ebeveynlik" olmak üzere dört temel konu ele alınmaktadır (Murray, 2005).

Evliliğe hazırlık programlarının tümünde yer alan en belirgin konunun “iletişim” olduğu görülmektedir. Carroll ve Holman’a (2001) göre, insanlara bir evliliğin yürümesi veya aksamasında en kritik boyutun ne olduğu sorulsa, büyük ihtimalle çoğu insan “iletişim” diyecektir. Hatta ABD’de iletişim, evliliği tanımlamada kullanılan bir metafordur. Bundan dolayıdır ki; evlilikle ilgili sorunlar yaşayan çiftlere, sokaktan geçen biri bile “onunla iletişim kurmalısın”, “duygularını ona ifade etmelisin” veya “ihtiyaçlarını onunla paylaşmalısın” gibi tepkiler verir. Pek çok ilişki probleminin basitçe çözümü “başarılı bir iletişim”dir. Carroll ve Holman, iletişimin ilişkide aynı zamanda ilişkiden elde edilen doyumun da yordayıcısı olduğunu belirtmektedirler.

Evlilik kalitesinin yordayıcısı olarak iletişim değişkeninin ele alındığı araştırmalarda, pozitif ve negatif iletişim modellerinden söz edildiği görülmektedir. Evlilik öncesi iletişimin evlilik stresi için manidar bir yordayıcı olduğu bilinmektedir (Kirby, 2005). Weiss ve Heyman’a (1990) göre, evlilik stresi yaşayan çiftler, yaşamayan çiftlerle karşılaştırıldığında, etkileşimin daha fazla olumsuz boyutları içinde oldukları, partnerlerinin olumsuz duygulanımının karşılıklı hale geldiği, daha fazla negatif duygu tepkisi verdikleri görülmektedir. Dolayısıyla önleyici programlarda kimi zaman olumlu etkileşimlerin artırılmasına odaklanılmaktadır.

Evliliğe hazırlık programlarında ele alınamayacak konular da vardır. Bu konular bireylerin karakteristik özellikleri, dini yönelimleri, etnik kökeni gibi değişmez nitelikleridir. Ancak, iletişim, çatışma yönetimi gibi davranışsal boyutlar ve bireylerin var olan bu değişmez özellikleri konusunda birbirlerine nasıl yaklaşmaları gerektiği konuları ele alınabilir.

Amerika’da ve Avrupa’da uygulanan bazı programlar aile sistem yaklaşımına, bazı programlar bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanmakla birlikte; pek çok evliliğe hazırlık programının iyi bir kuramsal temeli olmadığı da görülmektedir (Silliman ve Schumm, 2000). Diagrazia genç bireylerin evlilik ve aile yaşamına hazırlanmalarında daha uygulamaya dönük ve etkili eğitim programlarını önermektedir (Akt: Martin ve diğerleri., 2003). Bu noktada, evliliğe hazırlık

programlarının tarihsel gelişimini ve bugünkü durumunu incelemekte fayda görülmektedir.

1.8.3. Evliliğe Hazırlık Programlarının Tarihsel Gelişimi

Yapılandırılmış evlilik öncesi programların gelişimi 90 yıla yakın bir geçmişe sahiptir. Evliliğe hazırlık eğitimi, ilk olarak 1924'te, Boston Üniversitesi'nde Ernest Grove tarafından tasarlanmıştır. (Leslie, 1964; akt: Corkern Lux, 2011). Bu gelişmeyi, ilerleyen yıllarda, Durand-Weber'in (1930) hazırlamış olduğu evliliğe hazırlık programı ve 1932'de Rutledge'in yöneticiliğini yaptığı Merrill Palmer Enstitüsü'nde ilk evlilik öncesi eğitim programı uygulaması izlemektedir. 1941'de, Philadelphia Evlilik Konseyi, yeni evlenmiş ve evlenecek olan çiftlere, "evlilik yaşamının ne gibi zorlukları içerdiği ve bu zorluklara yol açan davranışlardan kaçınmaları" konusunda yardımcı olması amacıyla standardize edilmiş bir program yayınlamıştır (Mudd, Freeman, ve Rose, 1941, akt: Carrol ve Doherty, 2003). Evliliğe hazırlık konusunda bir başka girişim ise, Papaz Gabriel Calvo tarafından, Barcelona'da 1962'de geliştirilen "Evlilik Güçlendirme" programıdır (Calvo, 1975; akt: Sayers, Kohn, Heavey, 1998).

Evliliğe hazırlık ve önleyici çalışmalar konusunda önemli kişiler arasında David ve Vera Mace çifti dikkati çekmektedir. Mace çifti 1962'de Pennsylvania'da (Kirkridge'de) kendilerinin ilk evlilik-güçlendirme merkezini açmışlardır. Çift, 1960'larda evli çiftlerin karşılaştıkları zorlukları ve o günün yaygın sorunlarından biri olan boşanmayı önlemenin yollarını araştırmışlar; kriz yaşamayan çiftlerle evliliği güçlendirecek çalışmalar yapabileceklerini düşünmüşlerdir. 1973'te evliliklerinin kırkıncı yıldönümünde Evli Çiftleri Güçlendirme Derneği'ni (ACME; Association for Couples in Marriage Enrichment) kurmuşlardır. O zamanki sloganları "eğer daha iyi evlilikler istiyorsanız kendinizinkiyle başlayın"dır. Çift olarak söz konusu derneğin başkanlığını 1980 yılına kadar sürdürmüşler; beraber 33 kitap yazmışlardır (Gladding, 2012).

Nihayet, yapılan çalışmalarda odak noktası 1970'lerin sonları- 1980'lerin başlarında, evliliği güçlendirmeden ziyade, evliliğe hazırlık konusuna çevrilmiş görünmektedir. Ancak literatür incelendiğinde, bugünkü şekliyle uygulanan evlilik

öncesi eğitimlerin yirmi yıl kadar geçmişi olduğu görülmektedir. 1980'lerin sonu-1990'ların başından bu yana evliliğe hazırlıkla ilgili stratejiler profesyonel literatüre yansımıştır. Son on yıldır yapılan araştırmalarda, uzmanlar dikkatleri evliliklerde oluşan sorunlara ve özellikle evlilik stresi, çift uyumu gibi kavramlara çekmekte ve evlilik öncesi programların oluşabilecek sorunları önlemeye ve azaltmaya yönelik olmasını vurgulamaktadırlar. ABD'de, başarılı girişimlerle birlikte, evlilik öncesi psikolojik danışma ve evlilik öncesi eğitime giderek artan bir ilgi olduğu görülmektedir (Carrol ve Doherty, 2003).

A.B.D'de son yıllarda, Florida gibi kimi eyaletlerde çiftlerin "iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri, aile ekonomisi, ebeveynlik konularını ele alan onaylı bir programa devam etmeleri halinde, evlilik işlemleri önemli ölçüde kolaylaştırılmaktadır. Son yıllarda ABD'de pek çok eyalette, evlilik öncesi psikolojik danışma konusunda teşvik edildiği veya koşul olarak getirildiği kanunlar geliştirildiği görülmektedir. Florida, Maryland, Oklahoma ve Tennessee gibi eyaletlerde, çiftler evlilik öncesi psikolojik danışmaya teşvik edilmektedirler; ancak her bir eyalette uygulamalar çeşitlilik göstermektedir. Örneğin Minnesota'da çiftler evlilik izin belgesi ücretinde 50 \$ indirim kazanabilmek için 12 saatlik kurs alabilmektedirler. Indiana ve Mississippi'de ise bu tür eğitimler şart koşulmaktadır (Murray, 2005).

Aynı zamanda ABD'de, kilisenin de son 40 yıldır evlilik öncesi eğitimlerle yakından ilgilendiği gözlenmektedir. Kimi evlilik öncesi eğitimlerin kilise tarafından düzenlendiği ve yürütüldüğü görülmektedir. Ancak Silliman ve Schumm'a (1995) göre, bu durum halkın bu tür eğitimlere başvurularında azalma ile sonuçlanmıştır. Dolayısıyla etkili ve bilimsel olarak kanıtlanmış evliliğe hazırlık programlarına olan ihtiyaç artmış ve üniversitelerin dikkati konu üzerine çekilmiş; son yirmi yılda konuyla ilgili pek çok bilimsel çalışma yapılmıştır.

Türkiye'de evlilik öncesi eğitim programları kapsamındaki çalışmalardan ilkinin "evlilik okulu" adıyla 1998 yılında, İstanbul Üniversitesi bünyesinde Eğitim Bilimleri Bölümü tarafından gerçekleştirildiği, daha sonra 2001 ve 2004 yıllarında iki ayrı evlilik okulunun daha düzenlendiği görülmektedir. Programın içeriği, konu ile ilgili

literatürün incelenmesi ve üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir anket çalışmasından elde edilen veriler üzerinden oluşturulmuştur (Yavuzer, 2004). İlk evlilik okulu çalışması yaklaşık 150 kişilik bir gruba, konferanslar şeklinde sunulmuş ve programın toplam süresi 34 saat olmuştur. Daha sonra 30 Ekim-02 Kasım 2001 ve 06 Aralık-10 Aralık 2004 tarihlerinde 2 ayrı evlilik okulu daha düzenlenmiştir. Programların içeriğinde aile yaşam döngüsü, evlilik öncesi ilişkiler, evliliğe hazırlık ve yeni evli çiftlerin yaşadıkları süreçler, evlilikte güç, denge ve uyum, eşler arası ilişkiler ve normal aile, evlilik ve iş yaşamı, evlilikte cinsel yaşam ve eşler arası sorun çözme, anne-baba adaylarının bebek beklerken yaşadıkları, erken çocukluk dönemi gelişim özellikleri, anne-baba çocuk ilişkisi, ergenlik dönemi gelişim özellikleri, aile yönetimi, iletişim çatışmaları ve yanlış dinleme, etkili iletişim becerileri ve karar verme konuları yer almıştır (İşmen ve Yavuzer, 2005).

Türkiye’de son yıllarda Bakanlık düzeyinde evlilik öncesi eğitimin ele alındığı görülmektedir. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, “Ehliyet almak için kurs şartı olduğu gibi, evlenmek için de olabilir” açıklaması yapmış; “Evlilik kurumunu güçlendirmenin yolu çiftlerin hayatlarını birleştirmeden önce bir eğitimden geçmesidir” diyerek, “evliliğe hazırlık kursu” önerisinde bulunmuştur. Yaşanma ihtimali olan sorunları baştan ortaya koyup bunların nasıl yönetileceğini, bu sorunlar karşısında nasıl davranılacağına anlatılacağı bir modelin gerekliliğini vurgulamakta; üniversitenin, milli eğitimin, sağlığın ve müftülüğün içinde olacağı eğitim programlarını desteklemektedir (Vatan Gazetesi, 01.01.2012).

Bakanlığın aldığı bu kararı takiben çeşitli illerde Belediyeler ve Rehberlik Araştırma Merkezleri işbirliği ile evlenecek bireylere yönelik kursların açıldığı haberleri duyurulmuştur. Karaman’da, Valilik ve Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü işbirliği ile evli ve nişanlı çiftler için "Evlilik Okulu" kursu açılmış; toplam 24 saat sürecek olan Evlilik Okulu kursunun Rehberlik Araştırma Merkezi'nde görev yapan bir rehber öğretmen tarafından verileceği ve aile içi iletişim, aile olma, sözlülük ve nişanlılık dönemleri, Türkiye’de ve dünyadaki çeşitli evlilik kuramları, eşlerin birbirini tanıması hakkında kursiyerlere bilgiler aktarılacağı bildirilmiştir (Milliyet Gazetesi, 22.06.2012).

Benzer şekilde, Nevşehir'de evlilik hazırlığı içerisinde bulunan çiftlere Nevşehir Belediyesi tarafından hazırlanan "Evlilik Öncesi Eğitim" projesi kapsamında eğitim verileceği bildirilmiş; Nevşehir Belediyesi'nden yapılan yazılı açıklamada, Türkiye İstatistik Kurumu'nun son verilerine göre, Türkiye genelinde en çok boşanmaların yaşandığı 5. kent konumundaki Nevşehir'de evliliğin daha sağlıklı zeminlerde yürütülmesinin sağlanması amacıyla evlilik hazırlığı içerisinde bulunan çiftlere "Evlilik Öncesi Eğitim" projesi kapsamında eğitim verileceği belirtilmiştir. 24 çiftin katılacağı eğitimde, uzmanlarca, evlilikte ilkler, önceliklerin değişmesi, evlilikte diyalog, iyi bir aile kültürü oluşturmak, evlilikte aile vizyonu ve temel değerlerin önemi, aile yaşamında özgürlük sınırları, sevgiyi ve ilişkileri canlı tutmanın yolları, evlilikte dinlenme ve öfke kontrolü, evlilikte çatışma nedenleri ve çatışma yönetimi, evlilikte kıskançlığın sınırları, evlilikte ekonomi ve iş bölümü, anne ve baba olmaya hazırlık ve çocuk sağlığı ve gelişiminde aile büyüklerinin rolü konularında bilgiler aktarılacağı bildirilmiş ve eğitim tamamlanmıştır (Haberler.com, 05.09.2012). Ankara ilinde de, Çankaya, Altındağ, Keçiören Belediyelerinin evlilik öncesi eğitimler düzenledikleri görülmektedir. 2013 yılı itibariyle Konya, Diyarbakır, Bursa, Denizli, Van, Gaziantep ve daha pek çok şehirde olmak üzere eğitimlerin yaygınlaştırıldığı görülmektedir.

Türkiye'de evliliğe hazırlık programları ile ilgili son yıllarda üniversitelerde deneysel araştırmaların yapılmış olmasının da, evlilik öncesi eğitimin ülkedeki tarihsel gelişimi açısından önemli bir aşama olduğu düşünülmektedir. Sözü edilen araştırmalara, ilgili araştırmalar başlığı altında değinilmiştir.

1.8.4. Evliliğe Hazırlık Programı Türleri

Literatür incelendiğinde, farklı yaklaşımlara dayalı pek çok evliliğe hazırlık programının geliştirilmiş olduğu görülmektedir. Bu kısımda, farklı evliliğe hazırlık programlarına ve özelliklerine yer verilmiştir.

1.8.4.1. Kurama Dayalı Evliliğe Hazırlık Programları

Literatür incelendiğinde, belirli psikolojik danışma kuramlarından birine veya birden fazlasına dayanarak hazırlanmış evliliğe hazırlık programları olduğu görülmektedir.

Aşağıda kurama dayalı, yaygın olarak kullanılmış evliliğe hazırlık programları sunulmuştur.

1.8.4.1.1. Gottman'ın Güçlü İlişki Evi Modeline Göre Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma

John Gottman, Seattle'daki İlişki Enstitüsü'nün yöneticisi ve Washington Üniversitesi'nden Psikoloji alanında emekli profesördür. Kariyerine matematiğe olan ilgisiyle başlamış ve dört derecesinden üçünü matematik alanından almıştır. Psikofizyoloji alanına duyduğu ilgiden yola çıkarak, 1971 yılında Wisconsin Üniversitesi'nde klinik psikoloji alanında doktora yapmıştır. A.B.D'nin Ortabatı olarak nitelendirilen bölgesinde çeşitli akademik görevlerden sonra, 1986 yılında uzmanlık alanının Aile Araştırmaları Laboratuvarı'nda yeni evli çiftlerin üzerinde istikrarlı evlilik ve boşanmayı yordama olduğu Washington Üniversitesi'ne gitmiştir. Bu laboratuvar medya tarafından "Aşk Laboratuvarı" olarak da anılmaktadır. Gottman, çalışmalarında net sonuçlara ulaşmayı önemsemiştir. Evli çiftleri evde geçirilen sıradan "miskin" bir günde videoya çekmekte ve çatışma konularını tartışırken ortaya çıkan kalp atışı ve kan basıncı gibi fizyolojik belirtileri izlemektedir. Bu verileri analiz ederek ve gözlemlerine dayanarak hangi çiftin ilişkisinin yürüyeceğini ve hangi çiftin boşanacağını yordadığı formüller geliştirmiştir (Gladding, 2012).

Gottman (1993) evlilikte, algı, fizyoloji ve karşılıklı davranış olmak üzere, tek başına veya birlikte adeta bir termostatmış gibi çalışan üç alandan söz etmektedir. Levenson ile birlikte oluşturduğu "dengenin çekirdek üçlüsü" modeline göre, sözü edilen üç alan da evlilikte uyum için homeostatik bir denge oluşturmaktadır. Her üç alanın da, negatif eşiği bulunmaktadır ve eşiklerin aşılması evlilikte uyumun azalması ile sonuçlanır. Alanlar etkileşim halinde olduklarından birinde oluşan değişim diğerini de etkilemektedir. Gottman'a göre, çiftler bu üç alanın tamamında, pozitiflik veya negatiflik arasındaki dengeyle, ilişkide uyum noktaları yaratmakta ve bu uyum noktaları da ilişkilerin geleceğini belirlemektedir. Başka bir deyişle her ilişkinin cennet ya da cehennem olma potansiyeli vardır. İlişki parametresinin uyumdan çok, tamamen çiftin onarma denemelerinin başarısına bağlı olduğu bulunmuştur.

Gottman ve Levenson (1999) ilişkinin boylamsal rotasını tahmin etmede üç alanı kullanabilmek için, Washington Üniversitesi'nde çiftlerin 24 saat boyunca yaşadığı ve videoya kaydedildikleri bir apartman laboratuvarı kurmuşlardır. Çiftlerden sadece bir Pazar gününde evde ne yapıyorlarsa onu yapmalarını istemişlerdir. Çalışmada, çiftlerin en az sekiz saat ayrı kaldıktan sonra nasıl konuştukları, süregelen anlaşmazlık alanları hakkında konuşmaları ve problemleri çözme çabaları, eğlenceli- keyifli konular hakkındaki konuşmaları gözlemlenmiştir. Çiftlerin solunum, elektrokardiyogram, başat olmayan elin parmağı ve kulağa giden kan hızı, deri gerginliği ve motor hareketin tamamı hakkında araçlar yardımı ile veri toplanmıştır. Ayrıca çiftlerin, ilişkilerinin geçmişine, ebeveynlerinin ilişkilerine, evlilikle ilgili dünya görüşlerine, temel duygularına dair rahatlık ve rahatsızlık düzeylerine ilişkin algılarını belirlemek, rolleri, yaşama dair hayalleri, hedefleri vb konularda görüşmeler yapılmış; video kayıtları hakkında anketler doldurmaları sağlanmıştır. Bu verileri analiz ederek ve gözlemlerine dayanarak hangi çiftin ilişkisinin yürüyeceğini ve hangi çiftin boşanacağını yordadığı formüller geliştirmiştir. Bulgulardan, negatif tepkilerin iki ana kategoriden oluştuğu sonucuna varılmıştır. Bu kategoriler: "halinden şikayet etme ve savunmacı bir tutumla ilişkili olarak masum kurbanlık algısı ve küçümsemeye ilişkili olarak haklı kızgınlık algısı" şeklindedir. Pozitif tepkiler içinse, evlilikteki başarılı ilişkilerde olumlu mesajların olumsuz mesajlara oranının 5'e 1 olduğunu gözlemlemiştir. Buna göre, bir çift sıklıkla çatışma yaşasa bile, ilişkide var olan olumlu mesajlar olumsuzlardan en az 5 kat fazla ise, çiftin ilişkiye olan bağlılığı sürmektedir.

15 yıllık boylamsal çalışmaların ardından Gottman ve Levenson (1999) çift iletişiminde, hangi interaktif süreçlerin işlevsiz ve hangilerinin işlevsel olduğu üzerine çalışmışlardır. İlişkilerde çatışma çözme girişiminde bulunduğu zaman görülen ve işlevsiz olarak nitelendirilebilecek özellikler; yani boşanmanın ve/veya süregelen çift mutsuzluğunun sekiz yordayıcısını ortaya koymuşlardır. Buna göre, "negatif örüntülerin pozitiflerden çok olması; negatif duygunun artışı- mahşerin dört atlısı; duygusal kopukluk ve içe çekilme; onarma girişimlerinin başarısızlığı; negatif duygunun baskın gelmesi (nötr mesajların bile negatif algılanması); fizyolojik uyarılmanın fazlalığı; dağınık fizyolojik uyarılma, partnerden gelen etkiyi kabul

etmede başarısızlık” mutsuzluğun yordayıcılarıdır. Bunlardan Gottman'ın “Mahşerin Dört Atlısı” adını verdiği iletişim engelleri kuramın temelini oluşturmaktadır. Buna göre, “Suçlama, Küçümseme, Savunmacılık ve Duvar örme” ilişkilerde sık kullanıldığında ilişkiyi bitme noktasına getirebilen tehlikeli iletişim kalıpları olarak gözlemlenmiştir. İlerleyen yıllarda Gottman, mahşerin dört atlısı ile ilgili “panzehirler” de önermiştir. Buna göre, çiftlerle çalışmada, iletişim engellerini iletişimi etkili hale getiren kalıplarla değiştirmek mümkündür. Mahşerin dört atlısı ve panzehirleri, görsel hali ile Şekil 1.1.'de sunulmuştur.



Şekil 1.1. Gottman'a Göre Mahşerin Dört Atlısı ve Panzehirler

Gottman ve Levenson (1999) aynı zamanda bir ilişki her iki partner için de istikrarlı ve tatmin edici olduğunda yolunda giden şeyleri gözlemlemiştir. Buna göre, “benzer çatışma tarzına sahip olmak; çıkmaz yerine diyalogla karakterize olan çatışma çözümü; önleyici onarımların varlığı; sert başlangıç yerine yumuşak başlangıçlar; misilleme yerine etkiyi kabul etme; olumsuzluğun azalması ve olumlu duygunun varlığı (olumlu/olumsuz oranının eşit ya da 5/1 sınırında olması)” işlevsel ilişkilerin yordayıcılarıdır. Gottman ve Silver (2011), mutlu çiftleri inceledikten sonra; bir ilişkiyi canlandırmanın ya da boşanmayı engellemenin anahtarının anlaşmazlıkları halletme biçiminde değil, kavga edilmeyen zamanlarda partnerlerin birbirlerine davranma biçimlerinde yattığını iddia etmektedir. Bu

noktada her evliliğin kalbinde yatan dostluğu güçlendirme Gottman'ın temel yaklaşımını oluşturmaktadır.

Gottman (1999) ayrıca, çiftler için sürekli anlaşmazlığa neden olan çatışma alanlarının sadece % 31'inin çözülebilir konulardan oluştuğunu ifade etmektedir. Çatışmaların % 69'u çözülemeyen, tekrarlanan problemlerden oluştuğuna göre; çift terapistleri için önemli olanın çiftin yaşadığı çatışmaları çözmeye odaklanmak değil, çatışma yönetimini çiftlere kazandırmak olduğundan söz etmektedir. Terapötik hedefler ve çift yönlü etkiler için üç etki alanı tanımlamıştır. Buna göre, yapıcı çatışma, arkadaşlık/yakınlık/olumlu duygulanım, ortak anlam terapötik hedeflerin üç etki alanıdır.

Gottman'ın (2002) çiftler arasında kurulması gerektiğini önerdiği "Güçlü İlişki Evi" kuramı ise yedi basamaktan oluşmaktadır. Evin özellikle ilk üç düzeyi çiftin arkadaşlığının temel bileşenlerini tanımlamaktadır. Bu basamaklar "sevgi haritaları oluşturmak; ilgi ve beğeniyi paylaşmak; uzaklaşmak yerine birbirine yönelme-duygusal bağ kurma girişimleri; olumlu bakış açısı oluşturmak; çatışmayı yönetmek; hayalleri ve istekleri desteklemek ve gerçekleştirmek; ortak anlam yaratmak" şeklindedir. Gottman ilerleyen yıllarda, gözlemlerinden yola çıkarak, evin kolonları olarak "Güven" ve "Bağlılık" boyutlarını modele eklemiştir. Güçlü İlişki Evi modeli, görsel hali ile şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 1.2. Gottman'ın Güçlü İlişki Evi Modeli

Bu modele göre ilk basamak olan sevgi haritaları, temelde bireylerin “partnerlerinin psikolojik dünyalarına ilişkin ayrıntılı bir haritaya sahip olabilmeleri” ve hem partnerin yaşamındaki hem de ilişkideki ayrıntıları bilme olarak ifade edilmektedir. Gottman bu terimi, partnerin yaşantılarıyla ilgili tüm bilgilerin saklandığı yer anlamında kullanmaktadır. (Gottman, 1999). Duygusal zekası yüksek çiftler, birbirinin dünyasıyla yakından ilgilidir; zihinlerinde ilişkileri hakkında çok sayıda bilişsel haritaya sahiptirler. Birbirlerinin geçmişlerindeki önemli olayları anımsar ve partnerlerinin dünyasındaki olgular ve duygular değiştikçe, bilgilerini güncellemeyi sürdürürler. Birbirlerinin hedefleri, endişeleri, umutları hakkında bilgi sahibidirler. Ancak başlangıçtan itibaren birbirleri hakkında derin bilgilere sahip olmayan çiftler, yaşantılarında ani ve çok büyük bir değişim olduğunda kolayca çıkmaza girebilirler (Gottman ve Silver, 2011).

İkinci basamak olan ilgi ve beğeniyi paylaşmak ise, olumsuz anlarda bile, her iki partnerin de, karşı tarafın saygı ve sevgiye layık olduğuna dair temel bir duyguyu korumaları ile ilişkilidir. Birbirinin kusurlarıyla uğraşırken bile, partnerin olumlu niteliklerini hatırlayabilmekle ilişkilidir. Olumsuz giden bir ilişkide bile çiftin beğeni

ve hayranlık sistemi hala çalışıyorsa, evlilikleri kurtarılabilir. Ancak bir evlilikte bu duygu tamamen yok olduğunda, ilişki yeniden canlandırılmaz. Sevgi ve hayranlık aynı zamanda aşığılamanın da panzehiri olarak kabul edilmektedir (Gottman ve Silver, 2011). Uzaklaşmak yerine yakınlaşmak, Güçlü İlişki Evi'nin üçüncü basamağıdır. Bu basamak çiftin ilişkilerinde olumlu ve olumsuz duygu alışverişleri ile ilişkilidir. Çift birlikte kaliteli zaman geçirdiğinde temelde, “duygusal banka hesaplarını” güçlendirmektedirler. Bu hesabın zengin olması, çiftlere zor zamanlarda yardımcı olmaktadır. İlk üç basamak temelde ilişkide “arkadaşlığın” belkemiğini oluşturmaktadır.

Dördüncü basamak olan olumlu bakış açısı, evlilikte arkadaşlığın bileşenlerinin yolunda gittiğini göstermektedir. Olumlu Duygunun Baskın Gelmesi (ODBG) çatışma çözmeye yönelik tartışmalarda, onarma girişimlerinin başarısı dahil olmak üzere pek çok şeyi belirler. Güçlü ilişki evinin ilk üç basamağı çalışmadığında, bireyler nötr veya pozitif mesajları bile negatif olarak algılayabilmektedirler. Bu bireylerin negatiflik için aşırı tetikte olduğu, Negatif Duygunun Baskın Gelmesi (NDBG) şeklinde adlandırılır. Günlük etkileşimler olumsuz algılanmaya başladığında ise olumsuz bakış açısının yerleşik olduğu düşünülür. NDGB'nin ODBG'ye dönüşmesi ancak çiftin arkadaşlığının kalitesini artırmakla mümkündür (Gottman ve Gottman, 2012).

Beşinci basamak olan çatışmayı yönetmenin, (1) Süreğen problemlerle ilgili diyalog kurmak”, (2) etkili problem çözme yolları, (3) fizyolojik olarak rahatlama şeklinde boyutları vardır (Gottman, 1999). Burada çatışma çözümü değil, çatışma yönetimi kavramının kullanımı önemlidir. Gottman ve Levenson'un (1999) gözlemleri çiftler arasındaki çatışmaların %69'unun tekrarlayan ve çözülemez nitelikte olduğunu; çünkü kişilik farklılıklarından kaynaklanabildiğini göstermektedir. Ancak gözlemler bir çatışmayı iyi bir biçimde yönetmenin mümkün olduğunu göstermektedir. Çatışma esnasında olumsuz duygulanımı azaltabilmek iyi giden evliliklerin önemli bir özelliğidir. İyi ilişkiler tekrarlanan sorunlarda “çıkılmaz” yerine “diyalog”la karakterize olmaktadır. Etkin sorun çözümünün dört boyutu, sakin başlangıç yapma, partnerden gelen etkiyi kabul etme, onarma ve sakinleşme

(fizyolojik açıdan sakinleşme de buna dahildir), uzlaşma şeklindedir (Gottman ve Gottman, 2012).

Altıncı basamak olan hayalleri ve istekleri gerçekleştirmek, kişinin partnerinin önemli yaşam hayallerinin farkına varmasıyla ilgilidir. Gottman (2009), çiftlerle çalışan terapistlerin önceden, çatışma çözülmüş havanın vakumlanarak bir alana dolması gibi, çiftin dünyasının kendi başına tüm pozitif duyguları içine çekeceğine inandıklarını ifade etmektedir. Ancak Gottman'a göre pozitif duygu sistemleri bilinçli bir şekilde inşa edilmeyi gerektirir. Mutlu çiftler hayalleri gerçekleştirmek için birbirlerine yardım eden ve birbirlerinin hedeflerini ilişkileri ile ilgili görüşleriyle bütünleştirenlerdir.

Son basamak olan paylaşılan anlam yaratma ise, Güçlü İlişki Evi'nin çatısıdır. Gottman ve Gottman'a (2012) göre ilişki birlikte bir yaşam oluşturmayı içermektedir ve bu yaşam anlamlarla doludur. Çift zaman içerisinde, birlikte hareket etmeleri, vakitleri, kaynakları, yaşamları hakkında bir diğerine anlattıkları hikayeleri, ataları, kültürleri, inançları ve yaşamda sahip olmayı istedikleri şeyler ve olaylar açısından bu paylaşılan anlam sistemini yaratır. İlişkinin ve ailenin yaratılması önceden var olmayan yeni bir kültürün aktif bir şekilde yaratılmasını kapsar. Her çift kendi mikrokültürünü yaratır; diğer kültürler gibi çiftin de adetleri, ritüelleri, mitosları vardır. İki insan aynı ırksal, etnik ve coğrafi konumdan gelseler bile, iki ailenin büyüdüğü yer çok farklı olacaktır ve bu yüzden onların birlikteliği her zaman yeni bir anlam dünyasının yaratılmasını içerecektir. Gottman ve Silver'a (2011) göre, çiftler ne kadar çok ortak anlam bulurlarsa ilişkileri o kadar derin ve zengin hale gelir; zamanla evlilik içi arkadaşlık güçlenir. Bu durum ortaya çıkan çatışmalarla baş etmeyi kolaylaştırır. Elbette bireyler kendilerini aynı derin görüşleri edinmek konusunda zorlayamazlar; ancak birbirlerinin bakış açılarına açıklarsa doğal bir fikir birliğine varabilirler. Genel olarak Güçlü İlişki Evi'nin basamakları bu şekilde özetlenebilir.

Gottman'a (2002) göre, terapide duyguya, çatışmayı yönetmek için beceri oluşturmaya, arkadaşlığı geliştirmek için yeni beceriler geliştirmeye, çiftin ortak anlamlar sistemi yaratmasına yardımcı olmaya odaklanılmaktadır. Gottman güçlü

İlişki Evi kuramını bütünlüycü bir yaklaşım olarak ifade etmekte; genel olarak araştırma sonuçları ile klinik müdahaleyi birleştiren, farklı ekollere açık bir yaklaşım olarak tanımlamaktadır. Çiftin seansa getirdiği duygulara odaklandığı ve pozitif duygulanım oluşturmaya odaklandığı için duygu odaklı; etkileşim kalıplarını değiştirmeye odaklanmış davranışçı; çatışma içindeki hayallere odaklanması ve ortak anlam sistemleri oluşturması nedeniyle varoluşçu; çiftlerin ilişkiler hakkında nasıl düşündükleri, meta-duygu yaklaşımına odaklandığı için bilişsel bir çift terapisi olduğu belirtilmektedir.

Bu araştırmada Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modeline dayalı olarak Evliliğe Hazırlık Programı geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Kuramın özellikle iletişim engelleri ile ilgili olan Mahşerin Dört Atlısı, çatışma yönetiminde uygulanan yöntemler ve yedi basamaktan ve iki kolondan oluşan model dikkate alınmıştır. Bu basamaklar “sevgi haritaları oluşturmak; ilgi ve beğeniyi paylaşmak; uzaklaşmak yerine birbirine yönelme- duygusal bağ kurma girişimleri; olumlu bakış açısı oluşturmak; çatışmayı yönetmek; hayalleri ve istekleri desteklemek ve gerçekleştirmek; ortak anlam yaratmak” şeklinde, kolonlar ise “güven ve bağlılık” şeklinde olup, farklı oturumlar içerisinde ele alınmıştır.

1.8.4.1.2. Duygu Odaklı Terapiye Göre Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma

Duygu odaklı terapide, çift ve ailede işlerin nerede yanlış gittiğini anlamak ve eşlere veya aile bireylerine kendilerinin ve birbirlerinin ihtiyaçlarını nasıl tanımlayacağına dair yardımcı olmak için duygulara ulaşmak önemsenir. Terapistin amacı, insanların altta yatan ve genellikle daha kırılgan olan üzüntü, korku, utanç duygularını açığa çıkarmalarını sağlamak veya aşırı çekinme veya teslimiyet gösteren kişiler için de duygusal bağı yeniden yapılandırmak için kızgınlık duygusunu güçlendirmektir. (Greenberg, 2012)

Duygu düzenleme, duygu odaklı çift terapisinin odak noktasında bulunan üç önemli motivasyonel sistemi düzenleyen çekirdek güdü olarak görülmektedir; bağlanma, kimlik ve çekim. İnsan olumsuz duygulanımdan kaçınıp olumlu duygulanımın peşinden gitmeye güdülenmiştir. Çiftlerin çatışması, hem ötekinin

hem de kendinin duygu düzenlemelerindeki bozulmadan kaynaklanır gibi değerlendirilebilir. Terapide, bireysel değişim ve çift etkileşimini etkileyen karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarından kaynaklanan acının çözülmesi üzerine çalışılır (Goldman ve Greenberg, 2007).

Duygu odaklı terapi, çatışma çözümünde, savunmacı/korumacı duyguların ifadesinden temel ihtiyaç tatminine olan tehdidin konuşulmasının yattığını kabul etmektedir. Empati, çatışma çözmek, affetmek ve kabul için gereklidir. Bir çiftin olumsuz döngüsü gelişmeden empatik döngülerini kurma kapasitesi, öznel deneyimlerini birbirlerine söyleyebilme yetenekleri, diğerini de kendin gibi görebilme yeteneği, acı çeken ve mutluluk arayışındaki kişi için merhamet duyma yeteneğine bağlıdır (Greenberg, 2012).

1.8.4.1.3. Gerçeklik Terapisine Göre Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma

Gerçeklik terapisinin kurucusu Glasser, ilişkiler için tehlikeli 7 alışkanlıktan söz etmektedir. İlişkileri olumsuzluğa sürükleyen bu 7 alışkanlık, eleştirme, suçlama, azarlama, şikayet etme, tehdit etme, kontrol sağlama girişimiyle rüşvet vermedir. Gerçeklik terapisine göre, psikolojik danışma ile bu 7 alışkanlığın yerini; destekleme, cesaretlendirme, dinleme, kabul etme, saygı duyma, güvenme ve farklılıkları paylaşma alabilir. Elbette hiçbir çift bunu yaşamının tümünde yüzde yüz başaramaz; ancak bir denge söz konusu olduğunda pozitif alışkanlıkların negatif alışkanlıkların yerine geçmesi ve ağır basması sağlanabilir (Glasser ve Glasser, 2007)

Glasser'a (2000) göre gerçeklik terapisi, her bir bireyin karşılandığında doyumlu bir evliliği beraberinde getirecek temel ihtiyaçlarını vurgular. Bu ihtiyaçlar; sevme ve ait olma, güç, özgürlük, eğlence ve yaşamda kalmamızı sağlayan seçimler yapmadır. Çiftlere yönelik eğitimlerde, bireylerden kendi temel ihtiyaçlarını tanımlamaları ve partnerlerinin ihtiyaçlarını tahmin etmeleri ve bunları yazmaları istenir. Ardından çiftlerden yazdıklarını karşılaştırmaları istenir.

Temelde çift eğitimlerinde, “bana karşı sen” anlayışından sıyrılarak, çiftlerin “probleme karşı ben ve sen” anlayışını edinmeleri önemlidir. Bu düşünme tarzı, suçluluk veya düşmanca duyguları azaltarak, birlikte başarıya yönünde bir tutumu geliştirebilir (Britzman, 2012). Gerçeklik terapisine dayalı evlilik öncesi psikolojik danışmada WDEP gibi teknikler geliştirildiği ve kullanıldığı da görülmektedir (Wubbolding, 2011). Buna göre, ilişki doyumunun azlığının ilişkide problemler yarattığı gibi; ilişkideki problemlerin de ilişki doyumunu azalttığı karşılıklı bir döngüden söz edilir.

Literatür ve evlilik öncesi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde bu konuda önerilmiş olan farklı programlara rastlanmaktadır. Programlar içeriğine ve odaklandığı temel konuya göre adlandırılabilir. Bu çalışma kapsamında, evlilik öncesi psikolojik danışma programları Gottman modeli doğrultusunda ele alınmıştır.

1.8.4.1.4. Çözüm Odaklı Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma

Çözüm Odaklı Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma, Murray ve Murray'in (2004) evlilik öncesi psikolojik danışma için tasarladıkları bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda, evlilik öncesi danışmanı çiftlere öncelikle paylaşılan bir vizyon oluşturmaları konusunda yardımcı olur. Danışman, vizyonlarına ulaşabilmelerinde çiftlere sahip oldukları kaynakların kullanabilmeleri için yardımcı olacak bir güç-temelli yaklaşım izler. Christine Murray tarafından geliştirilen “Çiftin Kaynakları Haritası”, evlilik öncesi çiftlerin, henüz farkına varamadıkları olası gelecek sorunları araştırmaları için kullanılan bir müdahaledir. Bu çerçevede, aynı zamanda çözüm odaklı soruların kullanımı da (mucize sorular, istisnaları belirleme) görülmektedir.

1.8.4.1.5. İmago İlişki Terapisi (Imago Relationship Therapy- IRT)

Guerney tarafından geliştirilmiş olan İmago İlişki Terapisi arkadaşlığın vurgulandığı bir yaklaşımdır. Hendrix ve Hunt tezleri ve düşünceleri sonucunda programa “İmago İlişki Terapisi” adını vermişler ve sistemli bir hale getirmişlerdir. İmago kelimesi zihnimize yer alan imge'den gelmektedir; buna göre bireylerin çocukluk yıllarından beri taşıdıkları pozitif ve negatif imgeler ilişkilerine yansır. İmago terapistleri temelde birey açısından iki konu ile ilgilenirler: güvende olma ve

gelişim. Terapinin başlangıcında partnerler kendilerini güvende hissetmezler; bunu genelde kavga ederek yansıtırlar. Terapi onların bu kaygılarını azaltmayı hedefler. Çiftler arasında ele alınması gereken konulardan biri de güç mücadelesidir. Genelde aşkın ilk romantik dönemini takiben çiftlerde hayal kırıklıkları görülür. Romantik aşkın kaybı ile başlayan evreler söz konusudur; şok, inkâr, öfke ve üzüntü gibi. İmago terapi, çiftlerle çalışırken bu konularla ilgilenir (Luquet, 2007).

İmago ilişki terapisi 1970'lerin sonunda ilişki terapisinin ortaya çıkmasına paralel olarak geliştirilmiş; ancak farklı olarak evlilik ve diğer çift birlikteliklerine odaklanmıştır. Beceri temelli evlilik terapilerine zıt olarak, İmago terapisi çocukluk döneminin evlilik kararı ve evlilik dinamikleri üzerindeki etkisini incelemeye yönelmektedir. İlişkisel beceriler ise İmago Çift İletişimi ile ele alınır. Burada terapistin rolü iletişim sürecinde uzmandan çok kolaylaştırıcılıktır (Hendrix, 2007).

1.8.4.2. Beceri Temelli Evliliğe Hazırlık Programları

Literatür incelendiğinde uygulanan evliliğe hazırlık programlarının bir kısmının var olan psikolojik danışma kuramlarından bağımsız olarak beceri temelli bir formatta hazırlanıp uygulandığı görülmektedir. Bu kısımda öncelikle yaygın olarak kullanılan programlara yer verilmiştir.

1.8.4.2.1. Minnesota Çift İletişimi Programı (The Minnesota Couples Communication Program -MCCP)

Miller tarafından geliştirilen Minnesota Çift İletişimi Programı, sistem kuramı, iletişim kuramı ve aile gelişim kuramına dayanmaktadır. Miller, etkili iletişimin çiftleri gelişimsel aşamalar ve kritik rol geçişleri boyunca başarılı bir biçimde yönlerini bulmalarına yardımcı olacağından söz etmektedir. Program evliliğin doğası gereği yaşanan problemleri ve gelişimsel görevleri açıklayan bir çerçeveyi kullanarak öngörülen problemleri tanımlar. MCCP, 5 ila 7 çiftle ve 4 hafta 3'er saatlik oturumlar biçiminde planlanmaktadır. Haftasonu grupları biçiminde uygulamaları da mevcuttur. (Wampler and Sprenkle; 1980)

Yapılan araştırmalar da Minnesota ift İletişimi Programının etkili olduğunu göstermektedir. Wampler and Sprenkle (1980), 22 çiftten oluşan bir MCCP uygulaması sonucunda, çiftlerin iletişim becerilerinde iyiyeye gitme olduğunu bulgulamışlardır. Yapılan çalışma sonucunda, hem gözlemsel ölçüm hem de ölçme araçları kullanılarak, tartışmaya dayalı kontrol grubunda yer alan 21 çiftte ve hiçbir müdahale yapılmayan 9 çiftte kıyasla, deney grubunda yer alan çiftlerin açık iletişimlerinde, algılanan ilişki kalitesinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

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

Evlilik Öncesi Eğitim ve Uygulama Dizisi içerik odaklı ve beceri temelli, 8 ila 10 oturumdan oluşan bir programdır. İlk 5 oturum beceri öğretime dayalıdır. İşlevsel iletişim, çatışma çözümü ve problem çözme becerileri ele alınır. Bu becerilerde yeterli hale geldikten sonra çiftlerden bazı ölçme araçlarını cevaplamaları istenir. Örneğin program gereği çiftler “Yakınlık İhtiyaçları Anketini (Intimacy Needs Survey) ve Güven Ölçeğini (Trust Scale) doldururlar. Bunu, evlilik rolleri, görev ve sorumlulukları, finansal konular, din ve maneviyat, cinsel ilişki, çocuklar ve ebeveynlik, aile ve arkadaşlar, sosyal ilgi ve beklentiler, önceki ilişkiler olmak üzere 9 konunun ele alındığı paket program izler. Her bir konu alanı için, çiftlerden aralarında en çok çatışmaya yol açan bir diziyi seçmeleri istenir. Tüm alanlar çalışıldıktan sonra çiftin halen çözemediği problemlerin olduğu alanlara geri dönülür. Ardından, çiftlerden ölçekleri doldururken fark ettikleri sorun alanları için bu problem çözme sürecini tekrarlamaları istenir (Bagarozzi, 2013).

Çiftlere ayrıca, uzlaşma ve problem çözme becerilerini kullanabilmek için işlevsel olmayan düşüncelerini nasıl tanımlayıp düzeltebilecekleri de öğretilir. Ayrıca, çiftlere evlilik kararlarını yeniden değerlendirmeleri konusunda da yardımcı olunur (Bagarozzi ve Bagarozzi, 1984). Programın evlilik öncesi eğitim ve beceri temelli olduğu; ciddi ilişki problemlerini tedavi edebilecek bir terapi olmadığı programa katılan çiftlere açıklanır. Eğer isterlerse böyle bir programı tamamladıktan sonra daha terapötik formda bir yardıma yönlendirilirler (Bagarozzi, 2013).

1.8.4.2.3. İlişki Geliştirme (Relationship Enhancement; RE)

İlişki geliştirme (RE), çiftlere etkili iletişim ve problem çözme alanlarında yardımcı olmayı amaçlayan beceri temelli bir programdır (Cavedo ve Guerny, 1999). Bireyler bu program aracılığıyla, ihtiyaçlarını, arzularını ve duygularını tanımlamayı ve bunları, karşı tarafın savunmaya geçmeyeceği biçimde ifade etmeyi öğrenirler. Aynı zamanda, bireyler, karşı tarafın söylediklerini dinleyerek, benzer durumda kendileri olsa ne hissedeceklerini ve düşüneceklerini kendilerine sorarak, empati kurmayı öğrenirler. Çiftler ayrıca, önemli konuları tartışırken pozitif bir atmosfer oluşturmayı, negatif iletişim döngülerinden sıyrılmayı, değişime açık olmayı ve problem çözme becerilerini öğrenerek yaratıcı çözümler oluşturmayı öğrenirler. Çiftler bunları öğrenirken ve becerileri uygularken rol oynama gibi teknikler kullanılır ve danışman geribildirimler verir (Williams, 2011).

İlişki Geliştirme (Relationship Enhancement) Modeli Guerny tarafından 1970'li yıllarda geliştirilmiş olup; Freud'un psikodinamik yaklaşımı, Rogers'ın birey-merkezli kuramı, Bandura ve Skinner'in öğrenme ve davranış düzenleme kuramları ve Sullivan'ın kişilerarası kuramı olmak üzere dört farklı kuramın kavram ve yöntemlerini sistematik olarak birleştiren bütüncül bir modeldir (Scuka, 2005; akt: Yalçın, 2012). Guerny, Rogers'ın danışan merkezli yaklaşımını ve sosyal öğrenme ilkelerini temel alarak bu programı geliştirmiştir. İletişim, çatışma çözme, duygusal farkındalık ve empati becerilerinin geliştirilmesini hedefleyen program 1-2 gün maraton grup veya 4 saat süren mini maraton grup şeklinde uygulanmaktadır. İlişki Geliştirme Programında temel ilke, ilişkide yapıcı değişiklikler elde etmektir. İlişki Geliştirme Programı yoluyla geliştirilecek ve güçlendirilecek belirgin iki temel değer içtenlik ve doğruluktur. İlişki Geliştirme Programları ve terapistleri, sağlıklı bir ilişkiyi geliştirecek birbirine bağlı dokuz beceriyi çiftlere öğretir. Bu becerilerin kullanılması sorumluluk, işbirliği, anlama ve karşılıklı saygı üzerinde değişimler oluşturur (Cavedo ve Guerny, 1999).

Bu beceri geliştirme odaklı program "hem evli hem de nişanlı çiftlere" uygulanabilen ve partnerlerin ortak yaşantılarını zenginleştirmeyi amaçlayan bir programdır. Söz konusu yaklaşım "Rogeryan bir iletişim modeline dayanır ve empatik kabulü ifade etme ve davranışsal beceri eğitimiyle iletişimi geliştirmeyi

birleştiren” bir programdır (Monarch ve diğerleri, 2002). Uygulamada, koçluk etme, modelleme ve pozitif pekiştirme gibi yöntemler kullanılarak empati kurma ve ifade etme, tartışma/müzekare etme, problem/çatışma çözme, eşe koçluk etme, öz-değişim, ötekinin değişimi, öğrenilenlerin aktarımı/genellenmesi ve sürdürülmesi gibi beceriler kazandırılmaya çalışılır. İlişki Geliştirme programının güçlü yanı, hem sorunlu hem de manidar sorunu olmayan çiftlerle kullanılmaya elverişli oluşudur. Yine, tek hafta sonu, çoklu haftasonları gibi formatlara uyarlanabilir olması da programın avantajları arasındadır. Ayrıca program, sadece çiftlerle yapılan çalışmalarda değil, bireyler, gruplar, ailelerle olan psikolojik danışmada da kullanılabilir niteliktedir. (Accordino, Keat ve Guerney, 2003).

1.8.4.2.4. Çift İletişimi (Couples Communication; CC)

Çift İletişimi de beceri geliştirmeye dayalı; iletişim ve çatışma çözmeye odaklanan bir programdır. Bu programlarda çiftler, kendileri ve partnerleri hakkında farkındalık kazanırlar. Temelde sistem kuramına dayanmakla birlikte, kuram programın amaçları için zemin oluşturmaktadır. Programın temel amacı ise “çiftlerin etkileşim örüntüleri ve iletişimlerdeki kurallarına ilişkin daha derin farkındalık kazanmaları ve iletişim becerilerinin geliştirilmesidir”. Katılımcılara etkili konuşma, dinleme, çatışma çözme ve öfke kontrolü geliştirmek için 11 kişilerarası beceri öğretilir (Monarch ve diğerleri, 2002). Dolayısıyla program daha çok beceri temellidir denebilir.

Program 1990’larda güncelleştirilmiş ve iki aşamalı bir forma dönüştürülmüştür. Programda, farkındalık tekerleğinin öğretilmesi, dinleme, konuşma ve çatışma çözme becerilerinin öğretilmesi üzerinde durulmaktadır (Miller ve Sherard, 1999). Başlangıç ve ileri düzeyi olan programda, bireyler kendileri ve partnerleri hakkında daha çok şey öğrenir ve de etkili konuşma, çatışma çözümü, öfke denetimi gibi 11 kişilerarası beceri alanında ustalaşırlar (Gladding, 2012).

Çift İletişimi’nde ilk oturumda öz bakım, özgüven ve her bir kişinin ne kadar biricik olduğu ele alınmaktadır. Çiftlerin Farkındalık Tekeri üzerine çalışmaları sağlanır. İkinci oturumda etkili bir dinleyici olmayı öğrenmeye odaklanılmaktadır. Üçüncü oturumda, çiftler, “konu haritalama” şeklinde tanımlanan sekiz basamaklı problem

çözme sürecini öğrenirler. Bu aşamada, problemler tanımlanır, tüm yönleriyle ele alınır; olası çözümler düşünülür ve içlerinden uygun olanı seçilerek uygulanır. Dördüncü aşamada ise çiftler pozitif ve negatif iletişim biçimlerini öğrenerek, bir tartışmayı pozitif iletişimle nasıl ele alacaklarını deneyerek öğrenirler (Williams, 2011).

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

Evliliğinizi Başlamadan Koruyun (SYMBIS) adlı program, Seattle Pasifik Üniversitesi İlişki Geliştirme Merkezi yöneticilerinin düzenlediği evliliğe hazırlık modeli aile-sistem yaklaşımına dayanmaktadır. Önleyiciliği vurgulamak adına “Evliliğinizi başlamadan evvel koruyun” şeklinde bir program adı geliştirmişlerdir. Program, çiftlerin güçlü bir evlilik inşa etmelerini destekleyen, 8 ile 10 oturumdan oluşan bir programdır. Temelde, evlilikle ilgili yaygın yanlış anlayışların azaltılması ve sağlıklı beklentilerin geliştirilmesi, aşkla ilgili gerçekçi bir algının oluşturulması, evlilikte öngörülemeyen güçlükler karşısında evliliği ayakta tutabilecek tutum ve bakış açısı kazandırmak, etkili iletişim becerilerini öğretmek, evlilik çatışmalarını etkili biçimde çözme becerileri geliştirmek, cinsiyet farklılıklarını anlamak ve kabul etmek gibi amaçları vardır. SYMBIS, nişanlı, nişanlanma kararı olan veya yeni evlenmiş bireylere uygulanmaktadır (Parrott III ve Parrott, 1999).

SYMBIS, benliğin farklılaşmasını güçlendirme yoluyla başarılı evlilikler kurmalarında çiftlere yardımcı olur. SYMBIS uygulayıcılarının psikoterapi alanında uzmanlık derecelerinin olması ve PREPARE ölçme araçlarını uygulayıp yorumlayabilecek sertifikalarının olması gerekir (Parrott III ve Parrott, 1997).

SYMBIS programının en önemli farklılıklarından biri, evli bir çiftin (mentor), yeni evli veya evlenecek çiftlere yardımda bulunmasıdır. Buna göre, evli çift, yeni evli çift ile yılda en az üç kez bir araya gelir ve bu ilişkide temelde yaptıkları, model olma ve kendini açmadır (Gingrich, 2003).

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

Yakın İlişki Becerilerinin Pratik Uygulaması (Practical Application of Intimate Relationship Skills- PAIRS) Lori Gordon tarafından geliştirilmiştir. PAIRS, yakın ilişkinin temelde kişilerin özgüvenini ve dünyaya tepki verme biçimini şekillendirdiği yaklaşımına dayanmaktadır. PAIRS çiftlere duygusal, davranışsal ve bilişsel becerileri; aynı zamanda bireysel farkları tanımlamayı öğretir (Gordon, 2003). PAIRS partnerlerde yakınlık ve duygusal bağı canlandırmayı amaçlar. Tutumlar, beceriler, değerler, duygusal anlayış ve sevmeye davranışlarını öğretmek suretiyle sağlıklı ilişkileri ve bağlanmaları zenginleştirmeyi ve sürdürmeyi hedefler. Pragmatik kurgular veya iddialar yoluyla (örn., çocuklara yaşlarından çok daha küçüklermiş gibi davrandıklarını söylemek) değişimi amaçlar (Gladding, 2012).

PAIRS, eklektik, insancıl, sosyal öğrenme ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlara dayanmaktadır. Kişinin kendine ve partnerine ilişkin farkındalık geliştirilmesi odak noktasıdır. İletişim becerilerinin öğrenilmesi, evlilik beklentilerinin belirlenmesi ve cinsel eğitim üzerinde de durulmaktadır (Gordon ve Durana, 1999).

PAIRS temelde kendine ilişkin bir farkındalığı vurgulamaktadır. İlişkide sorunlar ortaya çıktığında, bunun temelde bir partnerin diğerinin geçmişine ilişkin bir acıya temas etmesi ile ilişkili olduğu anlayışına dayanır. Bu doğrultuda, hisler, inançlar, tutumlar, öğretiler ve davranışlar üzerinde değişim oluşturulmaya çalışılır (Gordon, 2003).

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

Stanley, Markman, Floyd ve Lewis'in geliştirdiği Önleme ve İlişki Geliştirme Programı, ilişki sağlığı alanında 30 yılı aşkındır süren ve çoğu Denver üniversitesinde gerçekleştirilen araştırmalara dayanmaktadır. Başlıca eğitim konuları iletişim, çatışma çözme, bağlılık, arkadaşlık, problem çözme, duygusal destektir. Evlilik öncesi eğitimler 8 ila 14 saat arasında atölye çalışmaları ile gerçekleştirilmektedir (www.prepinc.com).

Önleme ve İlişki Geliştirme Programı temelde davranışçı evlilik terapisi alanından önemli derecede etkilenen; bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. Programın temel amacı, eşlerin iletişim ve çatışma çözme becerilerini geliştirmektir. Katılımcılara etkili iletişim kurabilme, problem çözebilme ve birbirlerine bağlılıklarını güçlendirme becerileri öğretilmeye çalışılır. Ayrıca arkadaşlık, eğlenme ve bağlılığı koruyucu faktörleri artırmak; programın odak noktalarını oluşturur (Monarch ve diğerleri, 2002).

Önleme ve İlişki Geliştirme Programı, evlilik stresi ve boşanmaları azaltmayı hedefler (Renick, Blumberg ve Markman, 1992). Bu konularla ilgili davranış (iletişime ve çatışma yönetmeye) ve düşünceye (tutum ve beklentilere) odaklanmaktadır. Evlilikteki genel ilişki kalitesinin bozulmasını önleyebilecek yeni davranışları çiftlere öğretme varsayımına dayanır (Stanley ve diğerleri, 1999).

Önleme ve İlişki Geliştirme Programı, 1980'den beri, ilişki işlevlerindeki önemli faktörleri içerecek biçimde revize edilmiştir. Programın iki versiyonu vardır. Genişletilmiş versiyonda, çiftler haftalık oturumlara katılırlar; 2-2buçuk saatlik 6 oturumda 4 ila 8 çiftten oluşan gruba iletişim becerileri ve ilişki sorunları hakkında kısa eğitimler sunulur. İkinci versiyonda 20 ila 40 çiftten oluşan bir gruba haftasonu eğitime verilir. Program uygulaması bir otelde gerçekleştirilir ve öğrenilen bilgilerin yaşama uyarlanabilmesi için çiftlerin yalnız kalabilecekleri özel zamanları olur. Hangi versiyonu olursa olsun, temelde program beceri temellidir ve ilişki davranışları çaba ile düzeltilebilir (Renick, Blumberg ve Markman, 1992).

1.8.4.3. Envantere Dayalı Yaklaşımlar

Literatür incelendiğinde, evlilik öncesi eğitimlerin envantere dayalı programlar biçiminde de sınıflandırılabilirdiği görülmüştür. Birçok evlilik öncesi program ya konu başlıkları ya da değerlendirme ölçekleri (evlilik öncesi değerlendirme anketi; premarital assessment questionnaire; PAQ) ağırlıklıdır. Çiftlerle kullanılan en yaygın ölçme araçları PREPARE (PREmarital Personal and Relationship Evaluation- Evlilik Öncesi Kişisel ve İlişkisel Değerlendirme), PREP-M (Preperation for Marriage- Evlilik için Hazırlanma), PMIP (Premerital Inventory Profile-Evlilik Öncesi Envanter Profili), FOCCUS (Facilitating Open Couple

Communication, Understanding and Study- Çiftler Arası Açık İletişim, Anlayış ve Çalışmayı Kolaylaştırma) ve RELATE'dir. Bu programlarda partnerler kendini değerlendirme envanteri doldurmaktadır. (Larson, Newell, Topham ve Nichols, 2002). Bu envanterler, çiftlere güçlü oldukları ve potansiyel olarak gelişme kaydedebilecekleri alanları göstermektedir. Bunun yanı sıra envanterler, çiftin ilişkisi hakkında konuşmasını kolaylaştırmak amacıyla kullanılmaktadır (Williams, 2007). Benzer şekilde, envanterlerin çiftlerin temel ihtiyaç alanlarını belirlemek ve ulaşılmak istenilen hedefleri belirlemek amacıyla kullanılabildiği de görülmektedir (Halford, 2004).

Envantere dayalı programlar arasında en popüler olan, Hazırlık/Güçlendirme Programları (PREPARE/ENRICH Programs) uzun yıllardır ABD'de uygulanmakta olan ve araştırmalarda sıklıkla karşılaşılan bir program türüdür. PREPARE/ENRICH Envanterlerine dayanan David Olson ve meslektaşlarının geliştirmiş olduğu program, iyi bir araştırma alt yapısına sahip olan programlardandır. Bu iki envanterden HAZIRLA kısmı nişanlı çiftlere, GÜÇLEN kısmı ise evli çiftlere uygulanır. Çiftlerin güçlü ve gelişmeye açık yönlerini belirlemek için kullanılan bu envanterleri yanıtlayan çiftler daha sonra "Birlikte Gelişim Çalıştayı"na (Growing Together Workshop) kayıt yaparlar. Çiftler envanterleri doldurur doldurmaz kendilerine 25 sayfalık "Güçlü Bir Evliliğin İnşası" adlı çalışma kitabı verilir Bu kitap çiftlere iletişim, çatışma çözümü, içinden gelen aile ile ilgili konular, ekonomik planlama/bütçe oluşturma ve amaç belirleme gibi beş alanda zorluklarla başetme konusunda bilgi sağlar. Kitap ayrıca bireyin ve çiftin güçlü yönlerini belirlemeye katkıda bulunur (Bowling ve ark., 2005; akt: Gladding, 2012).

Hazırlık Güçlendirme programlarında, evlilik öncesi psikolojik danışmanın, çiftler için paylaşılan anlam oluşturma açısından çok önemli olduğunu belirtilir. Program çiftlere, güçlü yanlar ve gelişim fırsatı, ilişki geliştirme becerileri ve artan evlilik farkındalığı olarak yansıyan evliliğin temel alanlarına odaklanmayı hedeflemektedir (Kirby, 2005).

İlgili alanyazında, farklı yaklaşımlara dayalı pek çok evlilik öncesi program örneği bulunmaktadır. Bu çalışmada, deneysel çalışmalara dayalı olarak geliştirilen, ABD’de yaygın olarak kullanılan ve kanıta dayalı bir model olan Güçlü İlişki Evi modeli tercih edilmiştir.

2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, ilgili alan yazında konu ile ilgili olarak Türkiye’de ve farklı ülkelerde yapılmış çalışmalara, Gottman’ın Güçlü İlişki Evi Modeli’ne dayalı çalışmalara yer verilmiştir. İlgili araştırmalar kronolojik sıra takip edilerek sunulmuştur.

2.1.Evliliğe Hazırlık ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar

Türkiye’de yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, evlilik öncesi eğitime yönelik sınırlı sayıda betimsel ve deneysel araştırmanın yapılmış olduğu görülmektedir. Türkiye’de yapılmış çalışmalar içerisinde boşanmış bireylere, evlenmeden önce hangi konularda eğitim almak istediklerinin sorulduğu araştırmalar göze çarpmaktadır. Sürerbiçer (2008) tarafından yapılmış, Ankara’da ikamet eden boşanmış kişilere (58 kadın, 34 erkek) yönelik araştırmadan elde edilen bulgular, katılımcıların tamamına yakınının (%98,9) evlilik öncesinde evliliğe ilişkin herhangi bir eğitim almadıklarını ancak %81,5 gibi büyük bir çoğunluğunun, eğitim almış olsalardı sorunlarını daha kolay çözebileceklerini ve tamamına yakınının (%95,7), evlenecek yetişkinlerin evlilik eğitimi almalarının evliliklerine olumlu etki sağlayabileceğini düşündüklerini göstermiştir.

Şen (2009) tarafından yapılmış araştırmada, evlilik kararı almış çiftlerin evlilikle ilgili bilgi ve hazırlık durumları değerlendirilerek “Evlilik Öncesi Çift Eğitimi”ne olan gereksinimi tespit edilmiş, pilot bir uygulamayla, Çankaya Belediyesi tarafından eğitim verilen çiftlerin de görüş ve önerileri doğrultusunda bir eğitim programının hangi konulardan oluşması gerektiği ve ne kadar sürede verilmesinin uygun olacağı konuları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda; eğitime katılan çiftlerin genel olarak eğitim durumlarının ve ortak gelirlerinin yüksek olduğu, iletişim, çatışmayı önleme, sorun çözme, empati, cinsel konular ve aile planlama yöntemleri konularında bilgilerinin yetersiz olduğu, ancak bu eğitimin evliliklerine katkısı olacağına inanarak eğitime gönüllü olarak katıldıkları ve eğitimden yararlandıkları belirlenmiştir. Eğitim konuları ve saatleri hakkında elde edilen bulguların yurtdışında bu konuda yapılan araştırmalar ile genel olarak uyumlu olduğu değerlendirilmiştir.

Türkiye’de yapılmış araştırmalar incelendiğinde, betimsel çalışmalar olduğu gibi, deneysel çalışmaların da olduğu görölmektedir. Yapılan deneysel araştırmaların ortak yönü, psikolojik danışma ve rehberlik alanında yapılmış olmaları; yani evlilik öncesi psikolojik danışma uygulamaları olmalarıdır. Yılmaz (2009) tarafından, evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyum düzeyleri üzerinde etkisini inceleyen bir araştırma yapılmıştır. Araştırma gereği deney ve kontrol grubu oluşturularak deney grubuna program uygulanmıştır. Uygulanan yedi haftalık evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programı, Seattle Üniversitesi İlişki Geliştirme Merkezi’nde Parrott tarafından geliştirilmiş olan SYMBIS (saving your marriage before it starts) modeline dayanmaktadır. Deneysel çalışma sonunda, programa katılan çiftlerin ilişki doyum düzeylerinde anlamlı farklılıklar gözleendiği bulunmuştur.

Duran (2010) tarafından yapılan bir başka araştırmada, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı’nın romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarları üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma gereği deney ve kontrol grubu oluşturularak deney grubuna program uygulanmıştır. Uygulanan dokuz haftalık programın geliştirilmesinde yurt dışında yaygın olarak kullanılan İlişki Geliştirme ve Önleme Programı’ndan (Preventive and Relationship Enhancement Program; PREP) yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı’nın romantik ilişkiler yaşayan çiftlerin iletişim becerileri ve ilişki istikrarını geliştirmede etkili olduğu, fakat programın çatışmaya ilişkin olumlu iletişim tarzlarını geliştirmede etkili olmadığı bulunmuştur.

Yalçın (2010) tarafından yapılan bir başka araştırmada, İlişki Geliştirme Programı’nın üniversite öğrencilerinin ve partnerlerinin ilişki doyum düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma gereği deney ve kontrol grubu oluşturularak deney grubuna program uygulanmıştır. Uygulanan yedi haftalık programın geliştirilmesinde Guerny (1977) tarafından geliştirilen İlişki Geliştirme-RE (Relationship Enhancement) programından yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda, deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında deney grubu

lehine anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Uygulanan yedi oturumluk eğitim programı, deney grubuna katılan bireylerin ilişki doyumu düzeylerini artırmıştır. Buna karşın, deney grubundaki bireylerin son-test ve izleme testi ölçümleri arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka deyişle, deney grubuna verilen eğitimin, uygulamadan iki ay sonra etkisinin kalıcı olmadığı görülmüştür. Araştırmada elde edilen nitel bulgular, deney grubuna uygulanan eğitim programının katılımcıların kişilerarası iletişim becerilerine ve ilişkilerine yönelik olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

2.2. Evliliğe Hazırlık ile İlgili Farklı Ülkelerde Yapılmış Çalışmalar

Alan yazın incelendiğinde, özellikle Amerika'da ve Avrupa'da evliliğe hazırlık ve evlilik öncesi program uygulamalarını içeren çok sayıda araştırma olduğu görülmüştür. İlgili araştırmalar kronolojik sıra takip edilerek sunulmuştur.

Wampler and Sprenkle (1980), Minnesota Çift İletişimi Programı (MCCP) uygulaması sonucunda, çiftlerin iletişim becerilerinde iyileşme olduğunu bulgulamışlardır. Yapılan çalışmada 22 çift deney grubuna, 21 çift tartışmaya dayalı kontrol grubuna, 9 çift ise hiçbir müdahalenin olmadığı bir gruba alınmışlardır. Son test çalışmasında, hem gözlemsel ölçüm hem de ölçme araçları kullanılmıştır. Buna göre, tartışmaya dayalı kontrol grubunda yer alan 21 çiftte ve hiçbir müdahale yapılmayan kontrol grubunda yer alan 9 çiftte kıyasla, deney grubunda yer alan 22 çiftin açık iletişimlerinde, algılanan ilişki kalitelerinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

Bagarozzi, Bagarozzi, Anderson, and Pollane (1984), Evlilik Öncesi Eğitim ve Uygulama Dizisi'nin (PETS) uygulamasına dayanan bir araştırma yürütmüşlerdir. 18 çiftin deney ve kontrol gruplarına rasgele yerleştirildikleri çalışmada, bilişsel ve davranışçı ölçümler aracılığıyla değerlendirilmiş; videoteybe alınmış problem çözme etkileşimleri Evlilik Etkileşimi Kodlama Sistemi Marital Interaction Coding System (MICS) aracılığıyla çözümlenmiştir. Ancak programın sonuçları beklenen düzeyde olmamıştır. Son test ölçümleri, deney grubunun irrasyonel düşüncelerinde azalma olduğunu göstermiş; ancak bağlılık düzeyinde de azalma

olduğu görülmüştür. Gözlemsel sonuçlarda ise deney veya kontrol gruplarında anlamlı bir değişimin olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlar, araştırmacılar tarafından, irrasyonel düşünce ve romantik fikirler konusunda doğrudan yüzleşmelerin çiftlerin kaygılarını yükselterek değişime yönelik dirençlerini artırmış olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Ridley ve Nelson (1984) tarafından, Bagarozzi and Rauen'in 8 haftalık programı genişletilerek, evlilik öncesi çiftler için 10 haftalık ve 30 saat süren bir problem çözme eğitim programı oluşturulmuştur. Programda, ciddi ilişki streslerinin çatışmalardan sonra geldiği ve problem çözme becerilerinin öğretilmesinin, çatışma çözme sırasında oluşan duygulanım erozyonunu önleyeceği sayılına dayanan davranışçı ve sosyal öğrenme kuramları temel alınmıştır. Üniversite öğrencilerinden veya nişanlı çiftlerden oluşan 64 katılımcı, Karşılıklı Problem Çözme (Mutual Problem Solving- MPS) veya minimum müdahale uygulaması olan İlişki Tartışma (Relationship Discussion- RD) gruplarına alınmıştır. Karşılıklı Problem Çözme grubunda yer alan katılımcıların, Tartışma grubuna kıyasla 6 aylık izleme çalışmasından sonra bile, açık iletişim (kendi adına konuşma, onaylama, sorunlara açıklık getirme) kullanımında artma ve manipülatif tarzda iletişimde (diğeri adına konuşma, suçlama, yargılama) azalma görülmüştür.

Parish (1992) yaptığı araştırmada, Minnesota Çift İletişimi Programı (MCCP) ile Evlilik Öncesi Değerlendirme Programı'nın (Premarital Assesment Program) kombinasyonunun etkililiğini incelemek üzere ön test son test kontrol gruplu deneysel desen uygulanmıştır. 9 nişanlı çift Minnesota Çift İletişimi Programı ile Evlilik Öncesi Değerlendirme Programı'nın kombine edildiği programa (CCPAP) alınmış, 5 çift Evlilik Öncesi Değerlendirme Programı'na (PAP) alınmış; 7 çift ise hiçbir müdahalenin yapılmadığı kontrol grubuna alınmıştır. Son test puanlarına göre, kombine edilmiş programa dahil olan çiftlerin, iletişim becerilerinde, ilişki uyumlarında diğer gruplara kıyasla daha fazla artış olduğu görülmüştür.

Ridley ve Sladeczek'in (1992) Guerney'in ilişki geliştirme programını kullanarak yaptıkları araştırmada, tartışmaya dayalı kontrol grubu ve ilişki geliştirme eğitimi alan gruplar arasında kabul, sevgi ve kontrol gibi kişilerarası ihtiyaçlarda

programın etkisi değerlendirilmiştir. 18- 24 yaş arası bireylerden oluşan 27 çift deney grubunda ve 30 çift de kontrol grubunda yer almış ve deney grubuna 8 haftalık bir ilişki geliştirme programı uygulanmıştır. Araştırmanın ön test- son test karşılaştırmasına göre; ilişki geliştirme eğitim grubuna katılan çiftlerin kontrol grubuna kıyasla ait olma ihtiyaçlarını ve duygusal yakınlığı ifade etme düzeylerinin ve kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Markman, Renick, Floyd, Stanley, Clements (1993) tarafından yürütülen bir araştırmada, evlilik öncesi önleme ve ilişki geliştirme programı olan PREP'in, dört ve beş yıllık izleme ölçümü sonuçları değerlendirilmiştir. Beş oturumdan oluşan programda, çiftlere etkili iletişim ve çatışma çözme becerileri öğretilmiştir. Araştırmaya evlilik planı içinde olan ve daha önce evlenmemiş olan 114 çift alınmıştır. İzleme çalışmasına ise, evlilik öncesi önleme ve ilişki geliştirme programı olan PREP'i tamamlayan 25 deney grubu çifti ile, 47 kontrol grubu çifti alınmıştır. İzleme ölçümlerinde, kontrol grubunda yer alan bireylere kıyasla deney grubunda yer alan bireylerin pozitif iletişim örüntülerinin arttığı, negatif iletişim örüntülerinin azaldığı, düşük evlilik içi şiddet görüldüğü bulgulanmıştır. Ayrıca deney grubunda yer alan bireylerin 4 yıl sonraki ölçümlerde kontrol grubuna kıyasla, iletişim becerilerini daha fazla kullandıkları, daha fazla pozitif duygulanımlarının, problem çözme becerilerinin olduğu, daha fazla destek ve onaylama sundukları görülmüştür.

Markman ve Hahlweg (1993) tarafından yürütülen araştırmada, Almanya'da nişanlı çiftlere yönelik olarak evlilik öncesi önleme ve ilişki geliştirme programı uygulaması yapılmıştır. 53 çift deney grubuna alınmış ve bu gruba PREP uygulaması yapılmış; 28 çiftten oluşan kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Çatışma yönetimini, problem çözme ve iletişim becerilerini artırma, anlaşmazlığın gelişmesini önleme, roller ve cinsel ihtiyaçlara ilişkin beklentileri açıklama gibi hedefleri olan program uygulamasından sonra ölçme araçları ve gözlemsel analiz kullanılmıştır. Sadece gözlemsel analizler bu hedefler bakımından deney grubunda bir pozitif yönde bir farklılaşma olduğunu göstermiştir.

Boisvert, Ladouceur, Beaudry, Freeston, Turgeon, Tardif, Roussy ve Loranger (1995), 18-25 yaş arasındaki 156 genç yetişkinin görüşlerini aldıkları bir araştırma yürütmüşlerdir. Gençler, evlilikte yaşanan sorunlara ilişkin görüşlerini ve çatışma çözme amaçlı evlilik öncesi önleme programlarında yer alabilecek farklı konular arasından kendilerinin en çok ilgilerini çeken konuları belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan gençler kıskançlık ve iletişim sorunlarını evlilikteki en önemli sorun alanları olarak görürken; önleme programlarında en çok ilgi çeken konular olarak, çocuk sahibi olma, ebeveynlik becerileri kazanmak, duyguların ifade edilmesi konularını belirtmişlerdir. Bu programlarda en az ilgi çeken konuların ise manevi gelişimle ilgili konular, ev işlerinin paylaşımı ve partnerin ailesi ile olan ilişkiler olduğu görülmüştür.

Davis (1995) tarafından yürütülen bir araştırmada, evlilik hazırlığı programı olan Birlikte Gelişmek (Growing Together-GT) programının ilişki doyumuna, iletişim kalitesine, ilişki kalitesine, problem çözme becerisine olan kısa dönemli etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-37 yaş aralığında, daha önce hiç evlenmemiş olan ve ciddi bir ilişkisi olan 94 birey oluşturmuştur. 22 çift deney; 25 çift de kontrol grubuna yerleştirilmiştir. Deney grubuna, 8 haftalık küçük grup uygulaması biçiminde, Birlikte Gelişmek Evliliğe Hazırlık Programı uygulanmıştır. Son test puanları ele alınarak, program uygulaması, cinsiyet ve bu ikisinin etkileşimi ANOVA ile analiz edilmiş; cinsiyet ile program uygulaması arasında anlamlı bir etkileşim görülmemiştir. Deney grubu çiftleri ile kontrol grubu çiftleri arasında ilişki doyumu ve iletişim kalitesi açısından önemli farklılıklar bulunmamıştır. Ancak katılımcıların değerlendirmelerine göre yapılan analizlerde, deney ve kontrol grubundaki çiftler arasında ilişki kalitesi ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Larson, Anderson, Holman ve Niemann (1998) tarafından yürütülen bir araştırmada, ekosistem yaklaşımına dayalı olarak, evlilik cinsel doyumunu etkileyen evlilik öncesi faktörler araştırılmıştır. 70 çiftten oluşan katılımcı grubuna evlenmeden önce, empati, kendini açma, açık iletişim, ilişki istikrarı ve kendine güven düzeylerini ölçmek amacıyla Evliliğe Hazırlık Anketi (PREP-M) uygulanmıştır. Evliliğin 1. Yılında, cinsel doyumları Cinsel Doyum İndeksi ile

değerlendirilmiştir. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, erkek katılımcıların cinsel doyumlarının evlilik öncesi yordayıcıları karılarının kendine güven, açık iletişim ve ilişki istikrarları iken; kadın katılımcıların cinsel doyumlarının evlilik öncesi yordayıcıları kendilerinin öz güvenleri, açık iletişimleri ve kocalarının empatik iletişimleri olarak bulunmuştur.

Halford, Sanders ve Behrens (2001) evlilik planı içinde olan 83 çift üzerinde yaptıkları araştırmada, ilişki stresi konusunda yüksek risk taşıyan ve düşük risk taşıyan olmak üzere iki gruba yerleştirilmiştir. Çift Uyum Ölçeği'nden (Dyadic Adjustment Scale-DAS), en az 90 puan alan partnerlerden her ikisinin de psikolojik ve psikiyatrik tedavi görmemiş olmaları dikkate alınmıştır. Yüksek risk faktörlerine sahip çiftler; anne-babası boşanmış veya birbirlerine fiziksel şiddet uygulamış vb. çiftler çiftler olarak tanımlanmıştır. Bu risk faktörlerini şu an taşımayan çiftler ise düşük risk faktörlerine sahip çiftler olarak tanımlanmıştır. Deney grubuna, Öz düzenleyici Önleme ve İlişki Geliştirme Programı (Self-Regulatory Prevention and Relationship Enhancement Program- Self-PREP) uygulanmış; kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Önleyici İlişki Geliştirme Programı (Self-PREP) uygulanmıştır. Deney grubuna, üç ila beş çiftten oluşan küçük grup biçiminde, çiftlerin ilişkilerini kendilerinin düzenlemeleri temeline dayalı beş oturumluk bir program uygulaması yapılmıştır. Beklendiği üzere, yapılan Self- Prep uygulamasının yüksek ve düşük risk faktörlerine sahip çiftler üzerinde farklı etkileri olmuştur. Bir yıl sonra yapılan izleme ölçümlerinde, yüksek risk faktörlerine sahip çiftler daha iyi iletişim becerileri göstermiştir. Self-Prep'e katılan çiftlerin ve düşük risk faktörlerine sahip kontrol grubu çiftlerinin iletişimde ise herhangi bir farklılık görülmemiştir. Yüksek risk faktörlerine sahip çiftlerin dört yıl sonra yapılan izleme ölçümlerinde de ilişki doyumlarının arttığı gözlenmiştir.

Evliliğe hazırlık programları ile ilgili araştırmaların değerlendirildiği meta analitik çalışmalar da, bu tür programların etkililiği konusunda derleyici bilgiler sunmaktadır. Bu bölümde konuyla ilgili metaanalitik çalışmalara da yer verilmiştir.

Carroll ve Doherty (2003) evliliğe hazırlık programlarının etkililiği konusunda 1965 ile 2001 yılları arasında yapılmış araştırmalara ilişkin bir meta analitik çalışma

yapmışlardır. İnceledikleri araştırmaların 13'ü deneysel ve yarı deneysel, 10'u deneysel olmayan ve 3'ü korelasyonel desenedir. Bu araştırmalardan 16'sında, evliliğe hazırlık programının katılımcılarında iletişim, problem çözüme, empati gibi kişiler arası becerilerde manidar bir farklılık bulgulanmıştır. Kontrol gruplu deneysel 13 çalışmanın biri hariç tümünde kişiler arası ilişki becerilerinde (iletişim, problem çözüme, partnerle empati kurma, kendini açma gibi) gelişme olduğu görölmüştür. Benzer şekilde son test sonuçlarında artış görölen 11 çalışmada, katılımcıların ilişki becerilerinin ve ilişki kalitelerinin kontrol grubuna kıyasla manidar olarak farklı olduğu görölmüştür. Araştırmalardan 5'inde ise çiftlerin bu tür bir programa katılma deneyimini yardımcı olarak gördükleri ifade edilmiştir. Carroll ve Doherty, ortalama olarak, evliliğe hazırlık programlarına katılanların, programa katılmayanların %79'undan daha iyi durumda oldukları sonucuna varmışlardır. Aynı zamanda; evliliğe hazırlık programlarının iletişim, çatışma çözüme, genel ilişki kalitesi konularında genel olarak kısa süreli olumlu etkileri olduğu ve bu etkinin altı aydan üç yıla kadar sürdüğünü belirtmişlerdir.

Carson, Carson, Gil ve Baucom (2004) tarafından yürütölen bir araştırmada, görece mutlu olan ve stresli olmayan çiftler için tasarlanmış, Farkındalık Temelli İlişki Geliştirme Programı'nın (Mindfulness Based Relationship Enhancement Program) etkililiği incelenmiştir. Araştırmada ön test son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmış; 22 çift deney, 22 çift kontrol grubuna alınmıştır. Deney grubuna yapılan 8 haftalık uygulama sonunda, programın, (1) çiftlerin ilişki doyumunu, özerklik ve bağlılık boyutlarını, yakınlık, birbirini kabul ve ilişki stresi düzeyleri üzerinde etkili olduğu; (2) bireylerin iyimserlik, maneviyat, gevşeme, psikolojik stresi olumlu yönde etkilediği, (3) bu etkilerin 3 aylık izlemede de sürdüğünü bulgulanmışlardır.

Murray (2005) tarafından yürütölen bir araştırmada, evlilik öncesi psikolojik danışmada danışan özelliklerinin etkisini araştırmak amacıyla, beş faktör modelinden (sosyal bağlam, aile kökenlerinin etkisi, bireysel özellikler, çift etkileşim süreci, evlilik öncesi psikolojik danışmaya devam etmek için isteklilik) yararlanılmıştır. 210 katılımcı ile yürütölen araştırmada Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma Anketi kullanılmıştır. Pek çok danışan özelliğinin evlilik öncesi psikolojik

danışmadan yararlanma düzeyini etkilediği görülmüştür. Buna göre sırasıyla, çift etkileşim süreci, aile kökenlerinin etkisi, bireysel özellikler, evlilik öncesi psikolojik danışmaya devam etmek için isteklilik, sosyal bağlamın etkili olduğu görülmektedir.

McGeorge ve Carlson (2006) tarafından evlilik öncesi eğitimin etkililiğinin değerlendirilebilmesi amacıyla, 29 çift, (1) grup formatında evlilik öncesi eğitim, (2) çiftlere yönelik bireyselleştirilmiş eğitim ve (3) kontrol gruplarına yerleştirilmiş; yöntemlerin etkililiği karşılaştırılmıştır. Çiftlerin evliliğe hazırlanmalarına yardımcı olan 8 haftalık müdahale programı geliştirilmiş ve ölçme aracı olarak yaygın bir evlilik öncesi ölçme aracı olan PREP-M kullanılmıştır. Yöntemler arasında manidar bir fark bulunmamasına karşın; grup veya bireyselleştirilmiş eğitim olmak üzere, herhangi bir eğitime katılmış olan çiftlerin PREP-M son test puanlarının, böyle bir eğitime katılmamış olan çiftlere göre manidar olarak yüksek olduğu görülmüştür.

Busby, Ivey, Harris ve Ates'in (2007) yürütülen bir araştırmada, evlilik öncesi çiftler için lidersiz program, terapist liderliğinde program ve envantere dayalı program (bir ölçme aracının ön test- son test olarak kullanıldığı program) şeklinde 3 ayrı yöntemin etkililiği karşılaştırılmıştır. Yapılan çalışma, 6 aylık izleme çalışması sonunda 3 grup arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Buna göre envantere dayalı program uygulaması diğer uygulamalardan özellikle iletişim ve ilişki doyumu boyutlarında daha etkili bulunmuştur. Katılımcılar programların yararlarını değerlendirmişler; daha önce tartışılmamış konuların tartışılma fırsatını sunması, iletişimi geliştirmesi ve farklı bakış açıları sunması olarak belirtmişlerdir.

Crudup tarafından 2007- 2008 yılları arasında yapılan araştırmada, evlilik öncesi psikolojik danışmanın çiftlerin evlilik doyumlarını artırıp artırmadığı incelenmiştir. 30 gönüllü çift 10 saat süren Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma Eğitim Programı için gönüllü olarak alınmıştır. Programdan önce ve sonra Çift Uyumu Ölçeği ölçeği uygulanmış; Çift Uyumu Ölçeği'nin boyutları olan Fikir Birliği, Doyum, Duygusal İfade, Bağlılık ve Uyum puanlarında değişme olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlar programa katılanlar arasında, çift iletişiminin ve Çift Uyumu Ölçeği

(Dyadic Adjustment Scale) ile alt boyutlarında puanların arttığını göstermektedir (Crudup, 2008).

Hudson II (2008) tarafından, evlilik öncesi psikolojik danışmaya katılmayan, katılan veya ölçme aracı kullanılarak uygulanmış evlilik öncesi psikolojik danışmaya katılan bireylerin evlilik doyumunun araştırıldığı yarı deneysel bir araştırma yapılmıştır. Evlilik öncesi psikolojik danışma almış olan katılımcılar, ABD’de yaygın olarak kullanılan evliliğe hazırlık programlarından olan Foccus ve Prepare programlarından birine katılmış bireylerden seçilmiştir. Araştırma sonucunda, bir ölçme aracının kullanıldığı evlilik öncesi psikolojik danışma programına katılan bireylerin diğer gruplara kıyasla, manidar olarak, evlilik doyumlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca, bu grubun evlilik öncesi psikolojik danışma almayan bireylere kıyasla da, evlilik doyumlarının manidar olarak daha fazla olduğu görülmüştür.

Fawcett, Hawkins, Blanchard ve Carroll (2010) daha önce Carroll ve Doherty tarafından 2003 yılında yapılan meta-analitik çalışmada eksiklikler olduğunu fark ederek, evlilik öncesi eğitim programlarıyla ilgili yeni bir meta analiz çalışması yapmışlardır. Bu amaçla, 1975 ile 2008 yılları arasında yapılmış 47 araştırmayı incelemişlerdir. Yayımlanmamış çalışmalarla birlikte değerlendirildiğinde, evlilik öncesi programların bireylerin ilişki kalitesi/doyumunu artırmadığı sonucuna varmışlardır. Bu sonucu, özellikle izleme çalışmaları kısa bir süre sonra yapıldığında, çiftlerin henüz balayı etkisinde olmaları ile ilişkilendirmişlerdir. Evlilik öncesi eğitim çift iletişimi üzerinde ise etkili olduğu; bu tür programlara katılan bireylerin iletişim ve problem çözme becerilerini öğrenebildikleri sonucuna varmışlardır. Ancak bu tür programlardan öğrendiklerini yaşamlarına uyarlama konusunda çiftlerin daha fazla yardıma ihtiyaçları olduğu gözlenmiştir. Ayrıca bu tür programlarda öğrendikleri sonucunda evlenme kararından vazgeçen çiftler için olası boşanmaların önlenebileceği sonucuna varmışlardır.

Holman (2011) tarafından yürütülen bir araştırmada Fonksiyonel Analitik Psikoterapi olarak adlandırılan terapötik ilişki odaklı müdahale yaklaşımına (Relationship Focused Interventions-RFI) dayalı Kısa İlişki Geliştirme (Brief

Relationship Enhancement-BRE) programının etkililiği değerlendirilmiştir. 4 haftalık müdahale, bireysel olarak partnerlere yönelik yrtlmş; kişilerin partnerleri ile olan etkileşimlerini geliştirmeye odaklanılmıştır. Müdahale süreci iki klinik vaka grubu üzerinden analiz edilmiştir. Birinci gruba (7 kişi) ilişkin analizler, programın ve değerlendirme prosedürünün uygunluğu ve uygulanabilirliği konusunda kanıt oluşturmuş; ancak RFI puanları düşük bulunmuştur. Revize edilmiş müdahale programına katılan ikinci grup üzerinden (6 çift) yapılan analizler ise, yüksek ve manidar RFI puanlarına rastlanmıştır.

Ryan (2012) tarafından yrtlen bir araştırmada, dini yönelimi olan ve olmayan çiftlerin var olan evlilik öncesi programların farkında olup olmadıkları incelenmiştir. Bireylerin evliliğe hazırlık ve eğitim programları ile ilgili farkındalığını ve istekliliğini ölçmek amacıyla, Evlilik ncesi Farkındalık leği (The Pre-marriage Awareness Questionnaire) Kean niversitesi'nde öğrenim gören ve mezun olan 40 kişiye uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda farklı dini art alandan bireylerin ve çiftlerin evlilik öncesi programların ve içeriklerinin farkında olmadıkları anlaşılmıştır.

Hall (2013) tarafından yrtlen bir araştırmada, İspanyol çiftlere Chicago'da verilen Aile köprüleri eğitiminin beraber yaşayan veya beraber yaşamayan çiftler üzerinde etkililiği karşılaştırılmıştır. Araştırmada uygulanan 6 haftalık eğitimin ilk ve son oturumlarında İletileşim, Çatışma zme, Bağlılık, Destek, Ebeveynlik ve Güven alt ölçekleri olan İlişki Niteliği leği n test son test olarak uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre, eğitime katılan çiftlerin iletişim, çatışma çözme ve genel ilişki niteliği puanlarında artış görülmüştür. Ayrıca beraber yaşayan çiftlere kıyasla, diğer çiftlerin iletişim, çatışma çözme ve ilişki doyumu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca cinsiyet açısından da farklılıklar bulunmuş; erkek partnerlerin kadın partnerlere kıyasla tüm ölçümlerde daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Ancak kadın partnerlerin eğitim sonrasında çatışma çözme puanlarının erkek partnerlere kıyasla daha fazla arttığı görülmüştür.

2.3. Gottman'ın Güçlü İlişki Evi Modeli'ne Dayalı Çalışmalar

Hicks, McWey, Benson ve West (2004) tarafından yürütülen bir araştırmada, evlenmek üzere başvuruda bulunan 962 kişiye, "İlişkinizde yapmış olduğunuz en iyi şey nedir?" sorusu sorulmuş ve cevaplar içerik analizi ile, Gottman'ın çiftler için geliştirmiş olduğu Güçlü İlişki Evi modeli teorik çerçevesinde ele alınmıştır. Buna göre, cevaplar "birlikte zaman geçirmek", "cinsellik", "aşk", "iletişim örüntüleri", "saygı", "fiziksel yakınlık", "açıklık", "anlayış", "iyi arkadaş olma", "gelecek planları yapma" ve "mizah" temaları içerisinde ele alınmıştır. Katılımcıların verdikleri cevapların Güçlü İlişki Evi'nin temel konu alanları ile ilişkili olduğu görülmüş ve Gottman'ın Güçlü İlişki Evi Modeli'nin evlilik öncesi psikolojik danışmada kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.

Barnacle ve Abott (2009) tarafından yürütülen bir araştırmada, Gottman temelli bir evlilik öncesi eğitim programının pilot uygulamasının geliştirilmesi, uygulanması ve değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modeli evlilik öncesi eğitime uyarlanmıştır. 6 çiftle 2 saatlik 5 oturumun yapıldığı uygulamanın sonucunda, yarı yapılandırılmış görüşme yoluyla çiftlerin görüşleri alınmıştır. Özet değerlendirmeler göstermektedir ki; program katılımcılara yeni bakış açıları, beceriler ve ilişkileri hakkında farkındalık sağlamıştır. Katılımcılar görüşmelerde, Gottman Güçlü İlişki Evi ile öğrendikleri, sakın başlangıçlar yapma, değişime açık olma, savunmacılığı ve suçlamayı azaltma becerilerini ve diğer kavramları düşünce ve davranışlarına uyarladıklarından söz etmişlerdir.

2.4. İlgili Araştırmalar Özet

Bu kısımda, Türkiye'de ve farklı ülkelerde yapılmış ilgili araştırmalar özetlenmiştir. Türkiye'de, evlilik öncesi psikolojik danışma ile ilgili biri betimsel (Şen, 2009), üçü deneysel (Yılmaz, 2009; Duran, 2010; Yalçın, 2010) olmak üzere, sınırlı sayıda araştırmanın yapılmış olduğu görülmektedir. Yapılan betimsel çalışmanın, araştırmadan bağımsız yürütülmüş bir evlilik öncesi eğitimin incelenmesine dayandığı anlaşılmaktadır. Çankaya Belediyesi'nde uygulanan evlilik öncesi eğitimin katılımcılarından bilgi toplandığı görülmektedir. Bu çalışmada genel olarak bireylerin evlilik öncesi eğitimden yararlandıkları anlaşılmaktadır. Deneysel çalışmalarda ise çiftlere yönelik eğitimler araştırmacılar tarafından uygulanmış ve

farklı değişkenler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmaların üçü de ön test-son test kontrol gruplu deneysel desende yapılmış çalışmalardır. Her birinde, deney grubunda yer alan çiftlere farklı bir program uygulaması yapılmıştır. Uygulanan programların ABD’de uzun yıllardır uygulanan programlara (SYMBIS, PREP, RE) dayandığı görülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmaların ortak özelliği üniversite bünyesinde yürütölmüş olmaları ve iki çalışmanın katılımcılarının üniversite öğrencileri arasından seçilmiş olmasıdır (Duran, 2010; Yalçın, 2010). Yapılan çalışmaların üçünün de farklı değişkenler üzerinde manidar etkilerinin bulunduğu ve çiftlerin program uygulamasından yararlanabildikleri anlaşılmaktadır. Ayrıca yapılan deneysel araştırmaların ortak yönü, psikolojik danışma ve rehberlik alanında yapılmış olmaları; yani evlilik öncesi psikolojik danışma uygulamaları olmalarıdır.

Farklı ölkelerde yapılmış araştırmalar incelendiğinde ise, evliliğe hazırlık programlarının iletişim, empati, çatışma çözme, ilişki doyumu, bağlılık, uyum gibi pek çok farklı alanda yararlarının olduğu görülmektedir. Alanda evliliğe hazırlık programları ile ilgili bir çeşitliliğin söz konusu olduğu da görülmektedir; bugüne kadar pek çok farklı program uygulanarak etkililiği değerlendirilmiştir. Özellikle psikolojik danışma ve rehberlik alanında önemli gelişmelerin olduğu ABD’de, bu çalışmanın boyutlarını aşacak sayıda araştırma olduğu için, bu kısımda daha çok benzer yapıdaki araştırmalara yer verilmiştir.

Evlilik öncesi eğitimle ilgili deneysel çalışmaların genelde incelenen boyutlarda etkili bulunduğu görülmektedir. Ancak bu durum, incelenen araştırmalar ile sınırlı olarak genellenebilir. Ayrıca yayınlanan makaleler genelde etkili bulunmuş çalışmaları içerdüğinden, böyle bir sonuca varılıyor olabilir. Metaanalitik çalışmalar, araştırmaların sonuçları hakkında daha genel bir değerlendirme sunabilmektedir. Carroll ve Doherty (2003) tarafından yürütölen meta analitik çalışmada, 1965 ile 2001 yılları arasında evliliğe hazırlık programları ile ilgili yapılmış araştırmalar incelenmiştir. Kontrol gruplu deneysel 12 çalışmanın biri hariç tümünde kişiler arası ilişki becerilerinde (iletişim, problem çözme, partnerle empati kurma, kendini açma gibi) gelişme olduğu görölmüştür. Bu çalışmada ortalama olarak, evliliğe hazırlık programlarına katılanların, programa katılmayanların %79’undan daha iyi

durumda oldukları sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda; evliliğe hazırlık programlarının iletişim, çatışma çözme, genel ilişki kalitesi konularında genel olarak kısa süreli olumlu etkileri olduğu ve bu etkinin altı aydan üç yıla kadar sürdüğü ortaya koyulmuştur. Daha sonra yapılan bir metaanalitik çalışmada 1975-2008 yılları arasında yapılmış 47 araştırma incelenmiş; önceki metaanalitik çalışmadan farklı olarak, yayınlanmamış tezler de incelemeye dahil edilmiştir (Fawcett, Hawkins, Blanchard ve Carroll, 2010). Bu çalışmada, evlilik öncesi eğitimin çiftlerin ilişki kalitesi/doyumunu artırmadığı; ancak çift iletişimi üzerinde pozitif ve manidar düzeyde etkileri olduğu sonucuna varılmıştır.

Literatürde ayrıca, Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modeli ile ilgili araştırmalar da incelenmiştir. ABD'de konuyla ilgili yapılan araştırmaların daha çok evli çiftler üzerine yapıldığı gözlenmiştir. Bu çalışmanın kapsamı gereği evli çiftlerle yapılan araştırmalar yerine evlilik öncesi psikolojik danışma ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir. Ayrıca modelle ilgili deneysel çalışmalardan ziyade betimsel çalışmaların bulunduğu gözlenmiştir. Örneğin partnerlerin "ilişkilerinde yapmış oldukları en iyi şeyin ne olduğu" sorusuna verdikleri yanıtların Güçlü İlişki Evi'nin temel konu alanları ile ilişkili olduğu görülmüş ve bu modelin evlilik öncesi psikolojik danışmada kullanılabileceği sonucuna varılmıştır (Hicks, McWey, Benson ve West, 2004). ABD'de modelin kullanıldığı deneysel bir araştırma da bulunmaktadır. Evlilik öncesi çiftlere Güçlü İlişki Evi modelinin uygulandığı bu araştırmadan (Barnacle ve Abott, 2009) elde edilen nitel bulgulara göre program katılımcılara yeni bakış açıları, beceriler ve ilişkileri hakkında farkındalık sağlamıştır.

Deneysel araştırmalar genel olarak incelendiğinde, evliliğe hazırlık konusunda oldukça geniş bir program yelpazesine rastlanmaktadır. Deneysel araştırmaların bazılarının nicel, bazılarının ise nitel bulgularla değerlendirildiği anlaşılmaktadır. Bu araştırmada, ABD'de çift ilişkileri konusunda yaygın olarak referans gösterilen, Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modelinden yararlanılmış; bu modele dayalı bir evliliğe hazırlık programı geliştirilip uygulanmış ve Türk kültüründeki etkililiği hem nitel, hem nicel bulgular ışığında değerlendirilmiştir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilmiş Evliliğe Hazırlık Programı'nın (EVHAP) çift ilişkileri ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışma deneyseldir. Bu bölümde çalışma grubu, veri toplama araçları, işlem yolu ve veri analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin çift ilişkilerini ölçmeye yönelik ölçme aracının hazırlanmasında, EVHAP'ın uygulanmasında çalışılan gruplara yer verilmektedir. Araştırmaya katılan bireylere ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.2.1. Çift İlişkileri Ölçeği'nin Geliştirilmesinde Çalışılan Gruplar

Araştırmacı tarafından geliştirilen Çift İlişkileri Ölçeği'nin (ÇİÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile ilgili olarak, öncelikle hazırlanan 85 maddelik deneme formu üniversitede öğrenim gören 52 öğrenciye uygulanmış; anlaşılmayan maddeler tekrar düzenlenmiştir. ÇİÖ'nün elde edilen son formu üzerindeki geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim gören ve seçkisiz olarak alınan 376 kız (%55,5) ve 302 erkek (%44,5) olmak üzere toplam 678 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Ayrıca, testi yarılama güvenirlik çalışması 204; benzer ölçekler geçerlik çalışması 181 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. ÇİÖ'nün geliştirilmesinde toplam 1115 üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır.

3.2.2. EVHAP'ın Uygulanmasında Çalışılan Gruplar

Araştırmaya katılan bireyler, Hacettepe Üniversitesi Fen ve Sosyal Bilimler alanlarından farklı bölümlerden öğrencilerdir. Fakültenin farklı bölümlerinde duyurular yapılarak, EVHAP'ın içeriği tanıtılmış ve katılmak isteyen bireylerin programla ilgili ölçme araçlarını doldurmaları sağlanmıştır. Araştırmaya katılan

bireyler en az üç aydır devam eden bir romantik ilişkisi olan ve evlenmeyi planlayan öğrencilerdir.

Araştırmada EVHAP'ın etkililiğini test etmek üzere çalışılan grup, Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim gören 40 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrenciler; ÇİÖ'nün İletişim, Çatışma çözme, Farklılıkları Kabul alt ölçekleri ile İİÖ alt ölçekleri olan Doyum ve Bağlılık alt ölçeklerinin toplam puanlarına göre seçilmişlerdir. Bu amaçla, alt ölçeklerden alınan toplam puana göre ortalama ile ortalamanın 1 standart sapma alt ve üstündeki aralıkta puan alan 40 öğrenci belirlenmiş ve bunlar deney ve kontrol gruplarına rastlantısal olarak yerleştirilmiştir. Böylece her bir grup 20 öğrenciden oluşturulmuştur. Deney ve kontrol gruplarında çiftler yer alabildiği gibi, tek başına partnerler de yer alabilmektedir. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1: Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Katılımcıların Demografik Bilgileri

Demografik Bilgiler	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Yaş	18-19	2	10	2	10	4	10
	20-21	9	45	8	40	17	42.5
	22-23	6	30	5	25	11	27.5
	24-25	3	15	4	20	7	17.5
	26-27	0	0	1	5	1	2.5
Cinsiyet	Kadın	18	90	14	70	24	60
	Erkek	2	10	6	30	16	40
Bölüm	Psi.Dan.Reh.	17	85	7	35	24	60
	Okul Öncesi	0	0	2	10	2	5
	İşletme	1	5	0	0	1	2.5
	Mat.Öğr.	1	5	3	15	4	10
	Kimya Öğ.	1	5	4	20	5	12.5
	İng.Dil.Eğit.	0	0	2	10	2	5
	Sınıf öğ.	0	0	2	10	2	5
Sınıf düzeyi	1	1	5	2	10	3	7.5
	2	12	60	5	25	17	42.5
	3	1	5	4	20	5	12.5
	4	5	25	7	35	12	30
	5	1	5	2	10	3	7.5
Partnerin statüsü	Öğrenci	12	60	13	65	25	62.5
	Çalışan	8	40	7	35	15	37.5
İlişki Süresi	0-1 yıl	6	30	9	45	15	37.5
	1 yıldan fazla-3 yıldan az	7	35	6	30	13	32.5
	3 yıl ve üstü	7	35	5	25	12	30

Annenin eğitim düzeyi	Okuryazar değil	1	5	2	10	3	7.5
	İlköğretim	10	50	8	40	18	45
	Lise	6	30	5	25	11	27.5
	Yüksek öğr.	3	15	5	25	8	20
Babanın eğitim düzeyi	Okuryazar değil	0	0	1	5	1	2.5
	İlköğretim	10	50	8	40	18	45
	Lise	4	20	6	30	10	25
	Yüksek öğr.	6	30	5	25	11	27.5

Tablodan izlenebileceği gibi deney grubunda yer alan katılımcıların % 45'i 20-21 yaş, %30'u 22-23 yaş, %15'i 24-25 yaş, % 10'u 18-19 yaş aralığındadır. Deney grubunda yer alan katılımcıların %90'ı kadın, %10'u erkektir. Deney grubunda yer alan bireylerin %85'i PDR bölümünden, %5'i İşletme, %5'i Matematik öğretmenliği, %5'i Kimya öğretmenliği öğrencileridir. Katılımcıların % 60'ı 2. Sınıf düzeyinde, %25'i 4. Sınıf, %5'i 1. Sınıf, %5'i 3. Sınıf ve %5'i 5. Sınıf düzeyindedir. Deney grubunda yer alan katılımcıların %60'ının partneri öğrenci, %40'ın partneri ise çalışandır. Katılımcıların % 30'u yaklaşık 1 yıldır; % 35'i 1 yıldan fazla, 3 yıldan az; %35'i ise 3 yıl veya daha uzun bir süredir partneri ile birlikte dirler. Deney grubunda yer alan katılımcıların %50'sinin anneleri ilköğretim mezunu, %30'unun lise, %15'inin üniversite mezunu olup %5'inin anneleri ise okur yazar değildir. Katılımcıların %50'sinin babaları ilköğretim mezunu, %30'unun üniversite, %20'sinin lise mezunudur.

Tablodan izlenebileceği gibi kontrol grubunda yer alan bireylerin % 40'ı 20-21 yaş, %25'i 22-23 yaş, %20'si 24-25 yaş, % 10'u 18-19 ve %5'i 26-27 yaş aralığındadır. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların %70'i kadın, %30'u erkektir. Kontrol grubunda yer alan bireylerin %35'i PDR bölümünden, %20'si Kimya öğretmenliği, %10'u Matematik öğretmenliği, %10'u İngiliz Dili Eğitimi, %10'u Okul Öncesi Öğretmenliği, %10'u Sınıf Öğretmenliği bölümü öğrencileridir. Katılımcıların % 35'i 4. Sınıf düzeyinde, %25'i 2. Sınıf, %20'si 3. Sınıf, %10'u 1. Sınıf ve %10'u 5. Sınıf düzeyindedir. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların %65'inin partneri öğrenci, %35'inin partneri ise çalışandır. Katılımcıların % 37.5'inin yaklaşık 1 yıldır; % 32.5'inin 1 yıldan fazla, 3 yıldan az; %30'unun ise 3 yıl veya daha uzun bir süredir devam eden bir ilişkileri vardır. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların %40'ının anneleri ilköğretim mezunu, %25'inin lise, %25'inin üniversite mezunu, %10'unun

anneleri ise okur yazar değildir. Kontrol grubu katılımcılarının %40'ının babaları ilköğretim mezunu, %30'unun lise, %25'inin üniversite mezunu olup %5'inin babaları ise okur yazar değildir.

Araştırmada deney ve kontrol grubunda toplam 40 kişi yer almaktadır. Tüm katılımcıların %42.5'i 20-21, %27.5'i 22-23 yaş aralığındadır. %60'ı kadın, %40'ı erkektir. Tüm katılımcıların %60'ı PDR bölümünden, %12.5'i Kimya Öğretmenliğinden, %10'u Matematik Öğretmenliği'nden öğrencilerdir. Tüm katılımcıların %42.5'i 2. Sınıf, %30'u 4. Sınıf, %12.5'i 3. Sınıf düzeyindedir. Katılımcıların %62.5'inin partnerleri öğrenci, % 37.5'inin partnerleri çalışandır. Katılımcıların % 30'u yaklaşık 1 yıldır; % 35'i 1 yıldan fazla, 3 yıldan az; %35'i ise 3 yıl veya daha uzun bir süredir partneri ile birlikte dirler. Tüm katılımcıların anne ve babalarının %45'i ilköğretim mezunu, %27.5'inin anneleri lise mezunu, %27.5'inin babaları üniversite ve %25'inin babaları lise mezunudur. Katılımcıların %7.5'inin anneleri, %2.5'inin babaları okur yazar değildir. Ön test son test çalışmaları 40 kişi ile yürütülmüştür. Araştırmada deney grubunda yer alan katılımcılardan bir çift ve iki partner program uygulaması tamamlandıktan bir süre sonra romantik ilişkilerini sonlandırdıkları için izleme testi 16 kişi ile yürütülmüştür.

Araştırmada uygulanan EVHAP'ın etkililiğini sınamak için, deneysel işlemin başlangıcında incelenen değişkenler açısından gruplar arasında manidar bir fark olmadığının saptanması gerekmektedir. Bu amaçla, program öncesinde İletişim, Çatışma Çözme, Farklılıkları Kabul, Bağlılık ve Doyum değişkenleri açısından, deney ve kontrol grupları arasında manidar bir fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2: Evliliğe Hazırlık Programı Öncesinde Deney ve Kontrol Gruplarının Çift İlişkileri ve İlişki İstikrarı Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
İletişim	Deney	20	23.15	463.00	147.00	.157
	Kontrol	20	17.85	357.00		
Çatışma Çözme	Deney	20	21.03	420.50	189.50	.779
	Kontrol	20	19.98	399.50		
Farklılıkları Kabul	Deney	20	21.58	431.50	178.50	.565
	Kontrol	20	19.43	388.50		
İlişki Doyumu	Deney	20	18.95	379.00	169.0	.283
	Kontrol	20	22.95	482.00		
Bağlılık	Deney	20	20.90	418.00	208	.956
	Kontrol	20	21.10	443.00		

Tabloda görüldüğü gibi EVHAP öncesinde bireylerin Çift İlişkileri Ölçeği-İletişim, Çatışma Çözme, Sosyal Destek alt ölçeklerinden ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu ve Bağlılık alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında manidar bir fark olmadığı görülmektedir. Ele alınan sonuçlar, program öncesinde deney ve kontrol gruplarının istatistiksel açıdan eşit olduğunu göstermektedir (Uİletişim= 147.00, $p>0.05$; UÇatışma Çözme= 189.50, $p>0.05$; UFarklılıkları Kabul= 178.50, $p>0.05$; UDoyum= 169, $p>0.05$; UBağlılık= 208, $p>0.05$).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, ön test ve son test ölçümlerinin uygulanmasında araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan “Çift İlişkileri Ölçeği”nin “İletişim”, “Çatışma çözme”, “Farklılıkları Kabul” alt ölçekleri ile Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilen ve Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından uyarlanmış olan İlişki İstikrarı Ölçeği'nin alt ölçeklerinden “Bağlılık” ve “İlişki Doyumu” alt ölçekleri kullanılmıştır.

3.3.1. Çift İlişkileri Ölçeği (ÇİÖ)

Çift İlişkileri Ölçeği (ÇİÖ) araştırmada kullanılmak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Aşağıda ÇİÖ'nün geliştirilme basamakları tanıtılmıştır.

3.3.1.1. ÇİÖ'nün Geliştirilmesi

ÇİÖ'nün geliştirilmesi amacıyla, öncelikle literatür incelenmiş, özellikle yüksek öğretim öğrencileri için evlilik öncesi ilişkiler kavramına ilişkin duygu, düşünce ve davranışlar belirlenmiştir. Alt ölçeklerin oluşturulabilmesi için, en az üç aydır devam eden bir romantik ilişkisi olan ve evlenmeyi planlayan üniversite öğrencilerine uygulanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu sonuçları değerlendirilmiştir. Bu formda öğrencilere 3 soru sorulmuştur.

1. "İlişkinizde hangi konularda problemler yaşıyorsunuz?"
2. "Evlilik öncesinde hangi konularda eğitim almak isterdiniz?"
3. "Evliliğinizde hangi konularda sorun yaşayabileceğinizi düşünüyorsunuz?"

Araştırmanın katılımcılarına, elverişli örneklem tekniği ile ulaşılmıştır. Araştırma gereği, Ankara'da bulunan üç farklı üniversitenin Eğitim, Sağlık Bilimleri, Fen, Edebiyat, Tıp Fakültelerinde öğrenim görmekte olan, 210'u kadın, 156'sı erkek olmak üzere, toplam 366 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde problem yaşadıkları alanlar; evlendikten sonra problem yaşayacaklarını düşündükleri alanlar ve evlenmeden önce hangi konularda eğitim almak istedikleri konularını değerlendirmek amacıyla içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Cohen, Manion ve Morrison (2007)'a göre içerik analizi, eldeki yazılı bilgilerin temel içeriklerinin ve içerdikleri mesajların özetlenmesi ve belirtilmesi işlemi olarak da tanımlanmaktadır.

Öncelikle katılımcıların ifadeleri tekrar tekrar okunmuştur. Araştırmanın içerik analizinde açık uçlu sorulara ait her bir ifade araştırmanın analiz birimini oluşturmuştur. Yıldırım ve Şimşek'e (2006) göre toplanan verilerin önce kavramsallaştırılması daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temaların saptanması gerekmektedir. İçerik analizi sürecinde, Yıldırım ve Şimşek (2006) tarafından önerildiği gibi analiz birimleri, genel bir çerçevede içinde, araştırmacı tarafından birbirinden bağımsız olarak kodlanmıştır ve ortaya çıkan kodların ortak yönlerinden yola çıkılarak temalar belirlenmiş ve veriler kod ve temalara göre organize edilerek bulgular yorumlanmıştır.

İçerik analizi sürecinde, kodların ortak yönlerinden yola çıkılarak belirlenen beş tema şu şekildedir: “İletişim”, “Çatışma çözme”, “Romantizm-Cinsellik”, “Sosyal Destek”, “Farklılıkları Kabul”. Alınan veriler buna göre organize edilerek bulgular araştırmacı tarafından yorumlanmıştır. Verilerin kodlanması sürecinde bağımsız bir uzman görüşü alınmış; kod ve temalar, farklı bir araştırmacının verileri inceleyerek belirlediği kod ve temalarla karşılaştırılmıştır. Ayrıca katılımcı teyidi almak için görüşme formunun alt kısmına, bireylerin görüşmeye eklemek veya çıkarmak istedikleri konular olup olmadığı sorusu eklenmiş ve cevapları tekrar gözden geçirilmiştir.

Buna göre, ortaya çıkan temalar doğrultusunda 5 alt ölçek ve 88 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuştur. Alt ölçekler, İletişim, Çatışma Çözme, Farklılıkları Kabul, Sosyal Destek, Cinsellik-Romantizm olarak belirlenmiştir. Sosyal Destek alt ölçeği oluşturulurken Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nden (Yıldırım, 2004) yararlanılmıştır. Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanından üç kişilik bir uzman grubun da görüşü alınarak, maddeler düzenlenerek ve 3 madde çıkarılarak, 85 maddelik bir deneme formu oluşturulmuş ve uygulanmıştır. Deneme uygulaması sonucunda, anlaşılmayan maddeler düzenlenerek yeniden ifade edilmiştir. Deneme uygulamasının ardından ÇİÖ’nün geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 678 öğrenciden alınan veriler üzerinde yapılmıştır. Bunun sonucunda ÇİÖ’nün son formu 78 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışmaları için ikinci olarak Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeği ile benzer ölçekler geçerliği incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik katsayıları için Cronbach Alpha ve madde- toplam istatistiklerine bakılmış ayrıca, testi yarılama yöntemi kullanılmıştır.

ÇİÖ’nün geliştirilmesi amacıyla toplanan verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Öncelikle, verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığını incelemek amacıyla, KMO’nun .60’dan yüksek, Barlett testinin anlamlı çıkması gerektiği (Büyüköztürk, 2004) dikkate alınmıştır. Verilerin faktör analizi için uygun çıkması üzerine ölçeğin faktör yapısı ve maddelerin faktör yükleri Açıklayıcı Faktör Analizi ile incelenmiştir. Faktörleştirme tekniği olarak da temel bileşenler analizi (principle component analysis, PCA) seçilmiştir. Analizlerde faktörlerin her

bir değişken üzerindeki ortak faktör varyansı, maddelerin faktör yükleri, açıklanan varyans oranları incelenmiştir. Faktör yapılarının belirlenmesinde, maddelerin .30 ve üzerinde faktör yük değerlerine sahip olması bir kriter olarak alınmıştır. Component Matriks tablosunda birinci faktörde maddelerin faktör yüklerinin .30 ve üzerinde olması ile her alt ölçeğin aynı zamanda tek boyutlu olması ve toplam puanının kullanılabilmesi esas alınmıştır (Büyüköztürk 2004). Birbiriyle ilişkili maddelerin bir araya gelerek faktör oluşturması ve faktörlerin daha kolay yorumlanabilmesi amacıyla Varimax eksen döndürme tekniği seçilmiştir. İnceleme sonunda birinci faktörde faktör yük değerleri .30'dan düşük çıkan, faktör yük değerleri farklı faktörlerde birbirine yakın olan, ayırt ediciliği düşük olan ve diğer ölçek maddeleri ile düşük korelasyon veren maddeler ölçeklerden çıkarılmıştır.

3.3.1.1.1. ÇİÖ'nün Geçerliği

ÇİÖ'nin geçerliği iki yolla incelenmiştir. İlk olarak, ÇİÖ'nün yapı geçerliği faktör analizi ile gerçekleştirilmiştir. İkinci olarak, ÇİÖ'nün benzer ölçekler geçerliği incelenmiştir.

3.3.1.1.1.1. ÇİÖ'ye İlişkin Faktör Analizi Çalışmaları

ÇİÖ'nün yapı geçerliği faktör analizi ile incelenmiştir. ÇİÖ'nün tüm alt ölçeklerinde KMO katsayısı ve açıklanan toplam varyans incelenmiştir. Faktör analizinde öz değeri 1 yada 1'den büyük olan faktörler önemli faktör olarak ele alınır (Büyüköztürk 2004). Buna göre tüm alt ölçekler için ayrı ayrı olmak üzere faktör yapısı incelenmiştir. Alt ölçeklere ait faktör analizi sonuçları bu kısımda ele alınmıştır.

3.3.1.1.1.1.1. İletişim Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

“İletişim” alt ölçeği 15 maddeden oluşmaktadır. KMO katsayısı .77 olup, Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki faktör ortak varyansının ise .533 ile .733 arasında değiştii görülmüştür. İletişim, öz değeri 1'den büyük olan 6 faktörlü bir yapıdadır. 6 faktör birlikte toplam varyansın % 64,19'unu açıklamaktadır. Birinci faktör tek başına toplam varyansın % 24,64'ünü, 2. Faktör % 9,56'sını, 3.faktör % 9,03'ünü , 4. Faktör % 7,30'unu, 5. faktör: %

6,93'ünü, 6.faktör % 6,73'ünü açıklamaktadır. Maddelerin faktör yüklerinin, component matrix tablosunda birinci faktörde .335 ile .647 arasında değiştiği izlenmiştir.

Tablo 3.3. ÇİÖ İletişim Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Madde No	Fak.Ortak Varyansı	Mad. No	Faktör-1 Yük Değeri	Madde No	Döndürme Sonrası Yük Değeri						
					Fak 1	Fak 2	Fak 3	Fak 4	Fak 5	Fak 6	
1	,533	14	,647	14	,810						
2	,752	4	,639	4	,763						
4	,660	18	,594	1	,544						
7	,688	8	,555	7		,775					
8	,667	1	,548	10		,706					
10	,609	7	,541	8		,670					
12	,569	10	,533	17			,762				
13	,567	16	,515	16			,700				
14	,733	17	,366	18			,598				
15	,577	15	,339	19				,802			
16	,559	12	,477	12				,672			
17	,649	19	,407	13				,515			
18	,612	21	,382	21					,783		
19	,723	2	,335	15					,678		
21	,730	13	,408	2							,826

Açıklanan Varyans: Toplam: % 64,19 Faktör-1: % 24,64 Faktör-2: % 9,56
Faktör-3: % 9,03 Faktör-4: % 7,30 Faktör-5: % 6,93 Faktör-6: % 6,73

Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında, birinci faktörün 3 maddeden (1, 4, 14), ikinci faktörün 3 maddeden (7, 8, 10), üçüncü faktörün 3 maddeden (16, 17, 18), dördüncü faktörün 3 maddeden (9, 12, 13), beşinci faktörün 2 maddeden (15, 21) ve altıncı faktörün tek maddeden (2) oluştuğu belirlenmiştir. Maddelerin içerikleri dikkate alınarak faktörlere isimler verilmiştir. Birinci faktöre “sözel saldırı”, ikinci faktöre “kendini ayarlama”, üçüncü faktöre “kendini kontrol”, dördüncü faktöre “manipulasyon”, beşinci faktöre “paylaşım ve birliktelik”, altıncı faktöre “bıktırma” isimleri verilmiştir.

3.3.1.1.1.2. Romantizm- Cinsellik Alt ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

“Romantizm- Cinsellik” alt ölçeği 18 maddeden oluşmaktadır. KMO katsayısı .89 olup, Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki faktör ortak varyansının ise .515 ile .722 arasında değiştiği görülmüştür. Romantizm-

cinsellik, öz değeri 1'den büyük olan 5 faktörlü bir yapıdadır. 5 faktör birlikte toplam varyansın % 61,46'sını açıklamaktadır. Birinci faktör tek başına toplam varyansın % 35,12'sini, 2. Faktör % 8,16'sını, 3.faktör % 6,56'sını , 4. Faktör % 6,02'sini, 5. faktör: % 5,61'ini açıklamaktadır. Maddelerin faktör yüklerinin (component matrix) birinci faktörde .307 ile .742 arasında değiştiği izlenmiştir.

Tablo 3.4. ÇİÖ Romantizm-Cinsellik Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Madde No	Fak.Ortak Varyansı	Mad. No	Faktör-1 Yük Değeri	Madde No	Döndürme Sonrası Yük Değeri				
					Fak 1	Fak 2	Fak 3	Fak 4	Fak 5
2	,633	20	,742	19	,741				
3	,722	13	,740	21	,714				
4	,522	16	,736	17	,691				
5	,515	21	,729	20	,676				
7	,693	17	,666	18	,674				
9	,559	7	,660	16	,571				
10	,668	19	,635	2		,750			
11	,643	18	,631	4		,667			
12	,588	9	,614	5		,617			
13	,622	5	,612	9		,604			
15	,677	4	,583	13		,570			
16	,666	12	,533	11			,768		
17	,567	3	,507	12			,657		
18	,545	2	,527	3				,758	
19	,632	10	,307	10				,646	
20	,636	22	,460	7				,630	
21	,628	15	,353	15					,768
22	,547	11	,360	22					,594

Açıklanan Varyans: Toplam: % 61,46 Faktör-1: % 35,12 Faktör-2: % 8,16
Faktör-3: % 6,56 Faktör-4: % 6,02 Faktör-5: % 5,61

Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında, birinci faktörün 6 maddeden (16, 17, 18, 19, 20, 21), ikinci faktörün 5 maddeden (2, 4, 5, 9, 13), üçüncü faktörün 2 maddeden (11, 12), dördüncü faktörün 3 maddeden (3, 7, 10), beşinci faktörün 2 maddeden (15, 22) oluştuğu belirlenmiştir. Maddelerin içerikleri dikkate alınarak faktörlere isimler verilmiştir. Birinci faktöre “romantizm davranışları”, ikinci faktöre “ilişki doyumu”, üçüncü faktöre “fiziksel yakınlık”, dördüncü faktöre “romantizm algısı”, beşinci faktöre “romantizm beklentisi” isimleri verilmiştir.

3.3.1.1.1.3. Çatışma Çözme Alt ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

“Çatışma Çözme” alt ölçeği 18 maddeden oluşmaktadır. KMO katsayısı .86 olup, Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki faktör ortak

varyansının ise .509 ile .720 arasında değiştiği görülmüştür. Çatışma zme, öz değeri 1'den büyük olan 5 faktörlü bir yapıdadır. 5 faktör birlikte toplam varyansın % 60,1'ini açıklamaktadır. Birinci faktör tek başına toplam varyansın % 28,17'sini , 2. Faktör % 13,08'ini, 3.faktör % 6,94'n , 4. Faktör % 6,14'n, 5. faktör: % 5,76'sını açıklamaktadır. Maddelerin faktör yüklerinin (component matrix) birinci faktörde .395 ile .679 arasında değiştiği izlenmiştir.

Tablo 3.5. i çatışma zme Alt leği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Mad. No	Fak. Ortak Varyansı	Mad. No	Faktör-1 Yük Değeri	Mad. No	Döndürme Sonrası Yük Değeri				
					Fak 1	Fak 2	Fak 3	Fak 4	Fak 5
1	,566	24	,679	21	,752				
4	,590	5	,662	13	,691				
5	,618	20	,629	24	,687				
6	,607	4	,575	20	,645				
8	,511	11	,574	18	,511				
9	,671	21	,561	22		,772			
10	,720	8	,537	15		,760			
11	,620	23	,526	17		,680			
12	,614	9	,507	23		,552			
13	,644	17	,502	4			,710		
15	,608	18	,457	5			,701		
17	,533	22	,419	11			,696		
18	,509	10	,510	8			,634		
20	,548	15	,395	9				,789	
21	,696	13	,524	10				,774	
22	,668	1	,411	1				,709	
23	,492	12	,456	12					,626
24	,603	6	,523	6					,533

Açıklanan Varyans: Toplam: % 60,1 Faktör-1: % 28,17
Faktör-2: % 13,08 Faktör-3: % 6,94 Faktör-4: % 6,14 Faktör-5: % 5,76

Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında birinci faktörün 5 maddeden (13, 18, 20, 21, 24), ikinci faktörün 4 maddeden (15, 17, 22, 23), üçüncü faktörün 4 maddeden (4, 5, 8, 11), dördüncü faktörün 3 maddeden (1, 9, 10), beşinci faktörün 2 maddeden (6, 12) oluştuğu belirlenmiştir. Maddelerin içerikleri dikkate alınarak faktörlere isimler verilmiştir. Birinci faktöre "atışmasızlık eğilimi", ikinci faktöre "kendini kontrol", üçüncü faktöre "g savaşı", dördüncü faktöre "zmlere yönelme", beşinci faktöre "rtk çatışma" isimleri verilmiştir.

3.3.1.1.1.4. Sosyal Destek Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

“Sosyal Destek” alt ölçeği 12 maddeden oluşmaktadır. KMO katsayısı .92 olup, Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki faktör ortak varyansının ise .554 ile .747 arasında değiştiği görülmüştür. Sosyal Destek, öz değeri 1'den büyük olan 2 faktörlü bir yapıdadır. 2 faktör birlikte toplam varyansın % 63,32'sini açıklamaktadır. Birinci faktör tek başına toplam varyansın % 54,16'sını, 2.faktör % 9,16'sını açıklamaktadır. Maddelerin faktör yüklerinin (component matrix) birinci faktörde .565 ile .809 arasında değiştiği izlenmiştir.

Tablo 3.6. ÇİÖ Sosyal Destek Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Madde No	Fak.Ortak Varyansı	Madde No	Faktör-1 Yük Değeri	Madde No	Döndürme Sonrası Yük Değeri	
					Faktör 1	Faktör 2
3	,611	9	,809	4	,807	
4	,669	13	,802	6	,784	
5	,607	3	,781	8	,749	
6	,635	8	,773	7	,743	
7	,602	5	,770	9	,734	
8	,622	4	,767	13	,728	
9	,660	15	,757	5	,726	
13	,647	7	,756	20	,691	
15	,578	6	,752	3	,684	
16	,665	20	,655	19		,840
19	,747	19	,596	16		,792
20	,554	16	,565	15		,633

Açıklanan Varyans: Toplam: % 63,32 Faktör-1: % 54,16 Faktör-2: % 9,16

Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında Birinci faktörün 9 maddeden (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 20) ikinci faktörün 3 maddeden (15, 16, 19) oluştuğu belirlenmiştir. Maddelerin içerikleri dikkate alınarak faktörlere isimler verilmiştir. Birinci faktöre “duygusal destek”, ikinci faktöre “takdir etme” isimleri verilmiştir.

3.3.1.1.1.5. Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

“Farklılıkları Kabul” alt ölçeği 15 maddeden oluşmaktadır. KMO katsayısı .81 olup, Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki faktör ortak varyansının ise .504 ile .761 arasında değiştiği görülmüştür. Farklılıkları Kabul, öz değeri 1'den büyük olan 5 faktörlü bir yapıdadır. 5 faktör birlikte toplam varyansın

% 60,7'sini açıklamaktadır. Birinci faktör tek başına toplam varyansın % 26,65'ini, 2.faktör % 11,43'ünü, 3. faktör: % 8,85'ini, 4. faktör % 7,06'sını, 5. Faktör % 6,73'ünü açıklamaktadır. Maddelerin faktör yüklerinin (component matrix) birinci faktörde .384 ile .667 arasında değiştiği izlenmiştir.

Tablo 3.7. ÇİÖ Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Madde No	Fak.Ortak Varyansı	Madde No	Faktör-1 Yük Değeri	Madde No	Döndürme Sonrası Yük Değeri				
					Fak 1	Fak 2	Fak 3	Fak 4	Fak 5
2	,504	12	,667	8	,856				
3	,607	11	,636	12	,796				
4	,460	9	,589	9	,609				
5	,713	7	,566	18		,754			
7	,520	18	,536	16		,747			
8	,754	3	,511	13		,686			
9	,597	14	,509	5			,837		
10	,686	8	,505	3			,734		
11	,522	13	,491	2			,629		
12	,761	2	,461	10				,806	
13	,522	5	,414	7				,652	
14	,645	16	,440	11				,526	
16	,596	4	,402	20					,738
18	,631	20	,384	14					,706
20	,590	10	,539	4					,495

Açıklanan Varyans: Toplam: % 60,7 Faktör-1: % 26,65
Faktör-2: % 11,43 Faktör-3: % 8,85 Faktör-4: % 7,06 Faktör-5: 6,73

Varimaks eksen döndürme tekniği sonrasında birinci faktörün 3 maddeden (8, 9, 12), ikinci faktörün 3 maddeden (13, 16, 18), üçüncü faktörün 3 maddeden (2, 3, 5), dördüncü faktörün 3 maddeden (7, 10, 11), beşinci faktörün 3 maddeden (4, 14, 20) olduğu belirlenmiştir. Maddelerin içerikleri dikkate alınarak faktörlere isimler verilmiştir. Birinci faktöre “sosyoekonomik farklılıkları kabul”, ikinci faktöre “kişisel farklılıkları kabul”, üçüncü faktöre “kişisel tercihlerde farklılıkları kabul”, dördüncü faktöre “aidiyet”, beşinci faktöre “saygı” isimleri verilmiştir.

Maddelerin döndürme öncesindeki birinci faktördeki yük değerlerinin ile birinci faktörün tek başına açıkladığı varyansın yüksek olması, çizgi grafiğinde birinci faktörden sonra hızlı bir düşmenin gözlenmesi, alt ölçeklerin genel bir faktöre de sahip olduğunu göstermektedir. Literatüre göre, maddelerin faktör yük değerinin .45 ya da daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçüdür; ancak uygulamada az sayıda madde için sınır değer .30'dur. (Büyüköztürk 2004). ÇİÖ'de alt ölçekler

madde sayısı bakımından sınırlı olmakla birlikte, faktör yük değeri .30'un altında olan madde yoktur.

3.3.1.1.2. ÇİÖ'nün Benzer Ölçekler Geçerliği

ÇİÖ'nün geçerliği "benzer ölçekler geçerliği" yöntemi ile de incelenmiştir. ÇİÖ ve Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeği, Hacettepe Üniversite'sinde öğrenim görmekte olan 181 üniversite öğrencisine birlikte uygulanmıştır. Ölçeklere ilişkin Pearson korelasyon katsayıları Tablo-3.8'de sunulmuştur.

Tablo 3.8. ÇİÖ ve Alt Ölçeklerinin EÖİDÖ ile korelasyonları

	İlet.	Roman. Cins	Çatış. Çöz.	Sosyal Des.	Fark. Kabul	ÇİÖ	EÖİDÖ
İlet.	1,00						
Roman.Cins	,923**	1,00					
Çatış.Çöz	,967**	,966**	1,00				
Sosyal Des.	,725**	,881**	,808**	1,00			
Fark. Kabul	,935**	,977**	,977**	,837**	1,00		
ÇİÖ	,963**	,987**	,991*	,856**	,988**	1,00	
EÖİDÖ	,797**	,804**	,811**	,727**	,815*	,824**	1,00

*Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlı, ** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı

Tablo 3.8'de görüleceği gibi, ÇİÖ ile EÖİDÖ arasında korelasyon .824 olarak bulunmuştur ($p < .01$). ÇİÖ'nün alt ölçekleri ile EÖİDÖ arasındaki korelasyonlar ise şu şekildedir: İletişim alt ölçeği ile EÖİDÖ arasında .797 ($p < .01$); Romantizm-cinsellik alt ölçeği ile EÖİDÖ arasında .804 ($p < .01$); Çatışma çözme alt ölçeği ile EÖİDÖ arasında .811 ($p < .01$); Sosyal Destek alt ölçeği ile EÖİDÖ arasında .727 ($p < .01$); Farklılıkları Kabul alt ölçeği ile EÖİDÖ arasında .815 ($p < .05$) bulunmuştur. Buna göre, ÇİÖ ve alt ölçekleri ile EÖİDÖ arasında pozitif yönde manidar ilişkiler gözlenmektedir. Elde edilen bu korelasyonlar ÇİÖ ve alt ölçeklerinin geçerliğinin bir kanıtı olarak değerlendirilebilir. ÇİÖ'nün geçerliği ile ilgili her iki yöntemle de geçerli olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir.

3.3.1.1.2. ÇİÖ'nün Güvenirliği

ÇİÖ'nün güvenirligi iki yolla test edilmiştir: Birincisi, ÇİÖ'nün tüm alt ölçekleri için Alpha güvenirlilik katsayısı bulunmuştur. Alpha katsayıları İletişim alt ölçeği için .77;

Romantizm-Cinsellik alt ölçeği için .88, Çatışma Çözme alt ölçeği için .85, Sosyal Destek alt ölçeği için .91, Farklılıkları Kabul alt ölçeği için .79 bulunmuştur. Literatüre göre, Cronbach Alfa puanının yorumlanmasında, hesaplanan güvenirlik katsayısının .70 ve daha yüksek olması genel olarak güvenirlik için yeterli görülmektedir (Büyüköztürk 2004). İkincisi, ÇİÖ'nün testi yarılama puanları, İletişim alt ölçeği için .61; Romantizm-Cinsellik alt ölçeği için .64, Çatışma Çözme alt ölçeği için .73, Sosyal Destek alt ölçeği için .69, Farklılıkları Kabul alt ölçeği için .64 şeklindedir. ÇİÖ'nün testi yarılama güvenirlik katsayısının literatürde beklenenle uyumlu düzeyde olduğu görülmektedir. Geçerlik ve güvenirliğine ilişkin elde edilen kanıtlar, ÇİÖ'nün yüksek öğretim öğrencilerinin çift ilişki düzeylerini ölçmek amacıyla geçerli ve güvenilir olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

3.3.1.1.3. ÇİÖ'nün Puanlanması

ÇİÖ'nün maddeleri alt ölçek biçiminde gruplandırılmıştır. İletişim alt ölçeğinde 15 madde, Romantizm- Cinsellik 18 madde, Çatışma Çözme 18 madde, Sosyal Destek 12 madde ve Farklılıkları Kabul 15 madde olmak üzere ÇİÖ'de toplam 78 madde bulunmaktadır. Her alt ölçekte tersine çevrilmiş (reverse) maddeler bulunmaktadır. Ölçek üçlü derecelendirmeli (bana tamamen uygun =3 ile bana hiç uygun değil=1) olup bireyler maddelerin karşısındaki parantezin içine çarpı işareti koyarak tepkide bulunmaktadırlar. Düz maddeler, olduğu gibi, tersine çevrilmiş maddeler ise tersinden puanlanmaktadır. Ölçeklerin puan aralıkları şöyledir: İletişim: 15-45, Romantizm- Cinsellik: 18-54, Çatışma Çözme: 18-54, Sosyal Destek: 12-36, Farklılıkları Kabul: 15-45, ÇİÖ (toplam): 78-234. Yüksek puan, bireyin o alt ölçek boyutunda çift ilişkilerinin olumlu düzeyde olduğu anlamına gelmektedir.

3.3.2. Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeği

ÇİÖ'nün benzer ölçekler geçerliğini incelemek amacıyla Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeği-EÖİDÖ (Kalkan ve Nevres Kaya, 2007) kullanılmıştır. Her iki ölçek, ölçülmek istenen nitelik, uygulanan grup bakımından benzerlikler göstermekle birlikte ölçülen alt boyutlar bakımından farklılık göstermektedir. EÖİDÖ 34 maddeli ve 5'li derecelendirmeli bir ölçektir. Ölçekte toplam varyansın % 42.9'unu açıklayan 5 faktör bulunmaktadır. EÖİDÖ ve İlişkilerde Mutluluk

Ölçeği'nden alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .48 ($p<.01$) olarak bulunmuştur. EÖİDÖ'nin bütününe ilişkin iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca 64 kişinin EÖİDÖ'den aldıkları puanlar üzerinde test-tekrar test güvenirlik katsayısı .72'dir. ($p<.01$)

3.3.3. İlişki İstikrarı Ölçeği

İlişki İstikrarı Ölçeği (Relationship Stability Scale), Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilmiştir. Rusbult ve arkadaşları (1998) bu ölçeği geliştirirken Yatırım Modeli Ölçeği'ni (Investment Model Scale) temel almışlardır. 30 maddeden oluşan İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ), ilişki doyumu, ilişki yatırımı ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Daha sonra, Büyükşahin ve Taluy (2008) ölçeği tekrar gözden geçirmişler ve ölçeğe bağlılık boyutunu (7 madde) eklemişlerdir. İİÖ, her bir alt ölçeğin ilk beş maddesi dördü dereceli (1= tamamen yanlış, 2= oldukça yanlış, 3= oldukça doğru, 4= tamamıyla doğru), alt ölçeklerin diğer maddeleri ise 9'lu dereceli olan (1=tamamen yanlış, 9=tamamıyla doğru) likert tipi bir ölçektir. İlişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı alt ölçeklerinde reverse (tersine puanlanan) madde bulunmazken (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu; 2005); bağlılık alt ölçeğindeki 3. ve 4. maddeler tersine puanlanmaktadır. Puanların artması ilgili boyutun arttığı anlamına gelmektedir.

Ölçeğin Türkiye uyarlaması Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından duygusal birlikteliği olan 325 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla varimaks eksen döndürme kullanılarak, faktör analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda, özgün çalışma ile tutarlı olarak ölçeğin üç faktörlü bir yapı gösterdiği gözlenmiştir. Bu faktörler ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı alt ölçekleri olarak adlandırılmıştır. Daha sonra, Büyükşahin ve Taluy (2008) ölçeği tekrar gözden geçirmişler ve ölçeğe bağlılık boyutunu (7 madde) eklemişlerdir. Ölçeğin ölçüt geçerliğini sınamak amacıyla ise, İİÖ alt ölçekleri ile Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği: Kısa Formu (LAS) alt ölçekleri arasındaki ilişkilere bakılmış, bu değerlerin -.48 ile .67 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu değerler beklenen yönde ve anlamlıdır.

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

3.4. Araştırma Deseni

Araştırmada ön test- son test izleme testi kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın bir bağımsız, beş bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Evliliğe Hazırlık Programı (EVHAP)'tır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise İletişim, Çatışma Çözme, Farklılıkları Kabul, İlişki Doyumu, Bağlılık'tır. Bu beş bağımlı değişkenle ilgili ölçme araçları, deney ve kontrol grubuna EVHAP öncesi ön test ve Program tamamlandıktan sonra son test olarak uygulanmıştır. Deney grubuna EVHAP uygulanmış; kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney grubuna yönelik izleme testleri son testin uygulanmasından altı ay sonra gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.9. Deney ve Kontrol Grubuna Uygulanan İşlemler

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme Testi
Deney Grubu	-İletişim -Çatışma Çözme -Farklılıkları Kabul -İlişki Doyumu -Bağlılık	(EVHAP)	-İletişim -Çatışma Çözme -Farklılıkları Kabul -İlişki Doyumu -Bağlılık	-İletişim -Çatışma Çözme -Farklılıkları Kabul -İlişki Doyumu -Bağlılık
Kontrol Grubu	-İletişim -Çatışma Çözme -Farklılıkları Kabul -İlişki Doyumu -Bağlılık	---	-İletişim -Çatışma Çözme -Farklılıkları Kabul -İlişki Doyumu -Bağlılık	---

3.5. İşlem Yolu

Bu bölümde, EVHAP tanıtılmış; daha sonra çalışmanın aşamalarına ilişkin bilgi verilmiştir. Çalışmada sırasıyla,

- Deneysel çalışma için deney ve kontrol grubunun oluşturulması,
- EVHAP'ın geliştirilmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.5.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrenciler; araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan ÇİÖ'nün İletişim, Çatışma çözme, Farklılıkları Kabul alt ölçekleri ile İİÖ'nün İlişki Doyumu, Bağlılık alt ölçekleri toplam puanlarına göre seçilmişlerdir. Bu amaçla, ölçeklerin uygulandığı 126 öğrenci arasından, toplam puanına göre ortalama ile ortalamanın 1 standart sapma üstündeki aralıkta puan alan 40 kişi belirlenmiş ve bunlar deney ve kontrol gruplarına rastlantısal olarak yerleştirilmiştir. Böylece her bir grup 20 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin beş ayrı değişkene göre ortalama puanları dikkate alındığından, bu kriterleri karşılayan bireyler deney ve kontrol grubuna çift olarak değil, bireysel olarak yerleştirilmişlerdir. Ayrıca deney grubunda yer alan katılımcıların pek çoğunun partneri kampüs dışında veya şehir dışında oldukları için programa katılamamışlardır. Bu nedenlerle, EVHAP'ın uygulandığı deney grubu 1'i çift, 18'i partnerlerden oluşmak üzere 20 kişilik bir gruptur. Araştırmanın kontrol grubu ise 2'si çift, 16'sı partnerlerden oluşmak üzere 20 kişilik bir gruptur.

3.5.2. Evliliğe Hazırlık Programı'nın (EVHAP) Geliştirilmesi

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan EVHAP çift ilişkileri üzerine araştırmaları olan Dr. Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modeline dayanarak hazırlanmıştır. Bu amaçla Dr. Gottman'ın metodu hakkında sertifikalı bir Gottman terapistinden, temel düzeyde eğitim alınmış ve bir uzmanla çalışılmıştır. Eğitimle ilgili temel düzey sertifikası ekte sunulmuştur. Gottman'ın deneysel çalışmaları, kuramsal açıklamaları ve daha önce yapılmış benzer araştırmalar incelenmiştir. Buna göre, Güçlü İlişki Evi'nin basamaklarını içeren ve Gottman metodunda yer alan kartların, araştırmaların kullanılabileceği bir Evliliğe Hazırlık Programı oluşturulmuştur. 10 oturum sürecek şekilde planlanmış olan program iletişim becerileri ve çatışma

yönetimi ağırlıklı olarak yapılandırılmıştır. Programda ayrıca partnerin farklılıklarını kabul etme, partnerden gelen etkiyi kabul etme, ilişki doyumunu artırabilecek fırsatlar yaratma, sevgi haritaları ile bağlılığı artırma gibi boyutlar da bulunmaktadır. Programın amacı temelde, katılımcıların iletişim ve çatışmayı yönetme becerilerinin, ilişkiden aldıkları doyumun ve ilişkiye olan bağlılıklarının artırılarak evliliğe hazırlanmalarına yardımcı olmaktır. Araştırma gereği 5 hafta boyunca, haftada iki kez ve birer saat uygulanan programın her bir oturumu aşağıda kısaca özetlenmiştir.

Birinci oturumda, araştırmacı kendini ve programı tanıtmış; katılımcıların birbirleri ile tanışmalarına yardımcı olacak bir etkinlik uygulanmıştır. Grup kuralları grupla birlikte oluşturulmuş; tüm katılımcıların uygun bulduğu kurallar belirlenmiştir. Programın tanıtılmasında Dr. Gottman'ın modeli, çift terapisi alanında yapmış olduğu farklı araştırmalar ve elde ettiği temel bulgular paylaşarak, program boyunca yapılacak oturumların içeriği kısaca açıklanmış; kullanılacak eğitim malzemeleri tanıtılmıştır. Katılımcıların programla ilgili soruları cevaplandırılmıştır.

İkinci oturumda, katılımcılara modelin detaylı bir açıklamasının yapılmış; Gottman'un çiftlerle ilgili uzun yıllar süren araştırmaları özetlenmiştir. Gottman'ın ayrılıkla sonuçlanan ilişkilerde gözlemlediği en belirgin olan dört alışkanlıktan söz edilmiştir. Buna göre, Gottman'ın mahşerin dört atlısı adını verdiği İletişim Engelleri tanıtılmıştır. Suçlama, Aşağılama, Savunmaya Geçme, Duvar Örne olmak üzere dört iletişim engelinin ilişkilerde nasıl ortaya çıktığı üzerinde durulmuş ve örnekler paylaşılmıştır. İletişim engelleri kartı katılımcılara tanıtılmıştır. Katılımcılarla bir alıştırmaya yapılmış; eş olmaları istenmiş; katılımcılara önceden hazırlanmış yönergeler verilmiş ve okumaları istenmiştir. Yönergelerde, eşlere hangi iletişim engelini kullanarak iletişim kuracakları yazılıdır. Buna göre eşlerin bir süre bu yönergelerle konuşmaları sağlanmış; ardından durdurarak, alıştırmada neler hissettikleri sorulmuş ve yaşantıları paylaşılmıştır. İletişim engellerinin yarattığı olumsuz duygular değerlendirilmiştir. Ardından katılımcıların günlük yaşamlarında iletişim engellerini kullanma bakımından kendilerini değerlendirmeleri ve not almaları istenmiştir.

Üçüncü oturumda, Çatışma Çözme İçin Farklı Bir Başlangıç modeli tanıtılmış ve çatışma çözümede ben dili kullanmak, sakın başlangıçlar yapmak, nazik bir dil kullanmak, uzlaşmada kazan kazan yöntemini kullanmak, partnerin hatalarına karşı hoşgörülü olmak gibi modelin içeriğinde bulunan basamaklar tanıtılmıştır. Ben diline örnekler sunulmuş ve sen dili ile kıyaslaması yapılmıştır. Kazan-kazan yöntemine örnekler verilmiş ve katılımcıların da örnekler bulmaları istenmiştir. Sakin başlangıçlar yapma ile ilgili bir alıştırmaya yapılmış; katılımcılara “Sakin başlangıçlar formu” dağıtılarak doldurmaları istenmiştir. Ardından gönüllü katılımcıların örnekleri grupta paylaşılmıştır. (Sakin başlangıçlar formunun bir bölümü Ek 3’te sunulmuştur). Onarma girişimlerinin öneminden söz edilmiştir. Partnerlerin herhangi bir çatışma esnasında onarma girişiminde bulunmasının veya partnerin onarma girişimlerini kabul etmesinin bir çatışmayı iyi yönetmek için temel unsur olduğu anlatılmıştır. Buna göre onarma girişimleri listesi katılımcılara sunulmuş ve okumaları istenmiştir. Katılımcılardan kendi onarma girişimlerini değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların oturumun konusu ile ilgili kendilerinde farkına vardıkları noktaları paylaşmaları istenmiş ve değerlendirmeleri alınmıştır.

Dördüncü oturumda, bir önceki oturumun konusunun çatışma çözümü olduğu hatırlatılarak, yeni öğrendikleri yöntemi ilişkilerinde deneyip denemedikleri sorulmuştur. Bu oturumun konusunun iyi bir dinleyici olabilmek olduğu açıklanmıştır. İyi bir dinleyici olabilmenin duygusal destek için bir koşul olduğundan söz edilerek, etkin dinlemenin özellikleri paylaşılmıştır. Gottman’a göre, iyi bir dinleyicinin yapması gerektiği belirtilen “Sırayla konuşmak, istenmeden tavsiyede bulunmamak, tüm dikkatini partnere vermek, partnerden yana olmak- başkalarına karşı “biz” olmak, empati kurmaya çalışmak, düşünceleri olmasa da duyguları onaylamak ve sevgi göstermek” davranışları sırasıyla açıklanmıştır. Partnerlerin kendi dinleme davranışlarını düşünmeleri ve değerlendirmeleri istenmiştir. Ardından bugünkü oturumda anlatılanlarla ilgili kendi ilişkilerinde neler fark ettikleri sorulmuştur. Programda bugüne kadar öğrendiklerini nasıl uygulamaya dönüştürebileceklerini sorulmuş ve değerlendirmeleri alınmıştır.

Beşinci oturumda katılımcılara duygusal destek kavramı açıklanarak, Gottman’ın yaptığı deneylerden yola çıkarak oluşturduğu gözlemlerine göre, mutlu ilişkilerde

bireylerin iyi birer arkadaş oldukları ve birbirlerine sıkça duygusal destek sunduklarından söz edilmiştir. Duygusal desteği açıklamak için, “birbirini her zaman düşünmek ve birbirine olan bağlılığını her fırsatta dile getirmek, zor durumlarda partnerin yanında olduğunu hissettirmek” olduğu şeklinde açıklamalar yapılmıştır. “Birbirleri ile gerçekten ilgilenen, birbirini anlamaya çalışan ve birbirine destek olan çiftlerin; stres yaratan bir durum ya da çatışmayla karşılaştıklarında onları zorluklar karşısında adeta bir tampon gibi koruyabilecek bir duygusal destek sistemi oluşturdukları” anlatılmıştır. “Birbirleri ve ilişkileri için zamanla güçlü bir temel oluşturan duygusal destek sistemi sayesinde, çiftlerin çatışmalara daha dayanıklı hale geldikleri” anlatılmıştır. Gottman buna zor günlerde kullanılacak bir duygusal banka hesabı veya duygusal kumbara adını vermektedir. Duygusal kumbarası dolu olan çiftlerin ilişkileri çok daha güçlü olmaktadır. “Partnerinin işyerinde veya okulda kötü bir gün geçirdiğini bildiğinde kişinin yüreklendirici bir mesaj yazması; partnerin mezuniyet töreninde onun yanında olma” örnekleri verilmiştir. Katılımcılarla duygusal kumbara alıştırmaları yapılmıştır. Katılımcılardan kendilerini bu konuda değerlendirmeleri istenmiştir.

Altıncı oturumda sevgi haritası kavramı tanıtılmış ve çiftlerin birbirlerini ne kadar tanıdıkları üzerinde durulmuştur. Gottman’ın, “iyi ilişkiler yürüten çiftlerin birbirlerine dair ayrıntılı birer haritaya sahip oldukları ve birbirlerinin üzüldükleri, sevindikleri, hoşlanmadıkları durumları, yaşamlarındaki önemli kişileri ve yaşantıları vb. pek çok konuyu iyi bildikleri” konusundaki gözlemleri paylaşılmıştır. Gottman’ın “sevgi haritası (love mapping)” kavramı örneklerle açıklanmıştır. Partnerlerin konu hakkında düşüncelerini sağlayacak Sevgi haritası kartları alıştırmaya amaçlı olarak kullanılmıştır. Ardından partnerlerin konuyla ilgili değerlendirmeleri alınmış ve nelerin farkına vardıkları konusunda kendilerini ifade etmeleri sağlanmıştır. Bu oturumda ayrıca partnerlerin bazı ritüelleri yaşama biçimi konusunda da (Ör. Bayramların nasıl kutlanacağı, hastalık zamanları, sınav zamanlarının nasıl geçirileceği) farklı olabildiklerinden söz edilmiştir. Ritüeller konusunda farklılıkları ele alarak, konuşarak, paylaşılan anlamlar yaratmalarının öneminden söz edilmiştir. “Ritüellerle bağ kurma” kartları uygulaması yapılmıştır. Kartlarda pek çok ritüel durumu yer almaktadır. Katılımcıların her bir durumu ele

olarak, ortak bir anlam üzerinde düşünmesi istenmiştir. Katılımcıların konuyla ilgili değerlendirmeleri alınmış ve oturum sonlandırılmıştır.

Yedinci oturumda, takdir etme ve saygının öneminden söz edilmiştir. Çiftler için önemli olanın gerginlik yaşamamak veya nadiren gerginlik yaşamak olmadığı; gergin anlarda bile birbirinin olumlu yanlarını düşünebilmek olduğu anlatılmıştır. Birbirinin kusurlarıyla uğraşırken bile kişinin kendisine partnerinin olumlu niteliklerini anımsatması olduğu; takdir ve saygının aşağılamanın da panzehiri olduğu açıklanmıştır. Ardından katılımcılarla “Takdir ettiklerim alıştırmaları” yapılmıştır. Buna göre, katılımcılara olumlu sıfatların olduğu bir liste verilmiş ve partnerine özgü olduklarını düşündükleri üç özelliği daire içine almaları istenmiştir. İşaretledikleri her özellik için kısaca buna örnek oluşturan bir olayı yazmaları istenmiştir. Ardından katılımcıların değerlendirmeleri alınmıştır. (Takdir ettiklerim formunun bir bölümü Ek 4’te sunulmuştur.) Katılımcılara ilişki farklılıkları alıştırmaları ödev olarak verilmiştir. Buna göre, katılımcılardan bir sonraki oturuma kadar, çevrelerinde iyi anlaşılan ve iyi anlaşamayan çiftleri belirlemeleri; bu iki ilişkide farklı olanın ne olduğunu düşünmeleri ve not almaları istenmiştir. Kendi ilişkilerini bu ilişkilerle kıyaslamaları istenmiştir. Ardından ebeveynlerinin ilişkilerini ve evliliklerini düşünmeleri istenmiştir. Kendi ilişkileri ile benzerlik ve farklılıkları değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcılardan kendi ilişkilerindeki güçlü yanları düşünmeleri ve not almaları istenmiştir. Katılımcılarla oturumun değerlendirmesi yapılarak ve bir sonraki oturuma kadar ödevlerini tamamlamaları istenerek oturum sonlandırılmıştır.

Sekizinci oturumda katılımcılarla önceki oturum değerlendirilmiştir. Ardından bu oturumun konusunun “değişime açık olmak” olduğu açıklanmıştır. Her ilişkinin birbirinden farklı olduğu; aynı zamanda her bireyin de birbirinden farklı olduğu; bu farklılıkların zaman zaman zıtlaşmalara ve güç savaşımına yol açabildiği ifade edilmiştir. Gottman’ın boylamsal araştırmalarına dayanarak, çiftlerin çatışmalarının % 69’unu uzun yıllar sürse de çözemedikleri bulgusu paylaşılmıştır. Buna göre, yapısal farklılıklardan dolayı belirli konularda çatışmanın kaçınılmaz olduğu ve her çatışmanın çözümü olmayabileceği bilgisi paylaşılmıştır. Önemli olanın birbirinden farklı olan yönleri olduğu gibi kabul etmek olduğu ifade edilmiştir. Bu farklılıkların

zaman zaman zıtlaşmalara ve güç savaşlarına yol açabildiği ifade edilmiştir. Dr. Gottman'a göre, "partnerlerin en sık düştüğü hatalardan birinin, partnerin istekleri doğrultusunda değişim göstermeyi ve "Haklısın" demeyi bir zayıflık olarak görmeleri olduğu" açıklanmıştır. Konuyla ilgili "kazanmak uğruna kabul etmek" alıştırmaları uygulanmıştır. Ardından çatışmaları önlemek ve çatışmasızlık davranışlarının öneminden söz edilmiştir. Belirli bir durumda çatışma yaşanmaması için ne gibi davranışlar içine girebilecekleri sorulmuş ve değerlendirilmiştir. Ardından katılımcılara, partnerleri ile uygulamak üzere "Gottman Adası Hayatta Kalma Alıştırmaları" ödev olarak verilir. Etkiyi kabullenmenin öneminden söz edilerek; zıtlaşmaların yoğun olduğu durumlarda, haklı olmak veya kazanmak yerine ilişki için yapılabilecek en iyi şeylerden birinin sorunu kabul edip konuşmak olduğu açıklanmıştır. Katılımcılara oturum boyunca neleri fark ettikleri sorulmuş ve değerlendirmeleri alınarak oturum sonlandırılmıştır.

Dokuzuncu oturumda katılımcılara önceki oturumun konusu hatırlatılarak, ödevleri sorulmuştur. Ödevlerini nasıl yaptıkları, neler yaşadıkları paylaşılmıştır. Ardından bu oturumun konusunun "Koşulsuz kabul ve saygı" olduğu belirtilmiştir. Karşılıklı kabulün olmadığı durumlarda çatışmaları çözmenin zorluğundan söz edilerek; "insan doğası gereği, anlaşılmadığını ve kabul edilmediğini hissettiğinde her türlü öneriye kapalı hale gelebileceği" açıklanmıştır. Bu durumda katılımcılara, partnerlerinden bir şey istemeden önce ona kendisini anladığını hissettirmeleri gerektiği söylenmiştir. Bir çatışma durumunda yargılandığını, yanlış anlaşıldığını ya da dışlandığını hissederse kişinin sorunları çözemeyeceğinden söz edilmiştir. Ardından "Son Tartışmamız" alıştırmaları uygulanmıştır. Katılımcılardan tartışmada yaşadıklarının ve verdikleri duygusal tepkilerin aslında geçmişlerinden kaynaklanıyor olup olmayabileceğini düşünmeleri istenmiştir. Kendi yaşantılarının tartışma biçimlerini nasıl etkilediği üzerinde düşünmeleri istenmiştir. "Tepkilerimin kaynakları" isimli bir liste verilmiş ve işaretlemeleri istenmiştir. Partnerlerden kendilerine, "Bu tartışmada benim payım neydi? Gelecekte bunu nasıl düzeltebilirim? Gelecek sefer bu tartışmadan kaçınmak için ne yapabilirim? Partnerim ne yapabilir?" sorularını sormaları ve cevaplarını not almaları istenmiştir. Ardından varsa gönüllü katılımcılardan cevaplarını paylaşmaları istenmiştir.

Katılımcıların bu oturumla ilgili değerlendirmelerinin ardından gelecek oturumun son oturum olacağı hatırlatılmış ve oturum sonlandırılmıştır.

Onuncu yani son oturumda, programın son halkası olan bir uygulama yapılacağından söz edilmiş; katılımcılarla son olarak bağlılığı ifade etme yolu olarak, “fırsat yaratma” kartları uygulaması yapılmıştır. Bu uygulamada, partnerlerin birbirlerine sevgilerini ve bağlılıklarını ifade edecekleri pek çok fırsat durumunu (partnerin en sevdiği hayal kahramını öğrenip ona bu konuda bir kitap hediye etmek, birlikte güzel vakit geçirilen bir yere tekrar gitmek gibi) içeren kartlar verilmiştir. Katılımcılar kartlarda yazılanların hoş ve kullanılabilir olduğunu ifade etmiş ve notlar almışlardır. Katılımcılara, bu tür fırsatlar yaratmanın bağlılığı ve olumlu duyguları artırdığı; olumlu duyguların fazlalığının da çatışma durumlarında çiftleri dağılmaya karşı koruduğu bulgusu özetlenmiştir. Program bu ve daha önce anlatılan benzer bulgularla özetlenmiştir. Son olarak programın bir değerlendirmesi yapılmış ve tüm katılımcıların olumlu- olumsuz görüşlerini paylaşmaları istenmiştir. Katılımcıların açık uçlu soruların olduğu program değerlendirme formunu doldurmaları da sağlanmıştır. Lider de program uygulaması ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşarak, katılımcılara teşekkür edilmiştir. Katılımcılara, liderin iletişim bilgileri verilerek veda edilmiştir.

3.6. Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi

ÇİÖ'nün geliştirilebilmesi için; evlenmeyi planlayan üniversite öğrencilerine uygulanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu sonuçları nitel veri analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir. Analiz birimleri, genel bir çerçeve içinde, araştırmacı tarafından birbirinden bağımsız olarak kodlanmıştır ve ortaya çıkan kodların ortak yönlerinden yola çıkılarak temalar belirlenmiş ve veriler kod ve temalara göre organize edilerek bulgular yorumlanmıştır. Ortaya çıkan beş tema ÇİÖ'nün madde yazımında kullanılmıştır. ÇİÖ'nün geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi, güvenilirliği için cronbach alpha katsayısı ve testi yarılama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri analizi için SPSS 15 paket programı kullanılmıştır.

Çalışmada, deneysel işlemin başlangıcında deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarının dağılımları arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını kontrol etmede Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun ön test puanları ile deneysel işlemin sonucunda son test puanlarının karşılaştırılmasında Wilcoxon işaretli sıralamalar testi kullanılmıştır. Deney grubunun son test puanları ile izleme testi puanlarının karşılaştırılmasında Wilcoxon işaretli sıralamalar testi kullanılmıştır. Çalışmada hata payı 0.05 olarak belirlenmiştir.

Ayrıca deney grubundaki bireylerin yapılandırılmış görüşme formuna verdikleri yanıtlar içerik analizi tekniğine göre incelenmiştir. Yanıtlar temalara göre özetlenerek yorumlanmış ve temalar ilişkilendirilmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizi sonucunda ortaya çıkan nicel ve nitel bulgular yer almaktadır. Denenceler yönünde elde edilen bulguların nicel olması beklenmekle birlikte bu araştırmaya özgü olarak değerlendirilmiş nitel bulgular söz konusudur. Araştırmada ilk olarak üniversite öğrencilerinin Evliliğe Hazırlık Programı'na ilişkin görüşlerinin değerlendirildiği nitel bulgular elde edilmiştir. Bu nedenle öncelikle nitel bulgular ele alınmıştır. Nicel bulgular ise denencelerin verildiği sıra ile sunulmuştur.

4.1. Nitel Bulgular ve Tartışma

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin evliliğe hazırlık programına ilişkin ihtiyaçlarını değerlendirmeye yönelik bulgular ile deney grubunda yer alan bireylerin katıldıkları EVHAP'a ilişkin görüşlerine yer verilmiştir.

4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Evliliğe Hazırlık Programına İlişkin İhtiyaçlarını Değerlendirmeleri

Araştırmanın ilk aşamasında, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde problem yaşadıkları alanlar; evlendikten sonra problemler yaşayacaklarını düşündükleri alanlar ve evlenmeden önce hangi konularda eğitim almak istedikleri konusunda görüşleri alınmıştır. Araştırma gereği, Ankara'da farklı üniversitelerde öğrenim görmekte olan 366 (210 kız, 156 erkek) öğrenciye ulaşılmıştır. Bilgi toplama araçları olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir.

4.1.1.1. Öğrencilerin Romantik İlişkilerinde Yaşadıkları Problemler

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemlere ilişkin değerlendirmeleri incelendiğinde öğrencilerin en fazla problem yaşadıkları alanların sırasıyla iletişim (126; % 34,05), çatışma çözme (92; % 24,86), farklılıkları kabul (74; % 20), romantizm-cinsellik (44; % 11,90), sosyal destek (34; % 9,19) olduğu görülmektedir. Yüzdelerden anlaşılacağı üzere problem yaşanan alanlara ilişkin görüşlerin iletişim ve çatışma çözme boyutlarında yoğunlaştığı,

sosyal destek boyutunun ise en son sırada yer aldığı gözlenmektedir. Elde edilen bulgular cinsiyete göre ele alındığında, en fazla problem yaşanan alanlar iletişim (k: 72, %57,14; e: 54, %42,86); çatışma çözme (k: 49; %53,26; e: 43; %46,74); farklılıkları kabul (k: 28, %37,84; e: 46, % 62,16); romantizm-cinsellik (k: 16, %36.36; e: 28, %63.63); sosyal destek (k: 23, %67.65; e: 11, %32.35) şeklindedir.

Araştırmaya katılan bireylerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemlere ilişkin ifadelerinden bazı örnekler şu şekildedir:

İletişim teması: *“Bazı konuları konuşurken adeta birbirimizin bilerek içini acıtacak şekilde konuşuruz”, “Kız arkadaşımın beni çocuk gibi azarlaması, sonra da özür diler ama iş işten geçmiş olur, işte yaşadığımız sorun.”*

Çatışma çözme teması: *“Aramızda yıllardır çözülemeyen ve çözülmedikçe düğümlenen, ayrılacağımızdan korktuğum sorunlarımız var.”, “Bazı insanlar nasıl çözüyorlar kavgalarını anlamıyorum biz resmen birbirimizi incitiyor, hatta yıpratıyoruz”. “Kavgalardan sonra barıştığımızda adeta ilişkimize heyecan geldiği için mi çok kavga ediyoruz acaba”*

Farklılıkları Kabul teması: *“Partnerimle, birbirimizden ayrı olarak arkadaşlarla zaman geçirme konusunda farklı düşünüyoruz. Ondan ayrı zaman geçirmeyi istememi yanlış buluyor”, “Partnerim biraz değişse ve bana ayak uydursa çok mutlu olabiliriz ama aşırı sabit fikirli, ona göre de ben değişmeliymişim”*

Sosyal Destek teması: *“Bazı en kötü anlarımda sevgilim değil arkadaşlarım yanımda oldu”, “Genelde bir başarıyı veya güzel bir şeyler giydiğimde hep arkadaşlarımdan övgü alıyorum, beni erkek arkadaşımın hiç takdir ettiği beğendiği olmaz, o kadar büyütülecek şeyler değil ki diyor”*

Romantizm-Cinsellik teması: *“Ne zaman gerçekten sıcaklık hissetsek, birbirimize yakınlaştık sanki ayıp bir şey yapıyormuşuz gibi utanıp uzaklaşıyoruz”, “sevgilim yan yana yürürken, bir yere girerken şöyle sahiplenerek elimi bile tutmaz”*

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemlere ilişkin değerlendirmeleri incelendiğinde öğrencilerin en fazla problem yaşadıkları alanların sırasıyla iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, romantizm-cinsellik, sosyal destek olduğu görülmektedir. Katılımcıların problem yaşanan alanlara

ilişkin görüşlerin iletişim ve çatışma çözme boyutlarında yoğunlaştığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerinde en fazla problem yaşadıkları alanın iletişim olması, bireylerin genel olarak kişiler arası iletişimle ilgili yeterli bilgiye ve farkındalığa sahip olmamalarından kaynaklanıyor olabilir. Gençlerin sağlıklı iletişim konusunda çevrelerinde yeterli modellerin bulunmaması, iletişim konusunda gençlere yönelik eğitimlerin yetersizliği, romantik ilişkilerde bireylerin düşüncelerinin, beklentilerinin, inançlarının farklılığı ve bunu ifade etmede yetersizlikler de bu sonuca yol açıyor olabilir.

Noller ve Feeney'e (2002) göre, çiftlerin evlilik öncesi iletişimlerinin kalitesi, evlilik doyumu üzerinde doğrudan etkili faktörler arasındadır. Yapılan çalışmalarda çiftlerin evliliklerini değerlendirirken, demografik ve kişisel değişkenlerden ziyade, eşlerin aralarındaki günlük etkileşimi göz önünde bulundurdıkları görülmektedir. Bu noktada "evli bireylerin yaşantıları sonucu ele aldıkları değişkenler böyleyken, acaba henüz evli olmayan bireyler nelere dikkat etmektedirler? sorusu akla gelmektedir. Bu sorunun yanıtı bireylerin eş seçimlerini nasıl yaptıkları ile yakından ilişkilidir.

Türkiye'de toplumsal yapı dikkate alındığında, bireylerin eş seçimi konusunda iyi bir iletişimi öncelikli olarak tercih etmedikleri anlaşılmaktadır. Nitekim, Yıldırım'ın (2007) üniversite öğrencilerinin eş seçme kriterleri ile ilgili yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin eşlerinde olmasını arzu ettikleri özelliklerin güvenilir, dürüst, kişilikli, sadakatli, sözünü tutan, sevgi potansiyeli yüksek, anlayışlı, saygılı, güçlü karakterli, değer bilen, destekleyici, duygusal yönden sağlıklı, cinsel uyumlu, temiz, paylaşımcı, kültürlü, açık görüşlü, iletişim becerisine sahip, hoşsohbet ve özverili olması şeklinde sıralandığı görülmektedir. Görüldüğü üzere iletişim becerisine sahip ve hoşsohbet gibi özellikler tercih sıralamasında oldukça gerilerde ifade edilmiştir. Efe (2013) tarafından yürütülen araştırmada ise, potansiyel eşte tercih edilen 50 özellikten ilk 10'unu, eş tarafından sevilme, eşin dürüst, güvenilir, sadık, saygılı, sorumluluk sahibi, ruhen sağlıklı, hoşgörülü,

temiz/bakımlı ve merhametli olması şeklinde sıralanmıştır. Benzer şekilde iyi bir iletişimin kriter olarak ele alınmadığı görülmektedir.

Türkiye’de eş adayları her ne kadar iyi bir iletişimi kriter olarak belirtmeseler de, uzun süren ve dağılmayacak bir evlilik beklentisi içerisinde oldukları anlaşılmaktadır. Keklik (2011) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmanın sonuçları, katılımcıların daha çok uzun süre devam edecek-olaysız bir evliliği kolaylaştıracak eş özelliklerini önemsemekte olduklarını göstermiştir.

Bu durum Türkiye’deki kültürel yapının eş seçim sürecine bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Toplulukçu kültürlerde ön planda olan, birbirine bağlılık, paylaşma, dayanışmadır ve bireyler içinde buldukları grubun gereksinimlerine karşı hassastırlar (Triandis, 1995). İlişkiselikte, bireylerin kendisi için yarar sağlamasa bile ilişkilere öncelik vermesi, diğerlerinin gereksinimlerini göz önünde bulundurması önceliklidir (Kim, Triandis, Kağıtçıbaşı, Choi ve Yoon, 1994). Dolayısıyla, ilişkide kendinden çok diğerini önemsemenin, birlikteliğin, bağlılığın, sevgi ve aşkın yüceltildiği; “sevgi her sorunu çözer” bakış açısı ile sağlıklı iletişim içinde olmayan çiftlerin bile mutlu olabileceği varsayımı söz konusu olabilmektedir. Böyle bir toplumsal yapıda, boşanmanın toplum tarafından nasıl karşılanacağı düşüncesi ve olası toplumsal baskılar bireyleri kuşatabilmektedir. Dolayısıyla bireylerin uzun süren “daha garantili” bir evlilik arayışında olmaları, eş seçim tercihlerine yansıyor olabilir.

Larson (1992) eş seçimi konusunda bireylerin kabul ettikleri dokuz sınırlandırıcı inanıştan söz etmektedir. Bu inanışlar: “Yalnızca tek bir ideal eş vardır”, “Mükemmel eş vardır ve onu bulana kadar evlenmemek gerekir”, “Kişinin kendisi mükemmel olana kadar evlenmemek gerekir”, “İlişkinin mükemmel olduğu ve devam edeceği evlenmeden önce ispatlanmalıdır”, “Daha fazla gayret edersen evlenmek için seçtiğim kişiyle mutlaka mutlu olurum”, “sevgi yeterlidir”, “Birlikte yaşarsak evlilikte mutlu oluruz”, “kişilik özellikleri benden farklı biriyle evlenirsem mutlu olurum”, “eş seçimi tesadüfi olmalıdır” şeklindedir. Bu gibi mitlere inanmak, bireylerin gerçekçi olmayan beklentiler içerisine girerek, evlilikle ilgili önemli olan konuları gözden kaçırmalarına yol açacağı düşünülebilir. Evlilik ile ilgili bu gibi

mitlere inanmaları, genç bireylerin enerjilerini evlilikle doğrudan ilişkili değişkenlere değil yaygın yanlış inanışlara yöneltmelerine neden olabilir. Oysa genç bireylerin, iyi ve kötü giden evliliklerin özelliklerini ve farklarını bilmeleri onlara somut olarak ilişkilerini düzenleme şansı verebilecektir.

Yine, toplulukçu kültürlerde ailenin önemi bireyci kültürlerle göre daha fazla olup; ilişkileri yolunda gitmeyen çiftlere daha iyi iletişim kurabilmeleri ilgili önerilerden ziyade, evlilik kurumunun ne kadar önemli olduğu ve kolayca yıkılmaması gerektiği hatırlatılabilmektedir. Hatta kimi durumlarda evlilik birlikteliğinin bozulmaması için kadına veya erkeğe fedakar, katlanması gereken, görmezden gelen eş rolleri yüklenebilmektedir. Bu beklentiler eş seçimine de yansımakta; bireyler iyi bir iletişim içinde oldukları, “arkadaş olabildikleri” kişileri seçmek yerine toplumsal beklentiler yönünde hareket edebilmekte, ancak bu kez de ilişkilerinde iletişim problemleri ve çatışmalar yaşayabilmektedirler.

Noller ve Feeney (2002) evlilik problemleri olan çiftlerin ilişkilerinde çok daha fazla çatışma yaşadıklarından da söz etmektedir. İlişki doyumunun yaşanan çatışmaların sıklığıyla da ilgili olduğu görülmektedir. Çiftlerin yaşadıkları fikir ayrılıklarının yarattığı gerilim ilişkinin diğer boyutlarına da taşınmaktadır. Evlilik öncesinde yaşanan çatışmaların sıklığı, evlilikteki çatışmalar ve ilişki doyumunun olmaması üzerinde belirleyicidir. Eşlerden birinin tartışmaya meyilliyken diğerinin çatışmayla başa çıkma tarzı olarak sürekli tartışmadan kaçınan bir tavır sergilemesi, çiftlerin karşılıklı olarak sevgilerini dışa vurmayan bir tavırlarının olması gibi etmenler de evlilik doyumunu azaltan etmenler arasında yer almaktadır. Gottman (2011) bu durumu çatışma yönetimi konusunda uyumsuzluklar olarak ele almaktadır. Buna göre, genellikle kadınlar bir çatışma söz konusu olduğunda bu çatışmanın içinde kalmayı ve çözmeyi isterken, erkekler öncelikle bu çatışmadan uzaklaşmayı ve farklı alanlara yönelerek rahatlamayı isteyebilmektedirler. Bu çatışmaların ele alınış tarzı, yani çatışma yönetimi konusunda farklılıklar da yeni çatışmalara yol açabilmektedir.

Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli'nin (1988) belirttiğine göre, gelecekte evliliklerde sürdürülecek iletişimi tahmin edebilmek, çiftlerin hâlihazırda birbirlerini

ne kadar çok sevdiklerini değil de çatışmaları ve anlaşmazlıkları nasıl ele aldıkları ve çözmeye çalıştıklarını inceleyerek mümkün olabilmektedir. Dolayısıyla, yakın ilişkilerde iletişim ve çatışma çözme boyutları iç içedir denebilir. Literatürde sıklıkla iletişimle ilgili güçlüklerin çatışma ile güçlükleri de beraberinde getirdiğine işaret edilmektedir. Bray'a (1995) göre çiftler arasında iletişim problemlerinin varlığı, çatışma ve etkili olmayan çatışma çözme yöntemlerini de beraberinde getirmektedir. Çatışmaların sık olması çiftin birbiriyle olumsuz etkileşimine neden olmakta; dolayısıyla anlaşmazlık ve uyumsuzlukları arttırmaktadır. Aile içi çatışma konusunda gerçekleştirilen ilk araştırmalar, çatışmanın aile fonksiyonlarına zarar verdiğini ortaya koyarken; son yıllarda yapılan araştırmalar, sıklıkla çatışma eğiliminde olan ancak çatışmalarını çözmeyi başarabilen çiftlerin evlilik doyumlarının, çatışmadan kaçınan çiftlerden çok daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarından yola çıkarak çiftlerin daha az çatışmalarının değil; çatışmayı yönetebilmelerinin ilişkiyi daha olumlu etkileyeceği sonucuna varılabilir. Gottman (1999) deney ve gözlemleri sonucunda, çiftlerin çatıştıkları konuların %69'unun tekrarlanan, çözülmesi pek mümkün olmayan konulardan oluştuğu, ancak çatışmayı iyi bir biçimde yönetmenin öğrenilebileceği üzerinde durmaktadır. Bu noktada yine, çiftlere çatışma yönetiminin kazandırılacağı eğitimlerin gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Boşanma sebepleri ile ilgili yapılan araştırmalarda da, "İletişim kopukluğu" (Özkan, 1989) önemli bir neden olarak görülmektedir. Mutlu ve uyumlu bir evlilik, her şeyden önce sağlıklı bir iletişim ile gerçekleşebilmektedir. Eşlerin iletişim becerileri, evlilik doyumunu belirleyen en önemli etkenlerdendir. Birçok evlilikte yaşanan problemlerin nedeni, yanlış anlama, beklentilerin ve isteklerin yerine getirilmemesinden kaynaklanan kızgınlık ve öfkeyle sonuçlanan yetersiz iletişime dayanmaktadır (Ergin, 2004).

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerinde en fazla problem yaşadıkları alanların "iletişim" ve "çatışma çözme", en az problem yaşadıkları alanlarınsa "sosyal destek" ve "romantizm-cinsellik" olarak ifade edilmesi farklı bir noktaya da işaret

ediyor olabilir. Toplulukçu bir kültürün üyeleri olarak, Türkiye’de bireylerin birbirlerine sosyal destek sunmayı ön planda tuttıkları ve bu konuda partnerlerin birbirlerini yeterli düzeyde tatmin ettikleri düşünülebilir. Ancak romantizm-cinsellik konusunda problemlerin daha az ifade ediliyor olması, problemlerin yokluğuna değil de, kültürel bakımdan bu konuların daha az paylaşıldığına işaret ediyor olabilir. Bireyler bu tür problemleri ele almak ve bir araştırma kapsamında ifade etmek konusunda çekimser davranıyor olabilirler; romantizm- cinsellik konularında konuşmayı bir tabu olarak görüyor olabilirler. Evlilik öncesi dönemde çiftler, kendi aralarında da bu konuda daha sınırlı paylaşımda buldukları için daha az sorun yaşıyor gibi görünebilirler. Türk üniversite öğrencilerinin sağlık riskleriyle ilgili yapılan bir çalışma, öğrencilerin yalnızca % 25’inin cinsel ilişki yaşadığını göstermektedir (Hızel Bülbül, Sanlı, Fidan ve diğerleri, 2008). Öğrencilerin duygusal bir ilişkiyi cinsel boyuta taşıma ihtimallerinin oldukça düşük olması; evlilik bağı dışında cinselliği engelleyerek bekarete anlam yükleyen ataerkil yapının varlığı (Cindoğlu, 1997) ele alınan sonuçlara yol açıyor olabilir.

4.1.1.2. Öğrencilerin Evliliklerinde Yaşayacaklarını Düşündükleri Problemler

Üniversite öğrencilerinin evliliklerinde yaşayacaklarını düşündükleri problemlere ilişkin değerlendirmeleri incelendiğinde öğrencilerin en fazla problem yaşayacaklarını düşündükleri alanların sırasıyla romantizm- cinsellik (129; % 32,82), farklılıkları kabul (105; % 26,72), iletişim (84; % 21,37), çatışma çözme (48; % 12,22), sosyal destek (27; % 6,87) olduğu görülmektedir. Yüzdelerden anlaşılacağı üzere problem yaşanacağı düşünülen alanlara ilişkin görüşlerin romantizm-cinsellik ile farklılıkları kabul boyutlarında yoğunlaştığı, sosyal destek boyutunun ise en son sırada yer aldığı gözlenmektedir. Elde edilen bulgular cinsiyete göre ele alındığında, problem yaşanacağı düşünülen alanlar romantizm-cinsellik (k: 78, %60,47; e:51, %39,53); farklılıkları kabul (k: 42, %40; e: 63, %60); iletişim (k: 48, %57,14; e: 36, %42,86); çatışma çözme (k: 26; %54,17; e: 22; %45,83); sosyal destek (k: 18, %66.67; e: 9, %33.33) şeklindedir.

Araştırmaya katılan bireylerin evliliklerinde yaşayacaklarını düşündükleri problemlere ilişkin ifadelerinden bazı örnekler şu şekildedir:

Romantizm-cinsellik teması: *“Evlence nasılsa artık evliyiz diyip ilişkimizde romantizmin, cinselliğin bitmesinden endişeliyim”, “Cinsel konularda beni yetersiz bulur mu diye kaygılıyım”*

Farklılıkları kabul teması: *“İleride ailelerimizin kültürel farklılıkları ortaya çıkınca kavgalar olacağından korkuyorum”, “Giyim kuşam, düşünce biçimi, insanlara bakış, hatta siyasi görüşlerimiz bile apayrı, acaba ileride sorun olur mu, değişebilir miyiz diye ümidim var ama ya olmazsa...”*

İletişim teması: *“Şimdi uzaktan telefonda bile kötü bir olay olsa bağıyoruz birbirimize, evlence nasıl olur konuşmalarımız bilmiyorum”, “Bir hata yaptığımda partnerim beni sevgisizlikle suçlar, oysa ben onu sevdiğim halde anlatamam, birbirimizi hep yanlış anlarız. İleride bu yanlış anlaşılmalarda daha da artar mı diye kaygılıyım”*

Çatışma Çözme teması: *“Bu kavgalar çözülmezse ya evlenip boşanırsak diye kararsızlık içindeyim”, “Bir kere herkesin içinde dikkat çekecek şekilde kavga ettik ve çözemedik, ama ben çok korktum. Aynı evin içinde olsak kötü şeyler yapar mıyız iyice saldırganlık falan olur mu diye aklımdan geçiyor.”*

Sosyal Destek teması: *“Erkek arkadaşım bazen yurtdışında çalışıyor; ileride evde çocuklarımla bir başıma kalır mıyım, nasıl baş ederim diye düşünüp karamsarlığa kapıldığım anlar oluyor”. “Bazı kötü anlarımda beni anlayamadığı, üzüldüğüme anlam veremediği oluyor, acaba ileride iyice duygusuzlaşır mı diye düşünüyorum”*

Üniversite öğrencilerinin evliliklerinde yaşayacaklarını düşündükleri problemlere ilişkin değerlendirmeleri incelendiğinde öğrencilerin en fazla problem yaşayacaklarını düşündükleri alanların sırasıyla romantizm- cinsellik, farklılıkları kabul, iletişim, çatışma çözme, sosyal destek olduğu görülmektedir. Katılımcıların en fazla problem yaşayabileceklerini düşündükleri alanların romantizm-cinsellik ile farklılıkları kabul boyutlarında yoğunlaştığı, sosyal destek boyutunun ise en son sırada yer aldığı gözlenmektedir.

Katılımcıların evliliklerinde yaşayacaklarını düşündükleri problemler, araştırmalarda boşanma sebepleri arasında da görülebilmektedir. Abalı'nın (2006) Sakarya Adliyesi 1. ve 2. Aile Mahkemesine boşanmak için başvuran toplam 150 gönüllü kadın üzerinde yapmış olduğu araştırmada; katılımcıların kendi

evliliklerindeki cinselliklerini boşanma nedeni olarak görme oranlarının %15,3 olduğu, buna karşın kendileri dışındaki evliliklerde cinselliği boşanma nedeni olarak görme oranlarının % 92,7 olduğu ortaya çıkmış, ayrıca eşleriyle mutlu bir cinsel ilişkileri olduğunu ifade eden katılımcı olmamıştır. Aile Araştırma Kurumu tarafından, 1998 yılında, 195'i evliliği devam etmekte olan toplam 722 kişiye ulaşılarak, "Boşanma Sebepleri" araştırması yapılmıştır. Cinsel isteklerdeki farklılık ve farklılıkların getirdiği uyumsuzluğun (genel mizaç uyumsuzluğu, tüketim anlayışı farkı, cinsel isteklerdeki farklılık, eğlenme anlayışı farkı, dini yaşayış farkı, siyasi anlayış farkı, beslenme anlayışı farkı ve diğer) önemli boşanma sebepleri arasında yer aldığı belirtilmektedir. Dolayısıyla evlilik öncesi dönemdeki gençlerin, romantizm-cinsellik alanında sorunlar yaşayabileceklerini düşünmeleri, bir bakıma gerçekçi olarak değerlendirilebilir.

Önceki araştırma bulgusu ile birlikte ele alındığında, bu soruya verilen yanıtlar romantizm-cinsellik alanında problem yaşadıklarını ifade etmeseler de çiftlerin, evlendiklerinde bu konuda problem yaşayacaklarını düşündüklerini göstermektedir. Bu durum daha önce sözü edildiği gibi, çiftlerin bu konuda daha az paylaşımda bulunmalarından kaynaklanıyor olabilir. Hızel Bülbül ve diğerlerinin (2008) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin çok az bir kısmının cinsel ilişkide bulunuyor olduğu yönündeki ve Türkaslan ve Yurtkuran'ın (2007) yaptıkları araştırmada türk öğrencilerin önemli bir çoğunluğunun evlilik dışı beraberliğe sıcak bakmadıkları yönündeki bulguları dikkate alındığında, çiftlerin henüz deneyim sahibi olmadıkları bir konuda "kaygılı" hissediyor oldukları düşünülebilir. Keklik (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırmada bütün katılımcıların ileride evleneceklerini belirtmeleri cinsiyet ilişkilerini yaşamının evlilik içerisinde ele alındığına ilişkin bir bulgu olarak nitelendirilmiştir. Evlilik öncesi cinsellik konusunun tabu olarak görülüyor olması da gençlerin cinsellikle ilgili bir konuda problem yaşasalar da kendilerini ifade etmekten çekinip yardım arayışı içerisine girememelerine neden olabilir. Civil ve Yıldız (2010) tarafından erkek üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin kendilerinin de yaşayarak deneyimlediği cinsellikle ilgili toplumsal tabuların farkında oldukları, ancak düşünceleri ile toplumsal normların dışına çıkmadıkları belirtilmiştir.

Kumcağız, Balcı Çelik, Barut ve Koçyiğit'in (2013) belirttiğine göre, hayatın her aşamasında önemli bir yer tutan cinsellik konusu toplumumuzun büyük kesiminde halen bir tabu olarak görülmekte olup, bilgi edinmek isteyen genç bir şekilde sağlıklı ya da sağlıksız yollardan cinsellikle ilgili merak ettiği sorulara yanıt arama gayreti göstermektedir. Yaptıkları araştırmada gençlerin cinsel sağlıkla ilgili bilgi edinmeye açık olduklarını ancak bu konuda sınırlı ölçüde eğitim verildiğini gözlemlemişlerdir. Farklı araştırmalar da üniversite öğrencilerinin cinsel sağlık eğitimiyle ilgili çalışmalara istekli olduklarını göstermektedir (Kaya, Serin ve Genç, 2007; Pınar, Doğan, Ökdem ve diğerleri, 2009).

Sağlıklı cinsel birliktelik konusunda yeterli bilgi sahibi olmama, doğru bilgileri nereden edineceğini bilememe veya kulaktan dolma birtakım bilgiler de evlilik öncesi dönemdeki çiftlerin cinsellik konusunda sıkıntı yaşayacaklarını düşüncelerine neden oluyor olabilir. Bu durum üniversite öğrencilerine yönelik cinsel sağlık eğitimlerinin verilmesinin ve bu gibi eğitimlerin yaygınlaştırılmasının; ayrıca bu eğitimlere katılmanın cinsel yetersizlikle ilgili değil, sağlıklı bilgi edinmeyle ilgili olduğunun toplumca anlaşılmasının gerekli olduğunu göstermektedir. Nitekim, Young Song, Pruitt, McNamara ve Colwell (2000) yaptıkları meta analitik çalışmada, cinsel eğitimle ilgili araştırmaları genel olarak incelemişler; cinsel eğitim alan bireylerin, almayanlara kıyasla cinsel bilgi düzeylerinin manidar olarak daha fazla olduğunu bulmuşlardır.

Sağlık eğitiminin dışında, üniversite öğrencilerinin neden evliliklerinde cinsellikle ilgili sorun yaşayacaklarını düşündükleri de araştırılmalıdır. Ele alınan araştırmalarda, gençlerin cinsel sağlık bilgisi düzeylerini araştıran veya cinsel sağlık eğitimine yönelik düşüncelerini araştıran çalışmalar mevcuttur. Ancak bu araştırmalarda gençlerin cinsellikle ilgili hangi konularda bilgiye ihtiyaç duydukları veya cinsellikle ilgili ne gibi konularda sorun yaşayacaklarını düşündüklerine ilişkin bir bulguya rastlanmamaktadır. Gençlerin cinsel yaşamları sadece cinsel birliktelikten ibaret olarak algılanmamalı; bir bütün olarak cinsel kimlikleri kendilerine olan yaklaşımları, cinselliğe ilişkin inanışları, beklentileri de ele alınmalıdır.

Üniversite öğrencileri aynı zamanda evliliklerinde romantizm konusunda da sorun yaşayacaklarını düşünmektedirler. Bu bulguyla ilgili cinsiyetler arası fark da dikkat çekicidir. Bu konuda sorun yaşayacaklarını düşünen kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranı çok daha fazladır (k: %60,47; e: %39,53). Üniversite öğrencileri arasında, eşin sevecen ve romantik olmasının kadın öğrenciler tarafından diğer bazı özelliklere göre daha yüksek oranda tercih edilen bir özellik olarak kaydedildiği araştırmalar bulunmaktadır (Efe, 2013). Bu durumun, evlilik yıldönümü, yaş günü, kadınlar günü, sevgililer günü, anneler günü gibi önemli sayılan anların, daha çok çağdaş toplum kültürü içinde yer alan törensel davranışları içerisinde ele alınmıştır. Buna göre, romantik ve sevecen olmanın bir ölçütü olarak erkekten beklenen, bu günleri aklında tutması ve günün özelliğine ilişkin sürprizler yaparak kadını mutlu etmesidir.

Romantizmin evlilikte kaybedileceği, uzun süren evliliklerin romantizmi öldürdüğü şeklindeki yaygın inanışlar da evlilik öncesi dönemdeki gençleri kaygılandırıyor olabilir. Romantizmin evlilikte yitirildiğine dair kesin bulgular olmamakla birlikte, bu konuda sorun yaşayacaklarını düşünmeleri çiftlerin ilişkilerini idealize etmeleri ile ilgili olabilir. Genç bireyler eşlerine tutkulu ve romantik bir aşk ile bağlanmayı bekleme eğilimine girmekte ve genellikle romantik eşlerini idealize etmektedirler (Green, Campbell ve Davis, 2007). İdealleştirme inancı, bireyin romantik ilişkisinde her şeyin mükemmel olacağına, aşık olduğu kişinin mükemmel bir sevgili olacağına yönelik inançları kapsamaktadır (Sprecher ve Metts, 1999). Toplumumuzda da pek çok genç karşı cinsle ilişki deneyimi sınırlı iken, erken yaşta evlenebilmekte; bundan dolayı ilişkilerin nasıl yürüdüğüne dair deneyimlerle edinilen bilgiler yerine daha çok zihinlerinde idealize ettikleri bir evlilik beklentisi içine girebilmektedirler.

Türkiye’de bireylerin evlilik sürecine ilişkin idealizasyonlarının fazla olması, evlilik statüsüne yüklenen anlam ve genç bireylerin genel olarak evlenmeyi bir yaşam amacı olarak görmeleri ile ilişkili olabilir. Keklik (2011) tarafından yürütülen araştırmanın bulguları, Türkiye’de üniversite son sınıf öğrencilerinin eş seçiminde özellikle gelecek vadeden bir evliliği sağlayacak özellikleri partnerlerinde önemsediklerini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, öğrenciler kişisel zevk,

eğlencelik vb. gibi kişisel zevke hitap eden özellikleri (örn., beraber eğlenilemek) pek belirtmemişlerdir ve daha çok uzun süre devam edecek-olaysız bir evliliği kolaylaştıracak eş özelliklerini önemsemekle daha “garantici” bir tutum göstermişlerdir. Araştırmanın bulguları, uluslararası literatürde yer alan çalışmalara kıyasla Türkiye’deki öğrencilerin genel olarak evlenecekleri bireylere ilişkin birçok özelliğe daha çok anlam atfettikleri göstermiştir; bu durum üniversite son sınıf öğrencilerinin evliliği ve gelecek eşlerini idealize ettiklerinin göstergesi olarak da yorumlanmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin ilişki deneyimleri ile ilişkilerde idealizasyon gibi birtakım gerçekçi olmayan inanışlara sahip olmaları arasında ilişkiler olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Priest, Burnett, Thompson ve diğerleri (2009) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, ilişkilerinde ayrılık yaşayan bireylerin eş seçimiyle ilgili mitleri daha az devam ettirdiklerini bulmuşlardır. Bu türden deneyimi olan bireylerin, sevginin bir ilişkinin başarılı olması için yeterli olacağına ve farklı özelliklere sahip bireylerin kendisini tamamlayacağına ilişkin inançlarının daha az olduğu görülmüştür. Bu çalışmada, bireyler ne kadar fazla ilişki tecrübesine sahiplerse, eş seçimiyle ilgili gerçekçi olmayan inançlarını daha az devam ettirdikleri sonucuna varılmıştır.

Dolayısıyla genç bireylerin, ilk tanıştıkları kişiyle evlenmek yerine karşı cinsle yaşadıkları ilişki deneyimlerinin onları daha gerçekçi bir noktaya getirdiği anlaşılmaktadır. İlişki deneyimi olmayan gençlerin ise idealize ettikleri evliliğe bu yönüyle daha da uzak oldukları düşünülebilir. Bu idealize etme evlilikte rollerin nasıl olacağına ilişkin abartılı biçimde yaşanabilir. Örneğin kişi “eşim bana karşı her zaman koruyucu olmalıdır”, “eşim anneliği her şeyin önünde tutmalıdır” gibi rasyonel olmayan inançlar söz konusu olabilir. Aynı zamanda evlilik boyunca yaşayacakları doyumla ilgili beklentilerine de yansiyabilir.

İlişkinin başında romantik partneri idealize etme eğilimi evlilik doyumunun zaman içinde nasıl bir seyir izleyeceğine ilişkin iki olasılık barındırmaktadır. Bunlardan ilki olan hayal kırıklığı hipotezine göre, evliliğin başlangıcında yüksek doyuma sahip çiftlerin hayal kırıklığına daha duyarlı oldukları ve zamanla evlilik doyumlarında

büyük düşmeler olduğu öne sürülmektedir. İkincisi olan sürdürme hipotezine göre ise, evliliğin başlangıcında yüksek doyuma sahip çiftlerin bunu sürdürmede motivasyonlarının daha yüksek ve daha yetenekli oldukları öne sürülmektedir. Hayal kırıklığı modeline göre evliliğin erken evrelerinde kişiler eşlerinin hatalarının farkında değildirler; ancak eşlerinin hatalarını görmeye başladıkça evlilik doyumları azalır. Ayrıca sevilen kişiye atfedilen fantaziler ile sevilen kişinin gerçekliği arasındaki fark fazlaysa ilişkide hayal kırıklıkları gelişip çatışma başlayabilmektedir. (Karney ve Bradbury, 1997).

İlginç bir araştırma bulgusu da, daha az romantik olan üniversite öğrencilerin, romantik öğrencilere kıyasla; evlilik öncesi bir eğitimi tamamlayan öğrencilerin tamamlamayan öğrencilere kıyasla daha az evlilik mitine inandıkları bulgusudur (Larson, 1988). Dolayısıyla evliliğe hazırlıkla ilgili eğitimler, bireylerin hem romantizmle ilgili hem de evlilikle ilgili beklentilerini gözden geçirerek daha gerçekçi beklentiler içine girmelerine yardımcı olabilir.

Öğrencilerin evliliklerinde problem yaşayacaklarını düşündükleri öne çıkan bir diğer alan farklılıkları kabul olarak görünmektedir. Evlilik öncesi dönemde gençler, birbirlerinin farklılıklarını kabul etmekte zorlanıyor veya kendi farklılıklarının olduğu gibi kabul edilmemesinden endişe ediyor olabilirler. Türk öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar benzerliğin eş seçimi kriterleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Türkaslan ve Yurtkuran (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, hem kız hem erkek son sınıf öğrencileri, evlenilecek eşin kendisiyle aynı dünya görüşünü paylaşıyor olmasını ikinci sırada önemli olarak ifade etmişlerdir.

Birbirlerinin farklılıklarını olduğu gibi kabul edebiliyor olsalar bile gençler, evlilik gibi formal bir ilişki içerisine girdiklerinde, eşlerinde var olan farklılıkların aileleri ve toplum tarafından onaylanmayacaklarını düşünüyor olabilirler. Toplulukçu kültürler arasında yer alan türk toplumunda aile görüşleri bireyin görüşleri üzerinde etkili olup, aileden onay almanın fazlasıyla önemsendiği düşünülebilir. ASAGEM'in yürüttüğü (2009) boşanma nedenleri araştırmasında, "Evliliğiniz süresince aileniz eşinizi size uygun buldu mu?" sorusuna katılımcıların %20'si hayır cevabı verirken; "Uygun bulmadı ama kabul etmek zorunda kaldı" diyenlerle birlikte boşanılan eşin

ailesi tarafından kabul görmediğini belirtenlerin oranı yaklaşık %40 olarak bulunmuştur. Aileler de ilişkiye dahil olduğunda ilişkinin niteliği değişebilmektedir. Aynı araştırmada, eşlerinin, ailesinin yanında kendisine tek başına oldukları zamanlara göre farklı davranandığını ifade edenlerin oranı kadınlarda %40, erkeklerde 33 olarak bulunmuştur.

Özkan da (1989) “Türkiye’de Boşanmaların Sebep ve Sonuçları” adlı araştırmasında boşanma sebeplerini; ekonomik durum farklılığından, yaş farklılığından, daimi ikametgah farklılığından, eğitim seviyesi farklılığından, hayat üslubu farklılığından ve meslek farklılığından doğanlar olmak üzere altı grupta değerlendirmiştir. Özkan (1989) eşlerin birbirlerine gereken önemi vermemeleri ve birbirlerini oldukları gibi kabul etmemelerini önemli boşanma sebepleri arasında belirtmektedir. Arıkan da (1996) “Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları” adlı araştırmada; eşlerin yetişme tarzlarının, dini inançlarının ve eğitim durumlarının birbirinden çok farklı olmasının, evlilikleri boşanma tehlikesiyle karşı karşıya bırakan durumlar olduğunu ortaya koymuştur. Demir’in (1988) yaptığı araştırmada tamamı boşanmış olan katılımcıların %16’sı kültür farklılığı ve kişilik uyumsuzluklarını birincil boşanma nedeni olarak belirtilmişlerdir. Eşler arasındaki eğitim düzeyi farkı ve sosyo-kültürel farklılıkların boşanma sebepleri arasında olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Aile Araştırma Kurumu, 1998; Özkan, 1989). ASAGEM (2009) tarafından yapılan boşanma nedenleri araştırmasında da çocuk bakımı ve yetiştirilmesi konusunda düşüncelerin farklı olmasını boşanma nedenleri arasında ifade edenlerin oranı %34; örf, adet ve din açısından anlaşamıyor olmayı ifade edenlerin oranı %19, eşin “istediğim gibi ol” diyerek baskı yapmasını ifade edenlerin oranı %34 olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin problem yaşayacaklarını düşündükleri alanların genelde boşanma sebepleri arasında yer alıyor olması bireylerin ilişkilerinde yaşayabilecekleri bazı sorunları önceden tahmin edebildiklerini de göstermektedir. Bu bilgiler psikolojik danışma ve rehberliğin önleyici rolü açısından anlamlıdır; zira ilişkilerde yaşanabilecek sorunlar tahmin edilebildiği ölçüde bu sorunları henüz evlenmeden önleyebilecek çalışmalar düzenlenebilir.

4.1.1.3. Öğrencilerin Evlilik Öncesinde Eğitim Almak İstedikleri Konular

Üniversite öğrencilerinin evlilik öncesinde eğitim almak istedikleri konulara ilişkin değerlendirmeleri incelendiğinde öğrencilerin en fazla eğitim almak istedikleri alanların sırasıyla iletişim (134; % 38,51), çatışma çözme (92; % 26,44), farklılıkları kabul (62; % 17,82), romantizm-cinsellik (36; % 10,34) ve sosyal destek (24; % 6,89) olduğu görülmektedir. Yüzdelerden anlaşılacağı üzere öğrencilerin evlilik öncesinde eğitim almak istedikleri konulara ilişkin görüşlerin iletişim ve çatışma çözme boyutlarında yoğunlaştığı, sosyal destek boyutunun ise en son sırada yer aldığı gözlenmektedir. Elde edilen bulgular cinsiyete göre ele alındığında, eğitim alınmak istenen konular iletişim (k: 68, %50,75; e: 66, %49,25); çatışma çözme (k: 63; %68,48; e: 29; %31,52); farklılıkları kabul (k: 26, %41,94; e: 36, %58,06); romantizm-cinsellik (k: 12, %33,33; e: 24, %66,66); sosyal destek (k: 18, %75; e: 6, %25) şeklindedir.

Araştırmaya katılan bireyler, evlilik öncesinde hangi konularda eğitim almak istediklerine ilişkin beş farklı tema için beklentilerini belirtmişlerdir:

İletişim teması: *“Daha doğru ve sağlıklı bir iletişim konusunda”, “Birbirimizle düzgün konuşabilmemizle ilgili”*

Çatışma çözme teması: *“Kavgaları nasıl çözeceğimiz konusunda bir şeyler öğrenmemizi ve artık ona göre davranmak için söz vermemizi isterdim”, “Aramızdaki problemlerin nasıl çözülebileceğini öğrenmek danışmak isterdim”*

Romantizm- cinsellik: *“Cinsellikle ilgili merak ettiğim bazı konularda internet yerine bir uzmandan bilgi almak isterdim”, “Gerçek yakınlık için sürprizler mi, mutlu anlar yaratmak mı, aramızdaki aşkı taze tutacak şeyleri öğrenmek isterdim”*

Farklılıkları Kabul teması: *“Anlaşabilmek için birbirimizle her konuda aynı olmamız gerekmediğini bir de bir uzmanın açıklığa kavuşturmasını isterdim”, “Birbirimizden farklı yetiştirme tarzımıza rağmen bir arada birbirimizi yargılamadan nasıl yaşayabileceğimizle ilgili bir uzmandan bilgi almak isterdim”*

Sosyal Destek teması: *“Zor günleri, birbirimizi yıpratmadan, birbirimizle dayanışma içinde nasıl aşarız konusunda deneyimli birilerinden bilgi edinmek isterdim”, “hiç yapamıyorsun demek yerine, birbirimizi cesaretlendirme, başarabilirsin gibi şeyler*

söyleme, destekleme konularında asıl kız arkadaşımın, (tabi benim de) eğitimden geçmesini isterdim.”

Üniversite öğrencilerinin evlilik öncesinde eğitim almak istedikleri konulara ilişkin değerlendirmeleri incelendiğinde öğrencilerin en fazla eğitim almak istedikleri alanların sırasıyla iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, romantizm-cinsellik ve sosyal destek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin evlilik öncesinde eğitim almak istedikleri konulara ilişkin görüşlerin iletişim ve çatışma çözme boyutlarında yoğunlaştığı görülmektedir. Bu bulgu öğrencilerin ilişkilerinde en fazla problem yaşadıklarını belirttikleri alanlar ile tutarlıdır.

Geçmiş yıllarda yapılmış araştırmalar incelendiğinde; ilişki eğitimi ve evlilik öncesi psikolojik danışma programlarının; çift uyumunu, partnerin farklılıklarını kabulü, iletişimi güçlendirme ve problem çözme becerilerini artırdığı; uyumsuzluğu, olumsuz duyguları ve boşanmayı azalttığı ve bu yolla evlilik kalitesini ve istikrarını da yükselttiği görülmektedir (Markman ve Hahlweg, 1993; Markman, Renick, Floyd, Stanley ve Clements, 1993; Markman, Stanley, Blumberg, 2001). Carroll ve Doherty (2003) evliliğe hazırlık programlarının etkililiği konusunda 1965 ile 2001 yılları arasında yapılmış araştırmalara ilişkin bir meta analitik çalışma yapmışlardır. Bu araştırmalardan 16'sında, evliliğe hazırlık programının katılımcılarında iletişim, problem çözme, empati gibi kişiler arası becerilerde manidar bir farklılık bulgulanmıştır. Araştırmalardan 11'inde, katılımcıların puanları kontrol grubundakilerden anlamlı olarak daha iyi olduğu; 5'inde ise çiftlerin bu tür bir programa katılma deneyimini yardımcı olarak gördükleri ifade edilmiştir. Carroll ve Doherty, ortalama olarak, evliliğe hazırlık programlarına katılanların, programa katılmayanların %79'undan daha iyi durumda oldukları ve bu etkinin altı aydan üç yıla kadar sürdüğünü belirtmişlerdir.

Türkiye'de de belediyeler tarafından ve üniversitelerde araştırmacılar tarafından düzenlenen evlilik öncesi eğitimlerin etkili olabildiği görülmektedir (Duran, 2010; Yalçın, 2010; Yılmaz, 2009) 2008 yılında, Çankaya Belediyesi Evlendirme Birimine başvuran gönüllü 62 çifte verilen “Evlilik Öncesi Çift Eğitimi” sonucunda, çiftlerin birbirlerini anlayışlı bir şekilde dinleyebildikleri (%75), birbirlerinin gerçekten ne

söylemeye çalıştığını anladıkları (%68), problemlerini konuşarak çözdükleri (% 75,8), nişanlıları ile önemli konuları konuşmaya çekinmedikleri (% 82,3) ve doğru iletişim kalıplarını kullandıkları (%75) bulunmuştur (Şen, 2009).

Yapılan araştırmalar genel olarak, evliliğe hazırlık programlarının çiftlerin iletişim becerileri ve çatışma çözme becerileri üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Ridley ve Sladeczek'in (1992) Guernsey'in ilişki geliştirme programını kullanarak yaptıkları araştırmada, deney ve kontrol grubu arasında birbirini kabul konusunda deney grubu lehine anlamlı farklılıklar olduğu ortaya koyulmuştur. Görüldüğü gibi evliliğe hazırlık programları farklılıkları kabul konusunda da çiftleri olumlu etkileyebilmektedir.

Gençlerin en fazla eğitim almak istedikleri konuların, aynı zamanda romantik ilişkilerinde en fazla sorun yaşadıkları konular olması, bu konuda yardıma ihtiyaçları olduğunu; evlilik öncesinde bu sorunlarla ilgili bir eğitim almalarının yararlı olacağını bildiklerini düşündürmektedir. Farklı katılımcıların ifadelerinden "bu sorunlar çözülmeyen evlenmenin riskli olacağı" yönünde görüşleri olduğu anlaşılmaktadır. Pek çok durumda çiftler aralarında olumsuz olan örüntülerin farkında olup bu konuda ne yapacaklarını bilememektedirler. Bu konuda gerekli yardımın nereden alınacağını bilememek, uzman yardımının genelde yüksek maliyetli olması, partnerlerden birinin problemler için yardım almayı gerekli görmemesi gibi sebepler de sorunların evlenmeden ele alınmasını güçleştirmektedir. Üniversite rehberlik hizmetleri kapsamında evlilik öncesi eğitimin avantajlarından biri de, grup şeklinde düzenleniyor olup çiftlere bir maliyetinin olmamasıdır.

4.1.2. Deney Grubundaki Bireylerin Programı Değerlendirmeleri

EVHAP'ın tamamlanmasının ardından, programa katılan bireylerin araştırmacı tarafından hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formunu doldurarak programa ilişkin görüşlerini belirtmeleri sağlanmıştır. Bu form aracılığıyla bireyler, sorular doğrultusunda programı değerlendirmişlerdir. Program, aşağıdaki başlıklar kapsamında değerlendirilmiştir:

- a) Katılımcıların programdan ne düzeyde yararlanabildikleri, program aracılığıyla neleri öğrendikleri ve hangi konularda farkındalık kazandıkları
- b) Programın, katılımcıların partnerleri ile olan ilişkilerine olumlu etkileri
- c) Programın güçlü ve zayıf buldukları yanları
- d) Programda başka hangi konuların ele alınması gerektiğini düşündükleri
- e) Katılımcıların programa katılmakla ilgili memnuniyet düzeyleri, başkalarına önerip önermeyecekleri

4.1.2.1. Katılımcıların Programdan Ne Düzeyde Yararlanabildikleri, Program Aracılığıyla Neleri Öğrendikleri ve Hangi Konularda Farkındalık Kazandıkları

Deney grubundaki bireyler, EVHAP'tan genel olarak yararlanabildiklerini belirtmişlerdir. Genel olarak bireyler, program aracılığıyla Mahşerin Dört Atlısı adı verilen iletişim engellerini ve bunların yerine kullanılabilecek alternatif iletişim örüntülerini; çatışma çözümede kullanılan farklı yöntemleri; bir tartışma planı yapmayı; onarma girişimlerini öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Benzer şekilde; her çatışmanın bir çözümünün olmayabileceğini, farklı fikirlere saygı ve hoşgörü göstermenin önemli olduğunu, hep haklı olunamayacağı, yapılan tartışmalarda nasıl bir üslupla konuşulması gerektiği, tartışmaların nasıl yönetilebileceği konularında farkındalık kazandıklarını ifade etmişlerdir. Çatışma içinde bile takdir edebilme, partnerin haklı olduğu konuları belirtme, duygusal destekle oluşturduğu belirtilen “duygusal banka hesabı”, yumuşak başlangıçlar yapma, birbirini tanımaya çalışma konularında programdan yararlandıklarını ifade etmişlerdir. Aşağıda katılımcıların ifadelerinden bazı örneklere yer verilmiştir:

“Tartışma esnasında sakin kalma konusunda sıkıntılarım vardı. Çatışma nasıl yönetilir konusunda eksikliklerim vardı. Bu yüzden tartışmalarımız hasar verici olurdu. Fakat şimdi daha özenli davranmaya başladım. Yıkıcı olmak yerine yapıcı olmaya gayret etmeye başladım. Programdan bu anlamda yararlandım.”

“Tartışmada etkili olan çocukluk yaşantılarımızın ele alınması benim için faydalı oldu. Çünkü bu konuda anneme çok benzediğimi, partnerimin de babama benzediğini fark ettim. Karşımdakini eleştirerek savunmaya ittiğim konusunda

farkındalık kazandım. Artık daha fazla dikkat etmeye çalışıyorum. Çatışma içinde de takdir etmenin mümkün olduğunu öğrendim.”

“Benim temel kazanımım çatışma çözümünde neler yapılabileceği ile ilgili konulardı. Çatışma çözümleri, çatışmaya neden olan problemler konusunda bir şeyler öğrendim. Yanlış yaptığım şeyleri fark ettim. Bu çalışma hatalarımı düzeltebilmek için iyi bir fırsat oldu. Bunları ele almak bana farkındalık kazandırdı ve faydalı oldu.”

“Öncelikle böyle bir ilişki eğitim modeli olduğunu öğrenmiş oldum ve bu model başlı başına ilgimi çekti. Onarma girişimlerini öğrendim ve partnerimin bunları çok sık kullandığını fark etmemle birlikte mutlu oldum. Ayrıca kendi hatalarım konusunda da farkındalık kazandım.”

“Özellikle tartışmanın nasıl daha yapıcı olabileceği konusu benim için faydalı oldu. Burada kendi tavrımın ne kadar yanlış olduğunu görerek ilişkimize daha olumlu bakmaya başladım. En çok ilgimi çeken konu ise kartlar oldu. Kişilerin birbirlerini daha iyi tanımalarını sağlayacak olan bu kartları gerçekten de gerekli ve eğlenceli buldum.”

4.1.2.2. Programın, Katılımcıların Partnerleri İle Olan İlişkilerine Olumlu Etkileri

Deney grubundaki bireyler genel olarak, programın partneri ile olan ilişkilerine olumlu etkileri olduğundan söz etmişlerdir. Programda yer alan bazı konuların partnerleri ile olan iletişimlerine olumlu etkilerinden söz eden, özellikle rahatsız oldukları konuları daha uygun bir dille ifade edebildiklerinden, çatışmaları daha sakin bir biçimde ele aldıklarından söz edenler bulunmaktadır. Programın ilişkilerinde henüz değişim oluşturmadığını belirtmiş bir katılımcının dışında genelde ilişkilerinde olumlu yönde bir değişimden söz eden katılımcılar bulunmaktadır. Aşağıda katılımcıların ifadelerinden bazı örneklere yer verilmiştir:

“Daha çok kendimi haklı göstermek çabasındaydım hatta erkek arkadaşım da bundan oldukça rahatsızdı. Bu eğitim sayesinde bu konuda bunu biraz daha aştığımı düşünüyorum; bu da ilişkimizi olumlu bir şekilde etkiledi.”

“Kendimi kusursuz sanıyordum. Ben her şeyi iyi yapıyorum da o niye benim istediklerime karşılık vermiyor diyordum. İlişki eğitimi sonrasında ilk önce ne kadar kırıcı şeyler yaptığımı ve onun bunlara ne kadar yapıcı tepkiler verebildiğini gördüm. Bundan sonra da zaten ilişkimize bakışım olumlu yönde değişti. Eğitimin üçüncü haftasından bu yana neredeyse hiç kırıldığımı hissetmedim”

“Yumuşak başlangıçlar yapabiliyorum artık; partnerimi anlamaya çalışıyorum. Bu iletişimimizi kolaylaştırıyor.”

“birbirimizi daha iyi dinliyoruz, uzlaşmaya çalışıyoruz.”

“İlişkimize sakinlik kattı; bir şeyler yapabilirim düşüncesi kazandırdı. Karşıdaki kişiyi yargılamadan, değiştirmeye çalışmadan kabul etmek gerektiği düşüncesini kazandık.”

“Açıkçası hala aynı şekilde devam ediyor. Ama ben bunu kendime bağlıyorum. Daha fazla çabaladığımda umarım bir değişiklik olacak. Tabi burada partnerimin bütün bunların teorik bilgi olduğunda inanmasının da etkisi var”

“Kavga ettiğimiz sırada “bir değişiklik var sende, çok daha olumlusun” dediğinde bende bir şeylerin değiştiğini anladım. Bu tavrımı korumaya gayret ediyorum. Daha çok dinliyorum ve bu da ilişkimize iyi geliyor”

“En büyük etkisi çatışma sırasında kullanmamız gereken şeyleri kullandığımızda olacak sanırım. Şimdiden uygulamaya çalışıyoruz karşılıklı.”

“Bir anda parlayarak tartışmaya başladım, artık yumuşak başlangıçlar yapıyorum. Tartışırken ona sarılıp durumu yumuşatıyorum ve onu daha iyi tanımaya çalışıyorum. O da değişimin farkında”.

4.1.2.3. Programın Güçlü ve Zayıf Buldukları Yanları

Katılımcılardan programın güçlü ve zayıf buldukları yanlarını ifade etmeleri istenmiş; görüşleri alınmıştır. Katılımcılar programla ilgili olarak genelde yeterli bulduklarını ifade etmişler; bazı katılımcılar programa partneri ile katılmayı sağlayabilmiş olsalar daha etkili olabileceğini belirtmişler; bazı katılımcılar ise programın süresinin daha uzun olması gerektiğini ifade etmiştir. Bu kısımda görüşler birbirinden oldukça farklı olduğu için görüşleri özetlemek yerine doğrudan

ifadelere daha fazla yer verilmiştir. Aşağıda katılımcıların ifadelerinden bazı örneklerle yer verilmiştir:

“Örneklerin paylaşılması ve etkinlikler oldukça güçlüydü.”

“Partnerimle katılabilseydim daha etkili olurdu, onun dışında çok güzel bir eğitimdi”

“Oldukça faydalı bir eğitim. Çiftlerin birbirlerini tanınması ve anlaması en güçlü yanı.”

“Gelecekte kurulabilecek ortak yaşamın daha sağlam bir temelde atılabilmesi için, çiftlerin birbirlerinin özelliklerini, hayallerini ve isteklerini daha iyi bilmeleri noktasında çok iyi bir ders verdiğini düşünüyorum”.

“Süresi daha uzun olabilirdi”

“Etkinlikleri içermesi ve grupla yapılması güçlü yanlarından”

“keşke daha uzun olsaydı, bazı konuları daha ayrıntılı ele alma şansımız olurdu diye düşünüyorum”

“Çatışmanın her türlü düzeyini ele alan, neler yapılabileceğini dikkatlice anlatan güçlü bir eğitimdi bana göre”

“Bir ilişkide olabilecek her türlü soruna değinmesi açısından güçlü bir eğitim. konuların yüzeysel değil de daha detaylı incelenmesi daha sağlıklı olabilir”

“Eksik bulduğum bir yanı yok. Bana göre en güçlü yanı kazan-kazan yöntemi. Çatışma çözülürken her iki kişinin de kazanacağı ortak bir karara varmak çok faydalı”.

“Gerçeğe oldukça uyarlanabilir bir eğitim”

“Her şey çok güzeldi. Eğitimi sizden almanın güçlü bir yan olduğunu düşünüyorum. Eksik bulduğum yanı ise erkek arkadaşımın bu eğitime benle birlikte katılmamış olması”

“Bu eğitim 90 dakikalık oturumlardan oluşsaydı çok daha etkili olabileceğini düşünüyorum. Birçok yönüyle gerçekten etkili bir eğitim olduğunu düşünüyorum.”

4.1.2.4. Programda Başka Hangi Konuların Ele Alınması Gerekliğini Düşündükleri

Katılımcıların sınırlı görüş belirttikleri alanlardan biri başka hangi konuların ele alınması gerektiği konusudur. Katılımcıların pek çoğu eğitimde ele alınan konuları yeterli bulmuş veya farklı bir önerileri olmadığından söz etmişlerdir. Kültürel boyutların, beden dili ile ilgili konuların da ele alınması gerektiğini ifade eden katılımcılar bulunmaktadır. Aşağıda katılımcıların ifadelerinden bazı örneklerle yer verilmiştir:

“Eğitimde ele alınan konuların yeterli olduğunu düşünüyorum.”

“Beden diline daha çok yer verilebilirdi. Yani bu tür ipuçlarının da kesin sınırlarla olmasa da genel olarak nasıl yorumlayabileceğimize değinilebilirdi.”

“İlişkimde yaşadığım belli başlı sorunlara değiniyordu bu eğitim. Keşke bu konu da olsaydı dediğim olmadı bu yüzden. Program kapsamı genel ve yeterliydi.”

“Daha uzun ve daha kapsamlı olmasını isterdim.”

“Çift ilişkileri kültürel boyutta da ele alınabilirdi”

“Bulunan konuları yeterli buldum”

“Kıskançlıkla ilgili olarak da bahsedilen bir şeyler olsaydı onu da ilgiyle dinlerdim herhalde”

4.1.2.5. Katılımcıların programa katılmakla ilgili memnuniyet düzeyleri, başkalarına önerip önermeyecekleri

Katılımcılar programa katılmakla ilgili olarak genelde memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Aşağıda katılımcıların ifadelerinden bazı örneklerle yer verilmiştir:

“Oldukça memnun kaldım. Özellikle ileride evlilik hayatıma da olumlu bir katkısının da olacağını düşünüyorum. Arkadaşlarıma kesinlikle öneriyorum”.

“Kesinlikle memnunum. Sevgiliyken ya da evliyken hiç fark etmez, her çiftin birlikte alması gereken bir eğitim olduğunu düşünüyorum.”

“Memnunum. Kesinlikle öneririm. Özellikle evlilik öncesinde böyle eğitimlerin olması mutsuz evlilikleri önleyici olabilir”

“Çok memnunum ve gerçekten çevremdeki çiftlere, arkadaşlarıma önerebileceğim bir eğitim oldu. Sorunların nedenleri hakkında gerçekten iyi bilgiler edindim”

“Çok memnunum hatta bütün çevreme hepsini anlatmaya çalışıyorum. Keşke fırsatı olan herkes böyle bir eğitim olsa”

“Böyle bir programa katıldığım için çok memnunum ve hocamızın bize sunduğu güzel düşüncelerinden dolayı teşekkür ediyorum. Bu tür çalışmaların çift ilişkilerine olumlu çok şey kattığını ya da katacağını düşünüyorum. Ve bu tür çalışmaların daha yoğun olarak yapılabilmesinin çok önemli olduğunu düşünüyorum.”

“Çok memnunum, söylenen her cümle oldukça işlevsel ve gerçekçi idi”

“Memnunum. Arkadaşlarıma zaten önerdim. Erkek arkadaşım bile başta çok saçma bulmasına rağmen bende olan değişikliği görünce ben de mi katılsaydım falan demeye başladı.”

Deney grubundaki bireyler, EVHAP’tan genel olarak yararlanabildiklerini belirtmişlerdir. Genel olarak bireyler, program aracılığıyla Mahşerin Dört Atlısı adı verilen iletişim engellerini ve bunların yerine kullanılabilecek alternatif iletişim örüntülerini; çatışma çözümede kullanılan farklı yöntemleri; bir tartışma planı yapmayı; onarma girişimlerini öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Benzer şekilde; her çatışmanın bir çözümünün olmayabileceğini, farklı fikirlere saygı ve hoşgörü göstermenin önemli olduğunu, hep haklı olunamayacağı, yapılan tartışmalarda nasıl bir üslupla konuşulması gerektiği, tartışmaların nasıl yönetilebileceği konularında farkındalık kazandıklarını ifade etmişlerdir. Çatışma içinde bile takdir edebilme, parterin haklı olduğu konuları belirtme, duygusal destekle oluştuğu belirtilen “duygusal banka hesabı”, yumuşak başlangıçlar yapma, birbirini tanımaya çalışma konularında programdan yararlandıklarını ifade etmişlerdir.

Deney grubundaki bireyler genel olarak, programın partneri ile olan ilişkilerine olumlu etkileri olduğundan söz etmişlerdir. Programda yer alan bazı konuların partnerleri ile olan iletişimlerine olumlu etkilerinden söz eden, özellikle rahatsız oldukları konuları daha uygun bir dille ifade edebildiklerinden, çatışmaları daha sakin bir biçimde ele aldıklarından söz edenler bulunmaktadır. Programın ilişkilerinde henüz değişim oluşturmadığını belirtmiş bir katılımcının dışında

genelde ilişkilerinde olumlu yönde bir değişimden söz eden katılımcılar bulunmaktadır.

Katılımcılardan programın güçlü ve zayıf buldukları yanlarını ifade etmeleri istenmiş; görüşleri alınmıştır. Katılımcılar programla ilgili olarak genelde yeterli bulduklarını ifade etmişler; bazı katılımcılar programa partneri ile katılmayı sağlayabilmiş olsalar daha etkili olabileceğini belirtmişler; bazı katılımcılar ise programın süresinin daha uzun olması gerektiğini ifade etmiştir. Katılımcıların sınırlı görüş belirttikleri alanlardan biri başka hangi konuların ele alınması gerektiği konusudur. Katılımcıların pek çoğu eğitimde ele alınan konuları yeterli bulmuş veya farklı bir önerileri olmadığından söz etmişlerdir. Kültürel boyutların, beden dili ile ilgili konuların da ele alınması gerektiğini ifade eden katılımcılar bulunmaktadır. Ayrıca katılımcılar genel olarak programa katılmakla ilgili olarak memnun olduklarını ifade etmişlerdir.

Daha önce yapılmış kimi araştırmalarda da katılımcı görüşlerine başvurulduğu görülmektedir. Davis (1995) tarafından yürütülen ve evlilik hazırlığı programı olan Birlikte Gelmek (Growing Together-GT) programının ilişki doyumu, iletişim kalitesine, ilişki kalitesine, problem çözme becerisine olan kısa dönemli etkisinin incelendiği bir araştırmada, katılımcıların değerlendirmelerine göre yapılan analizlerde, deney ve kontrol grubundaki çiftler arasında ilişki kalitesi ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Busby ve diğerleri (2007) tarafından yürütülen ve farklı Evliliğe Hazırlık Programı türlerinin etkisinin araştırıldığı bir araştırmada, katılımcılar programların yararlarını değerlendirmişler; daha önce tartışılmamış konuların tartışılma fırsatını sunması, iletişimi geliştirmesi ve farklı bakış açıları sunması olarak belirtmişlerdir.

Barnacle ve Abott (2009) tarafından yürütülen benzer bir araştırmada, Gottman temelli bir evlilik öncesi eğitim programının pilot uygulamasının geliştirilmesi, uygulanması ve değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modelinin evlilik öncesi eğitime uyarıldığı bu araştırmada, 6 çiftle 2 saatlik 5 oturumun yapıldığı uygulamanın sonucunda, yarı yapılandırılmış görüşme yoluyla çiftlerin görüşleri alınmıştır. Özet değerlendirmeler programın katılımcılara yeni

bakış açıları, beceriler ve ilişkileri hakkında farkındalık sağladığını göstermektedir. Katılımcılar görüşmelerde, Gottman Güçlü İlişki Evi ile öğrendikleri, sakin başlangıçlar yapma, değişime açık olma, savunmacılığı ve suçlamayı azaltma becerilerini ve diğer kavramları düşünce ve davranışlarına uyarladıklarından söz etmişlerdir.

Bu bulgular araştırmanın nicel bulguları ile tutarlı görülmektedir. Genel olarak Evliliğe Hazırlık Programlarının ve özel olarak Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modeline dayalı EVHAP'ın katılımcılar tarafından yararlı olarak değerlendirildiği görülmektedir.

Türkiye'de Şen (2009) tarafından yürütülen bir araştırmada, evliliğe hazırlık programına katılan bireylerin bu eğitimin evliliklerine katkısı olacağına inanarak eğitime gönüllü olarak katıldıkları ve eğitimden fayda sağladıkları belirlenmiştir. Yalçın (2010) tarafından yürütülen ve İlişki Geliştirme Programı'nın etkililiğinin incelendiği araştırmadan elde edilen nitel bulgular, deney grubuna uygulanan eğitim programının katılımcıların kişilerarası iletişim becerilerine ve ilişkilerine yönelik olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

EVHAP'ın uygulandığı grupta, katılımcıların aynı zamanda grup şeklinde yapılan bir çalışmaya katılmaktan memnun oldukları gözlenmiştir. Özellikle, benzer sorunlar yaşayan başka çiftlerin de olduğunu bilmenin, ilişkilerle ilgili sorunlar konusunda kendilerinin yalnız olmadıklarını görmenin katılımcılarda bir rahatlama duygusuna yol açtığı fark edilmiştir. Bu durum evlilik öncesi eğitimlerin grup şeklinde düzenlenmesinin daha olumlu olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca katılımcıların toplulukçu bir kültürün üyeleri oldukları dikkate alınırsa, başkalarının ne yaşadıkları, ne düşündükleri kişinin ilişkisini değerlendirme biçimini etkileyebilmektedir.

Katılımcıların partnerlerinin farklılıklarını kabul etme konusunda da zorlandıkları gözlenmiştir. Bazı oturumlarda bireylerin bu farklılıklardan tedirgin olduklarını ifade ettikleri; bu farklılıkları azaltma yönünde partnerlerine yönelik baskılarını fark

ettikleri gözlenmiştir. Özellikle katılımcılardan birinin “partnerimi değiştirmeye çalışıyorum; çünkü onu ailemle tanıştırdığım gün anne babamın onu sevip kabul etmelerini istiyorum; onun bazı özellikleri değişmeden bu mümkün olmaz” demesi hem farklılıkları kabul etmede zorlanma konusunda, hem de ailenin onayına fazlasıyla önem verme konusunda araştırmanın daha önceki nitel bulguları ile örtüşmektedir.

ASAGEM tarafından (2009) yürütülen ve boşanma nedenlerinin ele alındığı araştırmada, farklılıkları kabul ile ilgili sorunların temelde ben ve biz olma süreci ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Buna göre evlilik “ben” ve “sen”in “biz”e dönüştürülmesi olup sancılı bir süreçtir. Burada yaşanan uyum aile birliğinin özünü oluşturup birliğin devamını etkiler. Taraflardan sadece birinin bize dönüşmeye gayret etmesi, diğerinin karşı tarafı anlamak yerine kendi istekleri doğrultusunda değişmeye zorlaması da uyumsuzluğu; uyumsuzluklar da çatışmayı doğurabilmektedir. Buradan hareketle, katılımcılarda partnerlerinin farklılıklarını kabul edebilmeleriyle ilgili bir farkındalık oluşturmanın yararlı olacağı düşünülmektedir. Katılımcılar bu farkındalıkları ile ileride ilişkileri açısından olumsuz olabilecek konularda önlem alabileceklerdir.

Katılımcıların aynı zamanda, bu tür bir grup yaşantısı aracılığıyla, partnerleri ile tanışma hikayelerini hatırlamaktan; partnerlerinin güçlü yanlarını ifade etmekten de olumlu etkilendikleri gözlenmiştir. Özellikle bazı katılımcıların, uzun zamandır partnerlerinin olumlu özelliklerini hiç düşünmediklerini fark etmeleri, genel olarak partnere yönelik ilgi ve hayranlığın zamanla unutulduğunu; belirli aralıklarla partnerin olumlu özelliklerini hatırlamanın çiftleri olumlu etkilediğini göstermektedir. İlişkilerde yaşanan problemlerin kaynaklarından biri de, zaman içerisinde partnerin olumlu özelliklerini unutup, olumsuz özelliklerine odaklanmak olabilir. Fowers, Lyons ve Montel’e (1996) göre çiftlerin ilişkilerinin ilk zamanlarına genellikle idealize etme egemendir. Evliliklerinde yüksek oranda doyuma sahip bireylerin eşlerine ve evliliklerine ilişkin bu idealist çarpıtmayı (idealistic distortion) korudukları görülmüştür. Yani, böyle kişiler eşlerini ve evliliklerini olduklarından daha iyi görürler. Birbirlerini pozitif algılama ve “pembe renkli gözlüklerle görme” eğiliminin evli çiftlerin devamlılığına katkı sağladığı görülmektedir. Gottman’ın

Güçlü İlişki Evi modelinin üstün yanlarından biri de, partneri “takdir etmeyi, hayranlığı” destekleyen alıştırmalara yer veriliyor olmasıdır. Psikodinamik yaklaşım gibi pek çok aile terapisi yaklaşımı da güçlü yanlara odaklanmayı terapinin önemli bir parçası olarak görürler (Gladding, 2012). Pozitif psikoloji de, ailenin yaşadıkları olumsuzluklara odaklanmak yerine bu olumsuzluklara rağmen sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına ve gelişimlerine sürdürmelerine odaklanır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Walsch’in (1998) belirttiğine göre, aile yılmazlığı inanç sisteminde de iyimserlik ve güce odaklanan pozitif bakış açısı vurgulanmaktadır.

Katılımcıların aynı zamanda partnerleri ile ortak anlamlar yaratma, fırsat oluşturma alıştırmalarından da faydalandıkları gözlenmiştir. Pek çok katılımcı partnerlerine hoş bir sürpriz yapmanın, onunla beraber mutlu olabilecekleri fırsatlar yaratmanın aslında farkında olduklarını ama uygulamada yetersiz kaldıklarını; bu tip alıştırmalarla motivasyonlarını yeniden kazandıklarını ifade etmişlerdir. Evlilik öncesi eğitimin yararlarından biri de, bu gibi uygulamalarla partnerlerin olumlu yaşantılarını artırarak ilişkideki olumsuzluklarla daha güçlü bir şekilde başa çıkmalarına katkıda bulunması olabilir. Gottman ve Silver’in (2011) belirttiği gibi, iyi ilişkilerde olumlu davranışların olumsuz olanlara oranı beşe karşı birdir. Dolayısıyla Güçlü İlişki Evi aracılığıyla ilişkilerde olumlu duyguların, düşüncelerin, karşılıklı olumlu davranışların ve yaşantıların artırılmaya çalışılması faydalı olabilmektedir.

Güçlü İlişki Evi modeli ABD’de geliştirilmiş olan ve bu kültürün duygu, düşünce ve davranış biçimini yansıtan bir modeldir. Programın Türk kültüründe uygulanmasıyla ilgili birtakım farklılıklar ortaya çıkmıştır. Örneğin Güçlü İlişki Evi modelindeki eleştirme kavramı yerine suçlama ve yargılama ifadesi tercih edilmiştir. Türk kültüründe eleştiri, “bir insanı, bir eseri, bir konuyu doğru ve yanlış yanlarını bulup göstermek amacıyla inceleme işi” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2014). Böyle düşünüldüğünde, eleştirmek çoğu zaman katkıda bulunmak anlamına da gelebilmektedir; örneğin kişinin bir topluluk içerisinde nasıl algılandığına dair geribildirim sunmak da eleştiri olarak kabul edilebilir. Oysa yargılama ve suçlama, bir bireyi itham etmek veya davranışını değil de kişiliğini hedef almak olarak, modeldeki eleştiri kavramına daha yakındır. Katılımcıların da,

Mahşerin Dört Atlısı içerisinde geçen “Eleştiri” kavramına, “*Her çift birbirini eleştirmez mi, hep olumlu yanlarından söz etmek mümkün değil; partnerim benim olumlu yanlarım içerisinde bazı abartılı olanları anlatmak için de eleştirir ama bu beni rahatsız etmez; olumlu bir yanın var ama şu yanın da var diyebiliyoruz*” gibi tepkiler verdikleri gözlenmiş; bu nedenle kavramın yargılama ve suçlama şeklinde kullanılmasına ve açıklanmasına dikkat edilmiştir.

Katılımcıların programda farklı buldukları yanlardan biri de, “başkalarına karşı biz olma ve arkadaşlığa” olan vurgulardır. Güçlü İlişki Evi modelinde, bir çiftin iyi arkadaş olmaları vurgulanır; buna göre çiftler birbirlerinin sadece sevgilileri değil aslında en yakın dostları da olmalıdırlar. Bu dostluk, mutlu anları paylaşmak, zor zamanlarda birbirine destek olmak, partnerin başkalarıyla yaşadıkları zorluklarda onun yanında olmakla güçlenir. Modele göre, partnerin problem yaşadığı bir başkası, kişiye göre haklı bile olsa, öncelikle partnerin anlaşılması ve desteklenmesi önemlidir; bunu “başkalarına karşı biz olabilmek” şeklinde adlandırmışlardır. Bu noktada katılımcılar, “ben partnerim haksızsa bunu ona söylemem gerektiğini düşünürüm, diğer kişiyi savunduğum olur” gibi tepkiler verdiklerinden söz etmişlerdir. Katılımcıların bu konuyu kabul etmekte zorlanmaları, kültürel bir farklılığın yansıması olabilir. Türk kültüründe yakın ilişkiler önemlidir; ancak toplumsal kabul ve onay da önemlidir. Başkalarının kişinin kendisi ve partneri hakkında ne düşündükleri fazlasıyla önemsendir. Dolayısıyla partnerine, diğerleriyle olan iletişimde onu haksız bulduğunu söylemek yerine ona destek olmak, “ikimize karşı diğerleri” şeklinde algılanıyor ve sosyal ilişkileri ihmal etmek, diğerlerini karşısına alıyor olmak şeklinde yorumlanıyor olabilir.

Modelin türk kültüründe uygulamasına ilişkin bir başka gözlenen fark da, kıskançlığa ilişkin çatışmalara özel bir yorum getirmemesidir. Katılımcılardan yoğun bir biçimde, kıskançlık konularında yaşadıkları tartışmaların ele alınması talebi gelmiştir. Amerikan kültürü gibi bireyci bir kültürde, özerklik ve bağımsızlık daha ön plandadır. Bireylerin kendi davranışlarından sorumlu oldukları vurgulanıp, çifti ilgilendiren bir konuda bireylerin kendi başlarına inisiyatif kullanabilmeleri mümkünken; türk kültürü gibi toplulukçu kültürlerde bireyler diğerlerine karşı da sorumluluk içinde algılanırlar. Yalçın’a (2010) göre, ülkemizde üniversite

öğrencileri arasında yaşanan romantik ilişkiler ile Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşanan ilişkilerin niteliklerinin farklılık göstermektedir. Türk toplumunda romantik ilişki yaşayan bireylerin birbirlerini aşırı derecede sahiplendikleri, hemen hemen tüm etkinlikleri birlikte yaptıkları ve böylece kişisel bağımsızlık hissini azaldığı, erkeğin daha otoriter davrandığı, ilişkilerde süreklilik ve evlilik beklentilerinin yoğun olduğu gözlenmektedir. EVHAP katılımcılarının ifadelerinden de gözlemlenen, bir ilişkide kişi partnerini yıpratıcı biçimde kıskançlık tepkileri gösterse bile bunun normal kabul edilmesi yönündeki beklentilerdir. İmamoğlu'nun (2009) belirttiği gibi, kültürlerde kişilerarası ilişkilerle ilgili anlayışların içeriği bakımından farklılıklar gözlenebilmektedir; örneğin, yakın ilişkilerle ilgili olarak Türk kültüründe hatır sözcüğü ile özetlenen (ve içselleştirilmesi beklenen) sosyal yükümlülükler vurgulanabilmektedir ("Hatır için çiğ tavuk yenir" gibi). Kültürümüzde, taraflardan beklenen fedakarlıklar, ilişkinin getirdiği sorumluluklar olarak anılabilmektedir. Türk kültüründe, bir kişinin partnerinin kimlerle ne zaman ve ne kadar süredir iletişim içinde olduğunu, bu kişilerle olan ilişkisinin mahiyetini öğrenmek istemesi ve bu konuda ayrıntılı bir açıklama beklemesi normal karşılanırken, Amerikan kültüründe bu durum "hesap vermek mecburiyetinde bırakılma" olarak algılanabilir. Katılımcıların taleplerinden ve ihtiyaçlarından anlaşıldığı üzere, Güçlü İlişki Evi modelinin uygulandığı EVHAP'a kıskançlığın ele alındığı bir boyut da eklenebilir.

Daha önce yapılmış araştırma ve uygulamalar ile bu araştırmanın nitel bulguları doğrultusunda, evliliğe hazırlık programlarının çiftlerin eğitim almak istedikleri konularda etkili olabildiği görülmektedir. Yapılacak çalışmalarda öncelikle iletişim ve çatışma çözme boyutlarına geniş ölçüde yer verilmesinin katılımcıların beklentilerini karşılayabileceği ve çalışmaların verimini artıracığı anlaşılmaktadır. Ayrıca uygulanacak programların türk kültürüne özgü birtakım konularla desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

4.2. Nicel Bulgular ve Tartışma

Bu başlık altında, deney ve kontrol grupları arasındaki farkları test etmek amacıyla uygulanan ÇİÖ'nün İletişim, Çatışma çözme, Farklılıkları Kabul alt ölçeklerinden ve İİÖ'nün İlişki Doyumu, Bağlılık alt ölçeklerinden elde edilen nicel bulgular değerlendirilmiştir. Araştırmada ön test ve son test uygulamaları deney ve kontrol

grubunda yer alan 40 kişi ile yürütülmüştür. Araştırmada deney grubunda yer alan katılımcılardan bir çift ve iki partner program uygulaması tamamlandıktan bir süre sonra romantik ilişkilerini sonlandırdıkları için izleme testi 16 kişi ile yürütülmüştür.

Denence 1: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının iletişim son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar olarak yüksektir.

Denence 1'in test edilmesi amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları ön test ve son test puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1: Deney Grubunun İletişim Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Son test- Ön test	n	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
İletişim	Negatif sıra	2	4.50	9.00	-3.338	.001**
	Pozitif sıra	16	10.13	162.00		
	Eşit	2				

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tabloda yer alan istatistiksel analiz sonuçları, deney grubundaki bireylerin İletişim alt ölçeğinden aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında manidar bir fark olduğunu göstermektedir (Z_{İletişim}= -3.338, p<0.01). Deney grubunun iletişim son test ortalamaları ön test ortalamalarından yüksektir ve gözlenen bu fark manidardır (p< .01). Bu durumda, EVHAP uygulanan deney grubundaki bireylerin İletişim alt ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir” şeklindeki denence desteklenmiştir. Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu durumda, EVHAP bireylerin iletişim becerisi düzeylerini artırmada etkilidir denebilir.

Denence 2: Evliliğe Hazırlık Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının iletişim ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur.

Deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin iki ayrı ölçümden elde edilen ön test, son teste ilişkin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2: :ÇiÖ-İletişim Alt Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	İletişim- Ön Test			İletişim- Son Test			p
	n	\bar{X}	S	n	\bar{X}	S	
Deney	20	33.65	4,92336	20	38.30	3,45040	.001**
Kontrol	20	31,47	3,78971	20	31,14	3,94063	.66

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablodan da izleneceği gibi, kontrol grubunun iletişim ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark bulunmamaktadır ($p > .05$)

Denence 3: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının iletişim son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların iletişim son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir.

Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ölçeklerden aldıkları son test puanları üzerinde Mann Whitney U testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.3’te verilmiştir.

Tablo 4.3: Deney ve Kontrol Gruplarının İletişim Alt Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
İletişim	Deney	20	28.45	569,00	61.00	.000**
	Kontrol	20	13.90	292,00		

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tabloda görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının İletişim alt ölçeğinden aldıkları son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır ($U_{İletişim} = 61.00, p < .01$). Bu durumda, EVHAP’a katılan deney grubu öğrencilerinin İletişim Ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından manidar düzeyde

yüksektir” şeklindeki denence desteklenmiştir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, EVHAP’a katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre iletişim becerileri düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Denence 4: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının iletişim son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 4’ün test edilmesi amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları son test ve izleme testi puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.4.’te verilmiştir.

Tablo 4.4: Deney Grubunun İletişim Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Son test-izleme Testi	n	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
İletişim	Negatif sıra	2	6.25	12.50	-2.708	.007**
	Pozitif sıra	13	8.27	107.50		
	Eşit	1				

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tabloda yer alan istatistiksel analiz sonuçları, deney grubundaki bireylerin iletişim alt ölçeğinden aldıkları deney sonrası ve izleme testi puanları arasında manidar bir fark olduğunu göstermektedir (Z_{iletişim}= -2.708, p<0.01).

Tablo 4.5: Deney Grubu İletişim Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	İletişim- Son Test			İletişim İzleme Testi			
	n	\bar{X}	S	n	\bar{X}	S	p
Deney	16	33.87	5.30	16	38.93	3.77	.007**

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Deney grubunun iletişim izleme testi ortalamaları son test ortalamalarından yüksektir ve gözlenen bu fark manidardır (p< .01). Bu durumda, EVHAP uygulanan deney grubundaki bireylerin İletişim alt ölçeği izleme testi puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur” şeklindeki denence desteklenmemiştir. Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen

bu farkın pozitif sıralar yani izleme test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu durumda, EVHAP uygulamasından 6 ay sonra bireylerin iletişim becerilerinde artış görülmüştür denebilir.

EVHAP'a katılan deney grubu öğrencilerinin İletişim ön test- son test puanlarının ve son test izleme testi puanlarının karşılaştırılması amacıyla ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır. Buna göre öğrencilerin son test puan dağılımları ile ön test puan dağılımları arasında anlamlı bir farklılık olduğu; son test puan dağılımları ile izleme testi puan dağılımları arasında da anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, EVHAP'a katılan bireylerin partnerlerinin iletişim düzeylerinde artış olduğu görülmüştür ve 6 ay sonra iletişim düzeylerinde yine bir artış olmuştur. Elde edilen bu bulgu, literatürde yer alan araştırmaların sonuçları ile tutarlı görülmektedir.

Yapılan araştırmalarda, 5 ila 6 oturum yapılan beceri odaklı ilişki eğitimlerini içeren çalışmalarının çiftlerin iletişim becerilerini artırdığı görülmektedir (Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli, 1988; Markman ve Hahlweg, 1993; Renick, Blumberg ve Markman, 1992; Halford, 2001). Ayrıca bu etkinin eğitimi tamamladıktan aylar hatta yıllar sonra da sürdüğünü gösteren araştırmalar mevcuttur (Stanley, Markman, St. Peters ve Leber, 1995). Markman ve diğerleri (2001), evlilik öncesi eğitimlerin etkin dinlemeyi geliştirmek yoluyla çiftlerin iletişim becerilerini artırdığını ifade etmektedir.

Wampler and Sprenkle (1980), Minnesota Çift İletişimi Programı (MCCP) uygulaması sonucunda, çiftlerin iletişim becerilerinde iyileşme olduğunu bulgulamışlardır. Ridley and Nelson (1984) tarafından yapılan araştırmada da, deney grubunda yer alan katılımcıların, Tartışma grubuna kıyasla 6 aylık izleme çalışmasından sonra bile, açık iletişim (kendi adına konuşma, onaylama, sorunlara açıklık getirme) kullanımında artma ve manipülatif tarzda iletişimde (diğeri adına konuşma, suçlama, yargılama) azalma görülmüştür.

Parish (1992) Minnesota Çift İletişimi Programı (MCCP) ile Evlilik Öncesi Değerlendirme Programı'nın (Premarital Assesment Program) kombinasyonunun

etkililiğini incelemek üzere yaptığı araştırmada da, kombine edilmiş programa dahil olan çiftlerin, iletişim becerilerinde, ilişki uyumlarında diğer gruplara kıyasla daha fazla artış olduğu görülmüştür. Halford, Sanders ve Behrens (2001) tarafından yürütölen araştırmada, bir yıl sonra yapılan izleme ölçümlerinde, yüksek risk faktörlerine sahip çiftlerin, kontrol grubuna kıyasla verilen eğitimden sonra daha iyi iletişim becerileri gösterdikleri görülmüştür. Türkiye’de, Duran (2010) tarafından yapılan araştırma sonucunda Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı’nın romantik ilişkiler yaşayan çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmede etkili olduğu, fakat programın çatışmaya ilişkin olumlu iletişim tarzlarını geliştirmede etkili olmadığı bulunmuştur.

Metanalitik çalışmalarda da, yapılan araştırmaların çoğunda evlilik öncesi eğitimlerin iletişim üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Carroll ve Doherty (2003) yaptıkları meta-analitik çalışmada, evliliğe hazırlık programlarının çiftlerin iletişim düzeyleri üzerinde etkili olduğunu bulmuşlardır. Reardon-Anderson, Stagner, Macomber ve Murray (2005) tarafından tüm dünya genelinde yapılmış 39 deneysel çalışmanın incelendiği metanalitik çalışmada, evlilik öncesi eğitimin çiftlerin iletişim niteliğini artırdığı görülmüştür.

Evliliğe hazırlık programlarının tümünde yer alan en belirgin konunun “iletişim” olduğu görölmektedir. Carroll ve Holman’a (2001) göre, insanlara bir evliliğin yürümesi veya aksamasında en kritik boyutun ne olduğu sorulsa, büyük ihtimalle çoğu insan “iletişim” diyeceklerdir. Hatta ABD’de, iletişim, evliliği tanımlamada kullanılan bir metafordur. Bundandır ki; evlilikle ilgili sorunlar yaşayan çiftlere, sokaktan geöen biri bile “onunla ile iletişim kurmalısın”, “duygularını ona ifade etmelisin” veya “ihtiyaölarını onunla paylaşmalısın” gibi tepkiler verir. Pek çok ilişki probleminin basitöe çözüümü “başarılı bir iletişim”dir. Etkili iletişim pek çok evliliğin rehberi olarak tanımlanmakta ve çoğu uygulamacıya göre uzun süren bir evlilik için tek ve en önemli beceri olarak tanımlanmaktadır (Markman, Stanley, & Blumberg, 2001). Etkili iletişim kurabilen çiftler, birbirlerini iyi dinleyen ve onaylayan, birbirlerinin ihtiyaölarına savunmacı tepkiler vermeyen, anlaşmazlıklar olduğunda konuya odaklanan ve olumsuz duyguları yıkıcı olmayan bir tarzda ele alabilen çiftlerdir.

Araştırmalar ve uygulamalarda da görüldüğü gibi, sağlıklı bir evliliğin köşe taşlarından biri iletişimdir. Gottman'ın mahşerin dört atlısı adını verdiği iletişim engelleri olan “Suçlama, savunmaya geçme, küçümseme ve duvar örme” evlilik yaşamını olumsuz etkilemekte ve sıklıkla kullanıldığında çiftleri ayrılma noktasına getirebilmektedir. Oysa sağlıklı bir iletişimin kurulduğu, iletişim engellerinin kullanılmadığı ya da az kullanıldığı ilişkilerin daha uzun ömürlü olduğu görülmüştür (Gottman, 1999). Gottman ve Levenson (1999) aynı zamanda bir ilişki her iki partner için de istikrarlı ve tatmin edici olduğunda yolunda giden şeyleri gözlemlemişler; buna göre, “çıkılmaz yerine iletişimle karakterize olan çatışma çözümü; önleyici onarımların varlığı; sert başlangıç yerine yumuşak başlangıçlar yapmak, işlevsel ilişkilerin yordayıcıları arasında yer almaktadır.

Evlilik kalitesinin yordayıcısı olarak iletişim değişkeninin ele alındığı araştırmalarda, pozitif ve negatif iletişim modellerinden söz edildiği görülmektedir. Evlilik öncesi iletişimin evlilik stresi için manidar bir yordayıcı olduğu bilinmektedir (Kirby, 2005). Malkoç (2001) tarafından evli bireylerin iletişim şekilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, evlilik uyumu yüksek bireylere göre evlilik uyumu düşük olan bireylerin daha fazla yıkıcı ve daha az yapıcı iletişim biçimlerini kullandığı belirlenmiştir. Weiss ve Heyman'a (1990) göre, evlilik stresi yaşayan çiftler, yaşamayan çiftlerle karşılaştırıldığında, etkileşimin daha fazla olumsuz boyutları içinde oldukları, partnerlerinin olumsuz duygulanımının karşılıklı hale geldiği, daha fazla negatif duygu tepkisi verdikleri görülmektedir. Maalesef ilişki stresi ile terapiye başvuran çiftler arasında iletişim becerileri son derece yetersizdir ve uygun iletişim becerilerini öğrenemedikçe aynı işlevsel olmayan iletişim tarzını çocuklarına da aktarırlar (Lower, 2005). ASAGEM (2009) tarafından yapılan boşanma nedenleri araştırmasında da, boşanma nedenleri arasında ilk sırada iletişim sorunlarının geldiği görülmüştür. Bu durum etkili iletişim becerilerinin henüz çiftler ilişkilerinin başlarındaiken öğrenilmesinin gerekliliğini akla getirmektedir. Pek çok araştırmada, evliliğe hazırlık programlarında olumlu iletişim örüntülerinin oluşturulmasının önemini vurgulandığı görülmektedir. Dolayısıyla EVHAP'a katılan deney grubu öğrencilerinin iletişim düzeylerinde manidar bir artış

olduğu bulgusu, Evliliğe Hazırlık Programlarının uygulandığı farklı araştırmaların sonuçları ile tutarlıdır.

Denence 5: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının çatışma çözme son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar olarak yüksektir.

Denence 5'in test edilmesi amacıyla, deney grubundaki bireylerin Çatışma çözme alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6: Deney Grubunun Çatışma Çözme Alt Ölçeği Ön Test Son Test Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Son test- Ön test	n	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Çatışma Çözme	Negatif sıra	3	6.50	19.50	-3.043	.002**
	Pozitif sıra	16	10.66	170.50		
	Eşit	1				

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tabloda yer alan istatistiksel analiz sonuçları, deney grubundaki bireylerin Çatışma Çözme alt ölçeğinden aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında manidar bir fark olduğunu göstermektedir ($Z_{\text{çatışma çözme}} = -3.043$, $p < 0.01$). Deney grubunun çatışma çözme son test ortalamaları ön test ortalamalarından yüksektir ve gözlenen bu fark manidardır ($p < .01$). Bu durumda, EVHAP uygulanan deney grubundaki bireylerin Çatışma Çözme alt ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir” şeklindeki denence desteklenmiştir. Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu durumda, EVHAP bireylerin çatışma çözme düzeylerini artırmada etkilidir denebilir.

Denence 6: Evliliğe Hazırlık Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının çatışma çözme ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur.

Deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin iki ayrı ölçümden elde edilen ön test, son teste ilişkin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri 4.7.'de verilmiştir.

Tablo 4.7: ÇiÖ-Çatışma Çözme Alt Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Çatışma Çözme- Ön Test			Çatışma Çözme- Son Test			p
	n	\bar{X}	S	n	\bar{X}	S	
Deney	20	42,300	6,73639	20	49,050	4,82837	.002**
Kontrol	20	38,3810	2,88922	20	38,4762	3,77649	.753

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablodan da izleneceği gibi, kontrol grubunun çatışma çözme ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark bulunmamaktadır ($p > .05$).

Denence 7: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının çatışma çözme son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların çatışma çözme son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir.

Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ölçeklerden aldıkları son test puanları üzerinde Mann Whitney U testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo 4.8: Deney ve Kontrol Gruplarının Çatışma Çözme Alt Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Çatışma Çözme	Deney	20	27.65	553.00	77.00	.000**
	Kontrol	20	14.67	308.00		

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tabloda görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının Çatışma Çözme alt ölçeğinden aldıkları son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır ($U_{\text{çatışma çözme}} = 77.00, p < .01$). Bu durumda, EVHAP'a katılan deney grubu öğrencilerinin Çatışma Çözme alt ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından

manidar düzeyde yüksektir” şeklindeki denence desteklenmiştir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, EVHAP’a katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre çatışma çözme düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Denence 8: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının çatışma çözme son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 8’in test edilmesi amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları son test ve izleme testi puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9: Deney Grubunun Çatışma Çözme Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Son test- İzleme Testi	n	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Çatışma Çözme	Negatif sıra	10	8.15	81.50	-700	.484
	Pozitif sıra	6	9.08	54.50		
	Eşit	0				

Tabloda yer alan istatistiksel analiz sonuçları, deney grubundaki bireylerin çatışma çözme alt ölçeğinden aldıkları deney sonrası ve izleme testi puanları arasında manidar bir fark olmadığını göstermektedir ($Z_{\text{çatışma çözme}} = -700$, $p > 0.05$).

Tablo 4.10: Deney Grubu Çatışma Çözme Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Çatışma çözme- Son Test			Çatışma çözme- İzleme Testi			p
	n	\bar{X}	S	n	\bar{X}	S	
Deney	16	49.81	4.18	16	48.43	4.50	.484

Deney grubunun çatışma çözme son test ortalamaları ile izleme testi ortalamaları arasında manidar bir fark görülmemektedir ($p > .05$). Bu durumda, EVHAP uygulanan deney grubundaki bireylerin çatışma çözme alt ölçeği son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur” şeklindeki denence desteklenmiştir. Deney grubuna uygulanan EVHAP’ın çatışma çözme üzerindeki etkisinin kalıcı olduğu söylenebilir.

EVHAP'a katılan deney grubu öğrencilerinin Çatışma Çözme ön test- son test puanlarının ve son test- izleme testi puanlarının karşılaştırılması amacıyla ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır. Buna göre, öğrencilerin son test puan dağılımları ile ön test puan dağılımları arasında anlamlı bir farklılık olduğu; son test puan dağılımları ile izleme testi puan dağılımları arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, EVHAP'a katılan bireylerin çatışma çözme düzeylerinde artış olduğu görülmüştür ve bu etki kalıcı olmuştur. Elde edilen bu bulgu, literatürde yer alan araştırmaların sonuçları ile tutarlı görülmektedir.

Evliliğe hazırlık programlarının katılımcıların çatışma çözme becerilerini artırdığına ve çatışma yönetimi konusunda daha iyi duruma gelmelerine yardımcı olduğuna dair araştırmalar mevcuttur (Markman ve diğerleri, 1993; Davis, 1995; Chun, 2003; Adler-Baeder ve diğerleri, 2007). Carroll ve Doherty, yaptıkları meta analitik çalışmada, evliliğe hazırlık programlarının iletişim, çatışma çözme, konularında genel olarak olumlu etkileri olduğu ve bu etkinin altı aydan üç yıla kadar sürdüğünü belirtmişlerdir.

Evlilik ve aile danışmanlığı merkezlerindeki araştırmalar, kapsamlı evlilik öncesi eğitim programlarının çiftlerin iletişimleri (% 73.5 oranında olumlu) ve çatışma çözmeleri (% 67.2 oranında olumlu) gibi alanlarda etkili olduğunu göstermektedir (Stanley, Blumberg ve Markman, 1999). Evlilik Öncesi Önleme Programları, iletişim ve çatışma çözümede kapsamlı beceri eğitimleri sunmaktadır (Monarch ve diğerleri, 2002). Evlilik öncesi eğitimin, çatışma yönetim becerileri, daha fazla olumlu etkileşim ve boşanma için potansiyel olarak daha az risk oluşturma gibi yararları olabilmektedir (Stanley, 2001). Araştırmalar, son 50 yılda evlilik öncesi eğitimlerin yaygınlaştığını ve evlilik öncesi bir programa katılan ve tamamlayan çiftler arasında, yüksek evlilik kalitesi, düşük evlilik içi çatışma düzeyi ve %30 oranında daha az boşanma olduğunu göstermektedir (Stanley, Amato, Johnson ve Markman, 2006). Bu ve benzer araştırmaların bulguları temelde çiftlerin aralarındaki çatışmaların çözümsüz olmadığını ve bu tür programlar aracılığıyla çatışma yönetimini öğrenebildiklerini düşündürmektedir. Ancak bu tür

araştırmaların sınırlılıklarından birinin, sınırlı bir örneklem üzerinden genellenmesi olduğu unutulmamalıdır. Temelde evliliğe hazırlık programına başvuran ve katılan çiftler, partnerler, ilişkilerini koruma ve sürdürme konusunda motivasyonu daha yüksek olanlar olabilir. Dolayısıyla ortaya çıkan sonuçlar, katılımcılarla ilgili bireysel değişkenlerden etkileniyor olabilir.

Lower'a (2005) göre, evlilik yaşamıyla ilgili tek evrensel gerçek tüm çiftlerin çatışmalarının olduğudur; ancak bazıları bu çatışmaları ele almada diğerlerinden daha başarılıdırlar. Davranışçı kuramlar da iletişim ve çatışma çözme becerilerindeki yetersizliği evlilik sorunlarının başlıca nedeni olarak görmektedirler. Çiftler karşılıklı yapıcı iletişim ve çatışma çözme davranışlarını bilmiyorlarsa, uyumsuzluk yaşamaları kaçınılmaz olarak değerlendirilmektedir (Williams, 1998). Gottman (1999) ayrıca, çiftler için sürekli anlaşmazlığa neden olan çatışma alanlarının sadece % 31'inin çözülebilir konulardan olduğunu ifade etmektedir. Çatışmaların % 69'u çözülemeyen, tekrarlanan problemlerden olduğuna göre; çift danışmasında önemli olanın çiftin yaşadığı çatışmaları çözmeye odaklanmak değil, çatışma yönetimini çiftlere kazandırmak olduğundan söz etmektedir. Yapıcı çatışma, terapötik hedefler ve çift yönlü etkiler için tanımlanan üç etki alanı içerisinde de yer almaktadır.

Çatışma evlilikte stres kaynağı olarak ele alınabilir. Ancak stres gibi, çatışma da ne iyi ne kötü olarak tanımlanabilir. Çatışmanın yakın ilişkiyi nasıl etkilediği, onun nasıl yönetildiğine bağlıdır (Anderson ve Sabatelli, 2007). Çiftler isterlerse çatışmalarından ilişkileri için önemli ve yararlı sonuçlar çıkarabilirler. Çatışmalar aracılığıyla birbirlerinin farklılıklarını görebilir ve birbirlerini daha iyi tanıyabilirler. Bir çatışma iyi yönetildiğinde çiftin birbirine daha da yakınlaşmasını sağlayabilir. Temelde Güçlü İlişi Evi'nde vurgulandığı gibi, çatışmanın olmaması veya çatışmaya yol açan tüm konuların çözümlenmesi değil çatışmanın nasıl yönetildiği önemlidir. İyi yönetilen bir çatışma ile bireyler birbirlerini daha iyi anlayabilirler. Çatışma yıkıcı hale geldiğinde ise, birbirlerini anlamaktan daha da uzaklaşabilirler.

Boşanmaların en yaygın sebebinin şiddetli geçimsizlik olduğu dikkate alınırsa, çiftlerin yıkıcı çatışmalarının evliliği bitme noktasına getirdiği düşünülebilir.

Gottman ve Levenson (1999), ilişkilerde çatışma çözme girişiminde bulunduğu zaman görülen ve işlevsiz olarak nitelendirilebilecek özellikleri; yani boşanmanın ve/veya süregelen çift mutsuzluğunun sekiz yordayıcısını ortaya koymuşlardır. Buna göre, “negatif örüntülerin pozitiflerden çok olması; negatif duygunun artışı-mahşerin dört atlısı; duygusal kopukluk ve içe çekilme; onarma girişimlerinin başarısızlığı; negatif duygunun baskın gelmesi (nötr mesajların bile negatif algılanması); fizyolojik uyarılmanın fazlalığı; dağınık fizyolojik uyarılma, partnerden gelen etkiyi kabul etmede başarısızlık” mutsuzluğun yordayıcılarıdır. Buna göre, çatışmanın nasıl ele alındığı; yani çatışma yönetimi bir çiftin boşanıp boşanmayacağına göstergesi olabilmektedir.

Gottman ve Silver'in (2011) sözünü ettiği, EVHAP'ta da ele alındığı gibi, bir çatışmanın şiddetini belirleyen en önemli konulardan biri de sakin başlangıçlar ve sert başlangıçlardır. Gottman ilişkinin uzmanları olarak nitelendirdiği, uzun yıllar sağlıklı evlilikler sürdürebilen çiftlerin en önemli özelliklerinden birinin tartışırken sakin başlangıçlar yapabilmeleri olduğundan söz etmektedir. Araştırmanın nitel bulguları ile birlikte değerlendirildiğinde, çatışma çözme düzeylerinde artış görülen EVHAP deney grubu katılımcılarının, ele alınan sakin başlangıçlar yapma alıştırmalarını uyguladıkları ve partnerleriyle ilişkilerinde uygulayabildikleri anlaşılmaktadır.

Tıpkı bu araştırmada olduğu gibi, evlilik öncesi programlarda çatışmayı yönetme becerileri üzerinde durulması çiftler için büyük katkı sağlamaktadır. Yapılan araştırmalar da, çatışma çözme becerilerinin yer aldığı programların, çiftlerin çatışma çözme düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Literatürde yer alan sonuçlar araştırmanın bulguları ile tutarlı görülmektedir.

Denence 9: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının farklılıkları kabul son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar olarak yüksektir.

Denence 9'un test edilmesi amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları ön test ve son test puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablo 4.11: Deney Grubunun Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Ön test- Son test	n	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Farklılıkları Kabul	Negatif sıra	2	4.50	9.00	-3.206	.001**
	Pozitif sıra	15	9.60	144.00		
	Eşit	3				

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tabloda yer alan istatistiksel analiz sonuçları, deney grubundaki bireylerin Farklılıkları Kabul alt ölçeğinden aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında manidar bir fark olduğunu göstermektedir ($Z_{\text{farklılıkları kabul}} = -3.206$, $p < 0.01$). Deney grubunun farklılıkları kabul son test ortalamaları ön test ortalamalarından yüksektir ve gözlenen bu fark manidardır ($p < .01$). Bu durumda, EVHAP uygulanan deney grubundaki bireylerin Farklılıkları Kabul alt ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir” şeklindeki denence desteklenmiştir. Fark puanlarının sıra toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu durumda, EVHAP bireylerin farklılıkları kabul düzeylerini artırmada etkilidir denebilir.

Denence 10: Evliliğe Hazırlık Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının farklılıkları kabul ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur.

Deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin iki ayrı ölçümden elde edilen ön test, son teste ilişkin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12: ÇiÖ-Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Farklılıkları Kabul- Ön Test			Farklılıkları Kabul- Son Test			p
	n	\bar{X}	S	n	\bar{X}	S	
Deney	20	38,800	3,861	20	41,550	2,625	.001**
Kontrol	20	32,952	2,539	20	32,666	2,988	.416

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablodan da izleneceği gibi, kontrol grubunun farklılıkları kabul ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark bulunmamaktadır ($p > .05$).

Denence 11: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının farklılıkları kabul son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların farklılıkları kabul son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir.

Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ölçeklerden aldıkları son test puanları üzerinde Mann Whitney U testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13: Deney ve Kontrol Gruplarının Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Farklılıkları	Deney	20	26.38	527.50	102.50	.005**
Kabul	Kontrol	20	15.88	333.50		

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo da görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının Farklılıkları Kabul alt ölçeğinden aldıkları son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır ($U_{\text{Farklılıkları Kabul}} = 7.50$, $p < .01$). Bu durumda, EVHAP'a katılan deney grubu öğrencilerinin Farklılıkları Kabul alt ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir" şeklindeki denence desteklenmiştir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, EVHAP'a katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre farklılıkları kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Denence 12: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının farklılıkları kabul son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 12'nin test edilmesi amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları son test ve izleme testi puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.14'te verilmiştir.

Tablo 4.14: Deney Grubunun Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Son test- İzleme Testi	n	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Farklılıkları Kabul	Negatif sıra	11	9.50	104.50	-1.891	.059
	Pozitif sıra	5	6.30	31.50		
	Eşit	0				

Tabloda yer alan istatistiksel analiz sonuçları, deney grubundaki bireylerin farklılıkları kabul alt ölçeğinden aldıkları deney sonrası ve izleme testi puanları arasında manidar bir fark olmadığını göstermektedir ($Z_{\text{farklılıkları kabul}} = -1.891$, $p > 0.05$).

Tablo 4.15: Deney Grubu Farklılıkları Kabul Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Farklılıkları Kabul- Son Test			Farklılıkları Kabul-İzleme Testi			p
	n	\bar{X}	S	n	\bar{X}	S	
Deney	16	42.37	2.02	16	39.62	3.89	.059

Deney grubunun farklılıkları kabul son test ortalamaları ile izleme testi ortalamaları arasında manidar bir fark görülmemektedir ($p > .05$). Bu durumda, EVHAP uygulanan deney grubundaki bireylerin farklılıkları kabul alt ölçeği son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur" şeklindeki denence desteklenmiştir. Sonuç olarak, deney grubuna uygulanan EVHAP'ın farklılıkları kabul üzerindeki etkisinin kalıcı olduğu söylenebilir.

EVHAP'a katılan deney grubu katılımcılarının Farklılıkları Kabul ön test- son test puanlarının ve son test- izleme testi puanlarının karşılaştırılması için ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır. Buna göre, katılımcıların son test puan dağılımları ile ön test puan dağılımları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, EVHAP'a katılan bireylerin partnerlerinin farklılıklarını kabul düzeylerinde artış olduğu görülmüştür ve bu etki kalıcı

olmuştur. Literatürde, doğrudan farklılıkları kabul konusunun bir değişken olarak ele alındığı araştırmalardan ziyade, evliliğe hazırlık programlarında empati ve birbirini kabule yönelik eğitimlerin verildiği görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusu literatürde yer alan bulgularla tutarlı görülmektedir.

Carson, Carson, Gil ve Baucom (2004) tarafından yürütülen araştırmada, ilişki geliştirme programının çiftlerin birbirini kabul düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ve bu etkinin 3 aylık izlemede de sürdüğünü bulgulamışlardır. Amerika, Çin, Hindistan, Türkiye gibi pek çok farklı kültürde, algılanan partner kabulünün, bireylerin psikolojik uyumları ile ilişkisinin incelendiği araştırmalar da mevcuttur (Chyung ve Lee, 2008; Khaleque, Rohner, Laukkala, 2008; Parmar ve Rohner, 2008; Rohner, Melendez, Rickaby, 2008; Varan, Rohner, Eryüksel, 2008). Ayrıca, Ridley ve Sladeczek'in (1992) Guernsey'in ilişki geliştirme programını kullanarak yaptıkları araştırmada, deney ve kontrol grubu arasında birbirini kabul konusunda deney grubu lehine manidar düzeyde farklılıklar olduğu ortaya koyulmuştur. Görüldüğü gibi evliliğe hazırlık programları farklılıkları kabul konusunda da çiftleri olumlu etkileyebilmektedir.

Benliğin farklılaşması "sağlıklı duygusal mesafede durabilme veya duyguları düşüncelerden ayırabilecek kadar objektif kalabilme yetisini ifade etmektedir (Kim Appel, Appel, Newman, ve Parr, 2007). Farklılaşmadaki yetersizliklerden biri insanların otomatik duygusal sistemleri tarafından yönetildiği iç içe geçme (fusion) ile sonuçlanabilmektedir. İç içe geçmede, bireylerin ilişkilerdeki özerk davranışlardan rahatsız oldukları, psikolojik olarak başkasıyla karışıp birleşmeyi istedikleri ve düşüncelerdeki farklılıkları tolere etmekte güçlük çektikleri belirtilmektedir (Skowron ve Platt, 2005). Sağlıklı ilişkilerde çiftler birbirine bağlıdır, birlikteliklerini destekleyecek aktiviteler yaparlar, birlikte zaman geçirirler. Bunun yanısıra, bireysel farklılıklarını korur, bireysel olarak da hareket ederler. Daha iyi düzeyde farklılaşmış bireyler, kendi düşüncelerini diğer kişinin görüşünden ayırabilmekte, kendi kararlarını kendi değerlendirmesine göre vermekte ve diğer önemli kişilerin farklılıklarına tolerans gösterebilmektedirler (Dattilo ve Bevilacqua, 2000). Dolayısıyla farklılıkları kabul konusunun yeterli düzeyde farklılaşma ile de ilgili olduğu anlaşılmaktadır.

Ancak, Schnarch (2009) birçok çiftin evliliğe yüksek düzeyde farklılaşmışlıkla başlamadığını gözlemlemiştir. Çiftlerin, partnerlerinin görüşünü, değerlerini ve önceliklerini kabul etme konusunda yeterli olmadıklarını ve bu anlamda, evliliğe hazır olmadıklarını ifade etmiştir. Çiftin daha yüksek farklılaşma düzeylerine ulaşmasına imkan verildiğinde, onların derin yakınlık ve cinsel açıdan doyumlu bir ilişki kurabilecek hale geleceklerini ve böylece evlilikteki normal cinsel problemlerle uygun bir şekilde baş edeceklerini belirtmiştir. Schnarch'ın bu gözlem ve yorumlarından yola çıkılarak; farklılıkları kabul konusunun, sağlıklı evliliğin pek çok boyutu açısından, evlilik öncesinde ele alınması gereken bir konu olduğu görülmektedir. Farklılıkları tolere etmede güçlük sadece iç içe geçme ile değil, zaman faktörü ile de ilişkili olabilmektedir. Baucom'a (2012) göre, partnerlere ilişkilerinin başlangıcında farklılıkları heyecan verici gelebilmekte ve çekim yaratabilmekte; ancak zamanla bu farklılıkların hoş tarafları gözden kaçırılıp katlanılmaz gelebilmektedir.

Genel olarak davranışçı çift terapisinin iletişim, problem çözme sorunları ve birbirlerinin farklılıklarını kabul etmede zorluk yaşayan çiftlerin "evlilik sıkıntılarını (marital distress) tedavide etkili" bir yaklaşım olduğu görülmektedir (Mead, 2002). Benzer şekilde Jacobson, araştırma ekibiyle birlikte çiftlerde kabulün – eşini bütün olarak sevmek ve sadece farklılıklara odaklanmamanın – aynı konu hakkında tekrarlayan kavgaların üstesinden gelme becerileri sağladığını bulmuştur (Christensen ve Jacobson, 2000). Bütüncül davranışçı çift terapisi partnerlerin ilişkiye sayısız bireysel farklılıkla girdiğini kabul eder; bu farklılıklar ilişkilerin nasıl işlediğine ilişkin, yakınlık ve bağımsızlık konusundaki tercihlere ilişkin, değişme veya aynı kalma isteğine ilişkin olabilir. Partnerler arasındaki temel farklılıklar son derece önemlidir; fakat bütüncül davranışçı çift terapisinde partnerlerin bu farklılıkları nasıl ele aldığına daha çok önem verilir. Çünkü ilişki stresi, sadece partnerler arasındaki farkın değil, bu farklara gösterilen tepki ve nasıl algılandığının bir sonucudur. Bu ele alışın temelinde, davranış değişimi yöntemlerinin tüm ilişki problemlerini; özellikle de uzun zamandır süren bireysel farklılıkları çözemeyeceği yaklaşımı vardır. Bu nedenle kabul temelli müdahaleler uygulanır (Baucom, 2012). Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modeli de temelde

davranışçı yaklaşıma dayalı olup, alıştırmalarla bireylerin davranış değişimleri üzerine odaklanmaktadır. Program bu yönüyle bireylerin farklılıkları kabul düzeyi üzerinde etkili olmuş olabilir.

Yapısal aile terapisi kavramı olan haritalama da, evlilik çatışmaları durumunda eşlerin nasıl iletişim kurdukları ve sorunları ele aldıklarını ve kendilerini nasıl beraber çalışamaz bir durumda görüp birbirlerinin farklılıklarını kabul etmede zorluk çektiklerini “görmeye” yönelik, çaba gösterilen zihinsel uğraştır (Gladding, 2012). Partneri kabul aracılığıyla, katılımcılar kendilerine yönelik olarak hissettikleri sevgide ve başkalarına yönelik empatide artma olduğunu ifade etmektedirler (Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998). Evlilik danışması üzerine çalışan pek çok araştırmacı gibi, sağlıklı ilişkilerin geliştirilmesi ile ilgilenen kuramcılar da partnere yönelik kabulün önemini doğrulamaktadırlar (Wenzel ve Harvey, 2001). Bir çift ilişkileri geliştirme programı olan İlişki Geliştirme’de de, partnerlerin birbirlerine empatiyle yaklaşmaları ve birbirlerini oldukları gibi kabul etmeleri temel alınır. Programda, duygularını ifade etme ve sahiplenme yoluyla birbirini kabul üzerinde durulur. Birbirini iyi dinlemek ve duygularını yansıtmak ile çift bu kabulü deneyimlemiş olur. Adleryen yaklaşıma dayalı çift terapilerinde de, her bireyin biricik olduğunun, değer görme ve saygı gösterilme konusunda eşit haklara sahip olduğunun ve farklılıklarımızın diğerleri tarafından nasıl algılandığının farkına varılmasının önemi vurgulanır (Bitter, Robertson, Healey ve diğerleri, 2009). Farklılıkları kabul, çiftlere uzun süren uyuşmazlıkları çözmelerinde bir bakış açısı ve davranış değişimiyle aşılamayacak farklılıklardan kaynaklanan stresi azaltmak için bir yöntem sunar; bu tıpkı zamanın bazı çatışmaların çözümüne iyi gelmesi gibidir (Baucom, 2012).

Farklılıkları kabul edebilmek aynı zamanda saygının da göstergesidir; bir bireyin kendinden başka olanı olduğu gibi kabul ederek onun özüne saygı duyması, kendi oluşuna destek olmasıdır. Nitekim, Keitner, Heru ve Glick (2010) partnerlerin bireysel farklılıklarını görmeye açık olmamalarının, birinin diğerini kendine benzetme çabalarına yol açabildiğini ve bunun da hayal kırıklığı ve çatışma doğurabildiğini ifade etmektedirler. Aile ve Sosyal Araştırmalar Müdürlüğü-ASAGEM’in (2009) yürüttüğü; boşanma ile evlilik öncesi dönem arasındaki ilişkiye

işaret edilen araştırmaya göre, eşlerin evliliklerinin başlangıç döneminde, atlatamadıkları takdirde boşanmaya varabilen sorunları arasında, eşte fark edilen olumsuz özelliklerin değişeceğine ilişkin beklentiye girilmesi yer almaktadır. Bu gibi araştırmaların sonuçları, bireylerin evlenmeden önce sorunları fark ettiklerini ancak sorunları ele almak ve karşılıklı çözümler üretmek yerine, partnerin değişeceğini umarak gerçekçi beklentilerden uzaklaştıklarını düşündürmektedir. Aynı araştırmanın dikkat çeken bulgularından biri de, sadece kendisini ilgilendiren konularda bile eşlerinin zorlama ve baskı yoluyla yönlendirmeleriyle karşılaşmaların oranının %41 olmasıdır. Bireylerin sadece eşlerini ilgilendiren konulara bile müdahale edip onları kendi görüşleri doğrultusunda değiştirmeye zorlamaları boşanma nedenleri arasında ele alınmaktadır.

Bireyler ilişki ve evliliklerinde değişime zorlanmak yerine, oldukları gibi kabul edilmek isterler. Sağlıklı her birey, partnerinin kendisini olduğu gibi sevdiğini ve kabul ettiğini bilmek ister. Fenomenolojik yaklaşımın, dünya üzerinde kişi sayısı kadar farklı kişilik olduğu yönündeki sayıltısı dikkate alınırsa, evlenen iki bireyin birbirlerinden muhakkak farklılıkları olacağı açıktır. Partnerlerin evlenmeden önce birbirlerinde fark ettikleri farklılıklar konusunda, “evlenince değişir” umuduyla beklenti içine girmeleri hem kendilerinin hayal kırıklığı yaşamalarına, hem de karşı tarafa bu yönde baskı kurma girişimlerine ve çatışmalara yol açabilmektedirler.

Partnerin farklılıklarını kabul etmedeki yetersizliğin, ilginç bir biçimde, yıpratıcı olduğu kadar partnerin değişim motivasyonunu azalttığı da belirtilmektedir (Fruzzetti ve Iverson, 2004). Buna göre, bir kişi, partnerinin kirli elbiselerini yerde bırakmasından şikayet ederken “sürekli söylediğim halde değişmiyor” diyebilmektedir. Dolayısıyla, partneri kabul ve değişimine yardımcı olmak yerine memnuniyetsizliği ifade etmenin değişime kapalı olmayı beraberinde getirdiği söylenmektedir. Tıpkı öğrenilmiş çaresizlik örüntüsünde olduğu gibi, bireyler bir süre sonra ilişkilerinde olası değişimlerden ümidi kesip bu yönde çaba sarf etmektен vazgeçebilmektedirler.

Williams ve Lawler (1998) farklı mezheplerden bireylerin evliliklerinde farklılıkları kabul ile ilgili sıkıntılar olabileceği hipotezini sınamayı amaçlamışlar; sonuç olarak

farklılığın değil, farklılıkları kabulün evlilik doyumu ile ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Evlilik öncesi psikolojik danışmanın partnerlerin kaçınılmaz birtakım farklılıklar ve çatışmalarla yüzleşmeye hazırlamada yardımcı olduğu araştırmalarla görülmektedir (Silliman ve Schumm, 2004; Stanley, 2001). Banks'a (2012) göre, evlilik öncesi psikolojik danışma temelde çiftlere, birbirlerinin değerlerini, beklentilerini, evlilikle ilgili algılarını anlamalarını ve farklılıklar konusunda uzlaşmayı öğrenmelerini hedeflemektedir. Birbirini ve farklılıkları olduğu gibi kabul etmek bir ilişkinin yürümesi için ön koşul gibi görünmektedir. Boşanma üzerine yapılan ve yukarıda sözü edilen araştırmalar da, eş adaylarına birbirlerinin farklılıklarını kabul konusunda farkındalık kazandırılmasının önemini ortaya koymaktadır.

Özellikle farklılıkları kabul konusunun evlilik öncesinde ele alınmasının bir yararı daha vardır. Gladding (2012) çiftlerin ilk yıllarının boşanma olasılıklarının en yüksek olduğu zamanlardan biri olduğunu ifade etmektedir. Çünkü bu dönem eşlerin aralarındaki farklılıkları çözümlenmeye çalıştıkları zamandır. Genel olarak yeni bir çiftin yaşam döngüsü daha çok uyum sağlama ve adaptasyonun egemen olduğu bir dönemdir. Örneğin, yeni eşler mekanı, öğünleri, boş zamanları, uyuma zamanını ve işe ayırdıkları zamanı paylaşmanın ve birbirleriyle uyumlu bir şekilde ayarlamının çabası içerisinde olurlar. Birbirlerinin dilekleri, ricaları ve fantazilerine uygun davranmaya çalışmak durumundadırlar. Bu, zaman alan bir süreçtir ve iyi niyet, enerji ve uzlaşmayı gerektirir. Dolayısıyla, çiftlerin evlilik öncesinde, bu zorlu süreçten önce birbirlerinin farklılıklarını kabul etmeyi öğrenmeleri oldukça önemlidir. Buna göre, evlilik öncesi dönemde çiftlere, birbirlerinin farklılıklarını fark etmeleri ve kabul etmeleri konusunda yardımcı olunmalıdır. Tıpkı bu araştırmada olduğu gibi, Evliliğe Hazırlık Programı uygulanarak, bireylerin partnerlerinin farklılıklarını kabul düzeylerinin artırılması sağlıklı evliliklere katkıda bulunacaktır.

Denence 13: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının ilişki doyumu son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar olarak yüksektir.

Denence 13'ün test edilmesi amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları ön test ve son test puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.16'da verilmiştir.

Tablo 4.16: Deney Grubunun İlişki Doymu Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Son test- Ön test	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
İlişki Doymu	Negatif sıra	0	.00	-3.524	.000**
	Pozitif sıra	16	8.50		
	Eşit	4	136.00		

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tabloda yer alan istatistiksel analiz sonuçları, deney grubundaki bireylerin İlişki Doymu alt ölçeğinden aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında manidar bir fark olduğunu göstermektedir (Zilişki doymu= -3.524, $p < 0.01$). Deney grubunun ilişki doymu son test ortalamaları ön test ortalamalarından yüksektir ve gözlenen bu fark manidardır ($p < .01$). Bu durumda, EVHAP uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Doymu alt ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir” şeklindeki denence desteklenmiştir. Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu durumda, EVHAP bireylerin ilişki doymu düzeylerini artırmada etkilidir denebilir.

Denence 14: Evliliğe Hazırlık Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının ilişki doymu ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur.

Deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin iki ayrı ölçümden elde edilen ön test, son teste ilişkin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 4.17'de verilmiştir.

Tablo 4.17: İİÖ-İlişki Doymu Alt Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	İlişki Doymu- Ön Test			İlişki Doymu- Son Test			p
	n	\bar{X}	S	n	\bar{X}	S	
Deney	20	55,400	6,402	20	60,000	4,316	.000**
Kontrol	20	56,904	8,757	20	56,476	8,773	.465

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablodan da izleneceği gibi, kontrol grubunun ilişki doyumu ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark bulunmamaktadır ($p > .05$).

Denence 15: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının ilişki doyumu son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların ilişki doyumu son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir.

Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ölçeklerden aldıkları son test puanları üzerinde Mann Whitney U testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.18'de verilmiştir.

Tablo 4.18: Deney ve Kontrol Gruplarının İlişki Doyumu Alt Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
İlişki Doyumu	Deney	20	26.35	527.00	103.00	.005**
	Kontrol	20	15.90	334.00		

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo da görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının İlişki Doyumu alt ölçeğinden aldıkları son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır (Uilişki Doyumu= 103, $p < .01$). Bu durumda, EVHAP'a katılan deney grubu öğrencilerinin İlişki Doyumu alt ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir" şeklindeki denence desteklenmiştir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, EVHAP'a katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre ilişki doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Denence 16: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının ilişki doyumu son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 16'nın test edilmesi amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları son test ve izleme testi puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.19'da verilmiştir.

Tablo 4.19: Deney Grubunun İlişki Doymu Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Son test- İzleme Testi	n	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
İlişki Doymu	Negatif sıra	10	8.85	88.50	-1.061	.288
	Pozitif sıra	6	7.92	47.50		
	Eşit	0				

Tabloda yer alan istatistiksel analiz sonuçları, deney grubundaki bireylerin ilişki doymu alt ölçeğinden aldıkları deney sonrası ve izleme testi puanları arasında manidar bir fark olmadığını göstermektedir (Zilişki doymu= -1.061, $p>0.05$).

Tablo 4.20: Deney Grubu İlişki Doymu Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	İlişki Doymu- Son Test			İlişki Doymu-İzleme Testi			
	n	\bar{X}	S	n	\bar{X}	S	p
Deney	16	60.68	4.40	16	58.81	5.15	.288

Deney grubunun ilişki doymu son test ortalamaları ile izleme testi ortalamaları arasında manidar bir fark görülmemektedir ($p> .05$). Bu durumda, EVHAP uygulanan deney grubundaki bireylerin ilişki doymu alt ölçeği son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur” şeklindeki denence desteklenmiştir. Sonuç olarak, deney grubuna uygulanan EVHAP’ın ilişki doymu üzerindeki etkisinin kalıcı olduğu söylenebilir.

EVHAP’a katılan deney grubu öğrencilerinin İlişki Doymu ön test- son test puanlarının ve son test- izleme testi puanlarının karşılaştırılması amacıyla ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır. Buna göre, öğrencilerin son test puan dağılımları ile ön test puan dağılımları arasında anlamlı bir farklılık olduğu; son test puan dağılımları ile izleme testi puan dağılımları arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, EVHAP’a katılan deney grubu katılımcılarının ilişki doymuları manidar düzeyde artmıştır ve bu etki kalıcı olmuştur. Bu bulgu, literatürde yer alan araştırma sonuçları ile tutarlı görülmektedir.

Yapılan farklı araştırmalar, evliliğe hazırlık programlarının bireylerin ilişki doyumlarını artırdığını göstermektedir (Markman ve diğerleri, 1988; Markman ve diğerleri, 1993; Floyd, Stanley ve Clements, 1993; Bradbury, 1998; Hahlweg ve diğerleri, 1998; Long ve diğerleri, 1999; Halford, Sanders ve Behrens, 2001; Markman, Stanley ve Blumberg, 2001; Busby, Ivey, Harris ve Ates, 2007; Crudup, 2008; Hudson II, 2008). Araştırma bulguları, ilişki eğitimlerinin bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyini ve kişilerarası becerilerini artırdığını göstermektedir (Carroll ve Doherty, 2003; Halford, Markman, Kline ve Stanley, 2003). Yapılan meta analitik bir çalışmada da, dünya genelinde yapılmış pek çok araştırmanın sonuçları incelenmiş; buna göre genel olarak evlilik öncesi eğitim çalışmaları çiftlerin ilişki doyumlarını artırmıştır (Reardon-Anderson, Stagner, Macomber ve Murray, 2005). Türkiye’de yapılan araştırmalar da evlilik öncesi eğitimlerin ilişki doyumunu artırdığını göstermektedir (Yılmaz, 2009; Duran, 2010; Yalçın, 2010). Evliliğe hazırlık programlarının ilişki doyumuna anlamlı bir etkisinin olmadığını gösteren araştırmalar da vardır (Davis, 1995).

John Gottman’ın 35 yılı açan çalışmaları, bir çiftin istikrarını ve doyumunu neyin etkilediğini ve artırdığını inceleyen kapsamlı bir model ortaya koymuştur. Güçlü İlişki Evi modelinin ilk basamağı olan sevgi haritaları; partnerin diğerini tanımaya ve onunla ilgili bilgilerini sürekli güncellemeye yönelik çabalarını içermektedir. Gottman (1999) bu haritaların genişliğinin (nasıl tanıştıkları, partnerin kaygılarının, yaşam amaçlarının neler olduğu, en yakın arkadaşlarının kimler olduğu gibi) evliliğin ilk yılındaki doyumunu yordayabildiğini ortaya koymuştur. Güçlü İlişki Evi modelinin, partnerler arası takdir etmeyi vurgulayan boyutu ile de çiftlerin doyumuna katkıda bulunduğu anlaşılmaktadır. Bu durum daha önce de sözü edilen, evliliklerinde yüksek oranda doyumaya sahip bireylerin eşlerine ve evliliklerine ilişkin idealist çarpıtmayı (idealistic distortion) korudukları bulgusu ile de açıklanabilir. Buna göre, idealist çarpıtmayı kullanan kişiler eşlerini ve evliliklerini olduklarından daha iyi grrlere; birbirlerini pozitif algılar, adeta pembe gözlüklerle grrlere; bu durum ilişkilerinin devamlılığına katkıda bulunur (Fowers, Lyons ve Montel, 1996). Öte yandan, bu durumun boşanma eğilimindeki eşlerde tam tersi olduğu bu bireylerin de evlilikleri ve eşlerini “sisli gözlüklerle” (fogged lenses) gördükleri, eşlerine tereddüt ve şüphe ile baktıkları ve haklarında olumlu birşeyler

söylemekten kaçındıkları gözlenmektedir (Peterson, 2000; akt: Gladding, 2012). Modelin bu anlamda, bireylerin birbirlerine olan ilgi ve hayranlıklarını hatırlamalarını ve artırmalarını sağlaması, katılımcıların ilişkilerinden algıladıkları doyumun artmasına sebep olmuş olabilir.

İlişki doyumu aynı zamanda, ilişkide pek çok faktörün bir arada ve sağlıklı yürütmesinin de bir sonucu olabilmektedir. Guerrero ve Anderson (2000), bir yakın ilişkinin başlamasının karmaşık ve zor bir süreç olduğunu; doyum sağlayan yakın bir ilişkinin sürdürülmesinin ise daha zor olduğunu belirtmektedirler. Örneğin, Cramer (2000), olumsuz çatışma tarzları ortaya çıktıkça ilişki doyumunun azaldığını ifade etmektedir. Lower (2005), çiftlerin iletişimde becerisi düzeyleri, duyguları paylaşma düzeyleri arttıkça, daha az savunmacı hale geldikçe, çiftin çatışma çözümünden elde edecekleri doyumun da artacağını ifade etmektedir. İlişki doyumsuzluğu iletişimde yaşanan problemlere dayandığı için, iletişim sürecinin olumlu yönde değiştirilmesi daha doyum sağlanan bir ilişki için yararlı olabilmektedir. İlişki geliştirme programları yeni becerilerin öğretilmesi ile davranışların değiştirilmesini ve ilişkilerin geliştirilmesini sağlamaktadır (Shollenberger, 2001). Bütüncül davranışçı çift terapisi partnerlerin birbirlerini kabulüne yönelik uygulamaların, farklılıklardan kaynaklanan doyumsuzluğu azalttığı görüşündedir (Baucom, 2012). Ters durumda ise, özellikle rollerin katı bir şekilde tanımlandığı ve farklılıkların maksimuma ulaştırıldığı çiftler arasında, eğer bu roller basmakalıp duruma gelirse bundan ilişkinin istikrarı ve ilişki doyumu olumsuz etkilenebilmektedir (Knudson-Martin ve Mahoney, 2005). Bu noktada, EVHAP'ın iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul düzeylerini artırma yoluyla bireylerin ilişki doyumlarını artırdığı düşünülebilir.

Can (2006), tarafından yürütülen; romantik ilişki yaşayan lisansüstü öğrencilerinin çatışma çözme biçimleri ile ilişkilerinden aldıkları doyum arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmanın sonucunda, ilişkilerinden doyum alan bireylerin, diğerlerine göre işbirliği, uyma ve uzlaşma düzeylerinin yüksek, birbirini zorlama düzeylerinin ise düşük olduğu saptanmıştır. Buna göre bireylerin ilişkilerden sağlayacakları doyum, iletişim ve çatışma çözme davranışları ile yakından ilişkilidir. Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modelinde de, çatışmaların iyi bir biçimde

yönetilmesi, partnerden gelen etkiye açık olmak, partner için önemli olan konuların bilinmesi ve partnere yönelik takdir etme davranışının artırılması gibi konular ele alınmaktadır. Buna göre bu araştırmada uygulanan programda, iletişim, çatışma çözme boyutlarının bir arada olmasının, Güçlü İlişki Evi modeline dayalı olarak yapılan etkinliklerin de bireylerin doyum düzeylerinin artmasına katkıda bulunduğu düşünülebilir.

İlişki doyumunu farklılaşma ile açıklayan yaklaşımlar da bulunmaktadır. Buna göre eşit derecede yüksek düzeyde kimlikli eşler, net bir biçimde bireysellik oluşturup bunu sürdürebilirler ve aynı zamanda derin, olgunlaşmış, tehditkâr olmayan duygusal bir yakınlığa da sahip olabilirler. Araştırmalar tepkisellik, duygusal ilişkiyi kesme veya iç içe geçmişlik düzeyleri düşük olan ve ben-pozisyonuyla ilişki kurabilen çiftlerin en üst düzeyde evlilik doyumunu yaşadıklarını göstermektedir (Skowron ve Platt, 2005). Buna göre, ilişki doyumunun artırılmasının istendiği çalışmalarda, benlik farklılaşması veya iç içe geçme ile ilgili bir boyutun da eklenmesi faydalı olabilir. Zira Türk kültürü, aile içerisinde sınırların daha zayıf olduğu, iç içe geçmenin daha fazla olduğu genel yapıya daha yakın görünmekte ve bu yapıyı nesilden nesile aktarabilmektedir.

Evli çiftin aralarındaki bağın gücü (örneğin evlilik doyumunu) iş ve çocuk sahibi olmanın yol açtığı stres ve zorluklarla baş etmede önemli bir etmen olarak ifade edilmektedir (Giblin, 1994; akt: Gladding, 2012). Dolayısıyla evlilik öncesi dönemden başlayarak çiftlerin ilişkiden sağladıkları doyumunu artırmak, onları ilişkilerinde yaşanabilecek olası güçlükler ve psikolojik zorlanmalara karşı koruyabilecek, dayanıklılıklarını artırabilecektir.

Pek çok araştırmanın sonucunda, sağlıklı iletişim ve çatışma çözme becerilerini geliştirmenin, ilişki doyumunu beraberinde getirdiği görülmektedir. Çiftler üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, pek çok çalışmada ilişki doyumunun önemli bir değişken olarak ele alındığı görülmektedir.

Denence 17: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının bağıllık son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar olarak yüksektir.

Denence 17'nin test edilmesi amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları ön test ve son test puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.21'de verilmiştir.

Tablo 4.21: Deney Grubunun Bağıllık Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Son test- Ön test	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p	
Bağıllık	Negatif sıra	4	4.38	17.50	-1.379	.168
	Pozitif sıra	7	6.93	48.50		
	Eşit	9				

Tabloda yer alan istatistiksel analiz sonuçlarına göre, deney grubundaki bireylerin bağıllık alt ölçeğinden aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında fark olduğu görülmektedir; fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanı lehine olduğu görülmektedir, ancak bu fark manidar değildir ($Z_{\text{bağıllık}} = -1.379$, $p > 0.05$). Sonuçlara göre, EVHAP uygulanan deney grubundaki bireylerin Bağıllık alt ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir” şeklindeki denence desteklenmemiştir. Bu durumda, EVHAP bireylerin bağıllık düzeylerini artırmada etkili değildir denebilir.

Denence 18: Evliliğe Hazırlık Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının bağıllık ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin iki ayrı ölçümden elde edilen ön test, son teste ilişkin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 4.22'de verilmiştir.

Tablo 4.22: İİÖ-Bağlılık Alt Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Bağlılık- Ön Test			Bağlılık- Son Test			p
	n	\bar{X}	S	n	\bar{X}	S	
Deney	20	56,600	9,428	20	59,700	6,982	.168
Kontrol	20	44,619	4,224	20	44,381	4,375	.414

Tablodan da izleneceği gibi, deney grubunun bağlılık ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark bulunmamaktadır ($p > .05$). Kontrol grubunun da bağlılık ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark bulunmamaktadır ($p > .05$).

Denence 19: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının bağlılık son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların bağlılık son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir.

Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ölçeklerden aldıkları son test puanları üzerinde Mann Whitney U testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.23'te verilmiştir.

Tablo 4.23: Deney ve Kontrol Gruplarının Bağlılık Alt Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Bağlılık	Deney	20	25.18	503.50	126.50	.023*
	Kontrol	20	17.02	357.50		

**0.01 düzeyinde anlamlı * 0.05 düzeyinde anlamlı

Tabloda görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının bağlılık alt ölçeğinden aldıkları son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır ($U_{Bağlılık} = 126.5, p < .05$). Bu durumda, EVHAP'a katılan deney grubu öğrencilerinin Bağlılık alt ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir" şeklindeki denence desteklenmiştir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, EVHAP'a katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre ilişkiye bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Denence 20: Evliliğe Hazırlık Programına katılan deney grubu katılımcılarının bağıllık son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 20'nin test edilmesi amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları son test ve izleme testi puanları üzerinde Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.24'te verilmiştir.

Tablo 4.24: Deney Grubunun Bağıllık Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Son test- İzleme Testi	n	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Bağıllık	Negatif sıra	5	5.70	28.50	-.401	.688
	Pozitif sıra	6	6.25	37.50		
	Eşit	5				

Tabloda yer alan istatistiksel analiz sonuçları, deney grubundaki bireylerin bağıllık alt ölçeğinden aldıkları deney sonrası ve izleme testi puanları arasında manidar bir fark olmadığını göstermektedir (Zbağıllık= -.401, $p > .05$).

Tablo 4.25: Deney Grubu Bağıllık Alt Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Bağıllık- Son Test			Bağıllık-İzleme Testi			p
	n	\bar{X}	S	n	\bar{X}	S	
Deney	16	59.43	7.64	16	61.37	3.09	.688

Deney grubunun bağıllık son test ortalamaları ile izleme testi ortalamaları arasında manidar bir fark görülmemektedir ($p > .05$). Bu durumda, EVHAP uygulanan deney grubundaki bireylerin bağıllık alt ölçeği son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında manidar bir fark yoktur" şeklindeki denence desteklenmiştir. Ancak, denence 17'den anlaşıldığı gibi, deney gruna uygulanan EVHAP katılımcıların bağıllık düzeyleri üzerinde etkili olmamıştır. Sonuç olarak, deney grubuna uygulanan EVHAP'ın katılımcıların bağıllık düzeyleri üzerindeki etkisi izleme testi sonrasında da değişmemiştir denebilir.

EVHAP'a katılan deney grubu öğrencilerinin Bağıllık ön test- son test puanlarının ve son test-izleme testi puanlarının karşılaştırılması için ilişkili ölçümler için

Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi yapılmıştır. Buna göre, öğrencilerin son test puan dağılımları ile ön test puan dağılımları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; son test puanları ile izleme testi puanları arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, EVHAP'a katılan bireylerin bağlılık düzeylerinde bir artış görülmemiş ve bu durum 6 ay sonra da değişim göstermemiştir. Ancak deney grubunun Bağlılık son test puanları, kontrol grubunun Bağlılık son test puanlarından manidar olarak yüksektir.

Literatürde, evlilik öncesi eğitimin bağlılık üzerinde etkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Carroll ve Doherty'e (2003) göre evlilik öncesi eğitimler, evlilik yaşamındaki majör konulara temas etmesi bakımından önemlidir. Bu konulardan biri de bağlılıktır. Evliliğe hazırlık programlarının, bağlılıkla ilgili beklentileri değiştirme gibi amaçları olabilmektedir (Christensen ve Heavey, 1999). Evlilik ve aile danışmanlığı merkezlerindeki araştırmalar, kapsamlı evlilik öncesi eğitim programlarının çiftlerin bağlılıkları (% 70.4 oranında olumlu) alanında etkili olduğunu göstermektedir (Stanley ve diğerleri, 1999). Benzer şekilde Gordon ve Durana (1999), PAIRS evlilik öncesi programının çiftlerin bağlılık düzeyleri üzerinde etkili olduğunu belirtmektedirler.

Evliliğe hazırlık programlarının bağlılık üzerinde etkili olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur. Bagarozzi, Bagarozzi, Anderson, and Pollane (1984), Evlilik Öncesi Eğitim ve Uygulama Dizisi'nin (PETS) uygulamasına dayanan olarak yürüttükleri araştırmada, deney grubunun irrasyonel düşüncelerinde azalma olduğu; ancak bağlılık düzeyinde de azalma olduğu görülmüştür. Gözlemsel sonuçlarda ise deney veya kontrol gruplarında anlamlı bir değişimin olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlar, araştırmacılar tarafından, irrasyonel düşünce ve romantik fikirler konusunda doğrudan yüzleşmelerin çiftlerin kaygılarını yükselterek değişime yönelik dirençlerini artırmış olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Crudup da (2008) yaptığı araştırmada, evlilik öncesi eğitimin çiftlerin bağlılık düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Bağlılık oldukça farklı ve benzer kavramlarla karıştırılan bir kavramdır. Örneğin Nichols'e (2005) göre, bağlılık bağlanmadan oldukça farklıdır. Bağlanma, iki insan

arasında paylaşılan inanışlar, değerler, anlamlar ile ortaya çıkan sembolik bir bağlıdır. İlişkiye güven ve statü arayışıyla bağlanan pek çok birey vardır. Bağlılık, doyumdan da farklıdır. Doyum, partnerle veya evlilikle oluşan mutluluk ve tatmin ile açıklanır. Bağlılık aynı zamanda evlilik istikrarı ve başarısı için çekirdek bir kavramdır. Gladding'e (2012) göre ise bağlılık, bireylerin yaşamlarının iyi ve kötü zamanlarında duyulan sadakati ifade eder ve aile etkinliklerine zaman ve enerji ayırmalarının temelinde yatan etmendir. Aile üyelerinin birbirlerine olan bağlılıkları birbirlerinin kıymetini davranış ve sözleriyle bildiklerini göstermelerleriyle daha da güçlenir. Bu durum, Gottman'ın vurguladığı ilgi ve hayranlığı, takdir ve beğeniyi dile getirme şeklindeki Güçlü İlişki Evi basamağı ile de ilişkili görünmektedir.

Bağlılık boyutunda, çok fazla yakınlık iç içe geçmişliğe neden olur, çok az yakınlık ise uzaklaşma ile sonuçlanır (Segrin ve Flora, 2005). İç içe geçme meydana geldiğinde, kişiler kişisel alt sistemlerinde, bireysel ihtiyaçlarıyla, diğer önemli kişilerle birlikteliklerini dengelemede zorlanabilirler. Ayrışma fazla olduğunda ise, sistemler birbirinden kopuk hale gelebilir. Uygun açık sınırlar oluşturulduğunda, farklılaşma oluşabilir (Zody, Sprenkle ve MacDermid ve diğerleri, 2006). Buna göre, sağlıklı bir ilişkide beklenen, yeterli düzeyde ayrışmanın olduğu sağlıklı bir bağlılık ilişkisidir.

İlişkide bağlılık üç faktörden etkilenebilmektedir. Birincisi ilişki doyumudur ve bağlılığı güçlü bir şekilde etkilemektedir. İkincisi şu andaki ilişki ile ilgili yetersiz seçeneklerin olması nedeniyle (başkaları ile ilişkilerde düşük doyuma sahip olma ve yalnız zaman geçirme gibi) daha fazla bağlılık hissetmektir. Üçüncüsü bağlılığa son derece büyük etkisi olan, kişilerin ilişkideki çeşitli içsel (zaman, çaba, kendini açma gibi) veya dışsal (karşılıklı arkadaşlık, hatıraları paylaşma, bir şeylere sahip olma gibi) kaynaklara yatırım yapmalarıdır (Rusbult, Johnson ve Morrow,1986). Buna göre bireylerin, yatırım düzeyleri düşük olduğunda bağlılık düzeyleri de düşük olabilir. İlişkiye yapılan yatırımın artmasıyla bağlılığın da artabileceği de düşünülebilir. İlişkide bağlılık düzeyi zaman içerisinde artabileceği için izleme çalışmaları 6 ay yerine 1 yıl sonra yapılabilir.

Bağlılığın farklı faktörlerden etkileniyor olması, tek başına Evliliğe Hazırlık Programı uygulaması ile kontrol edilemeyeceğini de düşündürmektedir. Ortaya çıkan sonuçlar, bireylerin ilişkilerindeki bağlılığın farklı faktörlerin etkisi altında olmasından kaynaklanıyor olabilir. Örneğin, deney grubu katılımcılarının tümünün henüz öğrenci olmaları, bir kısmının henüz ilişkilerinin başlarında olmaları, birbirlerine olan bağlılık düzeyinin artması için erken bir dönemde olduklarını gösteriyor olabilir. Öğrenciler bir partnere derinden bağlılık öncesinde, etraflarındaki seçeneklerin niteliğini değerlendiriyor olabilirler. Türk kültürüne özgü olarak, bağlılık bir ilişkinin uzun yıllar sürmesi, evlilik planlarının yapılması veya formal hale gelmesiyle artabilmektedir. Partnerine verilen değer, bağlılık, halk arasında “ciddi düşünmek” gibi bir kavramla ifade edilebilmektedir. Kültürümüzde, bir ilişkiyi resmi hale getirmek; ilişkiye verilen değer bir göstergesi olabilmekte; aynı zamanda ilişki resmi hale geldikçe partnerlerin birbirlerine verdikleri değer artabilmektedir. Partnerin aileyle tanıştırılması, ailelerin birbirleriyle tanıştırılması, sözlenmek, nişanlanmak gibi ilişkiye yapılan büyük yatırımlarla birlikte ilişkiye duyulan bağlılık artıyor olabilir. Pek çok çift böyle bir düzeye geldikten sonra, “artık ayrılmak için çok geç olduğunu” ifade ederek, kendilerini ne yapıp edip ilişkilerini kurtarmaya adayabilmektedirler. Henüz ilişkilerini resmi bir boyuta getirmemiş çiftler içinse ayrılığın daha kolay olup, bağlılığın kolayca değişim gösterebileceği düşünülebilir.

Kimi durumlarda ise bağlılıkta belirsizlik (commitment ambiguity) de söz konusu olabilmektedir; örneğin partnerlerden biri ilişki içinde olmak istediğinden emin olmayabilir. Evliliğe Hazırlık Programı gibi çalışmalar, farkındalık temelli olduğundan; bireylerin ilişkilerinde emin olamadıkları noktaları görmelerine; ilişkilerinde yolunda gitmeyen noktaları netleştirmelerine de katkıda bulunabilir. Programa katılan deney grubu katılımcılarından 1’i çift, ikisi partner olmak üzere 4 kişinin 6 ay sonrasında ayrılmış olmaları, bu bireylerin bağlılık düzeylerinde bir belirsizliği işaret ediyor olabilir. Ayrılan katılımcılardan birinin, “zaten yolunda gitmeyen ilişkisinin bu şekilde bir geleceğinin olmadığını programdan sonra fark ettiğini” belirtmesi bu duruma bir örnek olabilir.

Bağlılık değişkeni, kısa süre içerisinde artış veya düşüş göstermeyen, daha istikrarlı seyir gösteren bir değişken olabilir. Programın içeriği, iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, ilişki doyumu gibi değişkenleri kapsıyorken, bağlılık değişkeni üzerinde bir etkiye sahip olmayabilir. Buna göre program içeriği bağlılık kavramını daha fazla vurgulayan biçimde genişletilebilir; programın kapsamına bağlılık değişkeni ile ilgili olabilecek daha fazla uygulama ve alıştırmaya eklenebilir.

Sonuç olarak nicel bulgular, programa katılan bireylerin, programa katılmayan bireylere göre İletişim, Çatışma çözme, Farklılıkları Kabul, İlişki Doyumu puanlarında manidar düzeyde bir artış olduğunu göstermektedir. EVHAP'a katılmanın bireylerin iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, ilişki doyumu düzeylerini olumlu yönde etkilediği ve programın olumlu etkilerinin kalıcı olduğu görülmektedir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgu ve yorumlarına dayalı olarak ulaşılan sonuçların özetine ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerine yönelik olarak “Evliliğe Hazırlık Programı (EVHAP)” geliştirilmiş ve bu programın öğrencilerin “iletişim”, “çatışma çözme”, “farklılıkları kabul”, “ilişki doyumu”, “bağlılık” düzeyleri üzerinde etkisi incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle “üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde problem yaşadıkları alanları”; “evlendikten sonra problem yaşayacaklarını düşündükleri alanları” ve “evlenmeden önce eğitim almak istedikleri konuları” değerlendirmek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Görüşme formu, Ankara’da bulunan üç farklı üniversitenin Eğitim, Sağlık Bilimleri, Fen, Edebiyat, Tıp Fakültelerinde öğrenim görmekte olan, 210’u kadın, 156’sı erkek olmak üzere, toplam 366 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Görüşme formundan elde edilen sonuçlar içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir. Ortaya çıkan temalar “İletişim, Romantizm-cinsellik, Çatışma çözme, Sosyal destek, Farklılıkları kabul” şeklindedir.

Çalışmada, içerik analizi yöntemiyle elde edilen temaları içeren bir “Çift İlişkileri Ölçeği” geliştirilmiştir. Buna göre, “İletişim, Romantizm-cinsellik, Çatışma çözme, Sosyal destek, Farklılıkları kabul” alt ölçekleri oluşturularak, geçerlik güvenirlik çalışmaları gereği toplam 1115 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. ÇİÖ’nün geliştirilmesinde; geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için, açımlayıcı faktör analizi, benzer ölçekler geçerliği, iç tutarlılık ve testi yarılama yöntemleri kullanılmıştır.

Geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan faktör analizi sonuçlarına göre; iletişim alt ölçeğinde, faktörlerin her bir değişken üzerindeki faktör ortak varyansı ise .533 ile .733 arasında değişmekte; 6 faktör birlikte toplam varyansın % 64,19’unu açıklamaktadır. Romantizm-cinsellik alt ölçeğinde ise, faktör ortak varyansı .515 ile .722 arasında değişmekte; 5 faktör birlikte toplam varyansın % 61,46’sını

açıklamaktadır. Çatışma çözme alt ölçeğinde faktör ortak varyansı .509 ile .720 arasında değişmekte; 5 faktör birlikte toplam varyansın % 60,1'ini açıklamaktadır. Sosyal Destek alt ölçeğinde faktör ortak varyansı .554 ile .747 arasında değişmekte; 2 faktör birlikte toplam varyansın % 63,32'sini açıklamaktadır. Farklılıkları Kabul alt ölçeğinde, faktör ortak varyansı ise .504 ile .761 arasında değişmekte; 5 faktör birlikte toplam varyansın % 60,7'sini açıklamaktadır.

Geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan benzer ölçekler geçerliği sonuçlarına göre; ÇİÖ ile EÖİDÖ arasında korelasyon .824 olarak bulunmuştur ($p < .01$). ÇİÖ'nün alt ölçekleri ile EÖİDÖ arasındaki korelasyonlar ise şu şekildedir: İletişim alt ölçeği ile EÖİDÖ arasında .797 ($p < .01$); Romantizm-cinsellik alt ölçeği ile EÖİDÖ arasında .804 ($p < .01$); Çatışma çözme alt ölçeği ile EÖİDÖ arasında .811 ($p < .01$); Sosyal Destek alt ölçeği ile EÖİDÖ arasında .727 ($p < .01$); Farklılıkları Kabul alt ölçeği ile EÖİDÖ arasında .815 ($p < .05$) bulunmuştur.

ÇİÖ'nün güvenirlik çalışmaları ile ilgili olarak ise, Cronbach Alpha katsayıları; İletişim alt ölçeği için .77; Romantizm-Cinsellik alt ölçeği için .88, Çatışma Çözme alt ölçeği için .85, Sosyal Destek alt ölçeği için .91, Farklılıkları Kabul alt ölçeği için .79 olarak bulunmuştur. ÇİÖ'nün testi yarılama puanları, İletişim alt ölçeği için .61; Romantizm-Cinsellik alt ölçeği için .64, Çatışma Çözme alt ölçeği için .73, Sosyal Destek alt ölçeği için .69, Farklılıkları Kabul alt ölçeği için .64 şeklindedir.

Geçerlik güvenirlik çalışmaları sonucunda, ÇİÖ'nün geçerli ve güvenilir olarak kullanılacak bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Böylelikle, çiftlerin ilişkilerinde İletişim, Romantizm-cinsellik, Çatışma çözme, Sosyal destek, Farklılıkları kabul şeklinde beş boyutu ölçebilen, toplam 78 maddeden oluşan geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirilmiştir.

Nicel bulgulara göre, EVHAP'a katılan deney grubu öğrencilerinin iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul ve ilişki doyumu son test puan ortalamalarının, ön test puan ortalamalarından manidar olarak yüksek olduğu görülmüştür. EVHAP'a katılan deney grubu katılımcılarının bağıllık son test puan ortalamalarının, ön test puan ortalamalarından manidar olarak yüksek olmadığı görülmüştür. EVHAP'a

katılan kontrol grubu katılımcılarının ise iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, ilişki doyumu, bağlılık ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında manidar bir fark olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla araştırma sonucunda EVHAP'ın, katılımcıların, iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, ilişki doyumunu artırmada etkili olduğu; ancak bağlılık düzeylerini artırmada etkili olmadığı sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda araştırma sonucunda EVHAP'ın katılımcıların iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, ilişki doyumu düzeyleri üzerindeki etkilerinin 6 ay sonraki izleme ölçümlerinde de sürdüğü görülmüştür. Genel olarak sonuçlar, araştırmanın amacını desteklemektedir.

Araştırmanın nitel bulgularının da nicel bulguları destekliyor olduğu sonucuna varılmıştır. EVHAP'a katılan öğrencilerle yapılan görüşmeler, programın etkili bulunduğunu ve öğrencilerin programdan pek çok anlamda yararlanabildiklerini göstermektedir. Katılımcılar genel olarak, programın çatışma yönetimi ve daha etkili iletişim kurabilme, farklı bakış açıları edinme, kendilerini tanıma, partnerin farklı yönlerini ve haklı olabileceği durumları kabul etme, sevgi ve doyum düzeylerini artırma gibi konularda kendilerine yarar sağladığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların görüşlerinden, programa partnerleri ile katılmayı sağlayamamış olmalarından dolayı eksiklik hissettikleri anlaşılmaktadır. Dolayısıyla programın çiftler halinde uygulanamamış olması araştırmanın sınırlı yanları arasında değerlendirilebilir.

5.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırmada elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak bazı önerilerde bulunulmuştur. Öneriler üç grup halinde sunulmuştur. İlk olarak, gelecekte evliliğe hazırlık programı konusunda çalışma yapacak olan araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur. İkinci olarak, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak uygulamacılara sunulan öneriler sunulmuştur. Üçüncü olarak politika yapıcılar için öneriler sunulmuştur. Son olarak araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak genel birtakım önerilerde bulunulmuştur.

5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırma bulgularına dayalı olarak araştırmacılara şu önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırma gereği Çift İlişkileri Ölçeği adında, çiftlerin ilişkilerinde İletişim, Romantizm-cinsellik, Çatışma çözme, Sosyal destek, Farklılıkları kabul şeklinde beş boyutu ölçebilen, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı alana kazandırılmıştır. Bu ölçme aracı kullanılarak çift ilişkilerinde bu beş boyutun farklı değişkenlerle ilişkisine bakılabilir. Örneğin bireylerin romantik ilişkilerinde iletişim, çatışma çözme, romantizm-cinsellik, farklılıkları kabul, sosyal destek düzeyleri ile cinsiyetleri, yaşları, ekonomik düzeyleri, ilişkiye bağlılık düzeyleri, ilişkiden aldıkları doyum vb. değişkenler arasındaki ilişkiler incelenebilir. Ayrıca bireylerin evlilik öncesi romantik ilişkilerinde yaşadıkları farklı problemlerin araştırılabileceği çalışmalarında bu beş alt ölçekten yararlanılabilir.
2. EVHAP'ın etkililiği, bu araştırmada, iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, ilişki doyumunu, bağlılık değişkenlerine olan etkisi bakımından değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucundan da anlaşıldığı üzere, yapılacak evliliğe hazırlık çalışmalarında partnerler için öncelikle "iletişim", "çatışma çözme", "farklılıkları kabul", "ilişki doyumunu" gibi konuların üzerinde durulması daha sağlıklı evliliklere, evlilik doyumuna ve boşanma oranlarının azaltılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca bu tür programların çiftlerin bağlılık düzeyleri üzerinde etkisini artırmaya yönelik yeni çalışmalar yürütülebilir. Bağlılık değişkeni ile ilgili farklı faktörler araştırılarak, çiftlerin bağlılık düzeylerini artırmaya yönelik ne gibi alıştırma ve uygulamalardan yararlanılabileceği incelenebilir; buna göre program içeriği zenginleştirilebilir. Yapılacak yeni araştırmalarda, programın romantizm-cinsellik, sosyal destek, aile ile ilişkiler gibi farklı değişkenlere olan etkisi incelenebilir. EVHAP'ın çiftlerin uyum düzeylerine olan etkisi incelenebilir.
3. Program Dr. Gottman tarafından ABD'de geliştirilmiş olan Güçlü İlişki Evi modeline dayalı olarak geliştirilip, Türkiye'de ilk kez uygulanmıştır. Araştırma sonucunda Gottman'ın modelinin Türk kültüründe desteklendiği ortaya çıkmıştır. Programın farklı araştırmacılar ve uygulamacılar tarafından

da uygulanması ve Türk kültürüne uygunluğunun yeni çalışmalarla değerlendirilmesi sağlanabilir. Grup sürecinde katılımcılara yarar sağlaması bakımından, Gottman'ın çiftlerle yürüttüğü çalışmalara ilişkin görüntülü kayıtları Türkçeye çevrilerek bu kayıtların katılımcılara izletilmesi sağlanabilir. Julie ve John Gottman tarafından tasarlanan farklı eğitim materyalleri Türkçeleştirilerek katılımcıların yararına sunulabilir. Ayrıca EVHAP'ın türk kültüründe önemli bir konu olan aile ile ilişkiler değişkeni de ele alınarak zenginleştirilmesi sağlanabilir.

4. EVHAP'ın evlilik öncesi dönemde bulunan partnerler üzerine etkililiği incelenmiştir. Programın uygulanmasında, çiftlerin aynı kampüste veya aynı şehirde olmamaları ve benzeri sebeplerle partnerler programa tek başlarına da kabul edilmişlerdir. Ancak katılımcıların programı değerlendirmelerine ilişkin ifadelerinden, çiftlere yönelik yapılacak çalışmalara da ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır. Benzer içerikte ve çiftlerle sürdürülecek bir evliliğe hazırlık programının daha verimli olabileceği düşünülebilir. Çiftlerin bir arada programa katıldığı uygulamalarda, alıştırmaların da daha etkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca çiftlere verilebilecek ek alıştırmalar ve ödevlerle, programda ele alınan konuların kalıcılığı artırılabilir. Üniversite öğrencilerinin çoğu zaman partnerleri ile aynı şehirde veya kampüste olamamalarından dolayı bu tür programlara birlikte katılamamaları, programdan daha fazla yararlanmaları önünde bir engel olarak görülmektedir. Bu noktada, üniversitelerde, aynı kampüste öğrenim gören çiftlere ulaşarak programın çiftlere yönelik olarak da uygulanmasında fayda vardır. Yapılacak yeni araştırmalarda, uygulamaya çift olarak katılımın sağlanması üzerine çalışılabilir. Çiftlerin böyle bir programa birlikte katılmalarını teşvik edecek önlemler alınabilir.

5. Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modeli, önemli ölçüde laboratuvar çalışmalarına dayanmaktadır. Teknolojik imkanların gelişmesiyle günümüzde laboratuvar çalışmaları daha kolay uygulanabilir hale gelmiştir. Türkiye'de yapılacak benzer araştırmalarda, tıpkı Gottman'ın oluşturduğu gibi bir laboratuvar koşulu oluşturularak, çiftler gözlemlenebilir; güçlü ilişkilerin yordayıcılarının

neler olabileceği Türkiye koşullarında araştırılabilir. Güçlü İlişki Evi'nin basamaklarının Türk kültüründeki yeri değerlendirilebilir.

6. Katılımcıların ifadelerinden programın daha uzun süreli olması yönünde taleplerin de bulunduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, EVHAP, 10 oturum yerine, bir yarıyıl sürecektir şekilde planlanabilir. Programın içeriği genişletilerek zamana yayılabilir. Programda anahatları ile üzerinde durulan iletişim ve çatışma yönetimi konuları derinlemesine ele alınabilir. Ayrıca üniversitelerde evliliğe hazırlık programları, evlilik öncesi eğitim seçmeli ders olarak açılıp, genel olarak öğrencilerin evliliğe hazırlanma konusunda bilgi edinmeleri, evliliklerde sıklıkla karşılaşılan stres verici durumlar hakkında farkındalık kazanmaları sağlanabilir. Bu gibi dersler aracılığıyla daha fazla çiftte ulaşılarak uygulamaların artırılması da sağlanabilir.
7. Yapılacak yeni araştırmalarla, Güçlü İlişki Evi modeline dayalı programın evli çiftler üzerindeki etkisi test edilebilir. Evliliğe hazırlık programları kadar evliliği güçlendirme programları da, sağlıklı ve uzun ömürlü evlilikler için önem taşımaktadır. Evliliği güçlendirme programları içerisinde henüz Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modeline dayalı bir program uygulamasına rastlanmamıştır. Özellikle evliliklerinin başlangıcındaki çiftlerle yapılacak çalışmalar, hem çiftlerin evlilik sorunları bakımından önleyici olabilir; hem de programın içeriğinin geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Program evli bireylerin yaşantılarından da yararlanılarak zenginleştirilebilir.
8. EVHAP gibi çalışmalar evli bireylerin deneyimlerinden yararlanılarak da zenginleştirilebilir. Özellikle evliliklerinde problemler yaşayan bireylere, hangi konularda eğitim almış olsalar daha iyi durumda olacaklarını düşündükleri sorulabilir. Evliliklerinde uzman yardımı almak istedikleri temel konuların neler olduğu araştırılabilir. Bu amaçla evli bireylerle görüşmeler yapılarak, elde edilen verilerin ortak noktaları bir araya getirilebilir ve kapsayıcı bir evliliğe hazırlık programı geliştirilebilir.

9. EVHAP'a katılan bireylerin % 60'ını kadınlar oluşturmuştur. Deney grubunda yer alan katılımcıların ise %90'u kadındır. Bu durum, deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların, EVHAP duyurusu sonrasında programa katılmayı talep eden ve ölçeklerden ortalama puan alan bireyler arasından seçilmesi ile ilgilidir. Ancak psiko-eğitsel müdahalelere ve eğitimlere genellikle kadınların katılım göstermesi farklı deneysel araştırmalarda da rastlanan bir durumdur. Genel olarak bu tür eğitimlere erkeklerin neden daha az ilgi gösterdikleri araştırılabilir, erkek katılımcıların sayıca artırılması yönünde önlemler alınabilir.
10. Güçlü İlişki Evi modeli bağıllık boyutunu içerdığı halde, uygulanan EVHAP'ın katılımcıların bağıllık düzeyleri üzerinde manidar bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bu durumun nedenleri incelenebilir, araştırılabilir. Bağıllık kavramına atfedilen kültürel farklar olup olmadığı değerlendirilebilir. Bağıllık değişkeni farklı ölçme araçları kullanılarak ele alınabilir. Yapılacak yeni araştırmalarda çiftlerin bağıllık düzeyini artıracak programlar üzerinde çalışılabilir.

5.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler

Araştırma sonuçları EVHAP'ın üniversite öğrencilerine yönelik olarak etkili bir biçimde kullanılabileceğini göstermektedir. Araştırma bulgularına dayalı olarak uygulamacılara şu önerilerde bulunulabilir:

1. Geliştirilen bu program, üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinde, Gençlik Merkezlerinde kullanılabilir. Böylece başvuruda bulunan çiftlere önleyici hizmetler sunulması sağlanabilir. Türkiye'de Gizir (2010) tarafından yürütülmüş bir araştırmada, üniversitelerin PDR Merkezlerinde bireysel PDR hizmetlerinin ön planda tutulduğu; ancak önleyici ve gelişimsel etkinliklere daha az sıklıkta yer verildiği görülmüştür. PDR merkezleri, akademik ortamdan etkin şekilde yararlanmaları, varolan potansiyellerini artırmaları konusunda üniversite öğrencilerinin gelişimsel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak çeşitli önleyici ve gelişimsel

müdahale yaklaşımları ve programlar oluşturmalıdırlar (Gizir, 2010). EVHAP, üniversite öğrencilerinin gelişimsel bir ihtiyacına yönelik önleyici bir yaklaşıma dayanmaktadır; çiftlerin henüz ilişkilerinin başlarındaiken, sorunları derinleşmeden önlemler alabilmelerine yardımcı olmayı sağlamaktadır. Ayrıca bu gibi grup çalışmaları aynı anda daha çok sayıda bireye ulaşmayı ve yardım sunmayı sağlamaktadır. Elbette her türlü program uygulamasının ne olursa olsun bireylere yarar sağlayacağı düşünülmemelidir. Yapılan araştırmalarda, PDR merkezlerinin rol ve işlevleriyle, uyguladıkları programların etkiliklerine yönelik araştırmaların artırılmasına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir (Cooper ve Archer, 2002). Etkililiği kanıtlanmış EVHAP gibi programların PDR Merkezlerinde kullanılmasının daha işlevsel olacağı düşünülmektedir.

2. EVHAP gibi bir uygulamanın, düzenli bir PDR Merkezi uygulaması haline getirilmesi ve tanıtımlarının yapılması yoluyla üniversitelerde öğrenim gören çiftlerin yardım arama davranışları artırılabilir. Programda kullanılan kartlar ve alıştırımların üniversite öğrencilerinin ilgisini çektiği ve konuyla ilgili motivasyonlarını artırdığı gözlenmiştir. Dolayısıyla evliliğe hazırlık programı uygulamasının tanıtımı yapılırken, bireylerin kendilerini ve partnerlerini daha iyi tanımalarına yönelik bir grup çalışması olduğu; bilgilendirmenin yanısıra eğlenceli etkinliklerin de yer aldığı açıklanabilir. Bu çalışmada, ilgili alt ölçeklerden ortalamanın dışında puan alarak deney grubuna yerleştirilemeyen öğrencilerin de grupta yer almayı istedikleri; programla ilgili oturumlar başlatıldıktan sonra da katılım konusunda talepte bulunan farklı üniversite öğrencilerinin-çiftlerin olduğu görülmüştür. Profesyonel biçimde yürütüldüğü takdirde, üniversite öğrencileri genel olarak çift ilişkileri ile ilgili etkinliklere ve grup çalışmalarına ilgi gösterdikleri anlaşılmaktadır. Nitekim, Gizir, Sevinç ve Akbay (2009) tarafından yürütülmüş bir araştırmada, yapılandırılmış ve katılım belgesi sunulan sosyal beceri gruplarına üniversite öğrencilerinin yoğunlukla başvurdukları, bu gruplara katılanların büyük çoğunluğunun (%91) grupla psikolojik danışma programlarını diğer öğrencilere önerdikleri görülmüş ve bu tür programların

üniversite öğrencilerinin beceri gelişimlerine önemli katkılar sunduğu belirtilmiştir.

3. Program özel psikolojik danışma merkezlerinde çalışan psikolojik danışman ve psikologlar tarafından kullanılabilir. Evlilik öncesi çiftler, psikolojik danışma merkezine başvuranlar arasında önemli bir kesimi oluşturmaktadır. Pek çok çift evlenmeden önce ilişkilerinde bazı problemlerin olduğunu fark etmekte; önlem almak istemekte ancak problemleri konusunda ne yapacaklarını bilememektedirler. Uzman desteği almak isteyen çiftlere programın uygulanması yoluyla yardımcı olunabilir. Sadece EVHAP'ın grup halinde uygulanması değil, Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modelinin çiftlerle kullanılmasının da yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu amaçla Türkiye'de düzenlenen Gottman çift terapisi eğitimlerine katılım artırılabilir.
4. Ayrıca bu gibi programların ülke genelinde yaygınlaştırılması amacıyla, eğitici olabilecek psikolojik danışmanlara eğitimler düzenlenebilir. Evliliğe hazırlık programı eğitimini alan psikolojik danışmanların çiftlere programı uygulamaları yoluyla eğitim ülke genelinde yaygınlaştırılabilir.
5. Evliliğe hazırlanan bireyler için cinsellikle ilgili eğitimlerin sunulması da oldukça önemlidir. EVHAP Gottman'ın Güçlü İlişki Evi Modeli'ne dayandığı için programda evlilikte cinsel yaşamla ilgili bir modüle yer verilememiştir. Ancak yapılacak yeni çalışmalarda, özellikle sağlıklı cinsel yaşam, cinsellik konusunda yaygın yanlış anlayışlar, partnerlerin cinsellikle ilgili beklentileri ve birbirlerini anlamaları gibi konularda bilgilendirmeyi içeren bir oturuma yer verilebilir.

5.2.3. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

Evliliğe hazırlık programları ve evlilik öncesi eğitimler, temelde ülke politikası olarak ele alınması gereken konulardır. Tek tek bireyler düzeyinde farkındalık oluşturmak yerine toplumsal bir bilinçlenme hedeflenmelidir. Boşanmaların

azaltılması ve sağlıklı evliliklerin kurulması konusunda, Bakanlık düzeyinde yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Aile ve Sosyal Araştırmalar Müdürlüğü-ASAGEM'in (2008) yürüttüğü araştırmanın önemli önerilerinden biri evlilik öncesinde adayların eş seçimi ve evlilik konusunda bilinçlendirilmesidir. V. Aile Şurası kararları incelendiğinde; aile eğitim programlarına, evlilik hazırlığı yapanlar, ebeveynler, çocuğa bakım hizmeti veren kişiler, büyükanne, büyükbabalar ve çocukların yanı sıra, tek ebeveynli aileler, engelliler vb. özel durumu olan ailelerin katılmasının sağlanması geliştirilen öneriler arasındadır. Ayrıca evlilik öncesi danışmanlık ve eğitim hizmetlerinin yaygınlaştırılmasına yönelik çalışmaların başlatılması gerektiği vurgulanmıştır. Ebeveynlerin eğitiminin yanı sıra evlenecek olan çiftlere yönelik eğitimin verilmesi ve bu eğitimin farklı yollarla zorunlu kılınması önerilmektedir (ASAGEM, 2008). Devlet Planlama Teşkilatı'nın (2000) sekizinci beş yıllık kalkınma planında da, evlilik öncesi danışma hizmeti ve "Evlilik Öncesi Bakım ve Danışmanlık" Merkezlerinin kurulması ve evlilik öncesi başvuruların zorunlu olması stratejiler arasında yer almaktadır.

Son yıllarda Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın, evlilik öncesi eğitimi ülke genelinde yaygınlaştırması oldukça olumlu bir gelişmedir. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı 2012 yılında yapılan açıklama ile, "Ehliyet almak için kurs şartı olduğu gibi, evlenmek için de olabilir" demiş ve "Evlilik kurumunu güçlendirmenin yolu çiftlerin hayatlarını birleştirmeden önce bir eğitimden geçmesidir" diyerek, "evliliğe hazırlık kursu" önerisinde bulunmuştur. Bakanlığın aldığı bu kararı takiben çeşitli illerde Belediyeler ve Rehberlik Araştırma Merkezleri işbirliği ile evlenecek bireylere yönelik kursların açıldığı haberleri duyurulmuştur. Bakanlık ve Belediyeler Birliği işbirliği ile Ankara ili Keçiören, Mamak, Altındağ ve Çubuk ilçelerinde pilot uygulama yapılmıştır (www.athm.gov.tr, 2012). Pilot uygulamaları takiben, Karaman'da, Nevşehir'de ve daha sonra pek çok ilimizde, "Evlilik Okulu" kursları düzenlenerek uzmanlarca, evlilikte ilkler, önceliklerin değişmesi, evlilikte diyalog, iyi bir aile kültürü oluşturmak, evlilikte aile vizyonu ve temel değerlerin önemi, aile yaşamında özgürlük sınırları, sevgiyi ve ilişkileri canlı tutmanın yolları, evlilikte dinlenme ve öfke kontrolü, evlilikte çatışma nedenleri ve çatışma yönetimi, evlilikte

kıskançlığın sınırları, evlilikte ekonomi ve iş bölümü, anne ve baba olmaya hazırlık ve çocuk sağlığı ve gelişiminde aile büyüklerinin rolü konularında bilgiler aktarılacağı bildirilmiştir (Haberler.com, 05.09.2012). Bu gibi gelişmelerden yola çıkılarak yapılan araştırma doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir:

1. Bakanlık tarafından düzenlenen bu uygulamaların son derece yararlı olduğu, ancak konuyla ilgili uzmanların, araştırmacıların fikirlerinden ve deneyimlerinden yeterince yararlanılmadığı anlaşılmaktadır. Yapılacak eğitimlerin içeriğinin oluşturulmasında ve uygulanmasında konuyla ilgili uzman ve araştırmacılardan destek alınması son derece önemlidir. Bakanlık tarafından daha önce yapılan açıklamada da, yaşanma ihtimali olan sorunları baştan ortaya koyup bunların nasıl yönetileceğinin, bu sorunlar karşısında nasıl davranılacağına anlatılacağı bir modelin gerekliliği vurgulanmış; üniversitenin, milli eğitimin, sağlığın ve müftülüğün içinde olacağı eğitim programlarının desteklediği belirtilmiştir (Vatan Gazetesi, 01.01.2012). Bu noktada, üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümlerinden, konuyla ilgili araştırma yürütmüş uzmanlardan yardım alınması programların daha etkili hale getirilmesi konusunda yararlı olacaktır.
2. Bakanlık tarafından yürütülen eğitimlerin daha çok bilgi verme temeline dayanması üzerinde düşünülmesi gereken bir noktadır. Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında kabul gören, yaygın olarak kullanılan, etkililiği deneysel olarak sınanmış program uygulamaları genelde bireylerin yaşantı geçirmelerine dayanmaktadır. Benzer bir şekilde, bu konuda da üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümleri ile işbirliği içinde hazırlanacak programların daha verimli olabileceği düşünülmektedir.
3. Bireylerin temelde neye ihtiyaç duyduklarını bilmeden onlara sunulan hizmetlerin işlevsel olmayabileceği unutulmamalıdır. Tıpkı bu araştırmada yapıldığı gibi, öncelikle çiftlerin evlilik öncesi problemleri, evlendiklerinde hangi konularda problem yaşayacaklarını düşündükleri ve evlilik öncesi

eğitim almak istedikleri konular araştırılabilir. Ülke genelinde yapılan bir çalışma ile çiftlerin ihtiyaçları belirlenerek, evlilik öncesi eğitimlerin içeriği buna göre şekillendirilebilir.

4. Araştırma amacıyla geliştirilmiş olan bu program Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın düzenlediği Evlilik Kurslarında kullanılabilir. Aile Yaşam Merkezleri'nde, Toplum Merkezleri'nde kullanılabilir. Araştırma temelli, etkililiği sınanmış bir programın evlilik kurslarına ve ülke genelinde evlenecek çiftlere katkı sağlayacağı dşnlmektedir. Böylece programın toplumun daha geniş bir kesimine uygulanması ve evlilik öncesi dönemde olan çiftlere hizmet verilmesi sağlanabilir.
5. Türkiye'de, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın projeleri kapsamında yrtlen çalışmaların henüz yaygınlaşmadığı, üniversitelerde de gençlere yönelik evlilik öncesi nleme hizmetleri sunulmadığı ve çiftlerde bu konuda henüz yeterli anlayışın oluşmadığı gözlenmektedir. Düğün hazırlığı için önemli lde para, zaman ve enerji sarf etmenin yanısıra, evliliğe hazırlanma konusunda da toplumsal bir bilinç oluşturulması ülke politikaları arasında yer almalıdır. Evliliğe hazırlık programına katılmış olmak, ABD'de kimi eyaletlerde olduğu gibi, evlenme prosedürleri arasında bir kriter olarak yerini alabilir.
6. Bakanlık düzeyinde olduğu gibi, niversite düzeyinde de bireyleri evliliğe hazırlayacak programlara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Pek çok genç ilerideki eşleri ile niversite yıllarında tanıştıkları için, yapılacak çalışmaların Bakanlığın yürüttüğü çalışmalara da katkıları olacaktır. Üniversitelerde konuyla ilgili çalışmalar yapmak üzere uzmanlar görevlendirilebilir. Bu konuda niversiteler ile Gençlik ve Spor Bakanlığı arasında bir işbirliği sağlanmasına, yapılacak çalışmaların bilimsel niteliğinin artırılması amacıyla uzmanların birlikte çalışmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir.
7. Evliliğe hazırlık programlarının uygulanması profesyonel ve mesleki yeterlik gerektirdiğinden, niversitelerde PDR alanında, çift ve Aile Danışması

uzmanlık alanı içerisinde bu konuda uzmanların yetiştirilmesinin, yurtdışında eğitimcilere yönelik eğitim ve kursların düzenlendiği kurumlardan eğitim almak üzere akademisyenlere burs verilmesinin, akademik çalışmaların bu anlamda desteklenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın ve benzer araştırmaların sonuçlarından yola çıkılarak, çiftlerle yapılan çalışmaların pek çok bakımdan etkili olduğu, ancak daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır. Sağlıklı ailelerin varlığı sağlıklı çiftler ile mümkündür. Ebeveyn ilişkisinin olumlu olması, çocuklara da olumlu bir aile iklimi sunar. Pek çok durumda çocuklarda gözlenen psikolojik problemler, ebeveynin bir çift olarak sorunlar yaşadığına işaret edebilmektedir. Gottman ve Gottman (2012) bu ve benzeri nedenlerle, ailesel bir problemle ilgili yardım talep edildiğinde, çiftle çalışmayı tercih ettiklerini belirtmektedirler. Türkiye’de de, aile ile ilgili eğitimler yapılandırılırken çiftlerle çalışmayı içerecek biçimde düzenlenmesi yararlı olacaktır.

Sağlıklı evliliklerin kurulması ve sürdürülmesi toplum ruh sağlığına katkıda bulunacaktır. Ancak boşanmaların önlenmesine yönelik yapılabilecek çalışmalar, bir ilişkinin her türlü olumsuzluğa rağmen sürdürülmesi olarak anlaşılmamalıdır. Çiftler EVHAP gibi evlilik öncesi eğitimler aracılığıyla, ilişkilerini gözden geçirip daha sağlıklı bir iletişim içine girebilecekleri gibi, eğitimlerde öğrendikleri sonrasında birbirlerine uygun bir çift olmadıklarını görebilir, evlenmeme kararı alabilir, hatta ayrılabilirler. Yapılan bu çalışmada, program tamamlandıktan bir süre sonra deney grubu katılımcıları arasında ayrılık kararı alanlara rastlanmıştır. Temelde bu tür programların hedefi farkındalık sağlamak olduğundan, bireylerin ilişkilerinde kötü giden veya düzeltilmesi mümkün görünmeyen konuları fark etmeleri onların yararına olabilir. Evlilik öncesi eğitimlerin dolaylı yararlarından biri de kişilerin sağlıklı olmayacağını düşündükleri bir evliliğe adım atmamalarını sağlaması; dolayısıyla olası boşanmaların önlenmesidir (Fawcett, Hawkins, Blanchard ve Carroll, 2010). Dolayısıyla evlilik öncesi eğitimin yaygınlaştırılması, sadece sağlıklı evliliklerin kurulması bakımından değil, bireylere farkındalık kazandırmak açısından da gerekli görülmektedir.

Cordova, Gee ve Warren'e (1999) göre, bireyin kendine uygun bir eş seçebilmesi için öncelikle kendini yeterince tanıması, yaşamdan ne beklediğini, nasıl bir yaşam kurmak istediğini, kendisinin üstün ve zayıf yönlerinin neler olduğunu, kendisini mutlu eden şeylerin neler olduğunu vb. fark etmesi gereklidir. Bireyler kendini yeterince tanımadan erken yaşlarda evlenirlerse eşler arasında çatışmalar ortaya çıkmakta ve bu çatışmalara bağlı olarak da boşanma oranları artmaktadır. Türkiye'de evlilik öncesi eğitimler kadar, bireylerin kendilerini tanımalarını, eş seçimi konusunda tercih ve beklentilerini fark etmelerini sağlayacak eğitimlere de ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abalı, S. (2006). *Boşanmak için başvuran kadınların evlilikteki cinsel yaşamlarını boşanma nedeni olarak görme durumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Accordino, M. P., Keat II, D. B., & Guerney, B.G., Jr. (2003). Using relationship enhancement therapy with an adolescent with serious mental illness and substance dependence. *Journal of Mental Health Counseling*, 25, 152–164.
- Adler-Baeder, F., Kerpelman, J., Schramm, D.G., Higginbotham, B. & Paulk. A. (2007). The impact of relationship education on adolescents of diverse backgrounds. *Family Relations* 56(3): 291-303.
- Aile Araştırma Kurumu. (1998). *Boşanma Sebepleri Araştırması*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu.
- Anderson, S.A. & Sabatelli, R.M. (2007). *Family interaction: A multigenerational developmental perspective*. (Fourth Edition). USA: Pearson Education, Inc.
- Arıkan, Ç. (1999). *Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları Araştırması*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu.
- Arias, I., Samios, M., & O’Leary, K. D. (1987). Prevalence and correlates of physical aggression during courtship. *Journal of Interpersonal Violence*, 2, 82-90.
- ASAGEM (Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü), (2008). *Aile Şurası “Aile Destek Hizmetleri” Komisyon Kararları, 5 - 7 Kasım 2008*. Yay. haz: Sadık Güneş - Ankara: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- ASAGEM (Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü), (2009). *Boşanma Nedenleri Araştırması*. Yay. haz: Dr. Nesrin TÜR KARSLAN. Ankara: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü
- Bagarozzi, D. A. (2013). *Couples in collusion: Short term, assessment based strategies for helping couples disarm their defenses*. UK.: Routledge Publishing.
- Bagarozzi, D. A., Bagarozzi, J. I., Anderson, S. A. & Pollane, L. (1984). Premarital Education Training Sequence (PETS): A 3-year follow-up of experimental study. *Journal of Counseling and Development*, 63: 91-100.
- Banks, S.G. (2012). Using choice theory and reality therapy in premarital counseling. In: P. A. Robey, R. E. Wubbolding, J. Carlson. (Eds). *Contemporary issues in couples counseling*. pp: 211-224. New York: Routledge Publishing.
- Baucom, B. (2012). Integrative Behavioral Couple Therapy: A Male- Sensitive Perspective. In, D.S. Shepard and M. Harway (Eds.), *Engaging men in couples therapy*, pp. 153-178. New York: Routledge Publishing.
- Bishop, J. B. (1990). The university counseling center: An agenda for the 1990s. *Journal of Counseling and Development*, 68, 408-413.

- Bitter, J. R., Robertson, P. E., Healey, A. C., & Cole, L. K. (2009). Reclaiming a profeminist orientation in Adlerian therapy. *The Journal of Individual Psychology*, 65, 13–33.
- Barnacle, R.E.S. & Abott, D.A. (2009). The development and evaluation of a Gottman-based premarital education program: A pilot study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 8: 64–82, doi: 10.1080/15332690802626734.
- Boisvert, J., Ladouceur, R., Beaudry, M., & Freeston, M.H. (1995). Perception of marital problems and of their prevention by quebec young adults. *The Journal of Genetic Psychology*. 156, 1, 33-44.
- Boran, F. (2003). *Aşk ve evlilik*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Bradbury, T.N. (Ed.). (1998). *The developmental course of marital dysfunction*. New York: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511527814.
- Bradbury, T.N., Cohan, C.L. & Karney, B.P. (1998). Optimizing longitudinal research for understanding and preventing marital dysfunction. In T. N. Bradbury (Ed.), *The Developmental Course of Marital Dysfunction* (pp. 279–311). New York: Cambridge University Press
- Bray, J. H. (1995). *Intergenerational research in family therapy*. New York: American Association for Marriage and Family Therapy.
- Bringle, R. & Byers, D. (1997). Intentions to seek marriage counseling. *Family Relations*, 46, 299-304.
- Britzman, M.J. & Nagelhout, S.E. (2012). What Will It Be Like Being Married to Me?. In: Eds: P.A. Robey, R.E. Wubbolding, J. Carlson. *Contemporary issues in couples counseling*. Pp.189-199. Routledge Publishing: New York.
- Busby, D.M., Ivey, D.C., Harris, S.M. & Ates, C. (2007). Self-directed, therapist directed, and assessment-based interventions for premarital couples. *Family Relations*, 56(3), 279-290.
- Butler, M.H. & Wampler, K.S. (1999). A Meta Analytic Update of Research on the Couple Communication Program. *American Journal of Family Therapy*, 27:223-237.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem-A Yayınları.
- Büyükşahin, A., Hasta, D., Hovardaoğlu, İ.S. (2005) İlişki İstikrarı Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (16), 25-37.
- Büyükşahin, A. Bilecen-Taluy, N (2008). Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başaçıkma Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47 (2), 129-145.
- Büyükşahin, A. ve Taluy, N. (2008). İlişki İstikrarı Ölçeği'nin gözden geçirme çalışması. Yayınlanmamış araştırma raporu.
- Can, S. (2006). *Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin karşı cinsle duygusal ilişkilerindeki çatışma çözme biçimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara

- Carroll, J.S. & Doherty, W.J. (2003). Evaluating Effectiveness of Premarital Prevention Programs: A Meta-Analysis Review of Outcome Research. *Family Relations*, 52(2):105-118.
- Carroll, J.S. & Holman, T.B. (2001). Premarital Couple Interactional Processes and Later Marital Quality. In, T.B. Holman. *Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Carson, J.W., Carson, K.M., Gil, K.M & Baucom, D.H. (2004). Mindfulness-Based Relationship Enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471–494.
- Cavedo, C. & Guernsey, B.G., Jr. (1999). Relationship Enhancement (RE) enrichment/problem-prevention programs: Therapy-derived, powerful, versatile. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Handbook of preventive approaches in couples therapy*. 73-105. New York: Brunner/Mazel.
- Civil, B. ve Yıldız, H. (2010). Erkek öğrencilerin cinsel deneyimleri ve toplumdaki cinsel tabulara yönelik görüşleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 3 (2), 58-64.
- Christensen, A. & Heavey, C.L. (1999). Intervention for Couples. *Annual Reviews Psychology*, 50:165-190.
- Chyung, Y.J. & Lee, J. (2008). Intimate partner acceptance, remembered parental acceptance in childhood, and psychological adjustment among korean college students in ongoing intimate relationships. *Cross-Cultural Research*. 42 (1), 77-86.
- Cindoğlu, D. (1997). Virginity tests and artificial virginity in modern turkish medicine. *Women's Studies International Forum*, 20 (2): 253-261.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). New York, NY: Routledge.
- Cooper, S. & Archer, J. A. (2002). Evaluation and research in college counseling center contexts. *Journal of College Counseling*, 5, 50-59.
- Cordova, J. V., Gee, C. B. & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.
- Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 134 (3), 337-341.
- Crudup, J.H. (2008). *A program evaluation of the premarital couple training program*. Unpublished Dissertation Thesis. California School of Professional Psychology: Fresno Campus.
- Dattilo, F. M., Bevilacqua, L. J. (Ed.). (2000). *Relationship dysfunction: A practitioners guide to comparative treatments*. New York: Springer Publishing Company.
- Davis, M. W. (1995). *An experimental study of the 'growing together' marriage preparation program*. Unpublished Doctoral Dissertation, Purdue University.

- DPT (Devlet Planlama Teşkilatı), 2000. Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, 2001-2005 Raporu, [Çevrimiçi: http://www.goc.gov.tr/ortak_icerik/qib/plan8.pdf] Erişim Tarihi: 01.02.2013.
- Duran, Ş. (2010). *Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarları üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Efe, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin eş seçme eğilimleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Ergin, H. (2004). Eşler Arası İletişim Çatışmaları. İçinde: Haluk Yavuzer (Ed.). *Evlilik Okulu*. (Birinci Bas.) ss: 177-200. İstanbul. Remzi Kitabevi.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 37 (164); 94-107.
- Fawcett, E.B., Hawkins, A.J., Blanchard, V.L. & Carroll, J.S. (2010). Do premarital education programs really work? A meta-analytic study. *Family Relations*, 59: 232 – 239. doi:10.1111/j.1741-3729.2010.00598.x
- Fowers, B.J., Lyons, E.M. & Montel, K.H. (1996). Positive marital illusions: Self-enhancement or relationship enhancement? *Journal of Family Psychology*, 10, 192–208.
- Fruzzetti, A.E. & Iverson, K.M. (2004). Mindfulness, acceptance, validation and individual psychopathology in couples. In: S.C.Hayes, V.M.Follette, M.M.Linehan (Ed.), *Mindfulness and acceptance*. Guilford Publications.
- Gardner, S.P., Giese, K., & Parrott, S.M. (2004). Evaluation of the Connections: Relationships and Marriage Curriculum. *Family Relations*, 53, 521–527.
- Gingrich, F. (2003). Complementary delusions in premarital counseling. *American Journal of Pastoral Counseling*, 6 (4), 51-71.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (2); 196-213.
- Gizir, C. A. (2010). Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri'nin rol ve işlevleri: Gelişmeler ve sınırlılıklar. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, (2), 11-25.
- Gizir, C. A., Sevinç, S. ve Akbay, S.E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerinin geliştirilmesine yönelik bir çalışma: İletişim becerileri grupları*. IV. Üniversiteler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sempozyumu: Üniversitelerde Önleyici Çalışmalar, 13-14 Kasım 2009. İstanbul: Işık Üniversitesi, Psikolojik Danışma Merkezi.
- Gladding, S.T. (2012). *Aile Terapisi. Tarihi, Kuram ve Uygulamaları*. Çev. Edit. İ. Keklik ve İ. Yıldırım. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları: Ankara.
- Glasser, W. (2000a). *Reality therapy in action*. New york: Harper Collins.

- Glasser W. & Glasser, C. (2007). *Eight lessons for a happier marriage*. New York: Harper Collins.
- Goldman, R.N. & Greenberg, L. (2007). Integrating Love and Power in Emotion-Focused Couple Therapy. *European Psychotherapy*. 7 (1), 117-135.
- Gordon, L. (2003). The saga of the development of PAIRS. In (Eds. R. DeMaria and M.T. Hannah) *Building intimate relationships*. ss: 19-40. New York, Routledge Publishing.
- Gordon, L.H. & Durana, C. (1999). The pairs program. In R. Berger & M.T. Hannah (Eds), *Preventive approaches in couple therapy* (pp.217-236). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Gottman, J.M. (1994). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. New York: Fireside.
- Gottman, J.M. (1999). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman, J.M. & Gottman, J. (2012). *Çiftler arasındaki köprüyü inşa etmek*. (Çift terapisi eğitimi için el kitabı). İstanbul: Psikoloji İstanbul
- Gottman, J.M. & Levenson, R.W. (1999). Rebound from marital conflict and divorce prediction. *Family Process*. 38: 287–292.
- Gottman, J.M. ve Silver, N. (2011). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Green, J. D., Campbell, W. K. ve Davis, J. L. (2007). Ghosts from the past: An examination of romantic relationships and self-discrepancy. *The Journal of Social Psychology*, 147, 243-264.
- Greenberg, L. (2012). *Duygu odaklı çift terapisi*. Çev. Ed. T. Özakkaş. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü.
- Guerney, B.G., Jr., & Maxson, P. (1990). Marital and family enrichment research: A decade reviewed and a look ahead. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1127-1135
- Guerrero, L. K. & Andersen, P. A. (2000). Emotion in close relationships. In C. Hendrick & S.S. Hendrick, (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 171–183). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gurman, A. S. & Fraenkel, P. (2002). The history of couple therapy: A millennial review. *Family Process*, 41(2), 199–260. doi: 10.1111/j.1545-5300.2002.41204.x
- Hall, Y. (2013). *Cohabitation effect among hispanic couples: An appraisal of a relationship education program*. Chicago: Wheaton College.
- Halford, W.K. (1999). *Australian couples in Millennium Three: A research development agenda for marriage and relationship education*. Canberra, Australian Capital Territory, Australia: Department of Family and Community Services.
- Halford, W.K. (2001). *Brief couple therapy: Helping partners help themselves*. New York: Guilford Press.

- Halford, W.K. (2004). The future of couple relationship education: some suggestions on how it can make a difference. *Family Relations*, 53, 559-566.
- Halford, W. K., Kelly, A., & Markman, H. J. (1997). The concept of a healthy marriage. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples intervention* (pp. 3-12). Chichester, England: Wiley.
- Halford, K.W., Sanders, M.R. & Behrens, B.C. (2001). Can Skills Training Prevent Relationship Problems in At-Risk Couples? Four-Year Effects of a Behavioral Relationship Education Program. *Journal of Family Psychology* 15 (4), 750–768.
- Halford, W.K., Markman, H.J., Kline, G.H. & Stanley, S.M. (2003). Best Practice in Couple Relationship Education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3):385-406.
- Hall, Y. (2013). *Cohabitation effect among hispanic couples: an appraisal of a relationship education program*. Unpublished master dissertation, University of Wheaton, Illinois.
- Hendrix, H. (2007). Foreword to the second edition. In, W. Luquet (Writer) *Short term couples therapy: The imago model in action*. New York: Routledge Publishing.
- Hicks, M.W., McWey, L.M., Benson, K.E. & West, S.H. (2004). Using what premarital couples already know to inform marriage education: integration of a gottman model perspective. *Contemporary Family Therapy*, 26(1), 97-113.
- Hızel Bülbül S., Sanlı C., Fidan S., Agar A., Ceyhun G. (2008). Health risk behaviours of the students in an Anatolian university. *Pediatrics*;121 (1): 89.
- Holman, G. (2011). *Development and preliminary evaluation of brief fap-based relationship enhancement*. Unpublished doctoral dissertation, University of Washington, Washington D.C.
- Holman, T.B. (2001). *Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Holman, T. B., & Li, B. D. (1997). Premarital factors influencing perceived readiness for marriage. *Journal of Family Issues*. 18(2), 124-144.
- Hudson II, J. G. (2008). *A study of marital satisfaction: the efficacy of premarital counseling programs in relation to marital satisfaction*. Unpublished Dissertation Thesis. Capella University: Minneapolis.
- İmamoğlu, E. O. (2009). *Towards a balanced construction of selves and relationships*. Mini Conference of the International Association for Relationship Research (IARR) on New Directions in Research on Close Relationships: Integrating Across Disciplines and Theoretical Approaches. Lawrence, Kansas, A.B.D.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Kalkan, M., Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 8, 3, 963-986.
- Kalkan, M., Ersanlı, K. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kalkan, M., Hamamcı, Z., Yalçın, İ. (2012). *Evlilik öncesi psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kalkan, M., Kaya, S. N. (2007). Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeği'nin (EÖİDÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Aile ve Toplum: Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(11), 35-40.
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. İçinde: M. Kalkan ve Z. Hamamcı (ed.), *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*, ss: 1-7. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karney B.R. & Bradbury T.N. (1997). Neuroticism, marital interaction and trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1075-1092.
- Kaya F., Serin, Ö. ve Genç, A. (2007). Eğitim fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin cinsel yaşamlarına ilişkin yaklaşımlarının belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (6), 441-448.
- Keitner, G.I., Heru A.M. & Glick I.D. (2010). *Clinical manual of couples and family therapy*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Keklik, İ. (2011). Mate selection preferences of turkish university students. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 44, 129-148.
- Khaleque,A., Rohner,R.P. & Laukkala,H. (2008). Intimate partner acceptance, parental acceptance, behavioral control, and psychological adjustment among finnish adults in ongoing attachment relationships. *Cross-Cultural Research*, 42 (1), 35-45.
- Kılıç, M. (1995). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını bozan nedenler ve tedavide başvurdukları çözüm yolları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2: 86-93.
- Kim-Appel, D., Appel, J., Newman, I. & Parr, P. (2007). Testing the effectiveness of Bowen's concept of differentiation in predicting psychological distress in individuals age 62 years or older. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 15, 224-233.
- Kim, U., Triandis, H. C., Kagitçibasi, C., Choi, S-C. & Yoon, G. (1994). Introduction. In U. Kim, H. C. Triandis, C. Kagitçibasi, S-C. Choi & G. Yoon (Eds.), *Individualism and collectivism: Theory, method, and applications* (pp. 1-16). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kirby, J. S. (2005). *A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course*. Unpublished doctoral dissertation, University of Louisiana at Monroe.
- Kitson G. C. & Morgan L. A., (1990) , The multiple consequences of divorce: A decade review, *Journal of Marriage and the Family*, 52, 913-924.
- Knudson-Martin, C. & Mahoney, A.R. (2005). Moving beyond gender: Processes that create relationship equality. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31, 235-246.

- Kumcağız,H., Balcı Çelik,S., Barut,Y. ve Koçyiğit, M. (2013). Psikolojik danışman adaylarının cinsel sağlık eğitimi dersine ilişkin görüşleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* 14 (3): 227-242.
- L'Abate, L. (1999). Structured enrichment and distance writing for couples. In, R. Berger, & M., T. Hannah (Eds). *Preventive approaches in couples therapy*. Lillington, N. C: Edwards Brothers.
- Larson, J. H. (1988). The Marriage quiz: college students' beliefs in selected myths about marriage. *Family Relations*, 37, 3-11.
- Larson, J. H. (1992). "You're my one and only": Premarital counseling for unrealistic beliefs about mate selection. *American Journal of Family Therapy*, 20, 242-253.
- Larson, J. H, Anderson, S. M., Holman, T. B., & Niemann, B. K. (1998). A longitudinal study of the effects of premarital communication, relationship stability, and self-esteem on sexual satisfaction in the first year of marriage. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 24(3), 193- 206.
- Larson, J. H., Newell, K., Topham, G. & Nichols, S. (2002). A review of three comprehensive premarital assessment questionnaires. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(2), 233-239.
- Lebow, J. (2005). Marital distress. *Family Therapy Magazine*, May/June, pp. 38–45.
- Lesage-Higgins, S. A. (1999). Family sculpting in premarital counseling. *Family Therapy*, 26, 31-38.
- Lowers, L.M. (2005). Couples with young children. In M. Harway (Ed). *Handbook of couples therapy*, (pp. 45-61). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Luquet, W. (2007). *Short term couples therapy: The imago model in action*. (2. Edt). New York: Routledge Publishing.
- Malkoç, B. (2001). *İletişim şekilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Markman, H.J., Floyd, F.J., Stanley, S.M. & Storaasli, R.D. (1988) Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 210-217.
- Markman, H. J., & Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. *Clinical Psychology Review*, 13, 29-43.
- Markman H.J., Renick M.J., Floyd F., Stanley S. & Clements M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A four and five year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 62: 70–77.
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P. & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal Of Family Psychology*, 24(3), 289-298. doi:10.1037/a0019481
- Markman, H. J., Stanley, S. M. & Blumberg, S. L. (2001). *Fighting for your marriage: Positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Markman, H.J., Stanley, S.M. & Blumberg, S.L. (2010). *Fighting for your marriage* (3rd Edition). San Francisco: Jossey-Bass, Inc.
- Martin, P. D., Specter, G., Martin, M. & Martin, D. (2003). Expressed Attitudes of Adolescents Toward Marriage and Family Life. *Adolescence*, 38(150):359-367.
- McGeorge, C.R. & Carlson, T.S. (2006). Premarital Education: An Assessment Of Program Efficacy. *Contemporary Family Therapy*, 28 (1): 165-190. doi: 10.1007/s10591-006-9701-8
- Mead, D.E. (2002). Marital distress, cooccurring depression, and marital therapy: A review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28, 299–314.
- Miller, S. & Sherrard, P. A. D. (1999). Couple Communication: A System for Equipping Partners to Talk, Listen and Resolve Conflicts Effectively. In, R. Berger and M.T. Hannah (Eds.). *Preventive Approaches in Couples Therapy*, pp. 125-149. Philadelphia: Brunner/Mazel, Inc.
- Mitchell, K. R. (1967). Reinterpreting the purpose of premarital counseling. *Pastoral psychology*, 18, 18-24.
- Monarch, N. D., Hartman, S. G., Whitton, S. W. & Markman H. J. (2002). The Role of Clinicians in the Prevention of Marital Distress and Divorce. In, J. H. Harvey and A. Wenzel (Eds.), *A Clinician's Guide To: Maintaining and Enhance Close Relationship*, pp. 233-259. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Murray, C.E. & Murray, Jr. T.L. (July, 2004). Solution-focused premarital counseling: Helping couples build a vision for their marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30 (3), 349-358.
- Murray, C.E. (2005). "Professional Responses to Government-Endorsed Premarital Counseling". *Marriage and Family Review*. 40, 1, 53-67.
- National Marriage Project. (1999). *The state of our unions, 1999: The social health of marriage in America*. New Brunswick: The National Marriage Project/Rutgers, The State University of New Jersey.
- Nichols, W.C. (2005). The first years of marital commitment. In M. Harway (Ed). *Handbook of couples therapy*, (pp. 28-44). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Noller, P. & Feeney, J. A. (2002). *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Olson, D. H., (1983). How effective is marriage preparation? In D. R. Mace (Ed.), *Prevention in family services: Approaches to family wellness* (pp. 65–75). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Olson, D. H., DeFrain, J. & Olson, A. (1999). *Building relationships: Developing skills for life*. Minneapolis, MN: Life Innovations.
- Özabacı, N. (2009). Evlilik Öncesi ilişkiler. *Evlilik Okulu*, H. Yavuzer (Ed.), Remzi Yayınevi, İstanbul.
- Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.

- Özkan, Z. (1989). *Türkiye’de boşanmaların sebep ve sonuçları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Parish, W. E. (1992). A quasi-experimental evaluation of the Premarital Assessment Program for premarital counseling. *Australia-New Zealand Journal of Family Therapy*, 134, 33-36.
- Parker, R. (2007). The effectiveness of marriage and relationship education programs. *Family Matters: Australian Institute of Family Studies*, 77; 57-59.
- Parmar, P. & Rohner, R. P. (2008). Relations Among Spouse Acceptance, Remembered Parental Acceptance in Childhood, and Psychological Adjustment Among Married Adults in India. *Cross-Cultural Research*, 42 (1), 57-66.
- Parrott, L., & Parrott, L., (1997). Preparing couples for marriage: The SYMBIS model. *Marriage and Family: A Christian Journal*, 1, 49–53.
- Parrott III, L. & Parrott, L. (1999). Preparing Couples for Marriage: The SYMBIS Model. *Preventive Approaches in Couples Therapy*, Berger, R. and Hannah, M. T. (Eds.). Brunner/Mazel, Inc, Philadelphia, pp. 237-254.
- Peake, T. & Steep, A. (2005). Therapy with older couples: Love stories- the good, the bad, and the movies. In M. Harway (Ed). *Handbook of couples therapy*, (pp. 80-99). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Pınar, G., Doğan, N., Ökdem, Ş., Algier, L. ve Öksüz, E. (2009). Özel bir üniversitede okuyan öğrencilerin cinsel sağlıkla ilgili bilgi tutum ve davranışları. *Tıp Araştırmaları Dergisi*, 7 (2) :105 -113
- Priest, J., Burnett, M., Thompson, R., Vogel, A. & Schvaneveldt, P. L. (2009). Relationship dissolution and romance and mate selection myths. *Family Science Review*, 14, 48-57.
- Ramboz, B. D. (2003). *Premarital education: participation, attitudes and relation to marital adjustment in a sample from northern utah*, Unpublished Doctoral Thesis. Utah State University.
- Reardon-Anderson, J., Stagner, M., Macomber, J. E. & Murray, J. (2005). *Systematic Review of the Impact of Marriage and Relationship Programs*. Washington, DC: The Urban Institute.
- Renick, M. J., Blumberg, S. L. & Markman, H. J. (1992). The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP): An Empirically Based Preventive Intervention Program for Couples. *Family Relations*, 41: 141- 147.
- Ridley, C. A. & Nelson, R. R. (1984). The behavioral effects of training premarital couples in mutual problem solving skills. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1, 197 – 210.
- Ridley, C. & Sladeczek, I. (1992). Premarital relationship enhancement. *Family Relations*, 41(2), 148-153.
- Rohner, R.P., Melendez, T. & Rickaby, L.K. (2008). Intimate Partner Acceptance, Parental Acceptance in Childhood, and Psychological Adjustment Among American Adults in Ongoing Attachment Relationships. *Cross-Cultural Research*, 42 (1), 13-22.

- Rusbult, C. E., Johnson, D. J. & Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 49, 81-89.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357–391.
- Ryan, T. (2012). *Premarital preparation and education programs: A look at the participants*. Unpublished master thesis. Kean University, New Jersey.
- Sayers, S. L., Kohn, C. S. & Heavey, C. (1998). Prevention of marital dysfunction: Behavioral approaches and beyond. *Clinical Psychology Review*, 18, 713–744.
- Schnarch, D. (2009). *Passionate marriage. Keeping love and intimacy alive in committed relationships*. New York: W.W. Norton & Company.
- Segrin, C. & Flora, J. (2005). *Family communication*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Senediak, C. (1990). The value of premarital education. *Australia and New Zealand Journal of Family Therapy*, 11, 26-31.
- Setiawan, J. L. (2006). Willingness to seek counselling, and factors that facilitate and inhibit the seeking of counselling in Indonesian undergraduate students. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 34, 403–419.
- Silliman, B. & Schumm, W. R. (1995). Client interests in premarital counseling: A further analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 21(1), 43-56.
- Silliman, B. & Schumm, W. R. (2000). Marriage preparation programs: A literature review. *The Family Journal*. 8 (2), 133-142.
- Silliman, B. & Schumm, W. R. (2004). Adolescents' perceptions of marriage and premarital couples education. *Family Relations*, 53 (5), 513–520.
- Shapiro, S. L. Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581–599.
- Shollenberger, M. A. (2001). *Increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through relationship enhancement*. Unpublished doctoral thesis, Blacksburg: Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Skowron, E. A. & Platt, L. F. (2005). Differentiation of self and child abuse potential in young adulthood. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13, 281–290.
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 834-851.

- Stahmann, R. F. & Hiebert, W. J. (1997). *Premarital and remarital counseling: The professional's handbook*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Stanley, S.M., Markman, H.J., St. Peters, M. & Leber, D. (1995). Strengthening Marriages and Preventing Divorce: New Directions in Prevention Research. *Family Relations*, 44, 392-401.
- Stanley, S.M., Blumberg, S.L. & Markman, H.J. (1999). Helping Couples Fight for Their Marriages: The PREP Approach. In R. Berger & M. Hannah, (Eds.), *Handbook of preventive approaches in couple therapy*. pp. 279-303. New York: Brunner/Mazel.
- Stanley, S. M. (2001). Making a case for premarital education. *Family Relations*, 50, 272–280.
- Stanley, S.M., Amato, P.R., Johnson, C.A. & Markman, H.J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 117-126.
- Stover, C.L. (2008). *Adolescents attitudes towards counseling by demographic group: before and after a youth relationship education curriculum*. Unpublished Master Thesis. Auburn University: Alabama.
- Sullivan, K. T., Pasch, L. A., Cornelius, T. & Cirigliano, E. (2004). Predicting participation in premarital prevention programs: The health belief model and social norms. *Family Process*, 43(2), 175-193.
- Sürerbiçer, F. S. (2008). *Boşanmış bireylerin deneyimlerine göre evlilik eğitimi gereksinimi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Şen, B. (2009). *Evlenmek üzere başvuruda bulunan bir grup nişanlı çiftin evlilik ve evlilik öncesi çift eğitimine ilişkin bilgi, görüş ve değerlendirmeleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Şenel-Günayer, H. (2004). Eş Seçimi Kararı. İçinde: H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu* (ss. 53-67), İstanbul: Remzi. Yayınevi.
- Topkaya, N., ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Toplu Demirtaş, E., Hatipoğlu Sümer, Z. ve White, J.W. (2013). The relation between dating violence victimization and commitment among turkish college women: Does the investment model matter?. *International Journal of Conflict and Violence*, 7 (2), 203-215.
- Triandis, H.C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu), (2012). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. *Tük Haber Bülteni*, Sayı:108, <http://www.tuik.gov.tr>
- Türkaslan, N. ve Suleymanov, A. (2010). Üniversite son sınıf öğrencilerinin evlilik konusundaki görüş ve düşünceleri -azerbaycan ve türkiye karşılaştırması. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, [Çevrimiçi:

- Walsch, F. (1998). Strenghtening family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35, 261-281.
- Wampler, K.S. & Sprenkle, D.H. (1980). The. Minnesota couple communication program: A follow-up study. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 577-584.
- Varan, A., Rohner, R.P. & Eryüksel, G. (2008). Intimate Partner Acceptance, Parental Acceptance in Childhood, and Psychological Adjustment Among Turkish Adults in Ongoing Attachment Relationships. *Cross-Cultural Research*, 42 (1), 46-56
- Weiss, R.L. & Heyman, R.E. (1990). Marital Discord. In, A. Bellack & M. Hersen (Eds.) *International Handbook of Behavior Modification*. 2nd ed. (pp. 475-501). New York: Plenum.
- Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier and better off financially*. New York: Doubleday.
- Wenzel, A., & Harvey, J. (2001). Introduction to The movement toward studying the maintenance and enhancement of close romantic relationships. In J. Harvey & A. Wenzel (Eds.), *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 1–10). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Widenfelt, B. V., Markman, H. J., Guerney, B., Behrens, B. C. & Hosman C. (1997). Relationships Problems of Prevention. In, Halford K. and Markman H. J. (Eds.) *Clinical Handbook of Marriage and Couple Intervention*, pp. 652-675, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Williams, L. M. (1998). Breaking the cycle between being passive and aggressive. In L. L. Hecker, S. A. Deacon and Associates (Eds.), *The therapist's notebook: Homework, handouts, and activities for use in psychotherapy* (pp. 71-73). New York: Haworth Press. for Marriage and Family Therapy, Dallas, TX.
- Williams, L. M. (2007). Premarital counseling. In J. L. Wetchler (Ed.), *Handbook of Clinical Issues in Couple Therapy* (pp. 207-217). New York: Haworth Press.
- Williams, L. M. (2011). Premarital counseling: Promises and challenges. In J. L. Wetchler (Ed.), *Handbook of Clinical Issues in Couple Therapy* (2nd edition) pp. 311-325. New York: Haworth Press.
- Williams, L. M. & Lawler, M. G. (1998). Interchurch couples: The issue of acceptance. *Pastoral Psychology*, 47(1), 33-47.
- Wubbolding, R. E. (2011). *Reality therapy: Theories of psychotherapy series*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Yalçın, İ. (2010). *İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Yazıcı, E. (2003). *Türk Üniversite Gençliği Araştırması*. Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları.
- Yavuzer, H. (2004). *Evlilik Okulu*. (Ed. H. Yavuzer). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (6. baskı) Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eğitim Araştırmaları – Eurasian Journal Of Educational Research*, 17, 221-236.
- Yıldırım, İ. (2007). Üniversite öğrencilerinin eş seçme kriterleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 15-28.
- Yılmaz, T. (2009). *Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Çiftlerin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Young Song, E., Pruitt, B.E., McNamara, J. & Colwell, B. (2000). A meta analysis examining effects school sexuality education programs on adolescents' sexual knowledge. *Journal of School Health*. 70 (10), 413-416. Doi: 10.1111/j.1746-1561.2000.tb07230.x
- Zody, Z., Sprenkle, D., MacDermid, S. & Schrank, H. (2006). Boundaries and the functioning of family and business systems. *Journal of Family and Economic Issues*, 27(2), 185-206.

EKLER DİZİNİ

Ek 1:

Çift İlişkileri Ölçeği (örnek maddeler)

Sevgili öğrenciler,

Bu ölçek, üniversite öğrencilerinin çift ilişkilerini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu amaçla hazırlanan ölçekte farklı kategorilerde maddeler bulunmaktadır. Her maddenin karşısında “uygun”, “kısmen uygun”, “uygun değil” şeklinde üç seçenek bulunmaktadır. Sizden istenen her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygun seçeneğin altındaki parantezin içine bir çarpı işareti koymanızdır. Ölçeğin üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız.

Duyarlılığınız için teşekkür ederim.

Hacettepe Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı

Özlem Haskan Avcı

İletişim

1. Bir hatasından dolayı partnerimi azarladığım olur. () () ()
6. Karşı çıkmak yerine partnerimi anlamaya çalışırım. () () ()

Çatışma Çözme

7. Bir sorun yaşadığımızda olası çözüm yollarını değerlendiririm. () () ()
2. Her kavgada adeta “eski bohçaları açarım”. () () ()

Farklılıkları Kabul

2. Partnerimi kendi fikirlerim doğrultusunda değiştirmeye zorlarım. () () ()
9. Partnerimi tüm farklı yönleriyle kabul ederim. () () ()

Romantizm- Cinsellik

16. Partnerimle baş başa zaman geçirmek için fırsat yaratırım. () () ()
8. Cinsellikle ilgili konuları partnerimle rahatlıkla konuşurum. () () ()

Sosyal Destek

2. Bir haksızlığa uğradığımda partnerimi desteklerim. () () ()
9. Başarılı olması için partnerime destek olurum. () () ()
-

Ek 2: Gottman Çift Terapisi 1. Düzey Eğitim Sertifikası

Certificate of Completion

This is to certify that

ÖZLEM HASKAN AVCI

has completed

Level 1 – Bridging the Couple Chasm
Gottman Couples Therapy: A Research-Based Approach

Istanbul, Turkey
April 27 & 28, 2013

Approved by The Gottman Institute Seattle, WA

Completion of this workshop qualifies you to use the materials presented in Level 1 with couples in a private practice setting.
And to receive further training with The Gottman Institute in
Level II: Assessment, Intervention and Co-Morbidities.


The GOTTSMAN
INSTITUTE


Orge Altan Aytun, MA
Gottman Certified Therapist,
Gottman Methods Couple Therapy Trainer


psikolojistanbul

Ek 3:

Sakin Başlangıçlar Yapma Alıştırması

Katılımcılara sakin başlangıçlar yapmanın öneminden söz edilerek "Sakin başlangıçlar formu" verilir ve üzerinde düşünerek doldurmaları istenir. Katılımcılar formu tamamladıktan sonra gönüllü olanların yazdıkları örnekler grupta paylaşılır.

Sakin Başlangıçlar Formu (Örnek bir kısmı)

Aşağıdaki durumları dikkatle okuyun. Verilen her durum için, sert başlangıçların altına sakin bir başlangıç örneği yazın.

ÖRNEK:

Durum: Arkadaşlarla dışarı çıktığınızda, partnerinizin sizden çok başkalarıyla ilgilendiğini düşünüyorsunuz. Bu akşam farklı davranmasını istiyorsunuz.

Sert başlangıç: Yine arkadaşlarınla bir kenara çekilir beni unutursun, hiç gitmeyelim daha iyi.

Sakin başlangıç: Sen arkadaşlarınla ilgilenirken sıkılıyorum, yalnız kalacağım diye gerginim.

1. Durum: Siz önemli bir konu hakkında konuşurken partnerinizin sizi dinlemediğini fark ediyorsunuz.

Sert başlangıç: Ben kime anlatıyorum! Boş ver, hep aynısın, bir kez olsun beni dinledin mi?

Sakin başlangıç:

2. Durum: Partneriniz sizin üzülduğünüz bir konuyla ilgili olarak, ortada bu kadar üzülecek bir şey olmadığını iddia ediyor.

Sert başlangıç: Sen duygulardan ne anlarsın ki, zaten beni hiç anlayamıyorsun. Ne var bunda şaşıracak, kim olsa üzülür.

Sakin başlangıç:.....

Ek 4:

Takdir Ettiklerim Alıştırması

Katılımcılara bir çatışmadaiken bile partneri takdir edebilmenin, onun olumlu özelliklerini düşünebilmenin öneminden söz edilerek “takdir ettiklerim formu” verilir ve üzerinde düşünerek doldurmaları istenir. Katılımcılar formu tamamladıktan sonra gönüllü olanların yazdıkları örnekler grupta paylaşılır.

Takdir Ettiklerim Formu (Örnek bir kısmı)

Aşağıda pek çok olumlu özellikten oluşan bir liste bulunmaktadır. Bu listeden partnerinizi tanımladığını düşündüğünüz üç özelliği daire içine alın. Burada bulunmayan bir özellik varsa kendiniz ekleyebilirsiniz.

Olumlu Özellikler Listesi

- Nazik
- Şefkatli
- Esprili
-

(Bu kısım orijinal alıştıırma formunda pek çok özelliği içerecek biçimde ayrıntılı olarak yer almaktadır)

Lütfen, yukarıda verilen olumlu özellikler listesinden seçtiğiniz ve partnerinize özgü olduğunu düşündüğünüz üç özelliği ve her özellik için kısaca buna örnek oluşturan bir olayı yazın.

Örnek:

- Özellik; nazik
- Örnek olay: partnerim yeni tanıştığımızda yaptığım bir sakarlığı son derece nazik bir biçimde düzelterek beni zor duruma düşmekten kurtartmıştı.

- Özellik:.....
- Örnek olay.....

Ek 5:

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU (Deney Grubu)

Araştırmacının Açıklaması

Değerli katılımcı,

Evliliğe Hazırlık Programları ile ilgili yeni bir araştırma yapmaktayız. Bu çalışmanın adı “Evliliğe Hazırlık Programının Etkililiği”dir.

Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Ancak hemen söyleyelim ki bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız.

Bu araştırmayı yapmak istememizin nedeni, yakın bir ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin evliliğe hazırlıkla ilgili bilgi ve hazır oluş düzeylerini artırmalarına yardımcı olmaktır. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı bünyesinde gerçekleştirilecek bu çalışmaya katılımınız araştırmanın başarısı için önemlidir.

Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz ve Çift İlişkileri Ölçeği ile İlişki İstikrarı Ölçeği uygulaması sonucunda puanlarınız uygun bulunursa bu çalışmaya dahil edilebileceksiniz. Prof. Dr. İbrahim Yıldırım tarafından supervise edilecek ve Uzm. Psikolojik Danışman Özlem Haskan Avcı tarafından uygulanacak olan 10 oturumluk Evliliğe Hazırlık Programı’na katılmış olacaksınız. Yine izniniz doğrultusunda bu çalışmayı yürütebilmek için Çift İlişkileri Ölçeği’nden ve İlişki İstikrarı Ölçeği’nden aldığımız sonuçlar ön test, son test ve izleme testi olarak kayıtlı tutulacak ve araştırmanın bulguları için değerlendirmeye alınacaktır. Ölçek sonuçlarınız uygulanacak eğitim programının etkililiğini değerlendirme amacıyla kullanılacaktır. Ayrıca uygulanacak olan Evliliğe Hazırlık Programı’na ilişkin değerlendirme ve görüşleriniz de kayıt altına alınarak araştırma sonuçları arasında yer alacaktır.

Bu çalışmaya katılmanız sizin genel ve ruh sağlığınız için herhangi bir risk teşkil etmemektedir. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Sizinle ilgili kişisel bilgiler gizli tutulacak, ancak çalışmanın kalitesini denetleyen görevliler, etik kurullar ya da resmi makamlarca gereği halinde incelenebilecektir.

Bu çalışmaya katılmayı reddedebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır ve reddettiğiniz takdirde size uygulanan programda herhangi bir değişiklik olmayacaktır. Yine çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekmek hakkına da sahipsiniz.

Katılımcının Beyanı

Sayın Prof. Dr. İbrahim Yıldırım ve Araş. Gör. Özlem Haskan Avcı tarafından Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı’nda bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacılar ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimalla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. *(Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim)* Ayrıca ruh sağlığı durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. İster doğrudan, ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir ruh sağlığı sorunumun ortaya çıkması halinde, her türlü psikolojik danışma müdahalesinin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. (Bu müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim).

Araştırma sırasında bir sıkıntı ile karşılaştığımda; herhangi bir saatte, Prof. Dr. İbrahim Yıldırım'ı veya Araş. Gör. Özlem Haskan Avcı'yı 0312 2978550 (iş) telefonlarından ve H.Ü. Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı adresinden arayabileceğimi biliyorum.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun bana ve araştırmacı ile olan ilişkime herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde "katılımcı" olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kağdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı

Adı, soyadı:

Adres:

Tel.

İmza

Görüşme tanığı

Adı, soyadı:

Adres:

Tel.

İmza:

Katılımcı ile görüşen araştırmacı

Adı soyadı, unvanı:

Adres:

Tel.

İmza

EK 6:

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU (Kontrol Grubu)

Araştırmacının Açıklaması

Değerli katılımcı,

Evliliğe Hazırlık Programları ile ilgili yeni bir araştırma yapmaktayız. Bu çalışmanın adı “Evliliğe Hazırlık Programının Etkililiği”dir.

Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Ancak hemen söyleyelim ki bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız.

Bu araştırmayı yapmak istememizin nedeni, yakın bir ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin evliliğe hazırlıkla ilgili bilgi ve hazır oluş düzeylerini artırmalarına yardımcı olmaktır. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı bünyesinde gerçekleştirilecek bu çalışmaya katılımınız araştırmanın başarısı için önemlidir.

Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz ve ile İlişki İstikrarı Ölçeği uygulaması sonucunda puanlarınız uygun bulunursa kontrol grubunda yer alacak ve çalışmanın sonunda bir kez daha aynı ölçekleri dolduracaksınız. Prof. Dr. İbrahim Yıldırım ve onun görevlendireceği Uzm. Psikolojik Danışman Özlem Haskan Avcı tarafından yapılacak çalışmada; izniniz doğrultusunda ölçeklerden aldığınız sonuçlarınız ön test ve son test olarak kayıtlı tutulacak ve araştırmanın bulguları için değerlendirmeye alınacaktır. Ölçek sonuçlarınız uygulanacak eğitim programının etkililiğini değerlendirme amacıyla kullanılacaktır.

Bu çalışmaya katılmanız sizin genel ve ruh sağlığınız için herhangi bir risk teşkil etmemektedir.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Sizinle ilgili kişisel bilgiler gizli tutulacak, ancak çalışmanın kalitesini denetleyen görevliler, etik kurullar ya da resmi makamlarca gereği halinde incelenebilecektir.

Bu çalışmaya katılmayı reddedebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır ve reddettiğiniz takdirde araştırmada herhangi bir değişiklik olmayacaktır. Yine çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekmek hakkına da sahipsiniz.

Katılımcının Beyanı

Sayın Prof. Dr. İbrahim Yıldırım ve Araş. Gör. Özlem Haskan Avcı tarafından Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı’nda bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacılar ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden

bildirmemim uygun olacağıının bilincindeyim) Ayrıca ruh sağlığı durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. İster doğrudan, ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir ruh sağlığı sorunumun ortaya çıkması halinde, her türlü psikolojik danışma müdahalesinin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. (Bu müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim).

Araştırma sırasında bir sıkıntı ile karşılaştığımda; herhangi bir saatte, Prof. Dr. İbrahim Yıldırım'ı veya Araş. Gör. Özlem Haskan Avcı'yı 0312 2978550 (iş) telefonlardan ve H.Ü. Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı adresinden arayabileceğimi biliyorum.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun bana ve araştırmacı ile olan ilişkiye herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde “katılımcı” olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı

Adı, soyadı:

Adres:

Tel.

İmza

Görüşme tanığı

Adı, soyadı:

Adres:

Tel.

İmza:

Katılımcı ile görüşen araştırmacı

Adı soyadı, unvanı:

Adres:

Tel.

İmza

EK 7: Hacettepe Üniversitesi Etik Kurul Onayı

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon: 0 (312) 305 1082 - Faks: 0 (312) 310 0580
E-posta: goetik@hacettepe.edu.tr

Sayı: 16969557 - 766

13 Haz 2013

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 10.07.2013 ÇARŞAMBA
Toplantı No : 2013/13
Proje No : GO 13/360 (Değerlendirme Tarihi 12.06.2013)
Karar No : GO 13/360 - 05

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM'ın sorumlu araştırmacı olduğu Arş. Gör. Özlem Haskan AVCI ile birlikte çalışacakları GO 13/360 kayıt numaralı ve "Evliliğe Hazırlık Programının Etkililiği" başlıklı proje önerisi Kurulumuzda değerlendirilmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

- | | |
|---|--|
| 1. Prof. Dr. Nurten Akarsu (Başkan) | 9. Prof. Dr. Melahat Gorduysus (Üye) |
| IZINLI | |
| 2. Prof. Dr. Nüket Örnek Buken (Üye) | 10. Prof. Dr. Cansın Saçkesen (Üye) |
| 3. Prof. Dr. N. Akarım Sara (Üye) | 11. Doç. Dr. R. Köksal Özgül (Üye) |
| IZINLI | |
| 4. Prof. Dr. Sevda F. Müftüoğlu (Üye) | 12. Doç. Dr. Ayşe Lale Doğan (Üye) |
| 5. Prof. Dr. Cenk Sökmensüer (Üye) | 13. Doç. Dr. S. Kutay Demirkan (Üye) |
| 6. Prof. Dr. Volga Bayrakçı Tunay (Üye) | 14. Doç. Dr. Leyla Dinç (Üye) |
| IZINLI | |
| 7. Prof. Dr. Songül Vaizoğlu (Üye) | 14. Yrd. Doç. Dr. H. Hüsrev Turnagöl (Üye) |
| IZINLI | |
| 8. Prof. Dr. Yılmaz Selim Erdal (Üye) | IZINLI |
| | 15. Av. Meltem Onurlu (Üye) |

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Özlem Haskan Avcı
Doğum Yeri	Adana
Doğum Yılı	1983
Medeni Hali	Evli

Eğitim ve Akademik Durumu

Lise	İsmail Sefa Özler Almanca Anadolu Lisesi	2001
Lisans	Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik	2005
Yüksek Lisans	Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik	2009
Yabancı Dil	Almanca, İngilizce	
İş Deneyimi	Özel Ay-Test Dergisi Dershanesi- Psikolojik danışman	2005-2006
	Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi	Ocak 2007- Halen