

**T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**BİR AİLE EĞİTİM PROGRAMININ EVLİ ANNELERİN EVLİLİK
DOYUMU, EVLİLİKTE SORUN ÇÖZME BECERİSİ VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUNA ETKİSİ**

**Dilek AKÇA KOCA
(Yüksek Lisans Tezi)**

İstanbul, 2013

**T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**BİR AİLE EĞİTİM PROGRAMININ EVLİ ANNELERİN EVLİLİK
DOYUMU, EVLİLİKTE SORUN ÇÖZME BECERİSİ VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUNA ETKİSİ**

**Dilek AKÇA KOCA
(Yüksek Lisans Tezi)**

Yrd. Doç. Dr. Müge YÜKSEL

İstanbul, 2013

ONAY

Dilek AKÇA KOCA tarafından hazırlanan ‘Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi’ başlıklı bu çalışma, 4 Temmuz 2013 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmzalar

TEZ DANIŞMANI: Yrd. Doç. Dr. Mütge YÜKSEL



JÜRİ ÜYESİ: Yrd. Doç. Dr. A. Nilgün CANEL



JÜRİ ÜYESİ: Yrd. Doç. Dr. Özgül POLAT



**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.
© 2013**

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER:

Adı Soyadı : Dilek AKÇA KOCA

Doğum Yılı : 1986

Doğum Yeri: Kütahya

EĞİTİM:

2011-2013	Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans
2004-2008	İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
2001-2004	Mustafa Necib Alayeli Anadolu Lisesi
1997-2001	Mustafa Necib Alayeli Anadolu Lisesi (Hazırlık ve Ortaokul)
1992-1997	1 Eylül İlkokulu

DENEYİM:

2010-2013	Rasathane İlköğretim Okulu-Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen
2009-2010	Battalgazi İlköğretim Okulu- Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen
2008-2009	Özel Büyük Çamlıca İlköğretim Okulu- Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

İLETİŞİM:

E-Posta : dilekakcakoca@marun.edu.tr
psikolojikdanisman04@gmail.com.tr

ÖNSÖZ

Toplumun en küçük yapıtaşı olan aile, insanlığın var olduğu günden bu yana önemini hiç yitirmemiştir. İnsanoğlunun sağlık ve mutluluğu için gerekli olan biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar, aile ortamı içinde karşılanmaktadır. Bireylerin beden ve ruh sağlığı en çok yakın ilişkilerinden etkilenmektedir. Bu yüzden evli bireylerin evlilik doyumlarının yüksek olması, sorun çözme becerilerinin işlevselliği ve psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmesi yaşam kalitelerinin yükselmesinde önemli etkenlerdir. Bu araştırmanın amacı da bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisini incelemektir.

Nesli koruyan, bireylerin sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesinin ön koşulu olan evlilik ve aile hayatına destek verilmesi gerektiğine duyduğum inanç ve insanımızın aileye çok değer vermesine mukâbil ülkemizde evlilik ve aileye ilişkin uygulama ve araştırma sayısının azlığı bu çalışmayı yapmamda beni motive eden iki önemli sebeptir. İlgili alanyazına katkı sağlamanın yanında her şeye rağmen naifliğini hiç yitirmeyen evlilik ve aile kurumuna destek verme çabasında olmaktan onur duymaktayım.

Tez çalışmam sırasında değerli fikirleriyle beni yönlendiren ve deneyimlemek istediğim her konuda asla beni sınırlandırmayan aksine ufkumu açan çok kıymetli tez danışmanım Ydr. Doç Dr. Müge YÜKSEL'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmamın çeşitli aşamalarında yardım ve desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Halil EKŞİ'ye, Yrd. Doç. Dr. Azize Nigün CANEL'e ve Yrd. Doç. Dr. Mustafa OTRAR'a ve arkadaşım Araş. Gör. Şamil TATIK'a teşekkür ederim.

Ailenin, yaşamda çıkabilecek her türlü zorluğun üstesinden gelebilmek için en önemli güç olduğunu gösteren ve her koşulda bilgi ve erdemi aramayı öğreten sevgili annem Gönül AKÇA ve sevgili babam Ramazan AKÇA'ya sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak, tez çalışma sürecim de dahil olmak üzere iyi ve zor günlerimde hep yanımda olan, sevgisi, sonsuz sabrı ile beni dinlemekten ve anlamaktan asla vazgeçmeyen canım eşim Emre KOCA'ya sonsuz teşekkür ederim.

Dilek AKÇA KOCA

Üsküdar, 2013

ÖZET

BİR AİLE EĞİTİM PROGRAMININ EVLİ ANNELERİN EVLİLİK DOYUMU, EVLİLİKTE SORUN ÇÖZME BECERİSİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUNA ETKİSİ

Bu araştırmanın amacı, bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisini incelemektir. Araştırmanın modeli öntest-sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu seçkisiz desendir. Deney ve kontrol grubu toplam 22 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcıların, sosyodemografik ve evlilikle ilgili özellikleri ‘Kişisel Bilgi Formu’ ile, evlilik doyumu düzeyleri ‘Evlilik Doyum Ölçeği’ ile, sorun çözme becerileri ‘Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği’ ile, psikolojik iyi oluş düzeyleri ise ‘Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’ ile ölçülmüştür. 11 kişilik deney grubuna her biri 120 dakika süren 9 oturumluk aile eğitim programı toplam 9 haftada uygulanmıştır. Kontrol grubuna bu anlamda herhangi bir çalışma yapılmamıştır.

Uygulama ve verilerin toplanması aşamasından sonra, elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemeleri yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının uygulanan program öncesinde ve sonrasında elde ettikleri puanlarının karşılaştırılması amacıyla, ölçeklerden elde edilen verilere Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. Deney grubunun ve kontrol grubunun ön-test ve son-test verilerinin karşılaştırılması amacıyla, uygulama sonrası elde edilen puanlara Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi uygulanmıştır. Böylece denenceler doğrultusunda gruplar arasında farklılıkların olup olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen istatistik sonuçlarının mânidarlığı 0.05 düzeyinde test edilmiştir.

Yapılan araştırma sonrasında, aile eğitim programının evli annelerin, evlilik doyumlarını, evlilikte sorun çözme becerilerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirdiği görülmüştür. Elde edilen bulgular doğrultusunda uygulayıcılara ve araştırmacılara daha sonraki çalışmalarda faydalı olabilecek önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Evlilik, aile, aile eğitimi, evlilik doyumu, sorun çözme, evlilikte sorun çözme, iyi oluş, psikolojik iyi oluş.

ABSTRACT

THE EFFECT OF A FAMILY EDUCATION PROGRAM ON MARITAL SATISFACTION OF MARRIED MOTHERS, MARITAL PROBLEM SOLVING SKILL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The aim of this research is to analyse the effect of a family education program on the marital satisfaction of married women, marital problem solving skill and psychological well-being. The model of this research is random figure pretest-posttest matched, with control groups. Test and control groups consist of 22 people. In this research the socio-demographic and marital characteristics of participants are tested with 'Individual Information Form', the level of marital satisfaction is tested with 'The Marital Satisfaction Scale', marital problem solving skill are tested with 'Marital Problem Solving Scale' and the level of psychological well-being is tested with 'Scales of Psychological Well-Being'. Nine-session family education program is applied on the groups consisting of 11 people, in 9 seances during totally 9 weeks; each seance takes 120 minutes. Control group haven't taken any test in this sense.

After the application and collection of data, the statistical analysis of obtained data has been done. Mann-Whitney U Test is applied to the data obtained from scales to compare the score of the control and test groups before and after program application. Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Rank Test is applied to compare the data coming from pretest and posttest. In this way, it has been found if there is a difference between the groups in accordance with the hypotheses. The significance level for all statistics has been found at 0.05.

As a result of the research it can be seen that family education program improves the marital satisfaction of married mothers, marital problem solving skill and the psychological well-being. In the light with the obtained results, useful advices have been given to the testers and researchers so that they can utilize for the further studies.

Key words: Marriage, family, family education, marital satisfaction, problem solving, problem solving in marriage, well-being, psychological well-being.

İÇİNDEKİLER

ONAY.....	i
ÖZGEÇMİŞ.....	iii
ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMA VE SEMBOLLER.....	xiii
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Denenceler.....	7
1.3. Önem.....	8
1.4. Sınırlılıklar.....	9
1.5. Sayıtlar.....	10
1.6. Tanımlar.....	10
BÖLÜM II: ALANYAZIN.....	11
2.1. Evlilik ve Aile.....	11
2.1.1. Evlilik.....	11
2.1.2. Aile.....	12
2.1.3. Aile Yaşam Döngüsü.....	15
2.2. Evlilik Doyumu.....	17
2.2.1. Sosyal Mübadele Kuramları.....	19
2.2.2. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	20
2.2.3. Bağlamsal Model.....	20
2.2.4. Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı.....	21
2.2.5. Yükleme Kuramı.....	21
2.2.6. Bağlanma Kuramı.....	22

2.3. Evlilikte Sorun Çözme Becerisi.....	22
2.3.1. Sorun ve Sorun Çözme.....	22
2.3.2. Çatışma ve Çatışma Çözme.....	26
2.3.3. Evlilikte Yaşanan Sorunlar.....	29
2.3.4. Evlilikte Sorun Çözme Yolları.....	31
2.4. İyi Oluş.....	34
2.4.1. Öznel İyi Oluş.....	35
2.4.1.1. Amaç Kuramı.....	36
2.4.1.2. Dinamik Denge Kuramı.....	37
2.4.1.3. Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Yaklaşımı.....	37
2.4.1.4. Csikzentmihalyi'nin Akış Kuramı.....	37
2.4.1.5. Bağ Kuramları.....	38
2.4.1.6. Yargı Kuramları.....	38
2.4.1.7. Beklenti Düzeyi Kuramı	38
2.4.2. Psikolojik İyi Oluş.....	39
2.4.2.1. Kendini Kabul.....	40
2.4.2.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.....	41
2.4.2.3. Kişisel Gelişim.....	42
2.4.2.4. Yaşam Amacı.....	42
2.4.2.5. Çevresel Hâkimiyet.....	43
2.4.2.6. Özerklik.....	43
2.5. Evlilik Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	44
2.5.1. Evlilik Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	44
2.5.2. Evlilik Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	47
2.6. Evlilikte Sorun Çözme ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	48
2.6.1. Evlilikte Sorun Çözme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	48
2.6.2. Evlilikte Sorun Çözme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	51
2.7. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	52
2.7.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	52
2.7.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	55
2.8. Evlilik ve Aile İlişkisini Geliştirme Programları.....	57

BÖLÜM III: YÖNTEM.....	61
3.1. Araştırma Modeli.....	61
3.2. Araştırma Grubu.....	61
3.3. Veri Toplama Araçları.....	62
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	62
3.3.2. Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ).....	63
3.3.3. Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği.....	63
3.3.4. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri.....	63
3.4. Verilerin Toplanması.....	64
3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	67
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	68
4.1. Çalışma Grubunun Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	68
4.2. Denencelerin Test Edilmesine İlişkin İstatistiksel Bulgular.....	71
BÖLÜM V: SONUÇ.....	78
5.1. Yargı.....	78
5.2. Tartışma.....	78
5.3. Öneriler.....	84
KAYNAKÇA.....	86
EKLER.....	94
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	95
EK 2: EVLİLİK DOYUM ÖLÇEĞİ (EDÖ).....	96
EK 3: EVLİLİKTE SORUN ÇÖZME ÖLÇEĞİ.....	98
EK 4: PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ.....	99
EK 5: EVLİLİK DOYUMU, EVLİLİKTE SORUN ÇÖZME BECERİSİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU GELİŞTİRMeye YÖNELİK AİLE EĞİTİM PROGRAMINA AİT GRUP OTURUMLARI.....	106

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1.	Duvall’ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli.....	15
Tablo 2.2.	Öznel İyi Oluşun Temel Öğeleri.....	35
Tablo 2.3.	Aile ve Çift İlişkilerini Geliştirmeye Yönelik En Yaygın Kullanılan Teknik ve Program Örnekleri.....	59
Tablo 3.1.	Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşu Geliştirmeye Yönelik Aile Eğitim Programına Ait Grup Oturumlarının Ana Hatları.....	65
Tablo 4.1.	Çalışma Grubundaki Bireylerin Yaşlarına Göre Dağılımları.....	68
Tablo 4.2.	Çalışma Grubundaki Bireylerin Eşlerinin Yaşlarına Göre Dağılımları...68	
Tablo 4.3.	Çalışma Grubundaki Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları....69	
Tablo 4.4.	Çalışma Grubundaki Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları...69	
Tablo 4.5.	Çalışma Grubundaki Bireylerin Eşlerinin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları.....	69
Tablo 4.6.	Çalışma Grubundaki Bireylerin Çocuk Sayılarına Göre Dağılımları.....70	
Tablo 4.7.	Çalışma Grubundaki Bireylerin Eşleriyle Nasıl Evlendiklerine Göre Dağılımları.....	70
Tablo 4.8.	Çalışma Grubundaki Bireylerin Evlilik Öncesi Tanışma Sürelerine Göre Dağılımları.....	70
Tablo 4.9.	Çalışma Grubundaki Bireylerin Evlilik Yıllarına Göre Dağılımları.....71	
Tablo 4.10.	Deney Grubunun Evlilik Doyum Ölçeği, Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’ne Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Değerleri.....	71
Tablo 4.11.	Kontrol Grubunun Evlilik Doyum Ölçeği, Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’ne Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Değerleri.....	72
Tablo 4.12.	Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilik Doyum Ölçeği’nin Öntestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi.....	72
Tablo 4.13.	Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği’nin Öntestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi.....	73

Tablo 4.14.	Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Öntestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi.....	73
Tablo 4.15.	Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilik Doyum Ölçeği'nin Sontestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi.....	74
Tablo 4.16.	Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nin Sontestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi.....	74
Tablo 4.17.	Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Sontestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi.....	75
Tablo 4.18.	Deney Grubunun Evlilik Doyum Ölçeği'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi.....	75
Tablo 4.19.	Deney Grubunun Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi.....	76
Tablo 4.20.	Deney Grubunun Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi.....	76
Tablo 4.21.	Kontrol Grubunun Evlilik Doyum Ölçeği'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi.....	77
Tablo 4.22.	Kontrol Grubunun Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi.....	77
Tablo 4.23.	Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi.....	77

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1.	Çatışma Durumlarıyla Baş Etmede Kullanılan Stratejiler.....	26
Şekil 2.2.	İletişim Düzeyleri Grafiği.....	28
Şekil 2.3.	Psikolojik İyi Oluşun Bileşenleri.....	40
Şekil 3.1.	Öntest-Sontest Eşleştirilmiş Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen.....	61

KISALTMA VE SEMBOLLER

AEP	: Aile Eğitim Programı
ASAGEM	: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü
AYD	: Aile Yaşam Döngüsü
EDÖ	: Evlilik Doyum Ölçeği
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Toplumun en küçük birimi ailedir. Aile kurumu, kültürel özellikleri toplumdan topluma farklılık gösterse de insanlığın var olduğu günden bu yana önemini hiç yitirmemiştir. İnsanoğlunun sağlık ve mutluluğu için gerekli olan biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar, aile ortamı içinde karşılanmaktadır.

Aile insanların, ilk ve en kalıcı sosyal yaşam deneyimidir. Üreme fonksiyonunun merkezi ve neslin devamını sağlayan biyolojik bir birim olan aile, aynı zamanda toplumda doğal bir sosyal ve kültürel ortam sağlamaktadır (Farmer, 1979, s.1).

Aile kurmanın ilk basamağı olan evlilik ise, bir kadınla bir erkeği, ‘karı-koca’ olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan, toplumsal yönden ‘devletin’ kontrol, hak ve yetkisi bulunan bir yasal ilişki biçimidir (Özgüven, 2000, s.19-20).

Evlilikler ve aileler birçok sebepten dolayı insan toplumlarının daha iyi anlaşılması gereken yönleridir ve bu nedenle bilimsel araştırmanın odak noktası haline gelmektedir. 1800’lerin sonlarına doğru Fredrick LePlay ve Emile Durkheim, sosyal yaşama ilişkin öncülük eden incelemelerinde aileler ve aile değişkenleri üzerinde durmuşlardır. LePlay, 1855 yılında bütün aileleri gözlediği ve sorular sorduğu araştırmasıyla ilk aile araştırmacısı olarak görülmektedir. Evlilikleri ve aileleri özel olarak anlamaya ağırlık veren empirik araştırma 20. yüzyıla girene kadar ciddi bir şekilde ele alınamamıştır. Ailelere ilişkin aile araştırma yöntemleri ve empirik veriler son 50 yıldan beri ciddi olarak ve bilinçli bir şekilde geliştirilmektedir ve sosyoloji, psikoloji, antropoloji gibi birçok disiplin ailelerin bilimsel incelemesine katkıda bulunmaktadır (Miller, 1986).

Evlenen her çiftin üç parçası vardır: *Sen, ben ve biz*. Her parça diğerini mümkün kılmaktadır. İşte kişiler arası ilk sevginin sürmesi, bu üç parçadan oluşan *sürecin* ne kadar iyi işlediğine bağlıdır. Eşler, eskiden tek başlarına yaptıkları para kazanma, yemek yapma, temizlik gibi şeyleri artık beraber yapma kararı almışlardır. Sevgi, evliliği başlatan ilk duygu olabilir ama evliliğin nasıl gideceğini belirleyen akıp giden yaşam ve süreçtir (Satir, 1988/2001, s.156).

Evliliklerin sağlıklı yürümesi ve boşanma ile sonuçlanmaması için bireylerin evliliklerinden tatmin olması, doyum alması önemlidir. Evlilik doyumu, kişinin çift ilişkisine dayalı olarak duyduğu tatmin ve mutluluk duygusunun derecesidir (Nichols, 2005). Bireyin evliliği hakkındaki duyguları, evliliğine yönelik bakış açısı ve algısı evlilik doyumunu ifade etmektedir. Kişinin evlilik doyumunun ve evlilik kalitesinin yüksek olması evliliğinin güçlü olduğunu göstermektedir (Kirby, 2005).

Evlilik doyumunu destekleyecek çatışma çözümü, iletişim becerileri, bağlanma biçimi, bilişsel çarpıtma, duygusal zeka, iş doyumu gibi pek çok değişken vardır. Evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş da evlilik doyumunu destekleyecek nitelikte değişkenlerdir. Evlilikte sorun çözme becerisi, eşlerin sorunların üstesinden gelebilme gücü ve bununla ilgili sergiledikleri davranışlardır. Psikolojik iyi oluş ise yaşamı tamamen ve derin bir biçimde doyum alacak şekilde yaşama anlamına gelmektedir (Deci & Ryan, 2008).

Evlilikte, karı-koca, ebeveyn-çocuk, yakın çevre-akraba ilişkilerinden doğan pek çok sorunla sık sık karşılaşmak mümkündür. Sorun çözme becerisi etkin bir biçimde kullanıldığında evlilik ilişkisi veya aile için fırsata dönüşebilmektedir. Bir beceri olarak sorun çözme, eğitim yoluyla kazanılabilmekte, öğretilenilmekte ve daha üst düzeylerde geliştirilebilmektedir. Evlilik doyumu ve sorun çözme becerisi gelişmiş evli bireylerin iyi oluş düzeylerinin de yüksek olacağı düşünülmektedir.

İyi oluş, bireylerin yaşam doyum ve mutluluk merkezli olmalarına göre öznel iyi oluş, kendini gerçekleştiren fonksiyonel birey olmalarına göre de psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş mutluluk, doyum ve yaşam problemlerinin olmaması olgularını içerirken, psikolojik iyi oluş, kişisel gelişim, meydan okuma, özerklik, çaba harcama olgularını içermektedir (Hamurcu, 2011, s.49). Psikolojik iyi oluş, kişinin kendisine ve geçmişine, büyüme ve gelişme kapasitesine, yaşamının amaç yönelimliliği ve anlamlılığına, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin niteliğine, yaşamına ve dış dünyaya hâkimiyetine ve son olarak bağımsızlığına ilişkin altı farklı boyutta yaptığı psikolojik işlevselliğe dair bütüncül bir değerlendirmedir (Ryff & Keyes, 1995, s.720).

Ülkemizde 2012’de Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan araştırmaya göre, evlenen çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre %1,9 artarak 603.751’e yükselmiştir. Kaba evlenme hızı 2012 yılında %8,03 olarak gerçekleşmiştir. Ortalama ilk evlenme

yaşı, 2012 yılında erkekler için 26,7, kadınlar için 23,5'tir. Erkek ile kadın arasındaki ortalama ilk evlenme yaş farkı 3,2'dir. Bölgesel düzeyde en yüksek ortalama ilk evlenme yaşı erkeklerde 27,6, kadınlarda 24,6 ile İstanbul Bölgesi'nde görülmektedir. En düşük ortalama ilk evlenme yaşı ise erkeklerde 25,7 ile Orta Anadolu, kadınlarda 22,2 ile Orta Anadolu ve Kuzeydoğu Anadolu Bölgeleri'ndedir.

Evlenme oranlarındaki artışa mukabil boşanma oranları da artmaktadır ve evlenme oranlarından daha yüksektir. Boşanan çiftlerin sayısı 2012 yılında, bir önceki yıla göre %2,7 artarak 123.325'e yükselmiştir. Kaba boşanma hızı 2012 yılında %1,64 olarak gerçekleşmiştir. İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflaması 1. Düzey'e göre 2012 yılında en yüksek kaba boşanma hızı %2,30 ile Ege Bölgesi'ndedir. Ege Bölgesi'ni %2,11 ile Batı Anadolu Bölgesi izlemektedir. Kaba boşanma hızının en düşük olduğu bölge ise %0,58 ile Ortadoğu Anadolu Bölgesi'dir. 2012 yılı içinde gerçekleşen boşanmaların %39,6'sı evliliğin ilk 5 yılı içinde, %21,2'si ise evlilik süresi 6-10 yıl arası olan çiftlerde gerçekleşmiştir (www.tuik.gov.tr).

Boşanma oranlarındaki bu artış, aile ve evlilikle ilgili araştırma ve uygulama yapılmasını gerekli kılmaktadır. Ailede en çok yaşanan sorunlar ve bu sorunlarla başa çıkma yolları, evlilikte çatışma, evlilik doyumu gibi konularda gerek evlilik öncesi gerekse evlilik süresince uygulanabilecek programlar geliştirilmeli ve evlilik ile aileye yönelik araştırmalar arttırılmalıdır.

Dünyada evlilik ve aile ilişkisini geliştirmeye yönelik programlardan bazıları şunlardır (Kirby, 2005):

1. Mace'in ACME (Association for Couples in Marriage Enrichment) Programı
2. Miller, Nunnally ve Wackman'ın Minnesota Çift İletişim Programı (Minnesota Couples Communication Program)
3. Guerney'in İlişkiyi Geliştirme Programı (Relationship Enhancement Program)
4. Otto ve Otto'nun Evliliğinden Daha Fazla Zevk Al Programı (More Joy in Your Marriage)
5. Schmitt ve Schmitt'in Evlilik Yenileme Sığınağı (Marriage Renewal Retreat)
6. L'Abate'nin Yapılandırılmış Gelişim Programı (Structured Enrichment Program)

7. Gottman'ın Evlilik Laboratuvarı (Marriage Lab), Stuart'ın Davranış Değiş-Tokuş Programı (Behavioral Exchange Program)

Türkiye’ de evlilik ve aile ilişkisini geliştirmeye yönelik uygulamaların sayısı az da olsa gün geçtikçe artmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (ASAGEM) gibi devlet kuruluşlarının projeleriyle gerçekleştirilen grup eğitimleri, belediyeler ve sivil toplum kuruluşları aracılığıyla düzenlenen bilgilendirici seminerler ve özel danışmanlık merkezlerinde yapılan bireysel ve grup terapileri bu uygulamalardan bazılarıdır. Bu çalışmalardan, grup eğitimi niteliğindeki aile eğitim programları ailelere yapılabilecek etkili yardım araçlarından biridir.

Türkiye’de ve yurtdışındaki mevcut aile eğitimi projelerinden bazıları şunlardır (Gür ve Kurt, 2011, s.35-37):

1. Ana-Baba Okulu (Türkiye)
2. 0-4 Yaş Anne-Çocuk Eğitimi Programı (Türkiye)
3. Anne Çocuk Eğitim Projesi (AÇEP) (Türkiye)
4. 0-18 Yaş Aile Eğitimi (Türkiye)
5. Aileden Aileye Programı (Amerika Birleşik Devletleri)
6. Erken Çocukluk Dönemi Gelişim Programı (İrlanda)
7. Portage Projesi (Peru)
8. Ev Temelli Proje (Kore)
9. HIPPY (İsrail)
10. Head Start (Amerika Birleşik Devletleri)
11. High/Scope (Amerika Birleşik Devletleri)

Türkiye’de uygulanan projelerin içerikleri, adlarından da anlaşılacağı üzere daha çok etkili ebeveynlik ve anne-baba-çocuk ilişkisi üzerinedir. ASAGEM’in geliştirdiği Aile Eğitim Programı (AEP) ise ülkemizdeki, aile ve evlilik ilişkisini geliştirmeye yönelik hazırlanmış en kapsamlı aile eğitim programıdır. AEP, aile eğitim ve iletişimi, hukuk, iktisat, sağlık ve medya bölümlerinden oluşmaktadır. Bu araştırmada da uygulanan aile

eğitim programının oturumları, AEP' in 'Aile Eğitim ve İletişimi' alanının ikinci ve üçüncü modülü 'Evlilik ve Aile Hayatı' ile 'Aile Yaşam Becerileri' modüllerinden faydalanılarak oluşturulmuştur (www.aep.gov.tr).

Bu program sayesinde ailelerin; aile içi süreçlerini işlevselleştirerek aile yaşam kalitelerinin artması, sahip olduğu kaynakları etkili bir şekilde yönetmeleri ve karşılaşılabilecekleri çeşitli risklere yönelik önlemler almaları umulmaktadır. Ayrıca bu program ile birlikte, katılımcıların evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış beklenmektedir.

Son yıllarda dünyada evlilik ve aile üzerine yapılmış araştırma sayısı oldukça fazladır. Bunlardan çoğu evlilik doyumu ile çeşitli değişkenlerin beraber işlendiği araştırmalardır:

Problem çözmenin evlilik doyumuna etkisi (Ahmadi, Ashrafi, Kimiaee & Afzali, 2010); fiziksel, psikolojik ve cinsel şiddet ile evlilik doyumu (Panuzio & DiLillo, 2010); ilk görüşte aşk ve evlilik doyumu (Alea & Vick, 2010); çift terapisinde evlilik doyumu (Mondor, Mcduff, Lussier & Wright, 2011); annelerde evlilik doyumu (Dew & Wilcox, 2011); evlilik doyumunda finansal tatmin (Archuleta, Britt, Tonn & Grable, 2011); iletişim ve evlilik doyumu (Rehman et al., 2011); evlilik doyumu ve çatışma (Leggett, Roberts Pittman, Byczek & Morse, 2012) bu araştırmalardan bazılarıdır.

Ülkemizde evlilik ve aile üzerine yapılan araştırmalar da son yıllarda giderek artmaktadır. Özellikle evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme üzerine yapılan araştırmalardan bazıları şunlardır:

Evlilikte sorun çözme ve evlilik doyumu (Güven; 2005); ailede problem çözme ve evlilik doyumu (Canel, 2007); evlilikte problem çözme becerisi (Bilici, 2009); iletişimsizlik ve evlilik sorunları ile evlilik doyumu (Akgün ve Polat Uluocak, 2010); evlilik uyumu ve problem çözme (Beştepe, Erbek, Saatçioğlu, Akar Özmen ve Eradamlar, 2010); duygusal zeka ve evlilik doyumu (Cingisiz, 2010); bağlanma biçimleri ile evliliğe dair inançlar ve evlilik doyumu (Sığırcı, 2010); bilişsel çarpıtmalar ve evlilik doyumu (Tufan Çetin, 2010); iş doyumu ve evlilik doyumu (Anar, 2011); eş desteği ve evlilik doyumu (Çağ, 2011).

Ülkemizde yapılan bu araştırmaların içinde ailenin işlevselliğini geliştirmeyi amaçlayan aile eğitim programlarının etkililiğini görmek için yapılan araştırma sayısı azdır. Bu araştırmaların konusu ise çeşitlilik arz etmektedir:

Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilik uyum düzeyine etkisi (Kalkan, 2002); pozitif düşünmeye dayalı grup eğitiminin benlik algısı, kendini denetleme becerisi ve otomatik düşüncelere etkisi (Öğretir, 2004); ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması (Canel, 2007); evlilik öncesi cinsel danışmanlık programının cinsel doyuma etkisi (Vural, 2007); bilişsel-davranışçı programın fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi (Kalkan ve Ersanlı, 2009); evlilikte etkili iletişim ve problem çözme ile ilgili grup çalışması (Akgün ve Polat Uluocak, 2010); evlilik öncesi ilişki geliştirme programının iletişim becerisi, çatışma iletişim tarzı ve ilişki istikrarına etkisi (Duran, 2010); evlilik öncesi ilişki geliştirme programının ilişki doyumuna etkisi (Yılmaz ve Kalkan, 2010); evlilik ve aile hayatı programının evlilik uyumu ve aile sistemine etkisi (Kahraman, 2011).

Dünyada evlilik ve aile ile ilgili yapılan uygulama ve araştırmalara kıyasla Türkiye’de yapılan çalışmalar sayıca çok azdır. Bu yüzden alanyazına zenginlik katacak ve uygulamaların niteliğini arttıracak her türlü çalışma çok değerlidir. Bu çalışmada da evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin ele alındığı bir aile eğitim programı geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Uygulanan aile eğitim programının oturumları, AEP’ in ‘Aile Eğitim ve İletişimi’ alanının ikinci ve üçüncü modülü ‘Evlilik ve Aile Hayatı’ ile ‘Aile Yaşam Becerileri’ modüllerinden faydalanılarak oluşturulmuştur. Yapılan araştırmalarda özellikle deneysel modelli araştırmalarda bu üç değişkenin beraber kullanıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik grup oturumlarının uygulayıcılara; bu oturumların etkililiğinin sınıandığı araştırma sonuçlarının da araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırmanın problem cümlesi şu şekildedir: ‘Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi nasıldır?’

1.2. Denenceler

Bu araştırmanın genel amacı bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisini incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

- 1- Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında evlilik doyumu düzeyleri açısından herhangi bir farklılık yoktur. Evlilik doyumu düzeyleri açısından gruplar birbirine denktir.
- 2- Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş açısından herhangi bir farklılık yoktur. Bu özellikler açısından gruplar birbirine denktir.
- 3- Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest evlilik doyumu puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest evlilik doyumu puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.
- 4- Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş sontest puanlarıyla, kontrol grubunda bulunan üyelerin evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.
- 5- Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest evlilik doyumu puanlarıyla sontest evlilik doyumu puanları arasında, sontest lehine anlamlı bir fark olacaktır.
- 6- Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş puanları ile sontest evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş puanları arasında, son-test lehine anlamlı bir fark olacaktır.
- 7- Program sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin evlilik doyumu öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
- 8- Program sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin evlilikte sorun çözme ile psikolojik iyi oluş öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

1.3. Önem

Aile hayatının öncülü olan evlilik, insan yaşamında çok önemli bir dönemektir. Bireylerin beden ve ruh sağlığı en çok yakın ilişkilerinden etkilenmektedir. Bu yüzden evli bireylerin evlilik doyumlarının yüksek olması, sorun çözme becerilerinin işlevselliği ve psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmesi yaşam kalitelerinin yükselmesinde önemli etkenlerdir.

Ülkemizde evlenme oranlarının yükselmesine rağmen boşanma oranlarının artmasına, evlilik sorunlarının artık daha rahat dile getirilmesine ve aile terapisinin öneminin fark edilmesine mukabil evlilik ve aile üzerine yapılan araştırma ve uygulamalar oldukça azdır. Bu durum, konuyla ilgili daha fazla çalışma yapılması gerektiğini gözler önüne sermektedir.

Evlilik ve aile hayatında en çok karşılaşılan sorunlar; eşlerin çatışma ve sorun çözme becerilerinde eksiklikler, evliliğe yönelik gerçekçi olmayan beklentiler, ailedeki rol dağılımı konusunda eşlerin birbirlerinden farklı beklentilere sahip olmaları, eşlerin aralarındaki iletişimin yetersiz veya hatalı olması, ekonomik sorunlar, akrabalara ilişkin sorunlar gibi konulardan oluşmaktadır. Bu çalışmadaki AEP' in 'Aile Eğitim ve İletişimi' alanının ikinci ve üçüncü modülü 'Evlilik ve Aile Hayatı' ile 'Aile Yaşam Becerileri' modüllerinden faydalanılarak oluşturulan aile eğitim programı grup oturumları da evlilik ve aile hayatında en çok karşılaşılan sorunlarla başa çıkma yollarını içermektedir.

Bu çalışmada kullanılan aile eğitim programı grup oturumları, tek eş katılımlı olmasıyla da diğer pek çok aile eğitim programından farklılık arz etmektedir. Katılımcıların, eşlerden yalnızca birinden oluşmasıyla, çalışmaya gönüllü olarak katılan eşin bireysel gelişimi sayesinde aile sisteminin olumlu etkilenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışmaya katılan gönüllü annelerin de kendi kişisel gelişimleri sayesinde eş ve çocuklarıyla olan ilişkilerini yapılandıracakları, dolayısıyla aile sistemlerini olumlu yönde etkileyecekleri düşünülmektedir.

Aile terapilerinde sıklıkla ailenin güçlü yanlarını ön plana çıkararak sorunlara çözüm bulma yollarını keşfetme hedeflenmektedir. Öyleyse ailelerin kendisinde var olan kaynakları fark etmesi ve bunları yerli yerinde kullanabilmesi için destek olacak çeşitli aile eğitim programlarına ihtiyaç vardır. Bu gibi program uygulamalarını yurt genelinde

arttırmanın yanında programların belli bazı değişkenler açısından etkisini araştırmak da çok önemlidir. Böylece, bu gibi çalışmaların etkililiği ve en çok hangi konular üzerine çalışmak gerektiği ortaya çıkacaktır. Kuram ve uygulamanın birbirini desteklediği bu araştırmalar hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar için esin kaynağı olacaktır.

Evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik grup oturumlarının uygulayıcılara; bu oturumların etkililiğinin sınındığı araştırma sonuçlarının da araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, ülkemizde yapılan araştırmalarda özellikle de deneysel modellenli araştırmalarda daha evvel bu üç değişkenin beraber kullanıldığı bir araştırma yapılmamış olması da bu çalışmayı değerli kılmaktadır.

Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisinin nasıl olduğunu ortaya çıkarmayı hedefleyen bu araştırmanın diğer araştırmacılara, meydana getirecekleri yayınlarda yol gösterici olacağı; evlilik ve aile terapistlerine, aile danışmanlık merkezi çalışanlarına, okul psikolojik danışmanlarına ve alanda çalışan diğer uygulayıcılara gerçekleştirdikleri danışma ve eğitimlerde başvurabilecekleri bir kaynak sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmanın MEB, ASAGEM gibi evlilik ve aile hayatına ilişkin projeler üreten devlet kuruluşlarının çalışmalarına da destek olacağı düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sonuçlarına ilişkin genellemeler, aşağıda belirtilen sınırlılıklar dâhilinde geçerlidir:

1. Araştırma 2012-2013 eğitim-öğretim dönemi ile sınırlıdır.
2. Uygulanan programın sonuçları, sadece bu grup ile ilgilidir.
3. Araştırma grubu; tümü ilk evliliğini yaşayan, en az 7 yıllık evli, en az ilkokul mezunu, aile yaşam döngüsünün üçüncü ve dördüncü basamaklarında bulunan, gelişim dönemlerinden ise ilk yetişkinlik döneminde bulunan, evli anneler ile sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

Bu araştırmada aşağıdaki sayıtlara göre hareket edilmiştir:

1. Deney ve kontrol grubunu oluşturan bireyler, kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçekleri içten ve objektif bir biçimde cevaplamışlardır.
2. Araştırmada uygulanacak yöntem, araştırma amacına uygundur.

1.6. Tanımlar

Aile: Geleceğe iyi bakan, çocuklarının ve kendilerinin güvenlerini sağlayan, üyelerin sorumluluklarını bildiği, üyeler arasında açık iletişimin olduğu, sınırların belirgin ve gerektiğinde geçirgen olduğu, diğer dış sistemlerle (akrabalar, komşular) ilişkilerin olumlu yönde geliştiği, sorunlar karşısında çözüm arayan alt sistemlerden oluşan sistemler bütünüdür (Gladding, 2002, s.6).

Evlilik: Evlilik, iki veya daha fazla insan arasında hukuken kabul edilen ve/veya toplumca onaylanan, taraflara çeşitli hak ve yükümlölükler veren ve genellikle cinselliği de içeren bir ilişkidir (Budak, 2009, s.271).

Evlilik Doyumu: Evlilik kurumunun içinde varlığını sürdüren çevresel (eşlerin kararlarda eşitliği, baskınlığı, kazanç, çalışma, problemleri paylaşma vs.) ve kişisel (eşlerin birbirine karşı gösterdiği sevgi tarzı, tutumu, cinsel doyum, iletişim biçimi) boyutlardan eşlerin elde ettiği psikolojik tatmindir (Sokolski ve Hendrick, 1999).

Evlilikte Sorun özme Becerisi: Sorun özme, mevcut durumla erişilmek istenen amaç arasındaki boşluğun algılandığı ve yol açtığı gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik çabaları içeren bilişsel ve davranışsal bir süreçtir (Öğülmüş, 2004, s.10). Eşler arasında yaşanan sorunları ortadan kaldırmak için gösterilen bu çabalar, evlilikte sorun çözme becerisini içermektedir.

Psikolojik İyi Oluş: Kişinin kendisine ve geçmişine, büyüme ve gelişme kapasitesine, yaşamının amaç yönelimliliği ve anlamlılığına, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin niteliğine, yaşamına ve dış dünyaya hâkimiyetine ve son olarak bağımsızlığına ilişkin altı farklı boyutta yaptığı psikolojik işlevselliğe dair bütüncül bir değerlendirmedir (Ryff ve Keyes, 1995, s.720).

BÖLÜM II: ALANYAZIN

2.1. Evlilik ve Aile

2.1.1. Evlilik

Evlilik, iki veya daha fazla insan arasında hukuken kabul edilen ve/veya toplumca onaylanan, taraflara çeşitli hak ve yükümlülükler veren ve genellikle cinselliği de içeren bir ilişkidir. Toplumsal bir kurum olan ve toplumun yeniden üretimini hedefleyen evlilik, ailenin temeli olarak kabul edilmektedir (Budak, 2009, s.271).

Evlilik aileyi meşru temellere oturtan toplumsal bir olgudur. Kuruluş ve sonraki dönemlerde evlilik, eski Türklerden intikal eden bir anlamı taşımaktadır. Eski Türklerde izdivaca ‘evlenmek’, ‘ev-bark’ sahibi olmak denilmektedir. ‘Bark’ Orhun anıtlarında ‘mabet’ anlamına gelmektedir. Ev de kutsal bir mabet kabul edildiğinden ‘Bark’ adını almaktadır (Doğan, 2009, s.53).

Evlilik, karşı cinsten iki kişinin, birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek amaçlarıyla yaptıkları bir ‘sözleşmedir’. Evlilik, kurumsallaşmış bir yol; biyolojik, sosyal ve psikolojik işlevleri olan bir ilişkiler sistemi; bir kadınla bir erkeği, ‘karı-koca’ olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan, toplumsal yönden ‘devletin’ kontrol, hak ve yetkisi bulunan bir yasal ilişki biçimidir. Eşlerin ve çocukların hak ve yükümlülükleri yasalarla olduğu kadar, toplumsal kurallar, gelenekler, inançlarla da belirlenmiştir (Özgüven, 2000, s.19-20).

Türk Medeni Kanunu’nun 185. maddesinde evlilik hakkında: *‘Evlenmeyle eşler arasında evlilik birliği kurulmuş olur. Eşler, bu birliğin mutluluğunu elbirliğiyle sağlamak ve çocukların bakımına, eğitim ve gözetimine beraberce özen göstermekle yükümlüdürler. Eşler birlikte yaşamak, birbirine sadık kalmak ve yardımcı olmak zorundadırlar’* ifadesi bulunmaktadır (www.tbmm.gov.tr).

Eşleşme ve çiftleşme bütün canlılarda görülen biyolojik bir özellik, evlilik ise psikolojik ve kültürel bir olaydır. İlk insanın evliliğe verdiği anlamla şimdiki aynı değildir. Fakat, her kültür evliliği kendine göre yaşamakta ve ifade etmektedir. Bu sebeple evlilik kavramında tek doğru yoktur. Evliliğin kültürel boyutu için özünü anlamada çok önemlidir. Evlilik, erkek ve kadın cinsinin belli amaçlar etrafında bir araya gelmesidir.

Her insan tek başınayken farklı amaç ve hareketler içinde bulunurken, evlenince ortak bir amaç ve benzer bir hareket içine girmektedir. Bunun sağlanması için tarafların sahip oldukları iki veri; hormonları ve kültürleridir. Evlilik insanın psikolojik doğasının gereğidir. Kadının erkeğe, erkeğin de kadına hem fizyolojik hem de psikolojik olarak ihtiyacı vardır (Tarhan, 2005, s.195).

Gladding (2002), evlilik ve aile kavramlarının birbiriyle ilişkili olduğunu söylemekte, aynı zamanda aralarında farklılığın da olduğunu belirtmektedir. Evlilik evresinde eşlerin birbirlerini tanımaya, anlamaya, ihtiyaçlarını gidermeye çalıştıklarını ve bu evrede bireylerin birbirlerini yücelttiğini belirtmekte, aile kavramında ise eşlerin haricinde çocuklar ve ailenin diğer büyüklerinin de ele alındığını vurgulamaktadır.

2.1.2. Aile

İnsanlık, evlilik sözleşmesi ile başlayan ve insanlık tarihi boyunca bütün toplumlar tarafından vazgeçilmez olarak kabul edilen ve ortak değer olarak benimsenen aile kurumu içinde devam edegelmiştir. Aile insanların, ilk ve en kalıcı sosyal yaşam deneyimidir. Üreme fonksiyonunun merkezi ve neslin devamını sağlayan biyolojik bir birim olan aile, aynı zamanda toplumda doğal bir sosyal ve kültürel ortam sağlamaktadır (Farmer, 1979, s.1).

Günümüzdeki ilke ve kuralları belirlenmiş ‘evlilik’ temeline dayanan ‘aile’ kurumunun, yaklaşık 4000 yıllık bir geçmişi vardır. M.Ö. 2000’li yıllarda Mısır’da başlayan evlilik kurumu, toplum düzenini, kültür ve geleneklerin sürekliliğini, yeni nesillerin bakım ve eğitimi sağlayan bir kurum olarak süregelmiş, toplum, dini kurumlar ve devlet tarafından da desteklenmiştir (Özuğurlu, 1990, s.32; Canel, 2007, s.54).

Aile, birbiriyle kan, evlilik veya evlatlık bağı olan, aynı çatı altında yaşayan ve sosyal, ekonomik bir birim oluşturan bireyler grubudur. Aile ilişkilerinin yapısı büyük ölçüde değişiklik gösterse de, bilinen bütün toplumlarda şu veya bu türden bir aile sistemi vardır. Kent toplumlarında genellikle anne, baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile biçiminde gözlenirken, diğer toplumlarda büyük anneler ve büyük babalar, amcalar, dayılar, gelinler, onların çocukları, vb. gibi daha geniş akrabalar silsilesini kapsayan geleneksel veya geniş aile şeklinde gözlenmektedir (Budak, 2009, s.25).

Aile tipleri dendiğinde literatürün bir kısmında ve geçmişte yapılan çalışmalarda geleneksel tipoloji olan; geniş aile, modern aile, çekirdek aile, ataerkil geniş aile vb. tanımlamalara rastlanmaktadır. ASAGEM tarafından 2011’de yapılan Aile Yapısı Araştırması’nda aile yapısını daha derinlikli bir şekilde ortaya koyabilmek için 8 aile tipi belirlenmiştir:

1. Çekirdek Aile

- *İki kişilik çekirdek*
- *Tam çekirdek aile*

2. Geniş Aile

- *Ataerkil geniş aile*
- *Geçici geniş aile*

3. Dağılmış Aile

- *Tek kişilik hane*
- *Tek ebeveynli aile*
- *Eksik geniş aile*
- *Akraba olmayan hane halkı*

Bu çerçevede değerlendirildiğinde Türkiye’deki en yaygın aile tipi çekirdek ailedir (%68,6). Türkiye’deki ailelerin %51’i ise tam çekirdek ailedir. Ülkemizde geniş aile yapısı varlığını sürdürmekle birlikte oranı düşüktür (%10,1). Dikkat çeken önemli bir husus dağılmış aile yapısının önemli sayılabilecek bir orana ulaşmasıdır (%21,2). Büyük kentlerde bu oran daha da yükselmektedir. İzmir’de dağılmış aile oranı yüzde %28,2 ve İstanbul’da ise %21,9’dur. Geniş aile yapısında en dikkat çeken husus, geçici geniş ailenin oranının (%6,7) ataerkil geniş ailenin (%3,4) neredeyse iki katı olmasıdır. Bunun anlamı yeni evlenen çocukların ebeveynleriyle birlikte yaşaması durumuna, yaşlı insanların çocuklarıyla birlikte yaşamasına göre çok daha az rastlanılmaktadır. Geniş aileler daha çok kırsal yerleşim alanlarında görülmektedir. Kentlerdeki geniş aile oranı %8,8, kırdaki ise %13,2’dir. Geniş ailelerin en yaygın görüldüğü bölgeler; Kuzeydoğu Anadolu (%16,6), Ortadoğu Anadolu (%15,6) ve Güneydoğu Anadolu’dur (%16,0) (ASAGEM, 2011, s.153-154).

Aile kurumunun, sosyoloji literatüründe ayrıntılı olarak ifade edilen nitelikleri aşağıdaki gibidir (Özgüven, 2000, s.26-27):

1. Aile evrensel bir nitelik taşımaktadır.
2. Aile birliği duygusal bir temele dayanmaktadır.
3. Ailenin kişiyi şekillendirme özelliği vardır.
4. Aile biriminin büyüklüğü sınırlıdır.
5. Aile, toplumun çekirdeğidir.
6. Aile üyelerinin belirli rolleri ve sorumlulukları vardır.
7. Aile, sosyal ve yasal kurallara dayanmaktadır.
8. Aile, toplumsal kurumlarla etkileşim içindedir.
9. Her aile, standart değil, özel bir yapıdadır.

Aile bir ‘gestalt’tır; üyelerinin toplamından daha fazlasını ifade etmektedir. Bunun için aileyi çözümlemek söz konusu olduğunda teker teker kişilerin psikolojik örüntüleri yerine, onların bir başka düzlemde oluşturdukları ilişkisel örüntü ön plana çıkarılmalıdır. Nitekim bu topluluğu bir sosyal grup olarak bir arada tutan ve aile anlamını almasına sebep olan, süreklilik gösteren bu psikolojik örüntülerdir (Gülerce, 2007, s.15).

Aile biyolojik, sosyolojik ve psikolojik yapısı dolayısıyla birey ve toplumun ihtiyaçları olan cinsel ilişki, üreme, korunma ve barınma, sevmeye ve sevilme, sevgiyi paylaşma, bağımlı ve bağımsız olma, ait olma, statü edinme, güven, kendini gerçekleştirme, çocukların bakımı ve eğitimi, toplumsal töre ve ideallerin, kazanılan mal ve bilgilerin yeni nesillere aktarımı gibi pek çok görevi yerine getirmektedir. Ailenin temel işlevleri toplum tarafından düzenlenmektedir. Bu görevler beş başlık etrafında toplanmıştır (Gür ve Kurt, 2011, s.34):

1. Ailenin varlığını koruyan, neslin devamını sağlayan biyolojik görev.
2. Aile üyelerinin her türlü maddi gereksinimlerine cevap veren ekonomik görev.
3. Aile üyelerini her türlü maddi ve manevi zararlara karşı koruyan koruyuculuk görevi.
4. Ailedeki duygusal dengenin geliştirilmesine imkân veren psikolojik görev.
5. Aile üyelerinin yetiştirilmesi ve sosyalleştirilmesini sağlayan eğitim görevi.

Gladding'e göre (2002, s.34) sağlıklı ailenin genel özellikleri aşağıdaki gibidir:

1. Aile üyelerinin birbirlerine ve aileye bağlı olması.
2. Aile üyelerinin birbirlerine minnettarlık duyuyor olması.
3. Birlikte zaman geçirmeye istekli olmaları.
4. Aile içerisinde etkili iletişim örüntülerinin varlığı.
5. Manevi yönelimin yüksek olması.
6. Kriz durumlarında pozitif davranabilme yeteneği.
7. Aile üyelerinin birbirlerini cesaretlendirmeleri, desteklemeleri.
8. Aile üyelerinin birbirlerinin rol beklentilerine uygun davranabilmeleri.

2.1.3. Aile Yaşam Döngüsü

Aile Yaşam Döngüsü (AYD) hem bireyi hem de toplumu etkileyen aileyi ve işlevlerini anlamada önemli bir araçtır. AYD evlilikten önce başlayan ve ailenin son üyesinin ölümüne kadar süren uzun bir süreçtir. AYD yaklaşımı aileyi zaman değişkenine bağlı olarak ele almaktadır. Ailenin zamana bağlı olma özelliği aileyi uzun bir zaman boyunca gözlemeyi gerektirmektedir (Özdemir, Vatandaş ve Torlak, 2009, s.1)

Çeşitli modelleri olan Aile Yaşam Döngüsünün ilk versiyonunu Evelyn Duvall geliştirmiştir (Nazlı, 2011, s.46):

Tablo 2.1.
Duvall'ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli

Aile Yaşam Döngüsü Evresi	Aile İçindeki Pozisyon	Ailenin Kritik Gelişimsel Görevi	Evrenin Süresi
1.Evli Çiftler (çocuksuz)	Karı Koca	Karşılıklı doyurucu bir evlilik kurmak. Hamileliğe ve annelik babalık sözleşmesine uyum sağlamak.	2 Yıl
2.Bebekli Aileler (30 aylık bebeği olanlar)	Karı-Anne Koca-Baba Küçük kız çocuğu/ oğlan çocuğu	Küçük çocuğun gelişimine uyum sağlama, cesaretlendirme.	2-5 Yıl
3.Okul Öncesi Dönemde Çocuğu Olan Aileler(30 ay 6 yaş)	Karı-Anne Koca-Baba Kız çocuk-kız kardeş Erkek çocuk- erkek kardeş	Okul öncesi dönem çocuğunun kritik ilgi ve ihtiyaçlarına uyum sağlamak.	3-5 Yıl

4.Okula giden çocuğu olan aileler (6-12 yas)	Karı-Anne Koca-Baba Kız çocuk-kız kardeş Erkek çocuk- erkek kardeş	Okul çağında çocuğu olan ailelerle uyum içinde olmak. Çocukların eğitsel başarılarını cesaretlendirmek.	7 Yıl
5.Ergenlik Çağında çocukları olan aileler (13-20 yas)	Karı-Anne Koca-Baba Kız çocuk-kız kardeş Erkek çocuk- erkek kardeş	Özgürlük ve sorumluluk arasında denge oluşturmak.	7 Yıl
6.Hareket Eden Merkezler Olarak Aile (Birinci çocuk evden ayrılmış, son çocuk evden ayrılıyor).	Karı-Anne-Büyükanne Koca-Baba-Büyükbaba Kız çocuk-kız kardeş-hala Erkek çocuk-erkek kardeş-amca	Genç yetişkinleri, is, askerlik, okul ve evlilik için özgür bırakmak.	8 Yıl
7.Orta Yaşlı Anne-Baba(Boşalmış evden emekliliğe)	Karı-Anne-Büyükanne Koca-Baba-Büyükbaba	Evlilik ilişkilerini tekrar inşa etmek, daha yaşlı ve daha genç kuşaklarla soy bağlarını sürdürmek.	15+-
8.Aile üyelerinin Yaşlanması (Emeklilikten her iki eşin ölümüne)	Dul Erkek-Dul Bayan Karı-Anne-Büyükanne Koca-Baba-Büyükbaba	Yalnız yaşama ile baş etme, emekliliğe uyum gösterme.	10-15 +-

Tablo 2.1. (Nystul,1993, akt., Nazlı, 2011, s.47)

Aile yaşam döngüsü ve yaşam dönemlerindeki evlilik doyumu üzerinde yapılan araştırmalar; evlilikte eşlerin yanlış anlaşılma, gereksinim duyulmama, kırgınlık ve etkileşim sorunları arttıkça genel olarak evlilik doyumunun düştüğü, ancak eşlerin %80'lere varan oranlarda genel olarak evlilikten çoğu zaman doyum sağladıklarını göstermiştir. Evlilik yaşam döngüsüne ilişkin dönemlerin niteliğine ve evlilik doyumuna açıklık getirmek amacıyla; parayı kullanma biçimi, eşlerin sosyal etkinlikleri, eve ilişkin görevleri yapma biçimi, arkadaşlık, cinsel etkileşim ve çocuklarla ilişkiler gibi evlilik yaşantısının daha özel tutum ve davranışlarının aile yaşam döngüsüne göre nasıl değiştiği araştırılmıştır. Sonuçta, yaşam dönemlerinde saptanan alanlara ilişkin, eşlerin evlilik doyum düzeylerinde, beklenenin aksine sistematik bir biçimde azalma olmadığı, en düşük doyum düzeyinin çocukların okul çağında olduğu ve saptanan doyum alanlarının çoğunun, çocukların ergenlik aşamasından başlayarak, emeklilik aşamasına kadar arttığı görülmüştür (Özgüven, 2000, s.333).

2.2. Evlilik Doyumu

Evlilik doyumu, çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Spanier ve Lewis'e göre (1980) evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısıdır. Bu evlilikten sağlanan genel doyumu ifade ettiği gibi, evlilikteki arkadaşlıktan ve cinsellikten sağlanan doyum gibi daha özel durumları da ifade etmektedir.

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

Evlilik doyumu, mutlu bir evlilik, birçok konu üzerinde eşlerin anlaşmaya varabildikleri kaygı ve stres oluşturmeyen bir ilişkidir (Özgüven, 2000). Kişinin çift ilişkisine dayalı olarak duyduğu tatmin ve mutluluk duygusunun derecesidir (Nichols, 2005).

Bireyin evliliği hakkındaki duyguları, evliliğine yönelik bakış açısı ve algısı evlilik doyumunu ifade etmektedir. Kişinin evlilik doyumunun ve evlilik kalitesinin yüksek olması evliliğinin güçlü olduğu anlamına gelmektedir (Kirby, 2005).

Evlilik başından sonuna kadar birbirinden farklı üç farklı döneme ayrılmaktadır. İlk dönemde eşlerin ilişkisine romantik duygular hâkimdir ve evlilik doyumu yüksektir. Daha sonra karşılıklı kişilik çatışmalarının yaşandığı dönem başlamaktadır. Eğer kişiler akıllı davranabilirlerse bu dönemi aşabilmektedirler. Bu iki aşamadan sonra bağlılık dönemi vardır. Bu aşamada evlenmeden önceki aşk da sürmektedir ve evlilik sağlıklı yürüyorsa aşk duygusu sevgi ve saygıya dönüşmektedir. Bu yüzden hem aşkın hem arkadaşlığın olduğu birliktelikler en ideal birlikteliklerdir. Aşkın yok olup olmaması evliliğin kendisiyle değil, eşlerin bu duyguyu besleyip beslememesiyle ilgilidir (Tarhan, 2006, s.53). Dolayısıyla eşler evliliklerindeki kritik dönemleri sağlıklı bir biçimde atlatıp ilişkilerini beslemekten vazgeçmezlerse evlilik doyumları daima yüksek kalmaktadır.

Evlilikte tatmin edilmesi gereken bir takım psikolojik ihtiyaçlar vardır. Evli bireyler evlilik ilişkisini korumaya ve geliştirmeye yönelik üzerlerine düşen görevleri

yapmadıklarında bu psikolojik ihtiyaçlar zarar görmekte ve doğal olarak evlilik doyumunda düşmektedir. Evlilik doyumunu etkileyen bu psikolojik ihtiyaçlar şunlardır (Tarhan, 2005, s.73):

1. Sevmek ve sevilme ihtiyacı.
2. Güvenmek ve güvenilmek ihtiyacı.
3. İlgi ve destek görme, istendiğini hissetme ihtiyacı.
4. Terk edilmeyeceğine inanma ihtiyacı.
5. Önem ve değer verilme ihtiyacı.
6. Korunma ve güvenlik ihtiyacı.
7. Açık iletişim ihtiyacı.
8. Cinsel mutluluk ihtiyacı.
9. Kişisel özgürlük ihtiyacı.
10. Ana-baba olma ihtiyacı.
11. Eğlenme ve finansal eşitlik ihtiyacı.
12. Kendini geliştirme ve manevi değerler ihtiyacı.

Evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyebilecek risk faktörleri ikiye ayrılmaktadır (Sayar, 2006, s.111). Bunlar; evlilikte statik risk faktörleri ve dinamik risk faktörleridir. Statik risk faktörlerinin özelliği, bunlardan herhangi birinin etkisini direkt olarak azaltmak için yapılabilecek bir şeyin olmamasıdır. Dinamik risk faktörleri ise biraz düşünme, tercih ve çaba ile üstesinden gelinebilir niteliktedir.

Evlilikte statik risk faktörleri:

1. Sorunlara ve hayal kırıklıklarına karşı güçlü veya savunmacı bir tepki verme özelliğine ve yatkınlığına sahip olma.
2. Boşanmış ebeveynlere sahip olma.
3. Evlilik öncesi birlikte yaşamış olma.
4. Önceki evliliğin boşanmayla sonuçlanmış olması.
5. Farklı dinsel geçmişe ve tecrübelerine sahip olma.
6. Çok erken yaşta evlenme.
7. Evlilikten önce birbirini tanıyamama.
8. Maddi açıdan zorluk yaşıyor olma.

Evlilikte dinamik risk faktörleri:

1. Karşılıklı olarak yıkıcı bir tarzda konuşma ve kavga etme.
2. Özellikle aynı fikirde olunmadığı durumlarda, iletişimde yaşanan güçlük.
3. Anlaşmazlıkları takım gibi ele almada güçlük.
4. Önemli konular hakkında sahip olunan farklı tutumlar.
5. Birbirine duyulan düşük dereceli bağlılık, sorumluluk.
6. İnanışları beraberce yaşayamamaktan kaynaklanan sorunlar.

Burada evlilik doyumunu açıklamak için geliştirilmiş kuramlara yer verilmiştir. Bu kuramlar; sosyal mübadele kuramları, sosyal öğrenme kuramı, bağlamsal model, kişilerarası iletişime dair sosyal biliş kuramı ve yükleme kuramıdır.

2.2.1. Sosyal Mübadele Kuramları

Kişiler arasındaki ilişkileri inceleyen sosyal mübadele kuramı *ödül, bedel, sonuç* ve *karşılaştırma düzeyi* kavramlarına dayanmaktadır. Thibaut ve Kelley'in (1959) geliştirdikleri bu kuram, ikili ilişkileri, bir çeşit ödül-bedel mübadelesi olarak ele almaktadır. Bu kuramın bir başka sayıltısı da, mini-max stratejisidir. Buna göre bireyler ödülü yüksek, bedeli düşük ilişkileri tercih etmekte ve bu tür ilişkileri sürdürme eğilimi göstermektedirler. *Ödül*, bir ilişkiden alınan haz ya da doyum olarak tanımlanırken; *bedel*, bireyin performansını ketlemeye yönelik faktörler olarak tanımlanmaktadır. *Ödül*, doyum veren herhangi bir şeydir. Örneğin; duygusal destek, hoşça geçirilen birkaç saat birer ödüldür. Buna karşılık *bedel*, davranışın yapılmasını engelleyen herhangi bir özelliktir. Örneğin para harcamak, çaba harcamak, ödülü alamamak birer bedeldir. İkili ilişkide eşler, ödediklerine inandıkları bedelin karşılığı olan ödülü alamazlarsa ilişkide sorunlar yaşanmaktadır. *Karşılaştırma düzeyi*, ilişkinin o anda değerlendirildiği noktadır. Bu nokta nötrdür ve eğer *sonuç*, karşılaştırma düzeyini geçerse ilişki doyum verici olarak kabul edilir. Ancak sonuç, karşılaştırma düzeyinin altındaysa kişi doyumsuz ve mutsuz olmaktadır. Karşılaştırma düzeyi konusunda bireysel farklılıklar vardır. Örneğin, kendine güveni yüksek ve güçlü olan bireyler, olumlu sonuçlar elde etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu düşünmektedirler. Aksine, güvensiz ve güçsüz olan kişilerin ise beklentileri düşük olduğundan, bu bireylerin karşılaştırma düzeyi ise daha düşüktür. Bu kuram, özellikle duygusal ilişkiler

ile evlilik ilişkilerinin incelenmesinde kullanılmaktadır ve bu ilişkilerdeki bozulmalar, kuram çerçevesindeki yordamalarla tutarlıdır (Akt, Anar, 2011, s.11-12).

2.2.2. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı, insanların doğasında biyolojik sınırlılıklar içinde, çeşitli şekillerde doğrudan ya da dolaylı olarak başkalarının yaşantılarından yararlanarak şekillendirilebilecek geniş bir potansiyeli olduğunu öne sürmektedir. Kurama göre, sadece çevre insanı şekillendirmemekte, insanlar da çevrelerini şekillendirmektedirler (Altıntaş ve Gültekin, 2005, s.294).

Sosyal öğrenme kuramı, ailenin çeşitli evrelerinde nasıl etkilendiklerini ve karşılıklı nedensel kalıpları nasıl geliştirdiklerini göstermeye çalışmaktadır. Tipik evreler şunlardır: Flört, evlilik, çocuklar, ikamet yerleri, meslek değişimleri, çocukların okula başlaması, sosyo-ekonomik düzeydeki gelişmeler, çocukların evden ayrılması ve emeklilik. Bu evrelerin her birinde fonksiyonelsiz davranışların gelişme potansiyeli mevcuttur ve eğer bunlar düzeltilemezse bu fonksiyonelsizlik bir sonraki evreye geçmektedir. (Nazlı, 2011, s.210).

Sosyal öğrenme kuramına göre, eşler ceza ve ödülleri özel yollarla değerlendirip yorumlamaktadırlar. Eşler arasında sorunlu ilişkileri sürdürmede ve anlamada, kişiler arası yanlış algılamaların rolü vardır. Problem, her eşin kişiler arası davranışında sahip olduğu algılardan ve davranışsal beklentilerden kaynaklanmaktadır. Sorunlu ilişkileri olan eşler arasında bu çarpıtmalar, sorgulanmamakta ve problemi sürdüren sonuçlara katkıda bulunmaktadır (Anar, 2011, s.12). Eşler bu ilişki biçimini sorgulayıp, tersine çevirmedikçe, doğal olarak ilişki doyumlarının düşeceği tahmin edilmektedir.

2.2.3. Bağlamsal Model

Bradbury ve Fincham'a (1988) göre bağlam, evlilikteki davranışları etkileyen psikolojik koşullar ve değişkenlerdir. Bağlamsal modele göre, eşlerden biri açık bir davranışta bulunduğu, diğer eşte hızlı bir şekilde duyusal ve bilişsel tepkiler ortaya çıkmaktadır. İşte bu tepkiler, eşlerin davranışlarının olduğu bağlamla yani evliliklerindeki psikolojik koşullar ve değişkenlerle ilgilidir. Bağlam, yakın ve uzak bağlam olarak ikiye ayrılmaktadır. Yakın bağlam, bireyin eşinin bir davranışıyla

karşılaştığı andaki duygu ve düşüncelerini kapsamaktadır. Başka bir deyişle, yakın bağlam, bireyin eşinin davranışının hemen öncesindeki öznel duygu durumudur. Uzak bağlam ise, yakın bağlama göre daha kalıcı kişilik özellikleriyle ilgilidir. Bu durumda, yakın bağlam daha çok o anda yaşanan duruma özgüken, uzak bağlam bireyin kendi kişilik özellikleriyle bağlantılı olarak, pek çok ilişki durumunu etkileyebilmektedir. Bağlamsal model, yakın bağlam ve uzak bağlam arasındaki ilişkiye dayanarak doyumu açıklamaktadır. Modele göre, uzak bağlam ile doyum arasındaki ilişki yakın bağlamın aracılık etmesiyle gerçekleşmektedir (Bradbury & Fincham, 1988; Sanford 2006).

2.2.4. Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı

Evlilik doyumunu ve eşler arası ilişkiyi açıklamaya çalışan diğer bir kuram ise, Miller ve Steinberg'in 'Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı' dır. Genel olarak bu kuram, insanların başka insanlar hakkında nasıl düşündüğü ile ilgilenmektedir. Bu kurama göre, eşini olduğu gibi kabul eden ve geleneksel rollere göre algılamayan çiftlerin evlilik doyumu daha yüksektir. Çünkü eşin kendisine özgü özellikleriyle kabul edilmesi ona yönelik bağımlı ve kontrolcü davranışların olmadığını, aksine eşitlikçi bir yaklaşımın var olduğunu düşündürmektedir (Çınar, 2008, s.14).

2.2.5. Yükleme Kuramı

Yükleme kuramına göre evlilik doyumu ise, nedensel yüklemeler ve sorumluluk yüklemeleri kavramları ile açıklanmaktadır. Nedensel yüklemeler bir olayı oluşturan faktörlerle ilgilidir. Diğer bir ifadeyle, bir olayın oluşumuna ilişkin açıklamalardır. Nedensel yüklemeler odak, istikrar, kontrol ve genellik boyutlarını içermektedir. Evlilikteki nedensel yüklemeler, bu boyutlar sayesinde anlaşılabilir. Sorumluluk yüklemeleri ise, bireylerin herhangi bir olay için hesap verebilirliğine ilişkin bir kavramdır. Nedensellik yüklemeleri olaya neyin neden olduğu ile ilgiliyken, sorumluluk yüklemeleri olaydan kimin sorumlu olduğu ile ilgilidir. Sorumluluk yüklemeleri niyet boyutunu da içerir. Bazı sosyal psikologlar nedensel ve sorumluluk yüklemeleri kavramlarının yanı sıra, suçluluk yüklemelerini de ayrı bir boyut olarak ele almışlardır. Suçluluk yüklemeleri, sorumluluk yüklemelerinden farklı olarak kusur konusunda hataya yönelik değerlendirici yargılardır. Şöyle ki yükleme yapan kişi bir olay karşısında bir bireyi sorumlu görebilmekte ancak onu suçlamamaktadır. Suçlama

sorumluluk ve nedensel yüklemeler arasında sıralama vardır. Suçlama sorumluluk yüklemelerini, sorumluluk yüklemeleri de nedensel yüklemeleri gerektirmektedir. (Bradbury & Fincham, 1992).

2.2.6. Bağlanma Kuramı

Eşlerin birbirleri olan etkileşimlerini ve bağımlılık algılarını açıklayan yaklaşımlardan biri de Bowlby'nin biyolojik kökenli 'Bağlanma Kuramı'dır. İlk çocukluk yıllarında anne figürüne bağlanmayı açıklamak için geliştirilen kuram, yetişkinlikteki evlilik ilişkilerini de içerecek şekilde genişletilmiştir. Bowlby bağlanma kuramında, bireylerin bebekliklerinde anne figürü ile kurdukları ilişkilerin niteliğinin, daha sonraki yıllarda başka kişilerle kuracakları ilişkilerinde bir rehber olarak işleyeceğini ileri sürmektedir. Bağlanma kuramına göre, ebeveynin çocuğu ile olan ilişkileri sonucunda çocuk, kendisi ve başkaları hakkında zihinsel temsiller oluşturmakta ve bu zihinsel temsiller ileri yıllardaki yakın ilişkilerinde bir model işlevi görmektedir. Bowlby buna 'İçsel Çalışma Modelleri' adını vermiş ve yetişkinlikte kurulan yakın ilişkilerin, duygu ve davranışların bu model çerçevesinde geliştiğini belirtmiştir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Nolen Hoeksema, 1996/2002; Segrin 2004; Çınar, 2008)

2.3. Evlilikte Sorun Çözme Becerisi

2.3.1. Sorun ve Sorun Çözme

Problem, 'teoremler veya kurallar yardımıyla çözülmesi istenen soru, mesele' olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2005, s.1626). Sorun ise, 'araştırılıp öğrenilmesi, düşünülüp çözümlenmesi, bir sonuca bağlanması gereken durum, mesele, problem' şeklinde ifade edilmektedir (TDK, 2005, s.1795). Bu tanımlardan anlaşılacağı üzere problem ve sorun birbirinin yerine kullanılabilen benzer kavramlar olmakla beraber içerdikleri anlam farklıdır. İyi yapılandırılmış meseleler için 'problem', yapılandırılmamış durumlar için de 'sorun' sözcüğü tercih edilmektedir. Bu farklılık günlük dile de yansımaktadır. Örneğin öğretmenler, öğrencilere matematik derslerinde 'sorun çözme'yi değil de 'problem çözme'yi öğretmektedir. Diğer taraftan, toplumsal konular ve kişilerarası ilişkilerden söz ederken 'sorun çözme' ifadesi daha uygun düşmektedir.

Sorunlar, konu alanlarına göre (sağlık, eğitim, hukuk, ekonomi vb. problemleri gibi), düzeylerine göre (kişisel, toplumsal, kişilerarası, toplumlararası vb. gibi) ya da ait oldukları psikolojik boyuta göre (duygusal, bilişsel, davranışsal gibi) farklı şekillerde sınıflandırılabilir. Sorunlar, kişisel ve toplumsal yaşamımızı geliştirmeye yönelik girişimlerin itici gücüdür ve mühim olan, herhangi bir sorun çıkmaması için çalışmak veya sorunlardan kaçmak değil, sorunları üstesinden gelebilmektir. İnsanlar, olanla olması gereken durum arasındaki farkın yol açtığı gerginlikten kurtulmak için farklı yollara başvurmaktadırlar. Bu yollardan bazıları kişiyi istediği sonuca ulaştırmakta, bazıları ise ulaştıramamaktadır (Öğülmüş, 2004, s.9-10).

Problem çözme, önceden kazanılmış bilgileri yeni ve bilinmeyen durumlara uygulama; bir problem olduğunu görme, problemi tanımlama, geçici çözümler (varsayımlar) üretme ve bu çözümlerin doğruluğunu sınama gibi yüksek bilişsel süreçlerin toplamıdır (Budak, 2009, s.592).

Sorun çözme, mevcut durumla erişilmek istenen amaç arasındaki boşluğun (olanla olması gereken durum arasındaki farkın) algılandığı ve bunun yol açtığı gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik çabaları içeren bilişsel ve davranışsal bir süreçtir. Bu süreç bir sorunun fark edilmesiyle ve sorunun tanımlanmasıyla (sebeplerinin araştırılmasıyla) başlamakta ve soruna çözüm buluncaya kadar devam etmektedir (Öğülmüş, 2004, s.10).

Problem çözme konusunda yapılan araştırmaların tarihsel gelişimi kısaca şu şekildedir (Kurt, 1996, s.535):

‘Problem çözme’ konusundaki araştırmalar, 20. yüzyılın başında problem çözmeyi zorlaştıran faktörlerin incelenmesiyle başlamıştır. Problem çözme süreci ise 1960’lı yıllarda araştırılmaya başlanmıştır. Problem çözme sürecinin incelendiği araştırmalarda deneklere karmaşık bulmacalar verilmiş ve bu bulmacaları çözmeye çalışırken deneklerin sesli düşünceleri istenmiştir. ‘Sözel protokol’ denen bu kayıtlar temel alınarak, özellikle bilgisayar yardımıyla problem çözme modelleri geliştirilmiştir.

1960’lı yıllarda yapılan araştırmalarda bir kişinin nihai çözüme ulaşmaya kadar bir ara durumdan (ara çözümünden) diğer bir ara duruma geçiş süreci üzerinde durulmuştur. Bu yüzden deneklere çözmeleri için zihinsel işlem gerektiren problemler verilmiştir. Örneğin Honai Kulesi adı verilen bir problem durumunda denekler, belli kurallara göre her seferinde bir diskin yerini değiştirerek piramit

şeklindeki bir disk yığını bir yerden başka bir yere taşımaya çalışırlar. Bu tür bulmacaları çözerken denekler pek çok sayıda ara durumdan geçerler. Bu yüzden araştırmacılar da deneklerin bir ara durumdan diğerine geçiş sürecini inceleyebilmektedirler.

Yine 1960'lı yıllarda problem çözme alanındaki gelişmelere paralel olarak, 'karar verme' alanında da gelişmeler kaydedilmiştir. Karar verme konusunu inceleyen araştırmacılar, belirsizlik içeren koşullar altında insanların nasıl akıl yürüttüklerini, seçim yaptıklarını ve zihinsel bir çıkarsama yaptıklarını incelemişlerdir. Bu yıllarda karar verme ile problem çözme hemen hemen aynı anlamda kullanılmaya başlanmıştır.

1970'li yıllarda araştırmacılar, bu tür basit bulmaca problemleri yerine, belli bir alanda (örn. fizik alanında) bilgi sahibi olmayı gerektiren karmaşık problemlerin nasıl çözüldüğünü incelemeye başlamışlardır. Bu yıllarda yapılan araştırmalarda, örneğin satranç, fizik, matematik, bilgisayar programlama, tıbbi tanılama gibi problemler kullanılmıştır. Bu tür problemler öncekilerde farklıdır, çünkü deneklerin bir bulmacayı çözmeleri için bilmeleri gereken her şey birkaç dakika içinde söylenmektedir. Oysa örneğin fizik gibi oldukça geniş bir bilgi birikiminin olduğu bir alanda kolay bir problemin bile çözümü, saatlerce süren bir hazırlık eğitimini gerektirmektedir. Bunun üzerine araştırmacılar problem çözme sürecini açıklayabilmek amacıyla, belli bir alanda uzman olan kişilerle uzman olmayan kişilerin performanslarını karşılaştırmaya başlamışlardır. Bu araştırmalarda uzmanların uzman olmayanlara göre problemleri farklı kategorilere ayırdıkları ve farklı bir işlem sıralaması yaptıkları bulunmuştur.

1980'li yıllarda da kişilerin belli bir alanda nasıl uzmanlaştıkları araştırılmaya başlanmıştır. Önceleri alıştırma yapmanın uzmanlaşmadaki rolü ele alınmış, ancak uzmanların belli bir problemle karşılaştıklarında çözüme giden ara durumları zihinlerinde sıralayabildikleri, bunun için de belleklerini güçlendirdikleri ve çözümleri belleklerinde planlama yeteneği geliştirdikleri anlaşılmıştır.

Problem çözmenin önüne bir takım engeller çıkabilmektedir. Problem çözme engellerinin kapsamında; çözüme odaklanamama, kısır yargılamalar, alışkanlık transferi, kısır problem çözme yaklaşımı, disipline olma çabasının olmaması, zayıf dil becerileri, çeşitli biçimleri algılamada kısırlıklar ve katılıklar yer almaktadır.

Bu engelleri ortadan kaldırarak, problem çözebilmek için kullanılabilecek çeşitli yaklaşımlar vardır (Aslan, 2002, s.338-339):

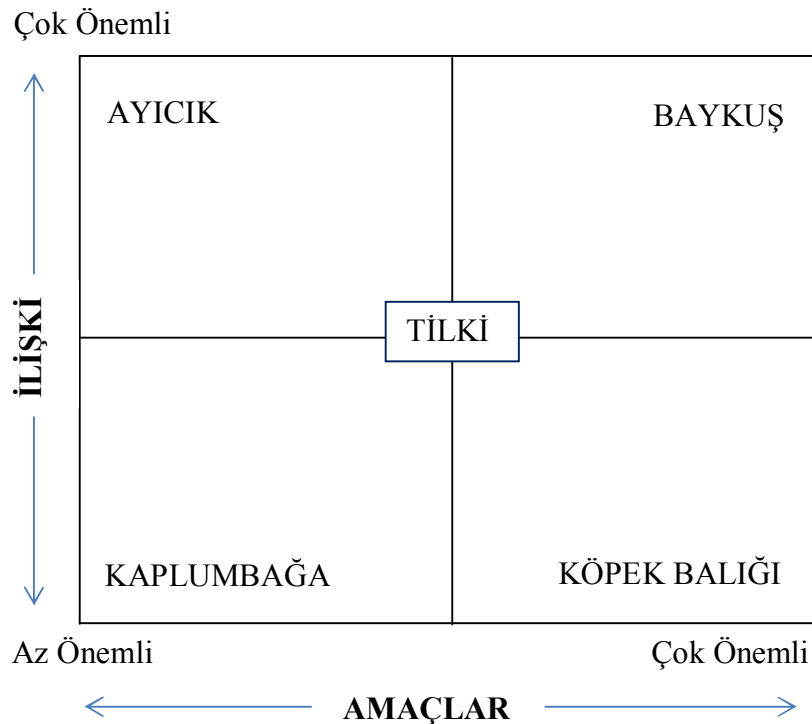
- ✓ *Literatürü arama:* Mükemmel ve faydalı çözüm bulan bir kimse veya benzer bir çözüm olup olmadığını aramak.
- ✓ *Hazır çözümleri kontrol etme:* Benzer durumlarda diğer insanlar için var olan veya çok eskiden kullanılan çözüm yollarının ne kadar başarıya ulaştığını kontrol etmek.
- ✓ *Uzman görüşü alma:* Dıştan gelen birisinin içinde bulunulan durumu değerlendirmesi.
- ✓ *Görevi delege etme:* Durumun bir başkası tarafından kontrol altına alınması seçeneğini gözden geçirmek.
- ✓ *Hemen yapma:* Bazen zor da olsa kişinin yapmaktan kaçındığı ancak yapılması gereken görevleri yerine getirmek.
- ✓ *Acil uygulama:* Durumun bir deney, saha çalışması ya da pilot proje ile etkin şekilde yapılabilme koşullarının aranması.
- ✓ *Görev komitesi oluşturma:* Problemin çözülebilmesi için birkaç kilit adamdan ekip oluşturulmasının yararlı bir ürün ortaya çıkarıp çıkarmayacağını araştırmak.
- ✓ *El kitabını okuma:* Problem buraya kadar önerilenlere rağmen hala çözülemiyorsa, temel ilkelere geri dönmek ve yönergeleri takip etmek.
- ✓ *Var olan algoritmeleri kullanma:* Üzerinde çalışılan probleme benzer durumlar için mevcut bir formül ya da izlenebilecek bir süreç olup olmadığını kontrol etmek.

Problem çözme becerisi, bireyin ve grubun içinde yaşadığı çevreye etkin uyum sağlamasına yardım etmektedir. Tüm nesiller, yaşadıkları çevreye etkin uyum sağlayabilmek için problem çözmeyi öğrenmek durumundadır. Bazı problemlerin doğru cevapları ya da kesin çözümleri vardır. Belli stratejileri kullanarak doğru çözümlere ulaşmak mümkündür. Ancak, bazı problemlerin çözümleri kesin değildir. Bir tek doğru cevabı yoktur. Bu problemlerin çözümü, disiplinler arası bilgiyi, çok yönlü düşünmeyi ve yaratıcılığı gerektirmektedir (Senemoğlu, 2005, s.536).

2.3.2. Çatışma ve Çatışma Çözme

Çatışma hali, iki veya daha fazla gereksinimin aynı anda doyumunun sağlanmadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Çatışma, bireyin ‘kendi içinde’, tutum, değer ve tercihleri arasında olabileceği gibi, dış dünyayla ilişkili olarak, bireyler arasında ‘ikili çatışma’ şeklinde de olabilmektedir. Eşler arasındaki ikili çatışma, eşlerden bir tarafın kendi isteklerini karşı tarafın engellediği veya engellemek üzere olduğunu algılamasıyla başlayan ve iki tarafın algılarını, duygularını davranışlarını ve elde ettikleri sonuçları içeren bir süreçtir. Çatışma her zaman yıkıcı sonuçlar getirmemektedir; eşlerin çatışmayı ele alış davranışlarına bağlı olarak ‘yıkıcı’ ya da ‘yapıcı’ sonuçlar doğurabilmektedir. Çatışma durumu ile karşılaşan kişinin davranışı, bireyin kişilik özelliklerine, kişisel yaşam felsefesine ve sorunun önem derecesine bağlı olarak değişmektedir (Özgüven, 2000, s.113).

Johnson ve Johnson (1982, s.273), insanların, kişilerarasında yaşanan bir çatışma veya sorun karşısında, beş farklı çatışma çözme stratejisi kullandığını belirtmişlerdir. Aile içinde, eşler de sorun yaşadıklarında, amacın önemine ve ilişkinin önemine göre bu beş yoldan birini tercih etmektedirler:



Şekil 2.1. Çatışma Durumlarıyla Baş etmede Kullanılan Stratejiler (Johnson & Johnson 1982, s.273)

1. *Kaplumbağa Stratejisi (Geri çekilme)*: Kaplumbağalar, çatışmadan kaçınmak için geri çekilmektedirler. Çatışma oluşturan sorunlardan ve kişilerden uzak durmaktadırlar. Çatışmayla yüz yüze gelmektense, fiziksel ya da psikolojik olarak geri çekilmenin daha kolay olduğuna inanmaktadırlar.
2. *Oyuncak Ayı Stratejisi (Yatıştırma)*: Oyuncak ayılar için ilişkiler önemli, kendi amaçları ise daha önemsizdir. İnsanların ilişkilerine zarar vermeden tartışamayacaklarına inanan oyuncak ayılar, ilişkilerini sürdürebilmek için kendi amaçlarından vazgeçip çatışmayı yatıştırmaya çalışmaktadırlar.
3. *Tilki Stratejisi (Uzlaşma)*: Tilkiler hem kendi amaçlarına hem de ilişkilerine orta derecede önem vermektedirler. Uzlaşma arayan tilkiler, her iki tarafında bir şeyler kazanacağı bir çözüm yolu aramaktadırlar. Bunun için kendi amaçlarından bir parça fedakârlık yapmaktadırlar.
4. *Köpekbalığı Stratejisi (Güç kullanma)*: Oyuncak ayıların aksine, kendi çözüm önerilerinin kabul edilmesi için karşı tarafı zorlamaktadırlar. Kendi amaçları önemli fakat ilişkileri önemsizdir. Çatışmayı bir kişinin kazanması ve diğerinin kaybetmesi olarak görmektedirler ve tabi ki kazan taraf olmak peşindedirler.
5. *Baykuş (Yüzleşme)*: Baykuşlar hem amaçlarına hem de ilişkilerine çok önem vermektedirler. Çatışmaları, çözülmesi gereken sorunlar olarak ve ilişkileri geliştirici bir araç olarak görmektedirler. Ancak her iki tarafın da memnun olduğu bir çözüm yolu bulurlarsa tatmin olmaktadır.

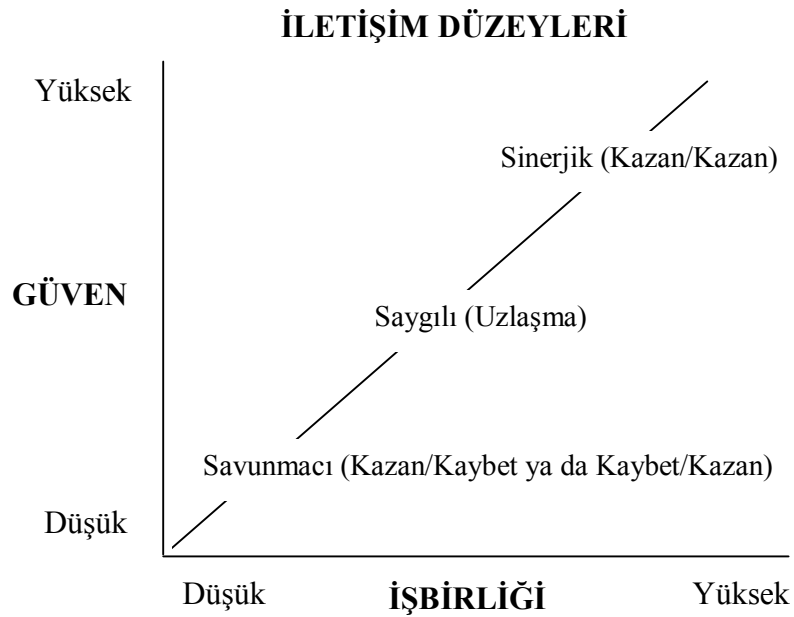
Bireyler, kişisel çatışmalarını kendi üzerlerinden atıp, onlarla kendileri uğraşmak yerine, bu çatışmaları eşlerine yüklemektedirler. Bu manada karşılıklı dağıtılmış olan roller, psiko-sosyal savunma mekanizmalarının yerini tutmaktadır. Bu rolleri Richter (1985, s.101-104) aşağıdaki gibi sınıflandırmaktadır:

1. *Eş Rolü*: Birey, eşini geçmişindeki çözilememiş ya da düş kırıklığına uğradığı yaşantılarıyla özdeşleştirmektedir. Genellikle geçmişteki doyumsuz ve başarısız ilişkilerden ya da yaşantılardan arta kalan dayanılmaz düş kırıklıklarını gidermek için kullanılmaktadır.
2. *Ayna Rolü*: Ayna rolü ile anlatılmak istenen, bireyin eşini, kendi kopyası olarak görme isteğidir. Birey kendi kişilik özelliklerini veya sahip olmak istediği kişilik yapısını eşine yükleyerek, onun, hayalindeki gibi davranmasını

beklemektedir. Böylece gerçek yaşamda olmasa da düşüncede mükemmelliğe ulaşmaktadır.

3. *İdeal Ben Rolü*: Birey, eşini gerçekleştiremediği ideallerini yerine getirmesi için seçmişse o güne dek kendinde görmek istediği tüm özellikleri, hayalleri eşinin gerçekleştirmesini istemektedir.
4. *Negatif Ben Rolü*: Kişi, kendi negatif yanını, onun üstünden alması için eşine gereksinim duymaktadır. Bu iki biçimde olmaktadır: Ya eşine kendisinde beğenmeyip bastırdığı tehlikeli dürtülerini veya içten içe kendisinin hak ettiğine inandığı cezaları yükleyerek onu ‘günah keçisi’ ilan edip kendisini tatmin edebilmekte ya da sadece kendisinde var olan zayıf yönleri üstlenerek böylece kendini onun yanında daha güçlü hissedebileceği bir duruma sokmaktadır.
5. *Yoldaş Rolü*: Kişi çevresiyle sürekli bir savaşın içindedir ve kendisine, ne olursa olsun eşlik edecek bir eş seçmekte ve ona bu rolü yüklemektedir.

Evli bireylerin birbirlerine olan güven düzeylerinin iletişim düzeylerini de etkilediği görülmektedir. Aşağıdaki iletişim düzeyleri grafiği, güven duygusunun farklı iletişim düzeyleriyle ilgisini göstermektedir (Covey, 1992, s.270):



Şekil 2.2. İletişim Düzeyleri Grafiği (Covey, 1992, s.270)

Covey'in (1992) iletişim düzeyleri diyagramının evli bireyler için de geçerlidir. Eşler arasındaki güvenin az olduğu durumlarda görülen en düşük düzeydeki iletişim; işlerin ters gidebilme olasılığını düşünerek her şeyi dikkate alan savunmacı bir dil içermektedir. Orta konum saygılı iletişimdir. Oldukça olgun düşünen evli bireyler bu iletişim düzeyindedir; birbirlerine karşı saygıları vardır fakat çirkin bir tartışma olasılığından kaçınmak istediklerinden her zaman nazıkçe fakat empati kurmadan konuşmaktadırlar. Güvenin yüksek olduğu sinerjik konumdaki evli bireyler, saygılı olmanın yanında sorunlar karşısında yaratıcı çözümler üretebilmekte ve bu yaratıcı sürecin zevkini çıkarabilmektedirler.

2.3.3. Evlilikte Yaşanan Sorunlar

Son yıllarda ülkemizde evlilik ve eşlerarası sorunları belirlemeye ve buna yönelik çözüm yolları üretmeye yönelik yapılan kapsamlı çalışmalardan biri ASAGEM tarafından gerçekleştirilmiştir. ASAGEM, Aile Yapısı Araştırması'nda (2011, s.246-249) eşler arasında sorun yaşanan konuları araştırmıştır:

Buna göre erkeklerin araştırmadaki konular açısından eşleri ile genellikle sorun yaşamadıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Erkekler, kısmen sorun yaşanan alanlar olarak; ev ile ilgili sorumluluklar (%33,4), çocuklar ile ilgili sorumluluklar (%29,1), harcamalar konusu (%56,9), gelirin yeterli olmaması (%25,2) ve ailece birlikte vakit geçirememek (%16,8) gibi konuları öncelikle ifade etmektedir.

Kadınlar, kısmen sorun yaşanan alanlar olarak; ev ile ilgili sorumluluklar (%37,2), çocuklar ile ilgili sorumluluklar (%32,5), harcamalar konusu (%29,3), gelirin yeterli olmaması (%27,1) ailece birlikte vakit geçirememek (%18) ve erkeğin sigara alışkanlığı (%11,8) gibi konuları öncelikle ifade etmektedir.

Aynı araştırmada eşlerin sorun yaşadıklarında verdiği tepkiler de araştırılmıştır:

Buna göre, eşiyle yaşadığı anlaşmazlık durumunda kadınların %21,7'si genellikle gösterdikleri tepkiyi 'sessiz kalırım/içime atarım' olarak ifade etmektedir. Bu tepkiyi 'bazen' gösteren kadınlarla beraber bu oranın %60'ın üzerine çıktığı görülmektedir. Kadınlarda öne çıkan diğer bir tepki ise %7,4 ile küsmektir. Kadınların eşlerine 'bazen' verdikleri tepkiler de göz önünde bulundurulduğunda; eşiyle anlaşmazlık yaşayan kadınların %61,8'inin içine attığı, %53,6'sının eşine sesini yükselttiği, %45,5'inin

küstüğü, %25,4'ünün azarladığı, %22'sinin odayı terk ettiği görülmektedir. Kadınların %1'i ise fiziksel şiddet kullandığını belirtmiştir.

Eşiyle yaşadığı anlaşmazlık durumunda erkeklerin bağırma, azarlama, hakaret etme, eşya kırma ve fiziksel şiddet uygulama şeklindeki tepkileri kadınlara kıyasla daha fazladır. Bunun yanı sıra %12'si genellikle gösterdikleri tepkiyi 'sessiz kalırım/içime atarım' olarak ifade etmektedir. Bu tepkiyi 'bazen' gösteren erkeklerle beraber bu oranın %50'nin üzerine çıktığı görülmektedir. Erkeklerin eşlerine 'bazen' verdikleri tepkiler de göz önünde bulundurulduğunda; eşiyle anlaşmazlık yaşayan erkeklerin %50,9'unun içine attığı, %64,8'inin eşine sesini yükselttiği, %30,5'inin küstüğü, %40,6'sının onu azarladığı, %21,6'sının odayı terk ettiği görülmektedir. Erkeklerin %2,8'i ise fiziksel şiddet kullandığını belirtmiştir.

Canel'e göre (2011b, s.59) evlilikte sıklıkla yaşanan ve çatışmaya neden olan sorunlar şunlardır:

1. Eşlerin çatışma ve sorun çözme becerilerinde eksiklikler,
2. Evliliğe yönelik gerçekçi olmayan beklentiler,
3. Ailedeki rol dağılımı konusunda eşlerin birbirlerinden farklı beklentilere sahip olmaları (kimin yemekleri yapacağı, kimin ev dışında çalışacağı, kararları kimin alacağı vb.),
4. Cinsiyet farklılıkları (kadınlar ve erkekleri ilgi, davranış, alışkanlık vb. genel farklılıkları),
5. Ekonomik sorunlar (mevcut paranın nereye harcanacağı, ne kadar para harcanacağı, ne kadarının biriktirileceği vb.),
6. Eşlerin aralarındaki iletişimin yetersiz veya hatalı olması,
7. Akrabalara ilişkin sorunlar,
8. Cinsel sorunlar (cinsellik hakkındaki beklentileri ifade edememek, zorlayıcı tavırlar vb.),
9. Çocukların büyütülmesi ve disiplini ile ilgili fikir ayrılıkları (çocuğun gideceği okul konusunda görüş farklılıkları, eşlerden birinin diğerinin çocuğu şımarttığını düşünmesi vb.),
10. Din, mezhep, kültür, değer, politik görüş farklılıklarından kaynaklanan sorunlar,

11. Eşlerin birbirlerine yeterince zaman ayıramamaları,
12. Eşlerden birinde alkol, uyuşturucu, kumar vb. bir bağımlılık bulunması,
13. Eşlerden birinin psikolojik sorunlarının olması,
14. Özel konular (çiftin çocuk sahibi olamaması, çocuk sayısı hakkında anlaşamamak, eşlerden birinin işkolik olması, aldatma, vb.)

2.3.4. Evlilikte Sorun Çözme Yolları

Russell'e göre (1976, s.96) uygar kadın ve erkeğin evlilikte mutlu olması mümkündür. Ancak durum böyle olsa da yerine getirilmesi gereken koşullar vardır. Her iki tarafta da tam anlamıyla bir eşitlik duygusu olmalı, karşılıklı özgürlüklere bir sınır getirilmemeli, en mükemmel şekliyle bir düşünsel ve bedensel yakınlık oluşturulmalı ve değer ölçülerine bakışta bir paralellik bulunmalıdır. Örneğin, eşlerden biri yalnızca paraya değer verirken diğeri sadece dürüst çalışmaya değer verirse her şeyin yıkılması olasıdır. Daha az çatışma yaşayan ve sorun çözme becerileri gelişmiş ailelerin, Russell'in öne sürdüğü bu koşulları sağlamaya çalıştıkları gözlenmektedir.

Çatışma insan iletişiminin doğal bir unsurudur. En başarılı ve mutlu ailelerde bile zaman zaman çatışma yaşanmaktadır. Çatışmanın sebebi, iki kişinin birbirinden farklı beklenti, ihtiyaç, değer veya yaklaşımlara sahip olmasıdır. Kişi kendisini amacına ulaşma konusunda engellenmiş hissettiğinde çatışma meydana çıkmaktadır. Uzun süreli evlilikler, çiftin çatışmaları çözme becerisinin bir sonucudur. Eşlerin arasındaki iletişimin kalitesi ve çatışmalarını çözme konusunda gösterecekleri çaba ailenin tamamını etkilemektedir. Bu noktada aile üyelerinin görevi, çatışmalarını nasıl etkili bir şekilde çözebileceklerini öğrenmeleridir. Önemli olan ailenin anlaşmazlıklar, çatışma veya problem yaşaması değil, bu duruma gösterdiği tepkinin ne olduğudur. Sağlıklı aile yapılarında çatışmalar yıkıcı değil yapıcı yollarla çözümlenmektedir. Aile, sorunu iyice büyümeden çözme konusunda isteklidir. Ailede yaşı ne olursa olsun problemin çözümü konusunda herkesin önerilerine ve bakış açısına değer verilmektedir. Her bireyin çatışma durumunda gösterdiği tepki diğerlerinden az veya çok farklı olabilmektedir. Ancak en önemlisi, sağlıklı aileler problemlerini çözme konusunda kendilerine güven duymakta ve problemlerini çözümsüz olarak algılama yanılığine düşmemektedirler. Ayrıca problemin çözümü konusunda tek alternatifte takılmayıp, yeni alternatifler üretmeye çalışmaktadırlar (Canel, 2011a, s.30-31).

Evlilikte problemlerin kaynağına bakıldığında çiftlerin ya iletişimlerinin yetersiz olduğu ya da etkili problem çözme kapasitelerinin eksik olduğu görülmektedir. Etkili problem çözme kapasitesi problemlerin net bir şekilde tanımlanıp ortaya konması, bu problem için alternatif çözüm yollarının tartışılması ve her iki taraf için uygun olan çözüm yolunun uygulamaya geçirilmesidir. Eşler arasında yaşanan iletişim problemlerini çözmek için çiftlerin ilişkilerindeki aksayan yönlerin olumlu olumsuz taraflarını konuşması gerekmektedir. Bunun için her iki taraf, en çok rahatsız olduğu konudan başlamalıdır. Bireyler toplum içinde eşlerini eleştirmemeli ve gerek duydukları alanda eşlerinden yardım almaktan kaçınmamalıdır. Eşler her konuda anlaşmaları gerekmediğini ve karşısındaki bireyin farklı bir insan olduğunu kabul etmeleridir. Bunların dışında eşler söyledikleri şeylerde tutarlı olmalı ve söyledikleri bir şeyi bir başka gün değiştirmemelidirler. Ayrıca eşler birbirlerine geri bildirimde bulunmalıdırlar. Karşısındaki kişinin düşüncelerini anlayıp anlamadıklarını test etmelidirler (Akgün ve Polat Uluocak, 2010, s.12).

Sağlıklı ailelerin aralarında daha az çatışma yaşamalarının başlıca sebepleri şunlardır (Canel, 2011a, s.31):

1. Aile üyelerinin duygu ve düşüncelerini çekinmeden birbirlerine ifade edebilmeleri,
2. Aile üyelerinin birliktelik duygusuna sahip olmaları ve ayrıca, birbirlerinin bireyselliklerine ve kişisel hayatlarına saygı göstermeleri,
3. Aralarındaki kırgınlık ve küskünlükleri fazla uzatmamaları,
4. Herhangi bir konuda karar alırken ailenin tüm üyelerinin kişisel ihtiyaç ve beklentilerini dikkate alarak hareket etmeleri.

Sorun çözme becerisi, beraberinde uyum yeteneğini de getirdiğinden ruh sağlığının da bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Evlilikte, karı-koca, ebeveyn-çocuk, yakın çevre-akraba ilişkilerinden doğan pek çok sorunla sık sık karşılaşmak mümkündür. Sorun çözme becerisi etkin bir biçimde kullanıldığında evlilik ilişkisi veya aile için fırsata dönüşebilmektedir. Teknik bir beceri olarak görüldüğünde sorun çözme, eğitim yoluyla kazanılabilmekte, öğretilenilmekte ve daha üst düzeylerde geliştirilebilmektedir.

Yıldız'a göre (2012, s.226) aile içinde etkili problem çözmenin aşamaları ve evli bireylerin sorunların üstesinden başarılı bir biçimde gelebilmesi için izlenecek yollar şunlardır:

Aile içinde etkili problem çözmenin aşamaları:

- 1- Problemi belirlemek,
- 2- Problemle ilgili uygun kişiyle iletişim kurmak,
- 3- Alternatif çözüm oluşturabilmek için uygun yapıyı oluşturmak,
- 4- Alternatiflerden birinde karar kılmak,
- 5- Seçilen alternatifle harekete geçmek,
- 6- Başarıya ulaşıldığında sonucu izlemek,
- 7- Problem çözme sürecinin etkililiğini değerlendirmek.

Evli bireylerin sorunların üstesinden başarılı bir biçimde gelebilmesi için izleyebileceği yollar:

1. Her iki tarafın da var olan sorunu rahatsız edici olarak algılamaları gerekmektedir. Eşlerin farklı düzeylerde algıladıkları sorunların çözümünde uzlaşmak güçleşmektedir.
2. Sorunun varlığını kabul etmek gerekmektedir. Sorunu yok farz etmek, daha büyük başka bir sorunu doğmasına sebep olabilmektedir.
3. Sorun doğru tanımlanmalıdır. Görünen durumun gerçekten sorunu oluşturan durum olup olmadığını tanımlamak sorun çözmenin en önemli aşamasıdır.
4. Çözüm için alternatifler üretilmelidir. Sorunun çözümünde akıcı ve esnek düşünüp farklı çözüm yolları önererek sorunu çıkmazdan kurtarmak ve başka açılardan konuya yaklaşmak için alternatif üretmek gerekmektedir.
5. Alternatifler elenerek uygun bir tanesi seçilip uygulanmalıdır. Bu noktada eşlerin birlikte karar alma becerilerinin harekete geçmesi, ilişkileri ve evlilikleri için ortak çıkarlar belirleyebilmeleri gerekmektedir.
6. Sonuçlar, değerlendirilmelidir. Değerlendirme yapmak kişilerin eksiklerini görmesini, olayları yeniden ele almasını, hedeflenenle varılan nokta arasındaki farkı görmeyi sağlamaktadır.

2.4. İyi Oluş

Yüzyıllar boyunca mutluluk kavramı üzerine düşünölmüş, mutluluk kavramı sorgulanarak, insanlar mutlu olmanın yollarını aramışlardır. 11. yüzyılda Karahanlı Uyğur Türklerinden Yusuf Has Hacib tarafından yazılan ve İslamiyet'in Türklerce kabulünden sonraki ilk yazılı eser olan *Kutadgu Bilig*, günümüz Türkçesi'ne *Mutluluk Veren Bilgi* şeklinde çevrilmektedir. Mutluluk felsefi, dini, biyolojik vs. olmak üzere çeşitli açılardan araştırılmıştır. Örneğin mutluluğun kimyası incelenmiş, beynin hangi bölgesinin mutluluktan sorumlu olduğı, hangi hormonlar ile mutluluk hissine ulaşılabilirdiğı ve bunların azalması durumunda hangi hastalıkların ortaya çıktığı belirlenmiştir (Bölböl ve Giray, 2011, s.114).

Ölkemizde TÜİK' in 2012' de mutlulukla ilgili yaptığı 'Yaşam Memnuniyeti Araştırması'nda sonuçlar şu şekildedir: Bireylerin %62,1'i, 2011 yılında mutlu olduğunu beyan ederken bu oran 2012 yılında %61'e düşmüştür. 2011 yılında bireylerin % 9,9'u mutsuz olduğunu beyan ederken, bu oran 2012 yılında %10,2'ye yükselmiştir. Kadınlarda mutluluk oranı, 2011 yılında %64,6 iken 2012 yılında bu oran %62,8'e düşmüştür. Erkeklerde mutluluk oranı 2011 yılında %59,5, 2012 yılında ise %59'dur. Mutluluk düzeyi, yaş gruplarına göre değişmektedir. 18-24 yaş grubundaki bireylerde mutluluk oranı, 2012 yılında %64,6 iken 65 ve daha yukarı yaştaki bireylerde ise bu oran %60,3'tür. Ayrıca evli bireylerin, evli olmayanlara göre daha mutlu olduğı görölmektedir. 2012 yılında evli bireylerin %63,9'u mutlu iken, evli olmayanlarda bu oran %52,9'dur. Diğér taraftan kendilerini en çok ailelerinin mutlu ettiğini ifade edenlerin oranı, 2011 yılında %73,8 iken bu oran 2012 yılında %69,6'ya düşmüştür (www.tuik.gov.tr).

Günlük konuşma dilinde mutluluk olarak da kullanılan öznel iyi olma kavramı bireylerin yaşamlarını değérlendirmeleridir. Bu değérlendirme bilişsel ve duygusal olmak üzere iki boyutludur. İnsanların iyi olma düzeyleri farklılık göstermekte ve bazı bireyler diğérlerinden daha çok mutlu görönmektedir. Bu durum öznel iyi olmayı etkileyen pek çok faktörün bulunmasıyla ilişkilidir (Cihangir Çankaya, 2008, s.29).

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş birbirleriyle ilişkili de olsa her biri genel iyi oluş durumunun farklı yüzleri olarak görölmektedirler. Bu iki kavram psikolojik sağlığın ilişkili fakat ayrı yönleri olarak kabul edilmektedir. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş

insan doğasının iki farklı yönden görünüşü olarak da tarif edilmektedir. Öznel iyi oluş insan doğasının sosyal ve kültürel öğrenme ile şekillendirilebilen, yönlendirilen yapısı ile ilgilidir. Psikolojik iyi oluş ise, kişinin doğasına uygun gerekli içsel süreçlerle oluşturulan daha az sosyal ama daha fazla insan doğasından hareket eden olgulardan oluşmaktadır (Deci & Ryan, 2008, s.3).

İyi oluş durumları bireylerin yaşam doyum ve mutluluk merkezli olmalarına göre öznel iyi oluş, kendini gerçekleştiren fonksiyonel birey olmalarına göre de psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır. İyi oluş durumlarına kişilik tipleri açısından bakıldığında ise, içe-dönük yapıda olan bireylerin psikolojik iyi oluş yönlerinin, dışa dönük yapıda olan bireylerin ise öznel iyi oluş durumlarının baskın çıkabileceği söylenmektedir. Öznel iyi oluş mutluluk, doyum ve yaşam problemlerinin olmaması olgularını içerirken, psikolojik iyi oluş, kişisel gelişim, meydan okuma, özerklik, çaba harcama olgularını içermektedir (Hamurcu, 2011, s.49).

2.4.1 Öznel İyi Oluş

Diener, Suh, Lucas, ve Smith' e göre (1999, s.277) öznel iyi oluşun temel öğeleri aşağıdaki gibidir:

Tablo 2.2.
Öznel İyi Oluşun Temel Öğeleri

Hoş Etkiler	Hoş Olmayan Etkiler	Yaşam Doyumu	Doyum Alanları
Neşe, keyif	Suçluluk, utanç	Yaşamını değiştirme arzusu	İş
Coşku	Üzüntü, keder	Yaşadığı anda doyum alma	Aile
Memnuniyet, gurur	Kaygı, öfke	Geçmişten doyum alma	Serbest zaman
Şefkat, etkileme	Stres	Gelecekte doyum alma	Mali durum
Mutluluk	Depresyon	Bizim için değerli olan kişinin hayatına ait görüşleri	Benlik
Coşkunluk	Kıskançlık		Ait olunan grup

Tablo 2.3. (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999, s.277)

Diener, Suh, Lucas ve Smith'in (1999) bu sınıflandırmasına göre bireyin öznel iyi oluşunun yüksek olması için kişinin yaşam kalitesine ait bilişsel kaynaklı düşüncelerinin olumlu yönde olması gerekmektedir. Bireyin hoş etkilere ait yaşantılarının hoş olmayan etkilere ait yaşantılardan daha fazla olması gerekmektedir. Bireyin geçmiş ve şu andaki yaşam alanlarından aldığı yaşam doyumlarının hoş ve hoş olmayan durumlara göre dağılımının ortalaması bireyin öznel iyi oluş durumunun yönü hakkında bilgi verebilmektedir.

Tkach ve Lyubomirsky'e (2006) göre bireylerin öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik uygulayabileceği stratejiler aşağıdaki gibidir:

1. Toplumsal ilişkiler içerisinde olmak.
2. Öznel iyi olmaya ilişkin doğrudan davranışlarda bulunmak (fiziksel davranışlarla öznel açıdan iyi olduğunu göstermek, örneğin gülme davranışı).
3. Dini inancın gereğini yerine getirecek etkinliklerde bulunmak.
4. Öznel iyi oluşu korumak ya da mentâl kontrol.
5. Aktif ve pasif olarak faâliyetlerde bulunmak.
6. Amaçlar belirleyip bu amaçları gerçekleştirmek.

Öznel iyi oluş, literatürde çeşitli yaklaşımlarla açıklanmıştır. Sosyal karşılaştırma kuramı, uyum kuramı, etkinlik kuramı, nörolojik kuram, haz ve acı kuramı, bütünleştirici kuram, ilişkilendirici (bağ) kuramı, yargı kuramı, çok yönlü uyumsuzluk kuramı, sosyal üretim işlev kuramı bunlardan bazılarıdır (Hamurcu, 2011, s.53-54). Burada öznel iyi oluşu açıklamada yaygın olarak kullanılan; amaç kuramı, dinamik denge kuramı, tabandan tavana ve tavandan tabana yaklaşımı, Csikzentmihalyi'nin akış kuramı, bağ kuramları, yargı kuramları ve beklenti düzeyi kuramına yer verilmiştir:

2.4.1.1. Amaç Kuramı

Amaç kuramına göre, ihtiyaçların karşılanması mutluluğu ve doyumu sağlarken bunun karşıtı durumlar ise mutsuzluğa sebep olmaktadır. Öğrenilmiş ihtiyaçlar bireyin amaçlarını oluşturmaktadır. Kişi doğuştan gelen ve sonradan öğrenilmiş ihtiyaçları karşılamaya çalışmaktadır. Bireylerin amaçları, amaçlarının yapıları bu amaçların öncelikleri ve hangilerinin karşılanıp karşılanamadığı kişilerin duygularını ve yaşam doyumunu bütün olarak etkilemektedir. Yaşam planı yaklaşımına göre, mutluluk,

bireyin amaçlarının uyumlu entegrasyonuna ve amaçların gerçekleştirilmesine bağlıdır. Bireyin mutlu olabilmesi için yalnızca amaçlara sahip olması yeterli değildir; o amaç için kuvvetli bir inanç ve amaca uygun yeterli kaynaklara da sahip olmak mutlu olmada etkin rol oynamaktadır. Amaç kuramında öznel iyi oluşu etkileyen 3 faktör bulunmaktadır. Birincisi; bireylerin kısa dönemli mutluluk getiren amaçları istemeleri, ikincisi; bireylerin amaç ve isteklerinin çelişkili olması ve bundan dolayı bu amaç ve isteklerin tümünü yerine getirmemeleri, üçüncüsü; kişilerin amaç ve isteklere sahip olmamaları ve sınırlı koşullardır. Bu faktörler kişilerin mutluluktan mahrum kalmalarına sebep olabilmektedir (Gülaçtı, 2009, s.94-95).

2.4.1.2. Dinamik Denge Kuramı

Dinamik denge kuramı iyi oluşu ekonomi kavramlarından yola çıkarak açıklamaya çalışmıştır. Kişi için iyi oluş durumunun istikrara sahip bir durum olduğu vurgulanmaktadır. Bu istikrar durumu için; aile desteği, arkadaşlık ilişkileri, serbest zaman becerileri, işle ilgili beceriler, sağlık, ekonomik durum gibi ruh halini etkileyen faktörlerin dengede olması gerektiği ifade edilmektedir (Tuzgöl Dost, 2004, s.35).

2.4.1.3. Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Yaklaşımı

Tabandan tavana yaklaşımında, mutluluğun, hoş olan ve olmayan deneyim ve anıların birleşiminden oluştuğu ileri sürülmektedir. Birey devamlı olarak acı ve haz değerlendirmesi yaparak bu ağırlığa göre kendini mutlu ya da mutsuz hissetmektedir. Bireyin mutlu bir hayat anlayışının olması, mutlu bir ruh haline sahip olması kendini mutlu eden anıların yoğunluğundan kaynaklanmaktadır. Diğer yaklaşım olan tavandan tabana yaklaşımında ise iyi oluş, kişiliğin genel bir yönüdür. Bireyin karşılaştığı olaylara verdiği tepkiler bireyin duygularını oluşturmaktadır. Bu yaklaşımın iyi oluşun genel açıklanmasında etkisi azdır (Betton, 2004, s.5).

2.4.1.4. Csikzentmihalyi'nin Akış Kuramı

Akış Kuramı'na göre etkinliklerin etkisi ve tamamlanma süreci bireyin öznel iyi olma düzeyini etkileyebilmektedir. Çünkü birey, yaptığı etkinliklerle ve yaşanan bu süreçle birçok duygu yaşamakta ve yaşanan bu olumlu olumsuz duygulanım da öznel iyi olmayı etkilemektedir (Tülek, 2011, s.24).

Akış, kişinin iç yaşamını denetleyerek mutluluğa ulaşma sürecini incelemektedir. Akış, bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve insanların yaptıkları işi yalnızca o işi yapmak adına yapmayı sürdürdükleri zaman erişilen zihinsel bir durumdur. Spor, oyunlar, sanat ve hobiler gibi tutarlı bir biçimde akış üreten etkinliklerin bazılarını gözden geçirdiğimizde, insanları neyin mutlu ettiğini anlamak daha kolaydır (Csikszentmihalyi, 1990/2005).

2.4.1.5. Bağ Kuramları

Bağ kuramları, bellek, koşullanma ve bilişsel ilkelere dayanarak bireylerin mutlu olma eğilimlerini açıklamaya çalışmaktadırlar. Bağ kuramında insanların olumlu çağrışımlara ilişkin daha çok, olumsuz çağrışımlara ilişkin daha az bağlar geliştirebileceği ve olumlu çağrışımlara ilişkin daha çok bağ geliştirebilen bireylerde olayların ya da düşüncelerin daha mutlu düşüncelere ve duygulanıma yol açtığı düşünülmektedir (Tülek, 2011, s.24).

2.4.1.6. Yargı Kuramları

Bireyin kendini ne derece mutlu hissettiğine ilişkin bir yargıya varırken kullandığı ve bireyin iyi hissedişinin niteliğini belirleyen ölçütün ne olduğu konusunda farklı görüşler ileri sürülmektedir. Örnek olarak, uyum kuramı açısından birey, bugünkü durumuyla karşılaştırdığı geçmiş yaşantıları ölçüt olarak kabul ettiğinde, bugün kendini hayatındaki bazı önemli değerler açısından geçmişe oranla daha geri durumda görüyorsa kendini mutsuz hissetmekte, kendini geçmişten daha iyi bir durumda görmesi halinde de mutluluğu yakalamış olmaktadır (Türkdoğan, 2010).

2.4.1.7. Beklenti Düzeyi Kuramı

Kişinin ‘ne yapabileceği’ gerçek benliğini, ‘ne yapmak istediği’ ise, ideal benliğini yansıtmaktadır. Bireylerin gerçekleştirebileceği ideallere sahip olması iyi olmayla ilişkilidir. Beklenti düzeyi kuramı, bireylerin öznel iyi olma düzeylerini etkileyen en önemli faktörün bireyin beklentileri olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin beklenti düzeyinin gerçek koşullarla uyuşmaması, bireyin olumsuz duygulanım yaşamasına neden olmakta ve öznel iyi olma düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir (Tülek, 2011, s.26)

2.4.2. Psikolojik İyi Oluş

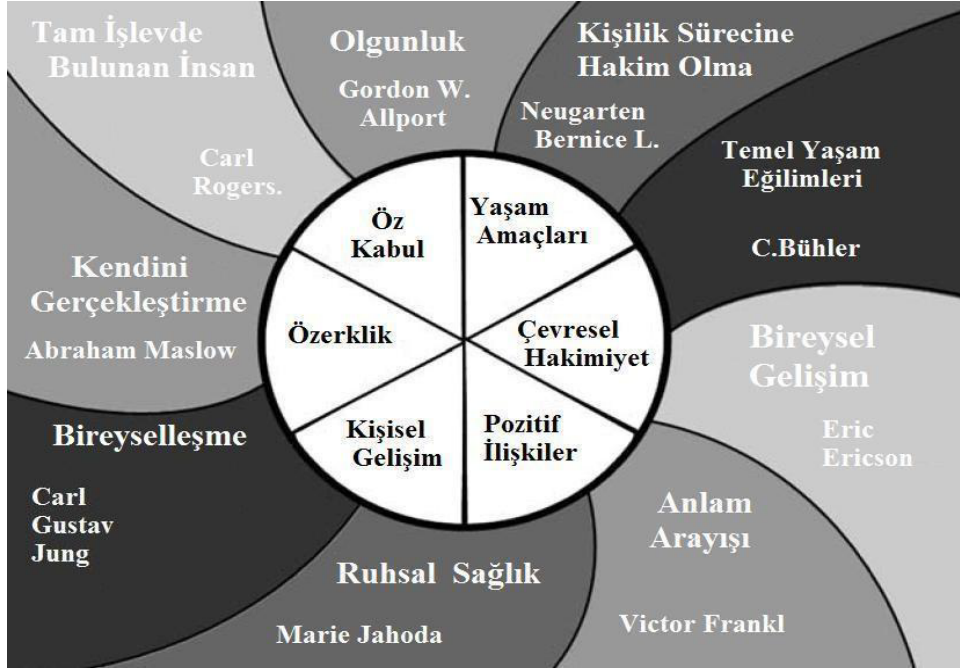
Psikolojik iyi oluş, psikolojik işlevsellik yaklaşımıyla bakıldığında, yaşamı tamamen ve derin bir biçimde doyum alacak şekilde yaşama anlamına gelmektedir (Deci & Ryan, 2008). Kişinin kendisine ve geçmişine, büyüme ve gelişme kapasitesine, yaşamının amaç yönelimliliği ve anlamlılığına, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin niteliğine, yaşamına ve dış dünyaya hâkimiyetine ve son olarak bağımsızlığına ilişkin altı farklı boyutta yaptığı psikolojik işlevselliğe dair bütüncül bir değerlendirmedir (Ryff & Keyes, 1995, s.720).

İyilik hali, bir yaşam yoludur. Özellikle ideal düzeyde sağlıklı olmaya ve iyilik haline yönelmiş; beden, akıl ve ruhun bütünleştiği; bireysel olarak amaç dolu tavrı ve daha dolu yaşam geçirme hedefi olan; sosyal, kişisel, çevresel olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam anlamındadır (Myers, Sweneey & Witner, 2003/2004, s.3).

Bradburn (1969, s.224) genel mutluluk arayışını ve ruhsal sağlık konularında iyi olma durumunu, psikolojik iyi olma kavramı adı altında bütünleştirmeye çalışmıştır. Bradburn'un söz ettiği psikolojik iyi oluş, mutluluk merkezli bir tanımlama ile güncel yaşamdaki öznel mutluluk durumlarını içermektedir. Bu açıdan bakıldığında Bradburn'un psikolojik iyi oluş açıklaması günümüzdeki öznel iyi oluş durumuna karşılık gelmektedir.

Öznel iyi olma durumunun psikolojik iyi olma durumunu, temel yapısını kapsayacak şekilde oluşturmadığını ifade eden Ryff'e göre psikolojik iyi oluş kuramı, öznel iyi oluşun temel kavramları olan olumlu etkiler, olumsuz etkiler ve yaşam doyumunun yanında yaşam tutumlarını da içeren çok boyutlu bir yapıdır. Ryff, psikolojik iyi oluşa ait kuramsal yaklaşımların eksikliğini vurgulamıştır ve kendi kuramını oluştururken kişilik ve gelişim kuramcılarının görüşlerini temel alarak altı boyutlu psikolojik iyi oluş modelini ortaya koymuştur. Psikolojik iyi oluş modelinde; Maslow'un kendini gerçekleştirme, Allport'un olgunlaşma, Rogers'ın tam fonksiyonel insan, Jung'un bireyselleşme, fert olma, Erikson'un kişilik gelişimi, Buhler'in temel yaşam eğilimleri, Neugarten'ın kişiliğin değişimsel özellikleri, Jahoda'nın ruhsal sağlık görüşleri ve Victor Frankl'ın insanın anlam arayışı (logoterapi) görüşlerinden faydalanılmıştır (Ryff & Singer 2008, s.21).

Ryff ve Singer (2008, s.20), psikolojik iyi oluşun temel boyutlarını ve bu boyutların kuramsal temellerini aşağıdaki gibi şekillendirmişlerdir:



Şekil 2.3. Psikolojik İyi Oluşun Bileşenleri (Ryff & Singer, 2008, s.20)

Ryff ve Singer'in (2008, s.20-23), psikolojik iyi oluş ölçeğinin kuramsal destekli boyutlarının geçerlik çalışmaları sonrasında, kişinin sahip olma durumuna göre alt boyutları aşağıdaki şekilde tanımlanmıştır. Yüksek puan ve düşük puan alan kişilerin genel özellikleri de aşağıda belirtilmiştir:

2.4.2.1. Kendini Kabul

Yüksek Puan: Kendisi hakkında olumlu düşünmektedir. İyi ve kötü yönleri ile birlikte kendini tanıyıp kabul etmektedir ve geçmişi hakkında olumlu düşüncelere sahiptir.

Düşük Puan: Kendi ile ilgili genel bir memnuniyetsizliği vardır. Geçmişte yaşanmış olaylar hakkında hayal kırıklığı hissetmektedir. Kişisel yönleri ve özellikleri konusunda rahatsızlık duymakta ve şu anda olduğu kişiden farklı bir kişi olabilme isteği içindedir.

Bireyler, çok boyutlu bir tanıma süreci sonunda kendine ait özsaygı anlayışına sahip olmaktadır. Bireyin kendini tanıma süreci sonunda kazandığı özsaygı anlayışı, Maslow'un kendini gerçekleştirme yaklaşımının belirgin bir özelliği, Rogers'ın ideal

fonksiyon gösteren insan kavramının da önemli bir ögesi olarak değerlendirilmektedir. Yaşam süreçli kuramlar kişinin geçmiş yaşamı da dâhil olmak üzere kendini kabulün önemine vurgulamaktadırlar. Jung'un bireyselleşme kuramı kişinin olumsuz, karanlık yanlarının da kişi tarafından kabul edilmesine daha çok vurgu yapmaktadır. Erikson'un benlik bütünlüğü formülasyonu ve Jung'un bireyselleşme anlayışı kendine saygı boyutunun oldukça üstünde bir kendini kabul anlayışına sahiptir (Corey, 2005). Kendini kabul, uzun dönemli bir kendini değerlendirme, farkındalık gerektiren ve kişiliğin güçlü ve zayıf yönlerinin de kabulünü de içeren bir durumdur (Ryff & Singer 2008, s.20-21).

2.4.2.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Yüksek Puan: Diğer insanlarla samimi, doyum verici, güvenilir ilişkilere sahiptir. İnsanlarla bir arada iken kendini huzurlu ve rahat hissetmektedir. Güçlü empati yeteneğine sahiptir. İnsan ilişkilerinde etkileyici ve ilgili tavırları vardır. İnsan ilişkilerinin belirli bir denge (alma-verme) üzerine olduğunu bilmektedir.

Düşük Puan: Diğer insanlarla olan ilişkilerinde mesafeli tavırlar ortaya koymaktadır. Genel olarak insanlara karşı zor ısınan bir yapısı vardır. Problemlerden dolayı kişilerle olan iletişimini aniden kesebilmektedir. İnsan ilişkilerinde iletişime kapalılık ve ilgisizlik göstermektedir. Kişilerarası ilişkilerde kendini izole etmekte ve engelleyici tavırlar sergilememektedir.

Kişilerarası bir alanda yer almak, kuramcılar tarafından pozitif, iyi bir yaşamın en temel özelliği olarak gösterilmektedir. Freud, sağlıklı insanı tanımlarken 'sevebilen ve üreten insan' şeklinde ifade etmiştir. Maslow kendini gerçekleştiren insanı tarif ederken, güçlü empati duygularına sahip, insanlara karşı şefkatli, anlayışlı, büyük aşk ve derin, samimi arkadaşlık yaşayabilme kapasitesine sahip bir birey olarak tarif etmektedir. Erikson ergenin gelişim evreleri kuramında 'yakınlık' durumunu diğer insanlarla samimi, içten ilişkiler kurma olarak bir gelişim dönem ihtiyacı olarak belirtmektedir. Erikson diğer kişilere rehberlik etmeyi de önemli bir gelişim görevi olarak görmektedir (Corey, 2005). Sevmek, empati ve etkililik iyi oluş merkezli bir yaşamın kritik öğeleridir ve diğer insanlarla olumlu etkileşimlerle ortaya çıkabilecek yaşantılar içermektedir. Diğer insanlarla kurulan ilişkilerin yönü ve niteliği gibi unsurlar, bireyin nasıl bir yaşamsal iyi oluşu hedeflediği yönünde de kapsamlı bilgi vermektedir (Ryff & Singer, 2008, s.21).

2.4.2.3. Kişisel Gelişim

Yüksek Puan: Devamlı olarak kendini geliştirme, ilerletme hissine sahiptir. Kendini gelişen ve gelişmekte olan bir insan olarak görmektedir. Yeni deneyimlere açıktır. Kendisi ve potansiyeli hakkında farkındalık sahibidir. Gelişim imkânları için zaman ve çaba harcamaktadır.

Düşük Puan: Kişisel durgunluk hissine sahiptir. Gelişme hissi ve zamanın üstünde kalma isteği zayıftır. Yaşamla ilgili sıkılmış ve ilgisiz tavırlara sahiptir. Yeni davranışlar ve tutumlar geliştirmeyi mümkün görmemektedir.

Bireyin potansiyelini geliştirme süreci içinde olması, bireyselliğini kazanma sürecinde öncül bir süreçtir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, genel olarak bireyin kişisel potansiyelini gerçekleştirmesini amaçlamaktadır. Rogers tam olarak fonksiyonel olan insanın deneyimlere açık, devamlı bir gelişme ilerleme içinde ve karşılaştığı problemlere karşı mutlak surette bir çözüm arayışı içinde olduğunu belirtmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Yaşam süreçli kuramlar da (Buhler, Erikson, Neugarte, Jung) bireyin devamlı olarak bir gelişme içinde olması gerektiğini vurgulamışlardır (Ryff & Singer, 2008, s.21).

2.4.2.4. Yaşam Amacı

Yüksek Puan: Yaşam amacına sahiptir ve amaca yönelik davranışlar sergilemektedir. Şu anın ve geçmişin anlamlı olduğunu düşünmektedir. Yaşam amacına kaynaklık eden inançlarını sahiplenmekte ve korumaktadır.

Düşük Puan: Yaşamında anlam eksikliği vardır. Çok az düzeyde hedefi ve isteği vardır. Geçmiş yaşamında belirgin bir amaç görmemektedir. Kendisine verilen yaşam hakkında genel bir görüşü ve yaşam amacı, inancı yoktur.

Psikolojik iyi oluşun yaşam amacı boyutu varoluşsal açıdan Victor Frankl'in 'Anlam Arayışı' kavramından esinlenmektedir. Frankl'in logoterapi kuramı bireylerin yaşam süreçlerinde karşılaştıkları sıkıntılar ve sancılardan kendi yaşam anlamlarını ve amaçlarını bulmalarını hedeflemektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Yaşam süreçleri gelişim teorileri, farklı gelişim dönemlerinde bireylerin yaşam amaçlarının değişebileceğini ifade etmişlerdir. Orta yaş bireylerinin daha üretken tarzda hedefleri

var iken, ileri yaşlarda duygusal bütünleşme ve kazanılanları koruma tarzında yaşam hedeflerinde değişiklik olabilmektedir (Ryff & Singer 2008, s.22).

2.4.2.5. Çevresel Hâkimiyet

Yüksek Puan: Çevresini yönetme konusunda yeteneklidir. Sosyal etkinliklerin karışık düzenlerini organize edebilmektedir. Çevresindeki imkânları, fırsatları etkili bir şekilde kullanıp, kişisel ihtiyaçlarına ve değerlerine uygun ortamları seçebilmektedir.

Düşük Puan: Günlük işlerini yürütmede zorlanmakta, çevresindeki koşulları geliştirmenin ya da değiştirmenin mümkün olmadığını düşünmektedir, çevresel fırsatların farkında değildir, dış dünyayı kontrol edebilme düşüncesi zayıftır.

Jahoda, ruhsal sağlığı yerinde olan kişinin kendisine uygun ortamı seçebilecek, oluşturabilecek yeteneğe sahip olduğunu belirtmektedir. Yaşam süreçli kuramlar özellikle orta yaş grubundaki bireylerin, karışık çevresel durumları kontrol edebilme ve bu durumları yönlendirebilme konusunda yetenekli olmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Allport'un olgun birey kriterleri içinde yer alan 'extend the self' kavramı ile kişiyi çevreleyen ortamlarda kendini ifade etmesi, ortaya koyması ve kendi olmaya devam etmesi kastedilmektedir. Bireyin ortamlara aktif olarak katılması ve çevresel hâkimiyet kurması olumlu bir psikolojik fonksiyon göstergesidir. İyi oluş durumu çevresel hâkimiyet konusunda başka psikolojik yapılarla da ortaklık göstermektedir. Bunlar, kontrol odağı ve yetkinlik inancıdır. Bireyin ihtiyaçlarını bilerek yetkinlik inancına göre hareket etmesi çevresel hâkimiyet konusunda bir ön gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır (Ryff & Singer 2008, s.23).

2.4.2.6. Özerklik

Yüksek Puan: Birey, kendi kendine karar vermekte bağımsızdır. Düşüncelerine ve davranışlarına yönelik gelen sosyal baskılara karşı direnç gösterebilmektedir. Davranışlarını kendi içinden geldiği şekilde ayarlayıp, kendi kişisel standartları ile değerlendirmektedir.

Düşük Puan: Başkalarının beklentileri ve değerlendirmeleriyle ilgilenmektedir. Önemli bir karar vermede başkalarının yargılarına güvenmektedir. Belirli tarzda davranma ve düşünmeye yönelik sosyal baskılara uyum göstermektedir.

Kendini gerçekleştirme modelinde özerk davranış göstermek, sosyal kontrol sürecine karşı bir direnç olarak tanımlanmaktadır. Rogers, tam fonksiyon gösteren bireyi tanımlarken, kişinin kendi içsel değerlendirme kriterlerine sahip olduğunu, başkalarının yönlendirme ve onaylamaları ile hareket etmediğini ve kendi kişisel standartları ile kendini değerlendirdiğini belirtmiştir. Jung, bireyselleşen kişinin ortak, gelenek-adetten uzak eğilimlere sahip olduğunu belirtmiştir. Bireyselleşen kişi kalabalıkların, halkın ortak fikirleri, korkuları ve kuralları ile uzun süre devam etmeyerek, kendi kural ve yargılarını oluşturmaktadır (Corey, 2005). Erikson, Neugarten ve Jung gibi gelişim kuramcıları da bireyin kararlarında ileri yaşlara doğru bir içe dönüş yaşayarak, kendi içsel kararlarını ortaya koyabileceğini, günlük yaşamın normlarından bağımsızlığını kazanabileceğini ifade etmişlerdir (Ryff & Singer, 2008, s.23).

2.5. Evlilik Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.5.1. Evlilik Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Cingisiz (2010) tarafından yapılan araştırmada, ortaöğretim öğretmenlerinin duygusal zekâları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada betimsel yöntem kullanılmıştır. Çalışmaya ortaöğretim okulunda görev yapmakta olan 275 öğretmen katılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerini betimlemek için ‘Kişisel Bilgi Formu’, evlilik doyumlarını belirlemek amacıyla ‘Evlilik Doyum Ölçeği’, duygusal zekâ düzeylerini belirlemek amacıyla da ‘Bar-On Duygusal Zekâ Anketi’ kullanılmıştır. Öğretmenlerin duygusal zekâları ile evlilik doyumu arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile analiz edilmiş ve öğretmenlerin duygusal zekâları ile evlilik doyumları arasında yüksek düzeyde, anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Sığırcı (2010) tarafından yapılan araştırmada, evli bireylerin bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançlarının evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 120 kadın, 100 erkek olmak üzere toplam 220 kişi oluşturmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak ‘Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II’, ‘İlişki İnanç Envanteri’ ve ‘Evlilik Yaşam Ölçeği’ kullanılmıştır. Pearson korelasyon katsayısı ile elde edilen sonuçlar, bağlanma tarzları, ilişkiye dair inançlar ve evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde olumsuz ilişkinin olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle, kaygılı ve kaçınmalı bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumu düşmektedir. Benzer şekilde

ilişkiye dair gerçekçi olmayan inançları kullanma sıklığı arttıkça, evlilik doyumu düşme eğilimi göstermektedir. Evlilik doyumu ile en yüksek ilişkiye sahip olan alt ölçeklerin ‘kaçınmalı bağlanma tarzı’ ve ‘eşler değişmez’ olduğu bulunmuştur. Yapılan tek yönlü MANOVA analizleri sonucunda, evlilik doyumu yüksek ve düşük olan denekler arasında bağlanma tarzları değişkeni ve ilişkiye dair inançlar değişkeni bağlamında, hem kaygılı bağlanma boyutunda hem de kaçınmalı bağlanma boyutunda gruplar arasında evlilik doyumu yüksek grup lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bireyler arasında ilişkilere dair gerçekçi olmayan inançlar bağlamında da evlilik doyumu yüksek grup lehine anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, bağlanma tarzlarından yalnız ‘kaçınmalı bağlanma’ tarzının evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı; ilişkilere dair inançlardan ise yalnızca ‘eşler değişmez’ şeklindeki inançların evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordayıcı güce sahip olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, ‘eşler değişmez’ değişkeni kontrol altına alındığında dahi, ‘kaçınmalı bağlanma’ nın evlilik doyumu puanlarındaki varyansı açıklamadaki katkısının anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Tufan Çetin (2010) tarafından yapılan araştırmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu yordama gücünü incelenmiştir. Araştırma grubunu oluşturan, 129 kadın ve 117 erkekten oluşan toplam 246 evli bireye ‘Evlilik Yaşam Ölçeği’, ‘Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri’ ve ‘İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’ uygulanmıştır. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yapılan standart çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, cinsiyet, yaş, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, kaçınmalı bağlanma ve kaygılı bağlanmanın, evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir. Toplam varyansın çok az bir kısmını açıklamış olmakla birlikte yakınlıktan kaçınma, evlilik doyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

Anar (2011) araştırmada, evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, hem evli olan hem de çalışan 180 yetişkin birey ile gerçekleştirilmiştir. Bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin veriler, ‘Bem Cinsiyet Rolü Envanteri’ ile, evlilik doyumlarına ilişkin veriler ‘Evlilik Yaşam Ölçeği’ ile, iş doyumları da ‘Minnesota İş Doyum Ölçeği’ ile toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, evli ve çalışan yetişkinlerin cinsiyetlerine,

yaşlarına ve ailelerinin aylık ortalama gelirlerine göre evlilik doyumları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, bireylerin eğitim düzeylerine ve eşlerinin eğitim düzeylerine göre evlilik doyumları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Ayrıca, evli ve çalışan yetişkinlerin cinsiyetlerine, yaşlarına, mesleklerine ve ailelerinin aylık ortalama gelirlerine göre iş doyumları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, bireylerin eğitim düzeylerine göre iş doyumları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bununla birlikte androjen cinsiyet rolüne sahip bireylerin evlilik doyumları, belirsiz cinsiyet rollerine sahip bireylerin evlilik doyumlarından anlamlı bir şekilde yüksekken, erkeksi cinsiyet rolüne sahip bireylerin iş doyumları belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerin iş doyumlarından anlamlı bir şekilde yüksektir. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, bireylerin kadınsılık ve erkeksilik puanlarından erkeksilik puanlarının, evlilik doyumunun ve iş doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Son olarak ise, araştırmaya katılan evli ve çalışan yetişkinlerin evlilik doyumları ve iş doyumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çağ (2011) tarafından yapılan araştırmada, evli bireylerin evlilik doyumu ve algılanan eş destek düzeyleri; bazı demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenleri; evlilik doyumu ve eş desteği, bağımsız değişkenleri ise; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mesleki durum, evlilik kararı, evlilik biçimi, çocuk sayısı, evlilik yılı, evlilik yaşı, eşler arası yaş farkı, ailenin ortalama aylık geliri, cinsel yaşam, cinsel zorlama, eş ile iletişim, eş ile duygusal ilişki, fiziksel şiddet, ev içi sorumluluklar, çocuk sorumluluğu, serbest zaman paylaşımı, aile ortamı, ailede tartışma, politik görüş paylaşımı, dini görüş paylaşımı ve dindarlık düzeyidir. Araştırmanın çalışma grubu, 448'i kadın, 363'ü erkek olmak üzere toplamda 811 kişiden oluşmaktadır. Bireylerin evlilik doyumları 'Evlilik Yaşam Ölçeği' ile eşlerinden algıladıkları destek 'Eş Destek Ölçeği' ile belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre; kadınların algıladıkları eş desteği düzeyi, erkeklerin algıladıkları eş desteği düzeyine göre düşüktür. Evli bireyin; ailenin ortalama aylık gelir düzeyleri, cinsel yaşamlarından memnuniyet düzeyleri, ev içi sorumlulukları paylaşma düzeyleri ve dindarlık düzeyleri arttıkça algıladıkları eş destek düzeyleri de artmaktadır. Kadınların evlilik doyum düzeyi, erkeklerin evlilik doyum düzeyine göre düşük bulunmuştur. Evli bireylerin; cinsel yaşamlarından memnuniyet düzeyleri, ev içi sorumlulukları paylaşma düzeyleri ve dindarlık düzeyleri arttıkça

evlilik doyum düzeyleri de artmaktadır. Evli bireylerin algıladıkları eş desteği ile evlilik doyumunu arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

2.5.2. Evlilik Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Cobb, Davila ve Bradbury (2001) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, güvenli bağlanma ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, yeni evli bireylerin eşlerinin güvenli bağlanmasına dair pozitif algılarının, evlilik doyumları ve eşlerine verdikleri desteği nasıl etkilediği araştırılmıştır. Eşin desteğine ilişkin pozitif algının kişinin evlilik doyumunu arttırıcı bir etkisinin olup olmadığı test edilmiştir. Çalışmada 172 çift uygulanmak üzere kişinin kendi güvenli bağlanması, eşinin güvenli bağlanmasına dair algısı ve evlilik doyumunu ölçen ölçekler kullanılmıştır. Ölçekler çiftlerin evliliklerinin altıncı ayında ve evlendikten bir yıl sonra uygulanmıştır. Sosyal destek davranışı ilk seansta video kaydı kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonucunda, eşlerin arasındaki güvenli bağlanmadan kaynaklanan birbirlerini destekleyici tavırların, pozitif algılamayı desteklediği ve bunun da ilişkiyi geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Wang ve Crane (2001) evlilik doyumunu, istikrarlı evlilik, çekirdek aile üçgeni ve çocukluk depresyonu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmada çekirdek aile üçgeninin çocukluk depresyonuna etkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Çalışmaya katılanlar, hem klinik ortamdan hem de normal popülasyondan seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak ‘Evlilik Uyum Testi’, ‘Evlilik Statüsü Envanteri’, ‘Çekirdek Aile Üçgeni’ ve ‘Çocuklarda Depresyon Envanteri’ kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular; evlilik doyumunu ve istikrarı, aile üçgeni ve çocukluk depresyonu açılarından değerlendirilmiştir. Çocukların depresif semptomlarının, babalarının evlilik doyumları ve evlilik istikrarlarının derecesiyle ve aile üçgenini nasıl algıladıklarıyla güçlü bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Anneye ait değişkenlerin ise, çocukların depresif semptomları üzerinde bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

Miller, Caughlin ve Huston (2003) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada kişilerin duygularını dışa vurabilmeleriyle evlilik doyumunu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma 13 yıl boyunca devam eden ve 4 basamakta gerçekleştirilen bir çalışmadır. Çalışmaya 168 yeni evli çift katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, evliliğin ikinci on yılı içerisinde dışavurum özelliğinin daha da önem kazandığı ve eşine sevgi dolu

davranışları gösterebilmenin evlilik doyumunu arttırdığı bulunmuştur. Ayrıca eşine sevgi dolu davranışlarını gösteren bireylerin eşlerini idealize ettikleri de görülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre; duygularını dışa vuran bireyler, zihinlerinde eşleriyle ilgili idealize edilmiş imajlar yaratmakta ve bu sayede eşlerinin sahip olduğu iyi davranışları açığa çıkartmak istemektedirler, ayrıca bu bireyler eşlerinin davranışlarını iyi yönde yorumlama eğilimindedirler.

Whisman, Uebelacker ve Weinstock (2004) çalışmalarında çiftlerin depresyon ve anksiyete düzeyleri ile evlilik doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Path analizi yapılan araştırmanın sonucunda, kişinin kendi anksiyete ve depresyon düzeyi ile eşinin depresyon düzeyinin evlilik doyumu üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Fakat anksiyete ve depresyonun evlilik doyum düzeylerine etkisinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, depresyonun etkisinin anksiyete etkisinden daha güçlü olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; eşlerin yaşadıkları depresyonun evlilik doyumlarını olumsuz olarak etkilediği bulunmuştur.

Kirby'nin (2005) gerçekleştirdiği çalışmada, evlilik eğitim kursuna katılan katılımcıların evlilik doyum düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada 1200 evli kadın ve erkekle çalışılmıştır. Evlilik doyumu, 'Kansas Evlilik Doyum Ölçeği' (Kansas Marital Satisfaction Scale) kullanılarak ölçülmüştür. Ölçek katılımcıların eşlerinden, evliliklerinden ve eşleriyle olan ilişkilerinden aldıkları doyumu ölçmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Cevaplar 1-7 arasında derecelenmektedir. Araştırmanın ön-test sonuçlarında kadınların evlilik doyumları puanları açısından kocalarından daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Bulgular, evlilik eğitim programına katılan katılımcıların evlilik doyumlarında anlamlı bir yükselme olduğunu, yani programın etkili olduğunu göstermektedir.

2.6. Evlilikte Sorun Çözme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.6.1. Evlilikte Sorun Çözme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Güven (2005) tarafından yapılan çalışmada, evlilik doyumunun yordayıcıları belirlenmeye çalışılmıştır. Yordayıcı değişkenler; demografik değişkenler, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okumaya ilişkin bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerileridir.

Araştırmaya katılan 305 kişinin katılım esnasında eşleri ile beraber yaşıyor olmaları kriter olarak alınmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda, evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığı, yaş ve cinsiyet gibi değişkenler ile yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumu üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir.

Canel (2007) tarafından yapılan araştırmada ailede problem çözme becerilerinin geliştirilmesi yoluyla evlilikten elde edilen psikolojik doyumun arttırılmasına yönelik olarak kurgulanmış grup çalışmasının, çiftlerin evlilik doyumlarının arttırılmasında etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Ön test-son test kontrol gruplu deneme modeline uygun olarak hazırlanan araştırmanın çalışma grubunu, hepsi ilk evliliğinde olan, yaşam döngüsünün üçüncü ve dördüncü basamaklarında yer alan, en az 5 senelik evli ve çocuk sahibi 10 evli birey oluşturmuştur. Öncelikle araştırmacı tarafından çiftlerin evlilik doyumlarını ölçmeye yönelik olarak ‘Evlilik Doyum Ölçeği’ tasarlanmıştır. Grup çalışması başlamadan önce ve çalışma bittikten sonra, deney ve kontrol grubunda yer alan bireylere, ‘Evlilik Doyum Ölçeği’ ile beraber, ‘Problem Çözme Envanteri’ ve ‘Stresle Basa Çıkma Tarzları Ölçeği’ uygulanmış ayrıca bir anket formu verilmiştir. Deney grubuna 8 hafta süresince, haftada bir gün iki saat süren oturumlarla, evlilik iletişimlerini destekleyici ve ilişki içerisindeki problemlerinin çözümünü geliştirici, evlilik doyumlarını arttırmaya yönelik uygulamalar yapılmıştır. Araştırma sonunda grup çalışmasının, evli bireylerin evlilik doyumlarını, evlilik uyumlarını, evlilik ilişkilerinden duydukları mutluluğu, eşlerine duydukları yakınlığı arttırmakta, eşle yaşanan çatışmalarını ve eşlerine karşı öfkelerini azaltmakta etkili olduğu belirlenmiş, stresle başa çıkma tarzları açısından kendilerine güvenlerini arttırmakta da etkili olduğu saptanmıştır.

Bilici (2009) tarafından yapılan araştırmada, çocuk sahibi olan ve olmayan aile bireylerinin evlilik doyumu ve problem çözme becerileri karşılaştırılmıştır. Katılımcılar, 200’ü çocuk sahibi olan ve 200’ü çocuk sahibi olmayan 400 evli bireyden (200 kadın ve 200 erkek) oluşmaktadır. Evli bireylerin evlilik doyumlarını ölçmek için ‘Evlilik Yaşam Ölçeği’, problem çözme becerilerini ölçmek için ‘Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği’ kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, çocuk sahibi olan aile bireylerinin evlilik doyumu, çocuk sahibi olmayan aile bireylerinden düşüktür. Çocuk

sahibi olan aile bireylerinin problem çözme becerileri ile çocuk sahibi olmayan aile bireylerinin problem çözme becerileri arasında anlamlı bir fark yoktur. Evlilik doyumu ve problem çözme becerileri çocuk sayısına bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Evlilik doyumu ve problem çözme becerileri eğitim durumuna ve evlilik yıllarına bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Beştepe, Erbek, Saatçioğlu, Akar Özmen ve Eradamlar (2010) tarafından yapılan araştırmada, evli bireylerin çift uyum düzeylerinin, problem çözme becerilerinin, boyun eğici davranış özelliklerinin ve öfke tutumlarının cinsiyet yönünden karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışma grubunu oluşturan üç grup; Evlilik Danışma Merkezine psikiyatrik yardım almak için ilk kez başvuran (1. grup); aile mahkemesi tarafından psikiyatrik yardıma ihtiyaç duyup duymadıklarının belirlenmesi için gönderilen (2. grup); herhangi bir psikolojik yardım almamış ve evlilik sorunu için başvurusu olmayan (3. grup) olmak üzere toplam 150 evli çiftten oluşmaktadır. Gruplardan üçüncü grup kontrol grubudur. Çiftlere, 'Problem Çözme Envanteri', 'Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği', 'Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği', 'Çift Uyum Ölçeği' uygulanmıştır. 1. grupta, kadınların erkeklere göre daha boyun eğici davrandıkları ve aralarında anlamlı fark olduğu saptanırken; 2. grupta problem çözme becerileri, boyun eğici davranış, çift uyumu ve sürekli öfke tarzları yönünden cinsiyetler arasında fark olmadığı; 3. grupta ise kadınların erkeklere göre daha boyun eğici davrandıkları saptanmıştır. Her üç grubun erkekleri birbirleriyle karşılaştırıldıklarında boyun eğici davranışlar, genel ilişkide uyum ve alt ölçekleri, genel öfke ve alt ölçekleri yönünden fark bulunmuştur. Her üç grubun kadınları genel problem çözme ve alt ölçekleri, genel ilişkide uyum ve alt ölçeklerinden tatmin, fikir birliği ve bağlılık yönünden farklı bulunmuştur. Grupların kadınları arasında genel öfke ve alt ölçeklerinde öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol edebilmede fark saptanmıştır. Bulgular, evlilikte yardım arama, uyum sağlama, problem çözme ve davranış özellikleri yönünden cinsiyet farkının olduğunu göstermektedir. Evlilikte kadın ve erkekler arasındaki fark, mahkeme, istekli yardım arayışı gibi içinde bulunulan koşullara bağlı olarak değişebilmektedir.

Akgün ve Polat Uluocak (2010) tarafından yapılan araştırma, eşler arasındaki iletişimsizlik ve problemlerden kaynaklanan sorunlara çözüm bulmaya çalışarak kişilerin evliliklerinden aldıkları doyumu artırmak amacıyla yapılan bir grup çalışmasını içermektedir. Bir Toplum Merkezi'nde gerçekleştirilen grup çalışmasına 23 ile 49

yaşları arasında ev hanımı olan 12 kişi katılmıştır. On iki oturum süren çalışmada ‘Evlilik Yaşam Ölçeği’ ve ‘Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği’ kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda her iki ölçekten alınan puanların öntest ve sontestleri arasında, sontest lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

2.6.2. Evlilikte Sorun Çözme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Keicolt Glaser, Bane, Glaser ve Malarkey’in (2003) evli bireylerin problem çözme becerileri üzerine yaptıkları araştırmada, 90 yeni evli çiftle çalışılmıştır. Bu çiftler 30 dakika süren problem çözme süreçleri boyunca gözlenmiş, fizyolojik ölçümler alınmış ve davranışları daha sonra pozitif ve negatif problem çözme becerileri olarak kodlanmıştır. On yıl sonra, boşanmamış olan çiftlerden doyum düzeyi düşük olanların problem çözümü sırasında daha fazla negatif davranış sergiledikleri, negatif problem çözme becerilerinin ise evlilikteki doyumsuzluğu yordamada etkili olduğu bulunmuştur.

Sanford (2003) tarafından yapılan araştırmada, problem çözme davranışları ve çatışma konusunun zorluğunun iletişim davranışı üzerindeki etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır. Araştırmada, 37 evli çift dört ayrı problem çözme diyalogu sırasında gözlenmiştir. Bulgular, çiftlerin iletişim davranışlarının kısa vadede çatışma konusunun zorluğuna göre değişmediğini, uzun vadede konunun zorluğunun ilişkide doyumu düşürdüğünü ve tüm problem çözme davranışlarında negatif formların kullanılmasına neden olduğunu göstermektedir.

Jackman Cram, Dobson ve Martin (2006) tarafından yapılan araştırmada depresyon ve evlilikteki çatışmaların problem çözme davranışları üzerindeki etkileri incelenmiştir. 18-60 yaş arasında en az bir yıllık evli olan çiftler araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırma 4 ayrı grup üzerinden yürütülmüş ve her grup 17 çiftten oluşturulmuştur. Gruplar depresif-çatışmalı, sadece depresif, sadece çatışmalı ve kontrol grupları olarak düzenlenmiştir. Bu çiftler yapılandırılmış problem çözme seansları sırasında gözlenmişlerdir. Bulgular incelendiğinde, problem çözme süresince çatışmalı çiftlerde daha fazla agresif ve daha az kolaylaştırıcı davranış sergilendiği bulunmuştur.

McNulty ve Russel (2010) negatif problem çözme davranışlarının ilişki doyumu üzerindeki etkilerini araştırdıkları iki ayrı araştırmada yeni evli çiftlerle çalışmışlardır. İlk çalışmada 73, ikinci çalışmada 135 yeni evli çift araştırmanın örneklemi

oluşturmuştur. Her iki araştırmada da, çiftler öncelikle evlilik doyumlarını ve evlilik problemlerini ölçmeye yönelik ölçekler doldurmuşlar, ardından da ilişkilerindeki bir problemi tartıştıkları iki laboratuvar seansına alınmışlar ve sekiz ay sonra izleme çalışmasına katılmışlardır. Bulgular, çiftlerin basit problemleri (çok önemli olmayan, nadiren ortaya çıkan) çözme sırasında sergiledikleri emretme, suçlama ve reddetme gibi davranışların kendi doyum düzeylerindeki yüksek düşüşü yordadığını göstermektedir. Aynı davranışlar, ciddi problemler söz konusu olduğunda ise evlilik doyumundaki istikrar için yordayıcı bulunmuştur. Dolaylı negatif davranışlar ise (çok içiyorsun demek yerine beni sevmiyorsun demek gibi) problemin ciddiyetine bakılmaksızın düşük doyum düzeyi ile ilişkili bulunmuştur.

Sullivan, Pasch ve Johnson (2010) yaptıkları araştırmada evli çiftlerin problem çözme ve sosyal destek davranışlarını evliliğin ilk yılında değerlendirmeyi ve on yıllık süreçte evlilikte doyum ve istikrar ile ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Örneklem grubunu 172 yeni evli çift oluşturmuştur. Bu çiftler yeni evlendiklerinde ve evliliklerinin birinci yılında problem çözme davranışları ve sosyal desteğin yer aldığı seanslarda gözlenmişler, ardından izleme çalışmaları yapılmıştır. Bulgularda, yeni evli çiftler tarafından sergilenen olumsuz sosyal destek davranışlarının problem çözme davranışlarını, evlilik doyumunu ve boşanma olasılığını yordadığı görülmektedir. Bir yıl sonraki ölçümde, problem çözme davranışlarının her iki eş için de doyum düzeyini ve erkekler için evli olup olmama durumunu yordadığı saptanmıştır.

2.7. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.7.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Timur (2008) tarafından yapılan araştırmada boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörler incelenmiştir. Araştırma, 224 evli çiftle yürütülmüştür. Araştırma grubuna Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Eş Destek Ölçeği ve Evlilik Uyumu Ölçeği uygulanmıştır. Bulgulara göre, yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinden yalnızca medeni durum değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, evli ve boşanma sürecindeki bireyler arasında da eş desteği bakımından anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Arıcı (2011) tarafından gerçekleştirilen, üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılarının ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği araştırmanın örneklemini, 690 üniversite öğrencisi (442 kadın, 248 erkek) oluşturmuştur. Araştırmada öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılarını belirlemek amacıyla, ‘Toplumsal Cinsiyet Oluşumu Ölçeği’ uyarlanarak kullanılmıştır. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerini geleneksel algılama düzeyi düşük olanların yüksek olanlara göre kişisel gelişim boyutu dışında psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu; söz konusu rolleri eşitlikçi algılama düzeyi yüksek olanların ise düşük olanlara göre tüm boyutlarıyla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ekşioğlu (2011) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin inanç veya dünya görüşleri ile psikolojik iyi olma durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 206 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak ‘İnanç/Dünya Görüşü Tarzları Ölçeği’, ‘Psikolojik İyi Olma Ölçeği’ kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre bireyin psikolojik iyi olma hali ile yüksek düzeyde olumlu veya olumsuz ilişkili bir inanç stili bulunmamaktadır. İyi olma durumu ile kesin inanç stilleri arasında önemli, anlamlı bir ilişki yoktur. Ancak göreceli, esnek ve gerilimli inanç/dünya görüşü ile iyi olma hali arasında düşük seviyede anlamlı bir ilişki vardır.

İşgör (2011) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşları bazı değişkenler (yerleşim yeri, lise türü, sosyo-ekonomik düzey, dini bir cemaat/görüşe sahip olma ve ailenin algılanan dindarlık durumu) açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 251’i kız, 319’u erkek olmak üzere toplam 570 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada, psikolojik iyi oluşu ölçmek için ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’, muhafazakâr yaşam tarzını belirlemek için ‘Muhafazakâr Yaşam Tarzı Ölçeği’ kullanılmıştır. Araştırmada, muhafazakâr yaşam tarzı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde düşük bir ilişki olduğu; yerleşim yeri, sosyo-ekonomik düzey ve ailenin algılanan dindarlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu; yerleşim yeri, lise türü ve sosyo-ekonomik düzey ile muhafazakâr yaşam tarzı puanları arasında

anlamalı bir farklılaşmanın olduğu; lise türü ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamalı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur.

Sarıcaoğlu (2011), tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri, kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 405'i kız 231'i erkek toplam 636 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada, psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için 'Psikolojik İyi Olma Ölçekleri', kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla 'Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi', öz-anlayış düzeylerini belirlemek için 'Öz-anlayış Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kız öğrenciler yönünde farklılaştığı; otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet ve kendini kabul boyutlarında farklılaşmadığı bulunmuştur. Değişkenler ve alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamalı ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi olmanın alt boyutları ile kişilik özellikleri arasında da anlamalı ilişki olduğu, sadece özerklik ile yumuşak başlılık arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden nevrotizm psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile negatif korelasyona sahiptir. Aşamalı regresyon analizi sonuçları incelendiğinde kişilik özellikleri ve öz-anlayışın, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarını anlamalı düzeyde yordadığı görülmüştür. Psikolojik iyi olma ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun en önemli yor dayıcısı dışa dönüklük olarak bulunmuştur. Psikolojik iyi olmanın özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının öne çıkan yordayıcısının öz-anlayış olduğu saptanmıştır. Bireysel gelişim alt boyutunu en iyi yordayan değişken ise kişilik özelliklerinden deneyime açıklıktır.

Yeşiltepe (2011) tarafından yapılan araştırmada, öğretmenlerin, evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 343 evli öğretmenle gerçekleştirilmiştir. Bireylerin evlilik uyumlarına ilişkin veriler 'Evlilik Uyum Ölçeği' ile, psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin veriler 'Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri' ile toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğretmenlerin cinsiyetlerine ve yaşlarına göre evlilik uyumlarında anlamalı bir fark bulunmazken, bireylerin evlilik biçimi, çocuk sayısı, çocuk bakımı ve kıdemlerine göre evlilik uyumlarının anlamalı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca, yapılan çoklu regresyon

analizi sonuçlarına göre, evli öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarından özellikle otonomi, kendini kabul ve bireysel gelişim alt boyutlarının, evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Tütüncü (2012) tarafından yapılan araştırmanın amacı, yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri arasında ilişkileri çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmaya katılan bireylerin sayısı, 149'u çalışan, 150'si yönetici olmak üzere toplam 299'dur. Psikolojik iyi oluşu ölçmek için 'Psikolojik İyi Olma Ölçekleri', stres düzeyini ölçmek için 'Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği' kullanılmıştır. Bulgulara göre yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri arasında negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Ayrıca cinsiyet, medeni durum ve yaş açısından yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri arasında göre anlamlı farklılıklar olmadığı görülmüştür. Ancak çalışanların bireysel gelişim, yaşam amaçları, öz-kabul ve toplam psikolojik iyi olma puanları açısından medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık sergiledikleri görülmüştür.

2.7.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

September, McCarrey, Baranowsky, Parent ve Schinder (2001) tarafından yapılan araştırmada 379 Kanadalı üniversite öğrencisi üzerinde psikolojik iyi oluş ile cinsiyet rolü yönelimi ve yanıltıcı duygular arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada öğrencilere, 'Psikolojik İyi Olma Ölçekleri', 'Clance Yanıltıcı Fenomen Ölçeği' (Clance Impostor Fenomenon Scale) ve 'Bireysel Bağlanma Ölçeği' (Extended Personal Attributes Questionnaire) uygulanmıştır. Sonuç olarak, kadınsı özellikleri yüksek bireylerin psikolojik iyi oluşun 'Diğerleriyle Olumlu İlişkiler' boyutundan da yüksek puanlar aldıkları; erkeksi özellikleri yüksek olan bireylerin 'Özerklik' boyutundan yüksek puanlar aldıkları; yanıltıcı duygular puanları yüksek olan bireylerin ise, 'Kendini Kabul' ve 'Çevresel Kontrol' puanlarının düşük olduğu görülmüştür.

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002), öznel ve psikolojik iyi oluşu bir arada değerlendirdikleri araştırmalarında, yaşları 25-74 arasında değişen ve aralarında üniversite öğrencilerinin de bulunduğu 3032 kişi üzerinde sosyo-demografik özellikler ve kişilik değişkenlerinin öznel ve psikolojik iyi oluşu açıklamadaki rollerini incelemiştir. Yapılan faktör analizi, öznel ve psikolojik iyi oluşun birbiriyle ilişkili, fakat farklı kavramlar oldukları görüşünü desteklemiştir; araştırma sonucunda ise, öznel

ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bireylerin yaş, eğitim düzeyi, dışadönüklük ve sorumluluk boyutlarından da yüksek, nevrotizm boyutundan ise düşük puanlar aldığı görülmüştür. Öznel iyi oluşu psikolojik iyi oluşundan daha yüksek olanlar ile psikolojik iyi oluşu öznel iyi oluşundan daha yüksek olanların daha genç, daha yüksek eğitim düzeyine sahip ve yaşantılara daha fazla açık oldukları sonucuna da ulaşılmıştır.

Kahn, Hessling ve Russel (2003), tarafından yapılan araştırmada, olumsuz duygulanımın, algılanan sosyal destek, psikolojik iyi olma (depresyon, yalnızlık ve yaşam doyumu) ve bedensel sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklamadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, yaşlılar için kurulmuş olan toplum merkezine gelen 100 yaşlı insan oluşturmuştur. Yapılan analiz sonucunda, olumsuz duygulanımın, algılanan sosyal destek, psikolojik iyi olma ve bedensel sağlık arasındaki ilişkiyi açıkladığı görülmüştür. Olumsuz duygulanım değişkeni kontrol altına alındığında ise psikolojik iyi olma ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki yine anlamlı bulunmuştur.

Chang, D'zurilla ve Sana'nın (2007), yaptıkları araştırmada iki amaçları vardır: İlki, stres, sosyal sorun çözme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin yaş ortalaması 46,3 olan yetişkinler örnekleminde test edilmesi, ikincisi ise yine aynı grupta psikolojik iyi oluş ve stres arasındaki muhtemel bağın sosyal problem çözme ile ilişkisini araştırmaktır. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda stres ve sosyal problem çözme psikolojik iyi oluş için önemli bir gerekliliktir. Sosyal problem çözme özellikle stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Ayrıca stres ve olumsuz problem durumları psikolojik iyi oluşun farklı boyutlarının yorumlayıcısı olmasına rağmen, diğer sosyal problem çözme boyutları da önemli tahmin ediciler olarak bulunmuştur.

Segrin ve Taylor (2007), pozitif insanlar arası ilişkiler, sosyal beceriler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklemini 703 yetişkinin oluşturduğu bu araştırmanın yaş aralığı 18-87 arasındadır. Bulgular, sosyal becerilerin, psikolojik iyi oluşun, yaşamın bütün göstergeleriyle (yaşam memnuniyeti, çevresel idare, kendinden etkililik, umut, mutluluk ve yaşam kalitesi) tutarlı bir şekilde ve pozitif olarak ilgili olduğunu göstermiştir.

2.8. Evlilik ve Aile İlişkisini Geliştirme Programları

Aile eğitimi, ailenin geliştirilmesi ve güçlendirilmesine yönelik olarak aile bireylerini ve aile yaşantısını desteklemeye yönelik eğitimsel çabalardır. Başka bir deyişle aile eğitimi, ailelerin yaşam kalitesinin artırılması amacıyla aile bireylerinin gerekli bilgi ve becerileri kazanacakları eğitim ve diğer uygulama olanaklarının sunulmasıdır.

Aile eğitiminde önemli temel amaç ailede sorunların ortaya çıkmasını önlemektir. Ailelere, aile yaşamında sorun çıkmasına neden olabilecek temel konularda eğitim verilerek, ailelerin bu tür sorunlarla karşılaştıklarında onların üstesinden gelmelerine katkı sağlayacak bilgi ve becerilere sahip olmaları sağlanabilmektedir. Böylelikle ailede sorunların ortaya çıkması büyük ölçüde engellenmekte, sorunların büyümeden çözümlenebileceği bir farkındalık düzeyi oluşturulmaktadır.

Evlilik ilişkisini geliştirmeyi amaçlayan çalışmalar, genel olarak şu şekilde yapılmaktadır (Ergin, 2012, s.173):

1. Evlilik adayı gençleri güçlü ilişkilere dayalı birlikteliklere hazırlayan seminer ve eğitim çalışmaları
2. Gençleri evlilik öncesi dönemde evlilik ilişkisine, aile olmaya hazırlayan grupla danışmanlık hizmetleri
3. Çift ve aile danışmanlık hizmetleri

Bu yapılanmaya evli bireylere yönelik eşli ve eşsiz yapılan uygulamalar da eklenmektedir. Evli bireylere yönelik bilgilendirici seminer ve eğitim çalışmaları, evlilik uyumu, evlilikte sorun çözme becerilerini geliştirme, etkili ebeveynlik gibi konularda yapılan grupla danışmanlık hizmetleri ve yine çift ve aile danışmanlık hizmetleri de evlilik sonrası yapılmakta olan, evlilik ilişkisini geliştirmeyi amaçlayan çalışmalardandır.

Dünyada ailelere yönelik yapılan çalışmalarda aile eğitimlerinin odaklandığı konular aşağıdaki başlıklar altında toplandığı görülmektedir (Gür ve Kurt, 2011, s.36-37).

1. *Toplumsal Bağlamda Aile ve Birey*: Ailenin diğer kurumlarla olan ilişkileri.
2. *Ailenin İçsel Dinamikleri*: Ailenin güçlü ve zayıf yönlerini ve aile bireylerinin birbirleriyle nasıl bir ilişki içinde olduklarını anlamak.

3. *Bireyin Yaşam Boyu Gelişimi*: Aile bireylerinin yaşam boyu gelişimsel değişimlerini anlamak.
4. *Cinsellik*: Fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan yaşam boyu cinsel gelişimi anlamak.
5. *Kişilerarası İlişkiler*: Kişilerarası ilişkilerin gelişimini ve sürdürülebilmesini anlamak.
6. *Ebeveyn Eğitimi*: Ailenin her yaşta çocuğu üzerindeki etkilerini ve onlara nasıl eğitim ve rehberlik sağlayabileceğini anlamak.
7. *Aile Hukuku ve Kamu Düzeni*: Ailenin yasal tanımı ve aile statüsü üzerinde etkili kanunları kavramak.
8. *Aile Kaynaklarının Yönetimi*: Zaman, para ve maddi varlıklar, arkadaşlar ve komşular, mekân konularında kaynakların dağılımı ve gelişimiyle ilgili olarak ailenin kararlarını anlamak.

Evlilik ve aile ilişkisini geliştirme programları ve eğitim gruplarından tüm dünyada en çok kullanılan ve bilinenleri aşağıdaki gibidir (Kirby, 2005):

1. 1975: Mace'in ACME (Association for Couples in Marriage Enrichment) Programı.
2. 1975: Miller, Nunnally ve Wackman'ın Minnesota Çift İletişim Programı (Minnesota Couples Communication Program).
3. 1977: Guerney'in İlişkiyi Geliştirme Programı (Relationship Enhancement Program).
4. 1976: Otto ve Otto'nun Evliliğinden Daha Fazla Zevk Al Programı (More Joy in Your Marriage).
5. 1976: Schmitt ve Schmitt'in Evlilik Yenileme Sığınağı (Marriage Renewal Retreat).
6. 1977: L'Abate'nin Yapılandırılmış Gelişim Programı (Structured Enrichment Program).
7. 1979: Gottman'ın Evlilik Laboratuvarı (Marriage Lab).
8. 1980: Stuart'ın Davranış Değiş-Tokuş Programı (Behavioral Exchange Program).

Günümüzde dünyada en yaygın kullanım alanına sahip aile ve evlilik ilişkisini geliştirme teknik ve programları ise aşağıdaki gibidir (Segrin, 2004, akt., Canel, 2007, s.190):

Tablo 2.3.

Aile ve Çift İlişkilerini Geliştirmeye Yönelik En Yaygın Kullanılan Teknik ve Program Örnekleri

Program	Amaç	Hedef Kitle
PREP	İletişim becerilerini öğretmek, yeni bilişsel süreçler oluşturmak, çiftin arasında bir ilişki bağı geliştirmek.	Evlenme hazırlığındaki çiftler
PREPARE	İlişkinin geçmişini ve hâlihazırdaki fonksiyonunu değerlendirmek, çifte benzerlikleri ve farklılıkları konusunda farkındalık kazandırmak.	Evlenme hazırlığındaki çiftler
Evlilik Etkileşim Grubu (Marriage Encounter)	Çiftin arasında diyalog geliştirmek, partnerlerin kendilerini ifade etmelerini sağlamak, çiftin aralarındaki spiritualite ve inancı keşfetmeleri.	Evli çiftler
Çift İletişim Programı (Couples Communication Program)	Kendini keşfetmek ve karsındakinin farkına varmak, iletişim becerilerini öğrenmek.	Evli çiftler
STEP	Çocukların neden davranış problemleri gösterdiğini anlamak, çocukların davranış problemleriyle başa çıkmak için etkili teknikler öğrenmek.	Küçük yaşta ve ergenlik çağında çocuğu olan ebeveynler.
Davranışçı Ebeveyn Eğitimi (Behavioral Parent Training)	Çocukların davranış problemleriyle başa çıkmayı kolaylaştırıcı etkili teknikler öğrenmek.	Ebeveynler
Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi (Cognitive Behavioral Family Therapy)	Klinik düzeyde bozuk aile fonksiyonları ve davranış problemlerine sahip aileye sağıaltım.	Sorunlu çift ve aileler
Yapısal Aile Terapisi (Structural Family Therapy)	Değişime uyum sağılama yoluyla ailenin karşılıklı etkileşim normları ve yapısına uyum.	Sorunlu çift ve aileler

Tablo 2.3. (Segrin, 2004, akt., Canel, 2007, s.190)

Yurt dışında ve Türkiye’de yapılan araştırma sonuçları göz önüne alınarak ailelerin eğitim ihtiyaçlarının ortaya çıkarmaya yönelik temel konu başlıkları ‘ailede iletişim, aile sağlığı, aile hukuku, aile ekonomisi, ailede medya kullanımı, ailede eğitim’ dir.

Türkiye’de ve dünyada ailelerin eğitsel ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik olarak çeşitli programlar geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Bu programlardan bazıları şunlardır (Gür ve Kurt, 2011, s.35-37):

Ana-Baba Okulu (Türkiye), 0-4 Yaş Anne Çocuk Eğitimi Programı (Türkiye), Anne Çocuk Eğitim Projesi (AÇEP) (Türkiye), 0-18 Yaş Aile Eğitimi (Türkiye), Aileden Aileye Programı (Amerika Birleşik Devletleri), Erken Çocukluk Dönemi Gelişim Programı (İrlanda), Portage Projesi (Peru), Ev Temelli Proje (Kore), HIPPIY (İsrail), Head Start (Amerika Birleşik Devletleri), High/Scope (Amerika Birleşik Devletleri)

Anayasamızın 41. maddesi ‘Ailenin Korunması’ başlığı altında şu hükümleri getirmiştir; ‘Aile Türk toplumunun temelidir. Devlet, ailenin huzur ve refahı ile özellikle ananın ve çocukların korunması ve aile planlamasının öğretimi ile uygulamasını sağlamak için gerekli tedbirleri alır, teşkilatı kurar’. Bu madde ile aile alanında çalışacak bir kurumun oluşturulması gereğinin, en temel yasa olan Anayasamızda özellikle belirtildiği görülmektedir. Bu sebeple 29 Aralık 1989 tarihinde Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı kurulmuştur. Günümüzde bu kurum, Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (ASAGEM) olarak faaliyetlerini sürdürmektedir (www.athgm.gov.tr).

Ülkemizde evlilik ve aile ilişkilerini geliştirmeye yönelik oluşturulan en güncel programlardan biri de ASAGEM’in hayata geçirdiği Aile Eğitim Programı’dır (AEP). ASAGEM, 2009 yılında başlattığı ‘Aile Eğitim Müfredat Geliştirme Projesi’ ile ülkemizdeki ailelerin eğitim ihtiyaç analizini yapmıştır. Bu verilerinden hareketle belirlenen temel bilgi ihtiyaçlarını gidermek amacıyla 5 alan (aile içi iletişim, sağlık, iktisat, hukuk ve medya) ve 23 modülden oluşan AEP geliştirilmiştir. AEP ülkemizde sağlıklı, mutlu ve müreffeh ailelerin oluşması için ailelerin, eğitim, hukuk, iktisat, medya ve sağlık alanlarındaki hizmetlerden etkili bir biçimde yararlanmalarına, aile içi süreçlerini işlevselleştirerek aile yaşam kalitelerinin artmasına, sahip olduğu her türlü kaynağı etkili bir şekilde yönetmelerine ve karşılaşılabilecekleri çeşitli risklere yönelik önlemler almalarına katkıda bulunmayı hedeflemektedir (www.aep.gov.tr).

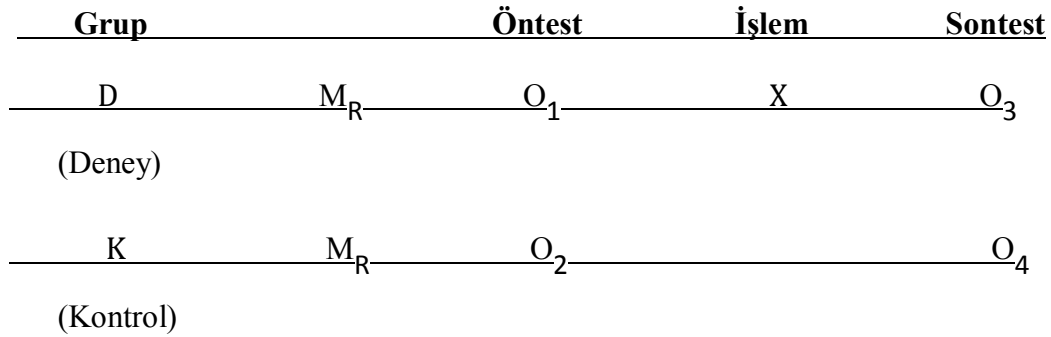
BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın amacı, bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisini incelemektir.

Bu araştırmada deneysel desen kullanılmıştır. ‘Deneysel araştırmalarda bağımsız değişkenin araştırmacı tarafından manipüle edilmesi ve deneklerin en az iki koşulda bağımlı değişkene ait elde edilen ölçümlerin karşılaştırılması söz konusudur’ (Büyüköztürk, Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010, s.195).

Araştırmanın bağımsız değişkeni aile eğitim programı, bağımlı değişkenleri de evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşur. Sonuç olarak bu araştırmanın modeli, gerçek deneysel desen modeli olan, öntest-sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu seçkisiz desendir. Desenin simgesel gösterimi aşağıdaki gibidir:



Şekil 3.1. Öntest-Sontest Eşleştirilmiş Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen (Büyüköztürk, Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010, s.205)

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, İstanbul Üsküdar ilçesinde ikamet eden çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 22 evli anneden oluşmaktadır. 11 kişi deney grubunu, 11 kişi de kontrol grubunu oluşturmaktadır.

Deney ve kontrol grubu, gönüllülük esasına dayalı olarak bir devlet okulunun anasınıfı ve ilkokul velilerinden seçilmiştir. Programın içeriği, aile yaşam döngüsünün ilk

evresindeki anneler için erken, ileri dönemlerde bulunan anneler için de geç olabileceğinden; üçüncü ve dördüncü basamaktaki anasını ve ilkokul velileri araştırmaya daha uygun bulunmuştur. Duvall'ın aile yaşam döngüsüne göre, aile yaşam döngüsünün üçüncü basamağı okul öncesi dönemde çocuğu olan aileleri (30 ay 6 yaş); dördüncü basamağı ise okula giden çocuğu olan aileleri (6-12 yaş) kapsamaktadır (Nystul,1993, akt., Nazlı, 2011, s.47). Evlilik doyumu düzeyinin en düşük olduğu dönem olan çocukların okul çağında olduğu bu dönemlerde (Özgüven, 2000, s.333), ailede strese sebep olan faktörlerden çocuğun okula başlaması, ekonomik koşullar, ev-okul değiştirme gibi olaylar sıkça yaşanmaktadır. Ayrıca, yapılacak etkinlik ve çalışmalar en az ilkokul mezunu olmayı gerektirmektedir.

Bu gerekçelerle, grupta ortak amaçlılığı sağlamak için katılımcılar, tümü ilk evliliğini yaşayan, en az yedi senelik evli, en az ilkokul mezunu, aile yaşam döngüsünün üçüncü ve dördüncü basamaklarında yer alan, gelişim dönemlerinden ilk yetişkinlik döneminde bulunan evli anneler arasından seçilmiştir.

Bulgularda da açıklanacağı üzere çalışma grubundaki bireylerden 8 kişi 26-30 yaş arasında, 11 kişi 31-35 yaş arasında, 3 kişi de 36-38 yaş arasındadır; 7 kişi ilköğretim mezunu, 8 kişi lise mezunu, 6 kişi üniversite mezunu, 1 kişi de yüksek lisans/doktora mezunudur; 15 kişi 6-10 yıllık evli, 6 kişi 11-15 yıllık evli, 1 kişi de 16-21 yıllık evlidir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların, sosyodemografik bilgileri ve evlilikle ilgili özellikleri 'Kişisel Bilgi Formu' ile, evlilik doyumu düzeyleri 'Evlilik Doyum Ölçeği' ile, sorun çözme becerileri 'Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği' ile, psikolojik iyi oluş düzeyleri ise 'Psikolojik İyi Olma Ölçekleri' ile ölçülmüştür.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, katılımcıların sosyodemografik bilgilerini ve evlilikle ilgili özelliklerini içeren bir anket formu niteliğindedir. Kişisel bilgi formunda, katılımcıların yaşı, gelir düzeyi, eğitim durumu, çocuk sayısı, evlilik yılı, evlenmeden önce eşleriyle tanışma süreleri, eşleriyle nasıl evlendikleri ve katılımcıların eşlerinin yaşı ile eğitim düzeyi sorulmuştur.

3.3.2. Evlilik Doyum Ölçeği

Canel (2007) tarafından geliştirilen Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ), evli bireylerin evlilik doyum düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Doğru-yanlış şeklinde iki seçenekli olan ölçekte puanlarken çevrilmesi gereken ters maddeler bulunmaktadır. Ölçekten yüksek puan almak düşük doyuma; düşük puan almak yüksek doyuma işaret etmektedir. Ölçeğin 5 alt boyutu vardır. Bunlar: 1) Evlilik Uyumu: Bu alt boyut da ilişki mutluluğu, çatışma ve yakınlık olmak üzere üçe ayrılmaktadır. 2) Öfke 3) Eşin Ailesiyle İletişim 4) Ekonomik Anlayış 5) Ebeveynlik Anlayışı. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için iç tutarlılığına (.96 ile .94 arasında), test-tekrar test güvenirliğine ($p<.05$); geçerlik çalışmaları için de kapsam, yapı ve kriter geçerliğine bakılmıştır. Ölçek geçerli ve güveniliridir.

3.3.3. Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği

Ölçek, evli bireylerin evlilikte karşılaştıkları problemleri çözme becerilerine ilişkin algılarını belirlemek amacıyla (Marital Problem Solving Scale) Baugh, Avery ve Sheets-Hawoth tarafından 1982’de geliştirilmiş, 9 maddelik 7 dereceli bir ölçektir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Hünler ve Gençöz tarafından 2002 yılında yapılmıştır. Orijinal formunda 7 dereceli olarak değerlendirilen ölçek, cevaplanmasının kolay olması bakımından 5 basamaklı değerlendirme ölçeğine dönüştürülmüştür. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 45 en düşük puan ise 9’dur. Yüksek puan, bireyin kendini evlilikte sorun çözme becerileri açısından başarılı algıladığını göstermektedir. Ölçek geçerli ve güveniliridir. Ölçeği Türkçe’ye uyarlama sırasında iç tutarlılık (.95) ve test-tekrar test ($p<.001$) güvenirlik çalışması yapılmıştır (Hünler ve Gençöz, 2005, s.127).

3.3.4. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

Ryff tarafından 1989 yılında geliştirilen ve Cenkseven tarafından 2004’te Türkçe’ye uyarlanan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’nde (Scales of Psychological Well-Being) 84 madde bulunmaktadır. Ölçek, psikolojik iyi olma düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84, en yüksek puan ise 504’tür. Ölçekte puanlamada çevrilmesi gereken ters maddeler bulunmaktadır. Toplam puandaki yükselme psikolojik iyi oluşun arttığını göstermektedir. Ölçek psikolojik iyi oluşun 6

boyutunu ölçmek için geliştirilmiştir: 1) Özerklik-bağımsızlık, kişisel kararlılık, 2) Çevresel hâkimiyet-kişinin hayatını yönetebilmesi, 3) Kişisel gelişim-yeni deneyimlere açık olmak, 4) Diğerleriyle olumlu ilişkiler-ilişkilerinden doyum alabilme, 5) Yaşam amacı-kişinin yaşamının anlamlı olduğuna inanması, 6) Kendini kabul-kendine ve geçmişine karşı olumlu tutumlara sahip olma. Ölçekteki 6 faktörün her biri 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek geçerli ve güvenilirlerdir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama sırasında yapılan güvenirlik çalışmaları madde analizi, iç tutarlılık (.93) ve test-tektar test (.84) güvenirliğidir. Geçerlik çalışmaları ise Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin birbirleriyle korelasyonları ve ölçek bağıntılı geçerlik çalışmalarıdır (Cenkseven, 2004).

3.4. Verilerin Toplanması

Deney grubuna 9 hafta boyunca haftada bir gün 120 dakikalık oturumlar halinde aile eğitim programı uygulanmıştır. İlk oturum Kasım ayında başlamış, son oturum ise Ocak ayında gerçekleştirilmiştir. Her oturumun ilk 60 dakikasında grup eğitimi verilmiş, kalan 60 dakikada da grupla psikolojik danışma yapılmıştır. Bir sonraki oturumda tartışmak üzere, oturum sonlarında düzenli olarak ev ödevleri verilmiştir. Kontrol grubuyla ise bu anlamda hiçbir çalışma yapılmamıştır.

Çalışma grubuna öntest olarak Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ), Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Sontest olarak ise Kişisel Bilgi Formu hariç diğer ölçekler tekrarlanmıştır. Öntest uygulamaları, aile eğitim programı oturumları başlamadan önce yapılmıştır. Sontest uygulamaları da oturumlar sona erdikten hemen sonra yapılmıştır. Kontrol grubunun öntest-sontest uygulamaları ise deney grubunun öntest-sontest uygulamalarından bir gün sonra düzenlenen toplantıda gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada uygulanan evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik aile eğitim programının oturumları, AEP' in 'Aile Eğitim ve İletişimi' alanının ikinci ve üçüncü modülü 'Evlilik ve Aile Hayatı' ile 'Aile Yaşam Becerileri' modüllerinden faydalanılarak oluşturulmuştur. Deney grubunun öntest sonuçlarına göre geliştirilmesi gereken konular belirlenmiş ve Canel (2011b) tarafından oluşturulan 'Evlilik ve Aile Hayatı' modülünden 'Sağlıklı Bir Evlilik İçin', 'Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları', 'Ailede Rol Dağılımı', 'Hıssım,

Akraba ve Evliliğimiz’ ve ‘Sağlıklı Aile Sağlıksız Aile’ konularından faydalanılmıştır. Yine Canel’in (2011a) oluşturduğu ‘Aile Yaşam Becerileri’ modülünden de ‘Aile İçi İletişimin Temel Unsurları’, ‘Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması’ ve ‘Etkili ve Yetkin Ebeveynlik’ konularından faydalanılmıştır. Bu konularda yer alan etkinlikler oturum süresi ve grubun yapısına göre seçilmiştir. Ayrıca programa, oturumlara giriş yapmak ve etkinlikler arası geçişi sağlamak için çeşitli ısınma oyunları eklenmiştir.

Evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik aile eğitim programına ait grup oturumlarının özetleri, ana hatlarıyla aşağıdaki tabloda verilmiştir:

Tablo 3.1.

Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşu Geliştirmeye Yönelik Aile Eğitim Programına Ait Grup Oturumlarının Ana Hatları

Oturumlar	Amaçlar	Teknik ve Egzersizler	Ev Ödevleri
1.Tanışma ve Amaç Belirleme	Tanışma ve grup kurallarını belirleme	-Öntest uygulaması -Grup Kuralları Listesi -İletişim Ağı	-Eşe Mektup
2.Sağlıklı Evlilik ve Sağlıklı Aile	Sağlıklı ve sağlıksız ailenin özellikleri hakkında bilgilendirme, sağlıklı bir evlilik için farkındalık kazandırma	-Sağlıklı Aile-Sağlıksız Aile ve Sağlıklı Bir Evlilik İçin sunumları. -Grup tartışması, soru-cevap.	-Biz farklıyız! -Eşim Benim Arkadaşım -Derdini Söylemeyen Derman Bulamaz
3.Aile içi İletişimi Geliştirme	Aile içerisinde var olan iletişimin kalitesini arttırmaya çalışma	-Aile İçi İletişimin Temel Unsurları sunumu -Beden Dili soru-cevap -Ben Dili örnek olay	-TV’siz bir saat -Ah Keşke Kutusu
4.Evlilik Çatışmalarını Çözme	Evlilik çatışmasına sebep olan faktörleri bulma, evlilik çatışmalarını azaltan unsurlar ve çatışmayı çözümlemenin yolları hakkında bilgilendirme	-Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları sunumu -Evlilik Oyunu etkinliği -Sandalye Kapmaca ısınma oyunu -Tartışma, beyin fırtınası, örnek olay	-Değiş-Tokuş formu
5.Ailede Problem Çözme	Ailede stres faktörlerini belirleme, ailenin kendi kaynaklarını kullanarak problem çözmesini sağlama	-Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması sunumu -Beyin fırtınası, örnek olay, soru-cevap	-Ailem Bir Sorun Çözme Ekibi -Aile Soyağacımızı Çizelim

6.Ailede Rol Dağılımı ve Akraba İlişkileri	Ailede görev ve sorumluluk dağılımını belirleme, akrabaların evlilik ilişkisine etkileri konusunda farkındalık kazandırma	-Ailede Rol Dağılımı ve Hısım, Akraba ve Evliliğimiz sunumları. -Kim karar veriyor? etkinliği -Yaşlanıyorlar! etkinliği -Tartışma, soru-cevap	-Aile Soyağacı Çizimi
7.Etkili ve Yetkin Ebeveynlik	Etkili ebeveynliğin temel unsurları hakkında farkındalık kazandırma, kardeş çatışması durumunda ebeveynin arabuluculuğunu kullanma	-Etkili ve Yetkin Ebeveynlik sunumu -Doğum Anısı imajinasyon etkinliği -Anne Tavşan-Yavru Tavşan ısınma oyunu -Çatışma Çözümleme drama çalışması	-Canım Evladım mektubu
8.Gerbildirim ve Kapanış	Geleceğe umutla bakmak için herkesin birbirine olumlu geribildirim vermesi	-Duygularım ve El Çırpma ısınma oyunları -Olumlu Geribildirim etkinliği	-Törene hazırlık
9.Sertifika Töreni	Üyeleri belge ile ödüllendirme	-Sontest uygulaması	

Tablo 3.1.'de de görüldüğü üzere evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik aile eğitim programının birinci oturumunda, önce öntestler uygulanmış ardından katılımcıların birbiriyle tanışması sağlanmış ve grup kuralları belirlenmiştir. İkinci oturumda, sağlıklı ve sağlıklı olmayan ailenin özellikleri hakkında bilgilendirme yapılmış ve sağlıklı bir evlilik için gerekenlerle ilgili farkındalık kazandırılmıştır. Üçüncü oturumda, aile içerisinde var olan iletişimin kalitesini arttırmak için çalışma yapılmıştır. Dördüncü oturumda, evlilik çatışmasına sebep olan faktörleri bulunmuş ve evlilik çatışmalarını azaltan unsurlar ile çatışmayı çözümlemenin yolları hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Beşinci oturumda, ailede stres oluşturan durumlar belirlenmiş ve ailenin kendi kaynaklarını kullanarak problem çözebilmesi için çalışma yapılmıştır. Altıncı oturumda, ailede görev ve sorumluluk dağılımını belirlenmiş ve akrabaların evlilik ilişkisine olumlu ve olumsuz etkileri konusunda farkındalık kazandırma çalışması yapılmıştır. Yedinci oturumda, etkili ebeveynliğin temel unsurları hakkında bilgi verilmiş ve kardeş çatışması durumunda ebeveynin arabuluculuğunu kullanma yolları gösterilmiştir. Sekizinci oturumda, geleceğe umutla bakmak için herkesin birbirine olumlu geribildirim vermesi sağlanmıştır. Son olarak dokuzuncu oturumda da sontestler uygulanıp sertifika töreni yapılmıştır.

Evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik aile eğitim programına ait grup oturumları ekler kısmında detaylı bir biçimde verilmiştir.

3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Bu araştırmada küçük gruplardan elde edilen verilerin analizi söz konusu olduğu ve veriler normal dağılım göstermediği için bu sonuçlar üzerinde parametrik istatistiksel yöntemler yerine parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U Testi ile Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Mann Whitney U Testi iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için kullanılmaktadır. Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ise ilişkili iki örnekleme ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2003).

9 haftalık aile eğitim programı ve son test uygulamaları da sona erdikten sonra tüm verilerin istatistiksel çözümlemeleri SPSS 15.00 programında yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak şu istatistiksel çözümlemeler gerçekleştirilmiştir:

- 1- Deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla, iki bağımsız grup arasındaki farkı test eden ve parametrik olmayan Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.
- 2- Deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla yine iki bağımsız grup arasındaki farkı test eden ve parametrik olmayan Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.
- 3- Deney grubunun ön test ve son test puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla, iki bağımlı grup arasındaki farkı test eden Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi'nden faydalanılmıştır.
- 4- Kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla yine iki bağımlı grup arasındaki farkı test eden Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi'nden faydalanılmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde öncelikle çalışma grubunun sosyodemografik bilgilerini gösteren frekans-yüzde tabloları verilmiştir. Sonrasında deney ve kontrol grubunun evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi olma puanlarına ait aritmetik ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerleri sunulmuştur. Ardından, denencelerin test edilmesi sonucu toplanan verilerin istatistiksel çözümlmeleri ile elde edilen bulgular yer almaktadır. Bulgular, araştırmanın denenceler ve verilerin toplanması kısmında yer alan sıraya göre verilmiştir.

4.1. Çalışma Grubunun Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1.
Çalışma Grubundaki Bireylerin Yaşlarına Göre Dağılımları

Yaş	<i>f</i>	%
26-30	8	36,4
31-35	11	50,0
36-38	3	13,6
Toplam	22	100,0

Tablo 4.1.'de görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin 8'i (%36,4) 26-30 arasında, 11'i (%50) 31-35 yaş arasında, 3'ü (%13,6) 36-38 yaş arasında olmak üzere çalışma grubu toplam 22 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 4.2.
Çalışma Grubundaki Bireylerin Eşlerinin Yaşlarına Göre Dağılımları

Eşin Yaşı	<i>f</i>	%
29-35	13	59,1
36-40	5	22,7
41-46	4	18,2
Toplam	22	100,0

Tablo 4.2.'de görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin 13'ünün (%59,1) eşinin yaşı 29-35 arasında, 5'inin (%22,7) eşinin yaşı 36-40 arasında, 4'ünün (%18,2) eşinin yaşı 41-46 arasındadır.

Tablo 4.3.
Çalışma Grubundaki Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları

Gelir Düzeyi	<i>f</i>	%
1000 L'nın altı	3	13,6
1000 L-2000 L	9	40,9
2000 L-3000 L	7	31,8
3000 L'nın üstü	3	13,6
Toplam	22	100,0

Tablo 4.3.'te görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin 3'ü (%13,6) 1000 L'nın altı gelir düzeyine, 9'u (%40,9) 1000 L-2000 L arası gelir düzeyine, 7'si (%31,8) 2000 L-3000 L arası gelir düzeyine, 3'ü (%13,6) 3000 L'nın üstü gelir düzeyine sahiptir.

Tablo 4.4.
Çalışma Grubundaki Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları

Eğitim Düzeyi	<i>f</i>	%
İlköğretim	7	31,8
Lise	8	36,4
Üniversite	6	27,3
Yüksek Lisans/Doktora	1	4,5
Toplam	22	100,0

Tablo 4.4.'te görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin 7'si (%31,8) ilköğretim mezunu, 8'i (36,4) lise mezunu, 6'sı (%27,3) üniversite mezunu, 1'i (%4,5) yüksek lisans/doktora mezunudur.

Tablo 4.5.
Çalışma Grubundaki Bireylerin Eşlerinin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları

Eşin Eğitim Düzeyi	<i>f</i>	%
İlköğretim	9	40,9
Lise	5	22,7
Üniversite	8	36,4
Toplam	22	100,0

Tablo 4.5.'te görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin 9'unun (%40,9) eşi ilköğretim mezunu, 5'inin (%22,7) eşi lise mezunu, 8'inin (%36,4) eşi üniversite mezunudur.

Tablo 4.6.
Çalışma Grubundaki Bireylerin Çocuk Sayılarına Göre Dağılımları

Çocuk Sayısı	<i>f</i>	%
Tek	5	22,7
İki	13	59,1
Üç	4	18,2
Toplam	22	100,0

Tablo 4.6.'da görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin 5'i (%22,7) tek çocuğa, 13'ü (%59,1) iki çocuğa, 4'ü (%18,2) üç çocuğa sahiptir.

Tablo 4.7.
Çalışma Grubundaki Bireylerin Eşleriyle Nasıl Evlendiklerine Göre Dağılımları

Eşyle Nasıl Evlendiği	<i>f</i>	%
Anlaşarak evlendik	10	45,5
Arkadaşlar tanıştırdı	4	18,2
Ailem tanıştırdı	6	27,3
Kaçarak evlendik	2	9,1
Toplam	22	100,0

Tablo 4.7.'de görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin 10'u (%45,5) anlaşarak evlenmiş, 4'ü (%18,2) arkadaşlarının tanıştırmalarıyla evlenmiş, 6'sı (%27,3) ailelerinin tanıştırmalarıyla evlenmiş, 2'i de (%9,1) kaçarak evlenmiştir.

Tablo 4.8.
Çalışma Grubundaki Bireylerin Evlilik Öncesi Tanışma Sürelerine Göre Dağılımları

Evlilik Öncesi Tanışma Süresi	<i>f</i>	%
1 yıldan az	8	36,4
1-2 yıl	9	40,9
2-3 yıl	1	4,5
3 yıldan çok	4	18,2
Toplam	22	100,0

Tabloda 4.8.'de görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin 8'i (%36,4) eşyle evlenmeden önce 1 yıldan az süredir tanışmakta, 9'u (%40,9) eşyle evlenmeden önce 1-2 yıldır tanışmakta, 1'i (%4,5) eşyle evlenmeden önce 2-3 yıldır tanışmakta, 4'ü (%18,2) eşyle evlenmeden önce 3 yıldan çok süredir tanışmaktadır.

Tablo 4.9.
Çalışma Grubundaki Bireylerin Evlilik Yıllarına Göre Dağılımları

Evlilik Yılı	<i>f</i>	%
6-10	15	68,2
11-15	6	27,3
16-21	1	4,5
Toplam	22	100,0

Tablo 4.9.'da görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin 15'i (%68,2) 6-10 yıllık evli, 6'sı (%27,3) 11-15 yıllık evli, 1'i (%4,5) 16-21 yıllık evlidir.

4.2. Denencelerin Test Edilmesine İlişkin İstatistiksel Bulgular

Araştırmanın birinci ve ikinci denencesinde program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında *evlilik doyumu*, *evlilikte sorun çözme becerisi* ve *psikolojik iyi oluş* açısından herhangi bir farklılık olmadığı, bu özellikler açısından grupların birbirine denk olduğu ifade edilmiştir. Bu, denencelerin incelenmesi için deney ve kontrol grubunun evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanlarına ait aritmetik ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerleri bulunmuştur:

Tablo 4.10.
Deney Grubunun Evlilik Doyum Ölçeği, Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'ne Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Değerleri

Boyutlar	N	Ort.	SS	Min	Max
*Evlilik Doyum Ölçeği Öntest	11	29,18	23,89	4	87
Evlilik Doyum Ölçeği Sontest	11	23,54	23,48	2	82
Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği Öntest	11	34,18	8,82	17	43
Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği Sontest	11	37,63	6,81	22	45
Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Öntest	11	389,09	44,21	317	454
Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Sontest	11	411,18	46,67	340	474

*Evlilik Doyum Ölçeği'nden alınan puanların yüksekliği kişinin evlilik doyumunun düşük olduğu anlamına gelmektedir.

Tablo 4.11.

Kontrol Grubunun Evlilik Doyum Ölçeği, Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'ne Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Değerleri

Boyutlar	N	Ort.	SS	Min	Max
* Evlilik Doyum Ölçeği Öntest	11	29,54	21,37	5	70
Evlilik Doyum Ölçeği Sontest	11	20,81	20,14	5	62
Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği Öntest	11	35,36	6,28	24	44
Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği Sontest	11	34,54	7,76	21	43
Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Öntest	11	392,45	34,78	323	447
Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Sontest	11	404,09	40,41	335	448

*Evlilik Doyum Ölçeği'nden alınan puanların yüksekliği kişinin evlilik doyumunun düşük olduğu anlamına gelmektedir.

Araştırmanın birinci denencesi; *'Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında evlilik doyumu düzeyleri açısından herhangi bir farklılık yoktur. Evlilik doyumu düzeyleri açısından gruplar birbirine denktir.'* cümlesiyle ifade edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının program öncesinde evlilik doyumu düzeylerinin denkliğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi'nden yararlanılmıştır:

Tablo 4.12.

Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilik Doyum Ölçeği'nin Öntestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	P
Evlilik Doyumu	Deney	11	11,36	125,00	59,00	-,099	p>,05
	Kontrol	11	11,64	128,00			
	Toplam	22					

Tablo 4.12'de görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 11,6, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 11,64'tür. U değeri 59,00 ve z değeri -,099 olup deney ve kontrol grupları arasında öntest evlilik doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ($z=-,099$, $p>,05$). Bu sonuçlara bakarak öntest evlilik doyumu puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Araştırmanın ikinci denencesi; “Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş açısından herhangi bir farklılık yoktur. Bu özellikler açısından gruplar birbirine denktir.” cümlesiyle ifade edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının program öncesinde evlilikte sorun çözme becerilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının denklğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi’nden yararlanılmıştır:

Tablo 4.13.

Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği’nin Öntestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Evlilikte Sorun Çözme	Deney	11	11,64	128,00	59,00	-,099	p>,05
	Kontrol	11	11,36	125,00			
	Toplam	22					

Tablo 4.13’te görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 11,64, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 11,36’dır. U değeri 59,00 ve z değeri -,099 olup deney ve kontrol grupları arasında öntest evlilikte sorun çözme puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ($z=-,099$, $p>,05$). Bu sonuçlara bakarak öntest evlilikte sorun çözme puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Tablo 4.14.

Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’nin Öntestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Psikolojik İyi Oluş	Deney	11	11,27	124,00	58,00	-,164	p>,05
	Kontrol	11	11,73	129,00			
	Toplam	22					

Tablo 4.14.’te görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 11,27, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 11,73’tür. U değeri 58,00 ve z değeri -,164 olup deney ve kontrol grupları arasında öntest psikolojik iyi oluş puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ($z=-,164$, $p>,05$). Bu sonuçlara bakarak öntest psikolojik iyi oluş puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü denencesi; *'Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest evlilik doyumu puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest evlilik doyumu puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.'* cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilebilmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U Testi sonuçları sırasıyla verilmiştir:

Tablo 4.15.
Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilik Doyum Ölçeği'nin Sontestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Evlilik Doyumu	Deney	11	11,64	128,00	59,00	-,099	p>,05
	Konrol	11	11,36	125,00			
	Toplam	22					

Tablo 4.15.'te görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 11,64, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 11,36'dır. U değeri 59,00 ve z değeri -,099 olup deney ve kontrol grupları arasında sontest evlilik doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ($z=-,099, p>,05$).

Araştırmanın dördüncü denencesi; *'Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.'* cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilebilmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U Testi sonuçları sırasıyla verilmiştir:

Tablo 4.16.
Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nin Sontestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Evlilikte Sorun Çözme	Deney	11	13,05	143,50	43,50	-1,124	p>,05
	Kontrol	11	9,95	109,50			
	Toplam	22					

Tablo 4.16'da görüldüğü üzere deney grubunun sıralamalar ortalaması 13,05, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 9,95'tir. U değeri 43,50 ve z değeri -1,124 olup deney

ve kontrol grupları arasında sontest evlilikte sorun çözme puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ($z=-1,124$, $p>,05$).

Tablo 4.17.

Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Sontestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Psikolojik İyi Oluş	Deney	11	12,18	134,00	53,00	-,493	p>,05
	Kontrol	11	10,82	119,00			
	Toplam	22					

Tablo 4.17.'de görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 12,18, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 10,82'dir. U değeri 53,00 ve z değeri -,493 olup deney ve kontrol grupları arasında sontest psikolojik iyi oluş puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ($z=-,493$, $p>,05$).

Araştırmanın beşinci denencesi, '*Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest evlilik doyumu puanlarıyla, sontest evlilik doyumu puanları arasında, sontest lehine anlamlı bir fark olacaktır.*' cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilebilmesi amacıyla yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonucu şu şekildedir:

Tablo 4.18.

Deney Grubunun Evlilik Doyum Ölçeği'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	p
Evlilik Doyumu	Azalanlar	9	6,17	55,50	-2,003	p<,05
	Artanlar	2	5,25	10,50		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

Tablo 4.18.'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin Evlilik Doyum Ölçeği'nden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($z=-2,003$, $p<,05$). Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın negatif sıralar, yani öntest puanı lehinde olduğu görülmektedir.

Araştırmanın altıncı denencesi, '*Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanlarıyla, sontest evlilikte sorun çözme ve*

psikolojik iyi oluş puanları arasında, sontest lehine anlamlı bir fark olacaktır.' cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilebilmesi amacıyla yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonuçları sırasıyla verilmiştir:

Tablo 4.19.

Deney Grubunun Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	p
Evlilikte Sorun Çözme	Azalanlar	2	3,25	6,50	-2,143	$p < .05$
	Artanlar	8	6,06	48,50		
	Eşit	1				
	Toplam	11				

Tablo 4.19.'da görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($z = -2,143$, $p < .05$). Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani sontest puanı lehinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.20.

Deney Grubunun Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	p
Psikolojik İyi Oluş	Azalanlar	2	1,50	3,00	-2,673	$p < .05$
	Artanlar	9	7,00	63,00		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

Tablo 4.20.'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($z = -2,673$, $p < .05$). Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani sontest puanı lehinde olduğu görülmektedir.

Araştırmanın yedinci denencesi, *'Program sonrasında, kontrol grubu üyelerinin öntest evlilik doyumu puanlarıyla, sontest evlilik doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.'* cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilebilmesi amacıyla yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonucu aşağıdaki gibidir:

Tablo 4.21.

Kontrol Grubunun Evlilik Doyum Ölçeği'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>z</i>	<i>p</i>
Evlilik Doyumu	Azalanlar	7	7,36	51,50	-1,646	<i>p</i> >.05
	Artanlar	4	3,63	14,50		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

Tablo 4.21.'de görüldüğü gibi kontrol grubunun öntest evlilik doyumu puanlarıyla, sontest evlilik doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($z=-1,646$, $p>.05$).

Araştırmanın sekizinci denencesi, '*Program sonrasında, kontrol grubu üyelerinin evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.*' cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilebilmesi için yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonuçları:

Tablo 4.22.

Kontrol Grubunun Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>z</i>	<i>p</i>
Evlilikte Sorun Çözme	Azalanlar	6	5,33	32,00	-,089	<i>p</i> >.05
	Artanlar	5	6,80	34,00		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

Tablo 4.22.'de görüldüğü gibi kontrol grubunun evlilikte sorun çözme öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($z=-,089$, $p>.05$).

Tablo 4.23.

Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>z</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Azalanlar	4	5,75	23,00	-,890	<i>p</i> >.05
	Artanlar	7	6,14	43,00		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

Tablo 4.23.'te görüldüğü gibi kontrol grubunun psikolojik iyi oluş öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($z=-,890$, $p>.05$).

BÖLÜM V: SONUÇ

5.1. Yargı

Araştırma sonucunda ulaşılan yargılar aşağıdaki gibidir:

AEP'ten esinlenerek oluşturulan evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik aile eğitim programı;

1. Çalışma grubundaki evli annelerin, evlilik doyumu düzeylerini arttırmaktadır.
2. Çalışma grubundaki evli annelerin, evlilikte sorun çözme becerilerini geliştirmektedir.
3. Çalışma grubundaki evli annelerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır.

5.2. Tartışma

Son yıllarda ülkemizde, ailenin işlevselliğini geliştirmeyi amaçlayan aile eğitim programlarının etkililiğini sınamak için gerçekleştirilen araştırmaların sayısı giderek artmaktadır. Bu araştırmaların konusu ise çeşitlilik arz etmekte; evlilik ve aile hayatı farklı değişkenler açısından incelenmektedir. İlgili araştırmalardan bazıları aşağıdaki gibidir:

Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışması (Canel, 2007); evlilik öncesi cinsel danışmanlık programının cinsel doyuma etkisi (Vural, 2007); bilişsel-davranışçı programın fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi (Kalkan ve Ersanlı, 2009); evlilikte etkili iletişim ve problem çözme ile ilgili grup çalışması (Akgün ve Polat Uluocak, 2010); evlilik öncesi ilişki geliştirme programının iletişim becerisi, çatışma iletişim tarzı ve ilişki istikrarına etkisi (Duran, 2010); evlilik öncesi ilişki geliştirme programının ilişki doyumuna etkisi (Yılmaz ve Kalkan, 2010); evlilik ve aile hayatı programının evlilik uyumu ve aile sistemine etkisi (Kahraman, 2011).

Bu araştırmanın amacı da, bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini incelemektir. Bu bölümde denenceler doğrultusunda elde edilen bulgular tartışılmıştır:

Araştırmanın birinci ve ikinci denencesi; program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında *evlilik doyumu*, *evlilikte sorun çözme becerisi* ve *psikolojik iyi oluş* açısından herhangi bir farklılık olmadığı, bu özellikler açısından grupların birbirine denk olduğu araştırılmış ve her iki grubunda bu değişkenler açısından birbirine denk olduğu görülmüştür (Tablo 4.10., Tablo 4.11., Tablo 4.12., Tablo 4.13., Tablo 4.14.). Bu şekilde araştırmanın ilk iki denencesinin geçerli olduğu değerlendirilmiştir.

Araştırmanın üçüncü ve dördüncü denencesi; program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin *sontest evlilik doyumu*, *evlilikte sorun çözme* ve *psikolojik iyi oluş puanları* ile kontrol grubunda bulunan üyelerin *sontest evlilik doyumu*, *evlilikte sorun çözme* ve *psikolojik iyi oluş puanları* arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacağı araştırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre deney grubunda bulunan üyelerin *sontest evlilik doyumu*, *evlilikte sorun çözme* ve *psikolojik iyi oluş puanları* ile kontrol grubunda bulunan üyelerin *sontest evlilik doyumu*, *evlilikte sorun çözme* ve *psikolojik iyi oluş puanları* arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 4.15., Tablo 4.16., Tablo 4.17.).

Deney ve kontrol grupları arasında ‘Evlilik Doyum Ölçeği’ öntest ve sontest puanlarına ait aritmetik ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerlere bakıldığında kontrol grubunun öntest evlilik doyumu puanlarının yüksek olması ve zamana bağlı olarak evlilik doyumlarının artması sebebiyle deney grubunda bulunan üyelerin *sontest evlilik doyumu* puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin *sontest evlilik doyumu* puanları arasında anlamlı bir fark oluşmamıştır (Tablo 4.10., Tablo 4.11.).

Ayrıca deney ve kontrol grupları arasında ‘Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği’ ve ‘Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’ öntest ve sontest puanlarına ait aritmetik ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerlere bakıldığında da deney grubu ve kontrol grubu arasında gözle görünür bir fark olduğu ancak bu farkın, istatistiğe yansiyacak kadar yüksek olmadığı fark edilmiştir (Tablo 4.10., Tablo 4.11.).

Araştırmanın beşinci denencesi; program sonrasında, deney grubu üyelerinin *öntest evlilik doyumu puanlarıyla*, *sontest evlilik doyumu puanları* arasında, sontest lehine anlamlı bir fark olacağı araştırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre deney grubu üyelerinin öntest evlilik doyumu puanlarıyla, sontest evlilik doyumu puanları arasında, sontest lehine anlamlı bir fark bulunmaktadır (Tablo 4.18.). Evlilik Doyum Ölçeği'nden düşük puan almanın evlilik doyumunun yükselmesi anlamına geldiği dikkate alındığında, düzenlenen programın bireylerin evlilik doyumlarını geliştirmekte önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bu araştırmada görüldüğü gibi ailenin işlevselliğini geliştirmeyi amaçlayan aile eğitim programlarının evlilik doyumunu arttırdığını gösteren başka araştırmalar da vardır:

Sells, Giordano ve King'in (2002), evlilik grup terapisi üzerine gerçekleştirdikleri pilot çalışması sonucunda katılımcıların evlilik doyum düzeylerinde artış bulunurken, Kirby'nin (2005), yaptığı araştırmada da evlilik eğitim programına katılan bireylerin evlilik doyum düzeyleri gelişmiştir. Yine Baucom, Halhlweg, Atkins, Engl ve Thurmaier'in (2006) çalışmasında evlilik ilişkilerini geliştirmek amaçlı eğitim programlarına katılan çiftlerin eğitim esnasında evlilik doyum düzeylerinin yükseldiği görülmüştür.

Araştırmanın altıncı denencesi; program sonrasında, deney grubu üyelerinin *öntest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanlarıyla, sontest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları arasında*, sontest lehine anlamlı bir fark olacağı araştırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, deney grubu üyelerinin öntest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanlarıyla, sontest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları arasında, sontest lehine anlamlı bir fark bulunmaktadır (Tablo 4.19., Tablo 4.20.).

Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nden yüksek puan almanın evlilikte sorun çözme becerisinin yükselmesi anlamına geldiği dikkate alındığında, düzenlenen programın bireylerin evlilikte sorun çözme becerisini geliştirmekte önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden yüksek puan almanın da psikolojik iyi oluşun yükselmesi anlamına geldiği düşünüldüğünde, düzenlenen programın bireylerin psikolojik iyi oluşunu geliştirmekte önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Ailede en çok yaşanan sorunlarla ilgili yapılan araştırmalar vardır. Bunlardan, ASAGEM'in Aile Yapısı Araştırması'nda (2011, s.246-249) eşler arasında sorun yaşanan konular aşağıdaki gibidir:

Erkekler, kısmen sorun yaşanan alanlar olarak; ev ile ilgili sorumluluklar (%33,4), çocuklar ile ilgili sorumluluklar (%29,1), harcamalar konusu (%56,9), gelirin yeterli olmaması (%25,2) ve ailece birlikte vakit geçirememek (%16,8) gibi konuları öncelikle ifade etmektedir.

Kadınlar, kısmen sorun yaşanan alanlar olarak; ev ile ilgili sorumluluklar (%37,2), çocuklar ile ilgili sorumluluklar (%32,5), harcamalar konusu (%29,3), gelirin yeterli olmaması (%27,1) ailece birlikte vakit geçirememek (%18) ve erkeğin sigara alışkanlığı (%11,8) gibi konuları öncelikle ifade etmektedir.

Her ailede çeşitli konularda irili ufaklı sorunlar yaşanmaktadır. Mühim olan yaşanan bu sorunlarla başa çıkma yollarını bilmek ve sorun çözme becerisine sahip olmaktır. Aile eğitim programları ailelere bu becerilerini geliştirebilmeleri için destek olmaktadır. Ailenin işlevselliğini geliştirmeyi amaçlayan aile eğitim programlarının evlilikte sorun çözme becerisini geliştirdiğini gösteren araştırmalar vardır:

Petty'nin (1983) çiftler arasında problem çözme ve iletişim becerilerini geliştirme temelli Evlilik Beklentisi Eğitimi'nin çiftlerin problem çözme becerilerini geliştirmiş, Canel'in (2007) ailede problem çözme becerilerinin geliştirilmesi yoluyla evlilikten elde edilen psikolojik doyumun artırılmasına yönelik kurgulanan grup çalışmasının, çiftlerin eşleriyle yaşadıkları çatışmaları ve eşlerine karşı öfkelerini azaltmakta etkili olduğu belirlenmiştir. Yine Akgün ve Polat Uluocak'ın (2010) eşler arasındaki iletişimsizlik ve problemlerden kaynaklanan sorunlara çözüm bulmaya çalışarak kişilerin evliliklerinden aldıkları doyumunu artırmak amacıyla yapılan bir grup çalışması sonucunda uygulanan ölçeklerden alınan puanların öntest ve sontestleri arasında, sontest lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Ülkemizde bireylerin iyi oluş halini betimlemeye yönelik yapılan çeşitli araştırmalar vardır. Bunlardan biri olan, TÜİK' in 2012' de yaptığı 'Yaşam Memnuniyeti Araştırması'nda sonuçlar şu şekildedir:

Bireylerin %61'i, 2012 yılında mutlu olduğunu beyan etmiştir. Kadınlarda mutluluk oranı, 2012 yılında %62,8 iken erkeklerde mutluluk oranı %59'dur. Ayrıca evli

bireylerin, evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu görülmektedir. 2012 yılında evli bireylerin %63,9'u mutlu iken, evli olmayanlarda bu oran %52,9'dur. Diğer taraftan kendilerini en çok ailelerinin mutlu ettiğini ifade edenlerin oranı, 2011 yılında %73,8 iken bu oran 2012 yılında %69,6'ya düşmüştür.

Evli bireylerin evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu düşünülürse, evliliğin doğal olarak bireylere sağladığı güçler vardır. Ailelerin kendi güç kaynaklarının farkına varması ve bu kaynakları ile sorunlarının üstesinden gelmesi yaşam memnuniyetlerini dolayısıyla da psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır. Müdahale programlarının bireylerin psikolojik iyi oluşunu geliştirdiğini gösteren araştırmalar mevcuttur:

Kuzucu'nun (2006) duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini inceleyen araştırmasının sonucunda deney grubu lehine bir gelişme gözlenmiştir.

Gülaçtı'nın (2009) sosyal beceri eğitimine yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında da öğrencilerin psikolojik iyi oluş durumlarının geliştiği görülmüştür.

Araştırmanın yedinci denencesi; program sonrasında, kontrol grubu üyelerinin *öntest evlilik doyumu puanlarıyla, son test evlilik doyumu puanları arasında* anlamlı bir farklılık olmayacağı araştırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, kontrol grubu üyelerinin *öntest evlilik doyumu puanlarıyla, son test evlilik doyumu puanları arasında* anlamlı bir farklılık yoktur (Tablo 4.21.).

Araştırmanın sekizinci denencesi; program sonrasında, kontrol grubu üyelerinin *öntest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanlarıyla, son test evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları arasında* anlamlı bir farklılık olmayacağı araştırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, kontrol grubu üyelerinin *öntest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanlarıyla, son test evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları arasında* anlamlı bir farklılık yoktur (Tablo 4.22., Tablo 4.23.).

Larson (2004) evlilik ilişkisini geliştirmeye yönelik programların etkililiğinin sınanmasında yalnızca uygulamaya alınan grubun üzerinde istatistiksel sınamaların yapılmasının yeterli olmadığını, mutlaka kontrol gruplarının kullanılmasının gerekli

olduğunu belirtmektedir. Ayrıca istatistiksel bilgilerin araştırma öncesi ve sonrası verilerin karşılaştırılmasına dayalı olmasının daha güvenilir olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırmanın beşinci ve altıncı denencesinde elde edilen bulgularda deney grubunun öntest ve sontest puanlarında anlamlı farklılık oluşması ve araştırmanın yedinci ve sekizinci denencesinde elde edilen bulgulara göre, kontrol grubunun öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farklılığın oluşmaması programın geçerliliğini ve etkililiğini göstermektedir.

Sonuç olarak AEP'ten esinlenerek oluşturulan aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş düzeyini arttırdığı görülmektedir.

Bu çalışma aileleri ve evlilikleri koruyucu niteliktedir ve evlilik ve aile ilişkisini geliştirici bir eğitim ve grup yaşantısı sağlamaktadır. Çalışmanın özellikle de ilk evliliğini yaşayan, en az yedi senelik evli, en az ilkokul mezunu, aile yaşam döngüsünün üçüncü ve dördüncü basamaklarında yer alan, gelişim dönemlerinden ilk yetişkinlik döneminde bulunan evli annelerin evlilik ve aile ilişkisini geliştirdiği ortaya çıkmıştır.

5.3. Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarına göre uygulayıcılara sunulabilecek öneriler şunlardır:

1. Üniversitelerin 'Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümleri'nde lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde evlilik ve aile danışmanlığı uygulamalarının ders olarak okutulması, bu konuda çalışacak uzmanların yetkinliğini arttıracaktır.
2. Evlilik ve aile danışmanlığı eğitimi almış okul psikolojik danışmanları, evli çiftlere kolaylıkla ulaşmaya imkân veren MEB okullarında, mutlaka bu ve benzeri programları hayata geçirmelidirler. Eğitim-öğretim yılının başında hazırlanan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Yıllık Çalışma Programı'na velilere yönelik aile eğitim programı veya grup çalışması düzenleneceği eklenebilir.

3. Evlilik ve aile eğitim programları sadece MEB'e bağlı okullar vasıtasıyla değil; Danışma Merkezi, Halk Eğitim Merkezi, üniversite, Belediye'ye bağlı aileye hizmet veren kurum ve kuruluşlar aracılığıyla da yaygınlaştırılmalıdır.
4. ASAGEM'in projesiyle ortaya çıkan ve ülkemizdeki evlilik ve aile ilişkilerini geliştirmek için oluşturulan eğitim programlarının en kapsamlısı AEP'in eğitici eğitimleri yaygınlaştırılmalıdır. AEP'in formatörlüğü, ülkenin her köşesinde kamu ve özel çeşitli kurumlarda çalışan psikolojik danışmanlara gönüllülük esasına bağlı olarak verilmelidir. Böylece, kırsal veya kentte her kesimden evli bireyler AEP'ten faydalanabileceklerdir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre araştırmacılara sunulabilecek öneriler şunlardır:

1. Bu araştırma tümü ilk evliliğini yaşayan evli annelerle yapılmıştır; ileride araştırmacılar, bu ve buna benzer programların ikinci evliliğini yaşayan evli anneler üzerindeki etkisini araştırabilirler.
2. Araştırma, en az 7 senelik evli annelerle yapılmıştır; ileride araştırmacılar, evliliğinin ilk yıllarındaki evli bireylerin bu gibi çalışmalardan yararlanma düzeyini araştırabilirler.
3. Araştırmaya en az ilkokul mezunu evli anneler dahil edilmiştir; ileride araştırmacılar, bu gibi çalışmaların okuryazar olmayan bireylerin üzerindeki etkisini araştırabilirler.
4. Araştırmaya aile yaşam döngüsünün üçüncü ve dördüncü basamaklarında yer alan, gelişim dönemlerinden ilk yetişkinlik döneminde bulunan evli anneler dahil edilmiştir; ileride araştırmacılar bu gibi çalışmaların aile yaşam döngüsünün diğer basamaklarında ve farklı gelişim dönemlerinde bulunan evli bireyler üzerindeki etkisini araştırabilirler.
5. Bu araştırmadaki program tek eş katılımlıdır ve katılımcılar evli annelerden oluşmaktadır; ileride araştırmacılar evli çiftlerin beraber katıldığı veya katılımcıların yalnızca evli babalardan oluştuğu programların etkisini inceleyebilirler.

6. Bu araştırmada aile eğitim programının etkisi; evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş açısından değerlendirilmiştir. Bu program; evlilik uyumu, stresle başa çıkma becerisi, çatışma çözme gibi farklı değişkenler açısından da incelenebilir. Ayrıca bu programın etkisi araştırılırken ‘Evlilik Doyum Ölçeği’ ve ‘Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’nin genel puanları değerlendirmeye alınmıştır. Yani programın etkisi, bu ölçeklerin alt boyutları açısından değerlendirilmemiştir. Aynı program, ‘Evlilik Doyum Ölçeği’nin alt boyutları; 1) Evlilik Uyumu (ilişki mutluluğu, çatışma ve yakınlık) 2) Öfke 3) Eşin Ailesiyle İletişim 4) Ekonomik Anlayış 5) Ebeveynlik Anlayışı açılarından ve aynı zamanda ‘Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’nin alt boyutları; 1) Özerklik 2) evresel Hakimiyet 3) Kişisel Gelişim 4) Diğerleriyle Olumlu İlişkiler 5) Yaşam Amacı 6) Kendini Kabul açılarından da değerlendirilebilir.
7. Bu araştırma nicel bir araştırmadır. İleride araştırmacılar aynı programın etkisini incelemek için evli bireylerle görüşmeler yaparak, video ve ses kaydı yöntemlerini içe koşarak nitel araştırmada da yapabilirler.
8. Evlilik ve aile eğitim programlarının uzun süreli etkilerini görebilmek için çalışma sona erdikten altı ay sonra, bir sene sonra, iki sene sonra v.b. etkililikleri yeniden sınanarak izleme çalışmaları yapılmalıdır.
9. Ülkemizdeki evlilik ve aile ilişkisini geliştirmeyi amaçlayan programların sayıca az olduğu düşünölürse yurt dışında yaygın olarak kullanılan programlar Türk kùltürüne uyarlanarak konu ile ilgili kaynak sayısı arttırılmalıdır.

KAYNAKÇA

- AEP'in Tarihçesi. (b.t.). 24 Nisan 2013, <http://www.aep.gov.tr/aep-hakkinda/aep-in-tarihcesi/>.
- Ahmadi, K., Ashrafi, S.M.N., Kimiaee, S.A. & Afzali, M.H. (2010). Effect of family problem-solving on marital satisfaction. *Journal of Applied Sciences*, 10(8), 682-687.
- Akgün, R. ve Polat Uluocak, G.(2010). Evlilikte etkili iletişim ve problem çözme: bir toplum merkezindeki kadınlarla gerçekleştirilen grup çalışması. *Aile ve Toplum Dergisi*, 6(23), 9-22.
- Alea, N. & Vick, S.C. (2010). The first sight of love: Relationship-defining memories and marital satisfaction across adulthood. *Memory*, 18(7), 730-742.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları* (2. baskı). İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Anar, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Archuleta, K.L., Britt, S.L., Tonn, T.J & Grable, J.E. (2011). Financial satisfaction and financial stressors in marital satisfaction. *Psychological Reports*, 108(2), 563-576.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aslan, E. (2002). Yaratıcı problem çözme. E. Aslan, (Ed.), *Örgütte kişisel gelişim* (1. baskı) içinde (325-370). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Atkinson R.T., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Nolen Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (2. baskı). (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1996).
- Baucom, D.H., Halhlweg, K., Atkins, D.C., Engl J. & Thurmaier, F. (2006). Long-term prediction of marital quality following a relationship education program; Being positive in a constructive way. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 448-457.
- Beştepe, E., Erbek, E., Saatçioğlu, Ö., Akar Özmen, H. ve Eradamlar, N. (2010). Psikiyatrik yardım talebi olan, olmayan ve boşanma aşamasındaki çiftler arasında cinsiyet yönünden uyum, problem çözme becerisi, boyun eğici davranış ve öfke tutumunun karşılaştırılması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 15-22.
- Betton, A.C. (2004). *Psychological well-being and spirituality among african american and european american college students*. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University, The Ohio State.
- Bilici, Z. (2009). *Çocuk sahibi olan ve olmayan ailelerin problem çözme becerilerinin ve yaşam doyumlarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Samsun.

- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model in marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 713-721.
- Bradbury, T.N., & Fincham, F.D. (1992). Attributions and behavior in marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 613-628.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü* (4. basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 13, 113-123.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (3. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Ç.E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (7. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Canel, A. N. (2011a). Ailenin kendi doğal kaynaklarını kullanma yoluyla problem çözme becerisinin kazanılması. *Aile yaşam becerileri* (1. baskı) içinde (27-40). İstanbul: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Canel, A. N. (2011b). Evlilik çatışmasına sebep olan faktörler ve çözüm yolları. *Evlilik ve aile hayatı* (1. baskı) içinde (57-76). İstanbul: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Chang, E.C., D'zurilla, T.J. & Sana, L.J. (2007). Social problem solving as a mediator of the link between stress and psychological well-being in middle-adulthood. *Cognitive Therapy And Research Published Online*, 12(6), 127-138.
- Cihangir Çankaya, Z. (2008). Bazı insanlar neden mutludur? Öznel iyi olma sürecinde psikolojik ihtiyaçların rolü. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(13), 29-36.
- Cingisiz, N. (2010). *Ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zekâları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Cobb, R.J., Davila, J. & Bradbury, T.N. (2001). Attachment security and marital satisfaction: The role of positive perceptions and social support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1131-1143.
- Covey, S.R. (1992). *The 7 habits of highly effective people: Restoring the character ethic*. Australia: The Business Library.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling & psychotherapy* (7. edition). The United States: Thomson Learning Academic Resource Center.

- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Mutluluk bilimi*. (S. Kunt Akbaş, Çev.). İstanbul: HYB Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 1990).
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11
- Dew, J. & Wilcox, W.B. (2011). If momma ain't happy: Explaining declines in marital satisfaction among new mothers. *Journal of Marriage and Family*, 73, 1-12.
- Diener, E., Suh, E.M, Lucas, R.E. & Smith, H.L (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doğan, İ. (2009). *Dünden bugüne Türk ailesi* (1. baskı). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- 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 Üniversitesi, Gaziantep.
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya dünya görüşüne sahip olma tarzlarıyla psikolojik iyi olma arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Ergin, T. (2012). Evlilik ilişkisini geliştirmeyi amaçlayan çalışmalar. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (8. baskı) içinde (172-186). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Evlenme ve boşanma istatistikleri. (28 Mart 2013). 24 Nisan 2013, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13469>
- Farmer, M. (1979). *The family* (2. edition). London: Longman Publishing Company.
- Gladding, S. T. (2002). *Family therapy: History, theory and practice* (30. edition). New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gülerce, A. (2007). *Dönüşümsel aile modeli ve Türkiye'de ailelerin psikolojik örüntüleri* (2. baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Gür, B.S. ve Kurt, T. (2011). Türkiye'de ailelerin eğitim ihtiyaçları. *Aile ve Toplum Dergisi*, 7(27), 33-61.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hünler, O.S. & Gençöz T. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 123-136.
- İşgör, İ.Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Jackman Cram, S., Dobson, K.S., & Martin, R. (2006). Marital problem-solving behavior in depression and marital distress. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(2), 380-384.
- Johnson, D.W. & Johnson F.P. (1982). *Joining together: Group theory and group skills*. Prentice-Hall International, Inc.
- Kahn, J. H., Hessling, R. M. & Russell, D. W. (2003). Social support, health, and wellbeing among the elderly: what is the role of negative affectivity? *Personality And Individual Differences*, 35(1), 5-17.
- Kahraman, Z. (2011). *Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2009). Bilişsel-davranışçı evlilik ilişkisini geliştirme programının çiftlerin fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisi. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 129-135.
- Keicolt Glaser, J.K., Bane, C.G., Glaser, R. & Malarkey W.B. (2003). Love, marriage, and divorce: Newlyweeds stres hormones foreshadow relationship change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 176-188.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kirby, J.S. (2005). *A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course*. Unpublished doctoral dissertation, University of Louisiana, Lafayette.
- Kurt, V. (1996). Cognitive skill acquisition. *Annual Review of Psychology*, 47, 535.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Larson, J.H. (2004). Innovations in marriage education: Introduction and challenges. *Family Relations*, 53(5), 421-424.
- Leggett, D.G., Roberts Pittman, B., Byczek, S. & Morse, D.T. (2012). Cooperation, conflict, and marital satisfaction: Bridging theory, research, and practice. *The Journal of Individual Psychology*, 68(2), 182-199.
- McNulty, J.K. & Russell, V.M. (2010). When 'negative' behaviors are positive: A contextual analysis of the long-term effects of problem-solving behaviors on changes in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 587-604.
- Miller, B.C. (1986). *Family research methods*. The United States: Sage Publications.
- Miller, P.J., Caughlin, J.P. & Huston, T.L. (2003). Trait expressiveness and marital satisfaction: The role of idealization process. *Journal of Marriage and Family*, 65(4), 978.
- Mondor, J., McDuff, P., Lussier, Y. & Wright, J. (2011). Couples in therapy: Actor partner analyses of the relationships between adult romantic attachment and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 39, 112-123.
- Myers, J.E., Sweneey T.J. ve Witner J.M. (2004). *İyilik hali/wellness çalışma kitabı*. (F. Korkut, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 2003).
- Nazlı, S. (2011). *Aile danışmanlığı* (6. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nichols, W. (2005). The first years of marital commitment. M. Harway, (Ed.), *Handbook of Couples Therapy* (pp. 35-36). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Niçin Var?. (b.t.). 24 Nisan 2013, <http://www.aep.gov.tr/aep-hakkinda/nicin-var/>.
- Öğretir, A.D. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Öğülmüş, S. (2004). *Ben sorun çözebilirim: Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi* (2. baskı). Ankara: Babil Yayıncılık.
- Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi* (1. baskı). Ankara: PDREM Yayınları.
- Özdemir, Ş., Vatandaş, C. ve Torlak, Ö. (2009). Sosyal problemleri çözmede aile yaşam döngüsünün (AYD) önemi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(16), 7-18.
- Özügürlü, K. (1990). *Evlilik raporu* (3. baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Panuzio, J. & DiLillo, D. (2010). Physical, psychological, and sexual intimate partner aggression among newlywed couples: Longitudinal prediction of marital satisfaction. *J Fam Viol*, 25, 689-699
- Pety, J.R. (1983) *The effects of marital expectation training on communication style and problem solving ability of couples*. Unpublished Doctoral Dissertation, The Florida State University, Florida.

- Rehman, U.S., Janssen, E., Newhouse, S., Heiman, J., Holtzworth Munroe, A., Fallis, E. et al. (2011). Marital satisfaction and communication behaviors during sexual and nonsexual conflict discussions in newlywed couples: A pilot study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37, 94-103.
- Richter, H.E. (1985). *Hasta aile: Evlilikte ve ailede çatışmaların doğuşu, yapısı ve tedavisi* (G. Koptagel-İlal, Çev.). İstanbul: Yaprak Yayınları.
- Russell, B. (1976). *Marriage and morals* (3. edition). London: Routledge Publishing Company.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sanford, K. (2003). Problem-solving conversations in marriage: Does it matter what topics couples discuss? *Personel Relationships*, 10, 97-112.
- Sanford, K. (2006). Communication during marital conflict: When couples alter their appraisal, they change their behavior. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 256-265.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Satir, V. (2001). *İnsan yaratmak: Aile terapisinin başyapıtı* (1. basım). (S. Yeniçeri, Çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1988).
- Sayar, K. (2006). *Ruh hali* (1. baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Segrin, C. (2004). *Family communication*. USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Segrin, C. & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43, 637-646.
- Sells, J.N., Giordano, F.G. & King, L. (2002). A pialot study in marital group therapy: Process and outcome. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 10(2), 156-166.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya* (12. baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- September, A. N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C., & Schinder, D. (2001). The relation between well-being, imposter feelings, and gender role orientation among Canadian university students. *Journal of Social Psychology*, 141(2), 218-232.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

- Sokolski, D.M. & Hendrick, S.S. (1999). Marital Satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 26, 39-49.
- Spanier, G. B. & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 825-39.
- Sullivan K.T., Pasch L.A., & Johnson M.D. (2010). Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 631-644.
- Tarhan, N. (2005). *Kadın psikolojisi* (3. baskı). İstanbul: Nesil Yayınları.
- Tarhan, N. (2006). *Evlilik psikolojisi* (2. baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarihçe. (b.t.). 24 Nisan 2013, <http://www.athgm.gov.tr/tr/html/18513/Tarihce>.
- T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (2011). *Aile yapısı araştırması*. İstanbul: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Timur, M.S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tkach C. & Lyubomirsky S. (2006) How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *J Happiness Stud*, 7, 183-225.
- Türk Dil Kurumu (2005). *Türkçe sözlük* (4. baskı). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Tufan Çetin, B. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tülek, N. (2011). *Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Türk Medenî Kanunu. (b.t.). 24 Nisan 2013, <http://www.tbmm.gov.tr/kanunlar/k4721.html>.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Vural, B.K. (2007). *Evlilik öncesi cinsel danışmanlık programının yeni evli çiftlerin cinsel doyumuna etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege üniversitesi, İzmir.
- Wang, L.N. & Crane, D.R. (2001). The relationship between marital satisfaction, marital stability, nuclear family triangulation and childhood depression. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 337-347.

- Whisman, M.A., Uebelacker, L. A. & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 830-838.
- Yaşam Memnuniyeti Araştırması (28 Mart 2013). 24 Nisan 2013, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13469>.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yıldız, A. (2012). Evlilikte yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (8. baskı) içinde (211-229). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, T. ve Kalkan, M. (2010). Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3) 1893-1920.

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:

2. Eşinizin yaşı:

3. Gelir düzeyiniz:

- a. 1000 L'nın altı ()
- b. 1000 L – 2000 L ()
- c. 2000 L – 3000 L ()
- d. 3000 L'nın üstü ()

4. Eğitim düzeyiniz:

- a. Okur yazar değil ()
- b. İlköğretim ()
- c. Lise ()
- d. Üniversite ()
- e. Yüksek Lis/Doktora ()

5. Eşinizin eğitim düzeyi:

- a. Okur yazar değil ()
- b. İlköğretim ()
- c. Lise ()
- d. Üniversite ()
- e. Yüksek Lis/Doktora ()

6. Kaç çocuğunuz var?

- a. Tek Çocuk () Yaş.....
- b. İki çocuk () Yaş.... Yaş....
- c. Üç/daha fazla () Yaşları.....

7. Eşinizle nasıl evlendiniz?

- a. Anlaşarak evlendik. ()
- b. Arkadaşlar tanıştırdı. ()
- c. Ailem tanıştırdı. ()
- d. Kaçarak evlendik. ()
- e. Diğer.....

8. Eşinizle evlenmeden önce ne kadar süredir tanışıyordunuz?

- a. 1 yıldan az
- b. 1-2 yıl
- c. 2-3yıl
- d. 3yıldan fazla

9. Kaç senelik evlisiniz?.....

EK 2: EVLİLİK DOYUM ÖLÇEĞİ (EDÖ)

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyunuz ve eşinizle olan ilişkinizi göz önüne alarak cevaplayınız. Size en uygun seçeneği (X) ile işaretleyiniz. Eğer okuduğunuz maddenin evlilik ilişkiniz açısından doğru veya kısmen doğru olduğunu düşünüyorsanız D, yanlış veya çoğu zaman yanlış olduğunu düşünüyorsanız Y şıklarının yanındaki parantezlere X işareti koyunuz.

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

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

Bu Bölümdeki Sorular Sadece Çocuk Sahibi Çiftlere Aittir

93. Çocuklarımızı yetiştirmek konusunda eşimle mükemmel bir uyum içerisindeyiz. D () Y ()	98. Çocuklarımızı yetiştirme konusunda eşimle eşit sorumluluğa sahibiz. D () Y ()
94. Eşim mükemmel bir anne / baba dır. D () Y ()	99. Eşim çocuklara yeterince ilgi göstermez. D () Y ()
95. Eşim çocuklarla yeterince zaman geçirmez. D () Y ()	100. Çocuklarla ilgili kuralları, eşimle beraber koyarız. D () Y ()
96. Çocuklarımıza vereceğimiz terbiye konusunda çoğu zaman hem fikiriz. D () Y ()	101. Eşimle çocuklarla ilgili konularda anlaşmazlık yaşamayız. D () Y ()
97. Eşim çocukların bakımını üstlenmeyi daha çok benden bekler. D () Y ()	

EK 3: EVLİLİKTE SORUN ÇÖZME ÖLÇEĞİ

Aşağıda evlilikte karşılaştığınız problemleri (sorunları) çözme konusunda kendinizi nasıl gördüğünüze ilişkin 9 soru bulunmaktadır. Bu soruların her birinin karşısında 1’den 5’e kadar sayılar yer almaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve evlilikte karşılaştığınız problemleri (sorunları) çözme becerinizi nasıl algılıyorsanız buna en uygun seçeneği çarpı (X) işareti koyarak işaretleyiniz.

1	Diğer çiftlere kıyasla, kendi sorun çözme becerinizden ne kadar eminsiniz?	Hiç emin değil (1) (2) (3) (4) (5) Çok emin
2	Çözümlerinizi, ilişkideki sorunlarda ne derece etkilidir?	Çok etkisiz (1) (2) (3) (4) (5) Çok etkili
3	Eşinize, bir sorun için bir çözüm önerme konusunda, kendinizi ne kadar rahat hissedersiniz?	Çok rahatsız (1) (2) (3) (4) (5) Çok rahat
4	İlişkinizde karar verme sürecine ne kadar katkınız olur?	Hiç (1) (2) (3) (4) (5) Çok
5	Evliliğinizde karar verme sürecinden ne kadar mutlusunuz?	Çok mutsuz (1) (2) (3) (4) (5) Çok mutlu
6	Eşinizle sorunları tartışırken, eşiniz sizin duygularınızı ne kadar iyi anlar?	Asla (1) (2) (3) (4) (5) Her zaman
7	Sorunlara getirilen çözümlerden ne kadar memnunsunuz?	Hiç memnun (1) (2) (3) (4) (5) Çok memnun değil
8	Eşinizle birlikte sorun çözmeye çalışmak konusunda kendinizi ne kadar rahat hissediyorsunuz?	Çok rahatsız (1) (2) (3) (4) (5) Çok rahat
9	Bir çift olarak ilişkideki farklılıklar ya da sorunları çözme konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?	Çok etkisiz (1) (2) (3) (4) (5) Çok etkili

EK 4: PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Her bir ifade için ‘Hiç katılmıyorum’, ‘Biraz katılmıyorum’, ‘Çok az katılmıyorum’, ‘Biraz katılıyorum’ ve ‘Tamamen katılıyorum’ seçeneklerinden birini işaretleyiniz. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız.

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şeklinden memnuluk duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	1	2	3	4	5	6
8. Birçok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceği gerçekten düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu hissederim.	1	2	3	4	5	6
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
17. Gelecek bana hemen hemen her zaman problemler getireceğinden içinde yaşadığım ana odaklanmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Tanıdığım birçok kişinin yaşamdan benim elde ettiğimden daha çok şey elde ettiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6
19. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
22. Yaptığım şeylerde yeni yolları denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzeldir.	1	2	3	4	5	6
23. Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
24. Fırsat olursa kendimle ilgili değiştirmeyi düşündüğüm birçok şey var.	1	2	3	4	5	6
25. Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27. Sık sık sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamamın önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
29. Günlük etkinliklerim bana sık sık dikkate değmez ve önemsiz gibi görünür.	1	2	3	4	5	6
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyecek çok insan yoktur.	1	2	3	4	5	6
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkıyım.	1	2	3	4	5	6
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım, onu değiştirmek için etkili önlemler aldırđım.	1	2	3	4	5	6
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değılim.	1	2	3	4	5	6
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak her şeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
37. Arkadaşıklıktan çok şey öğrendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilirler.	1	2	3	4	5	6
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmeye genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım, fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42. Bir çok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal kırıklığı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44. Benim için başkalarıyla uyum sağlamak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
45. Her gün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.	1	2	3	4	5	6
46. Zamanla, beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.	1	2	3	4	5	6
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
48. Bir çok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
49. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanırlar.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
50. Genel fikirlere ters düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanımı planlama konusunda başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
52. Zamanla bir birey olarak çok geliştiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.	1	2	3	4	5	6
54. Bir çok insanın yaşam biçimine imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.	1	2	3	4	5	6
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.	1	2	3	4	5	6
57. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat her şeye yetişmek bana mutluluk verir.	1	2	3	4	5	6
58. Daha önceden alıştığım tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler, fakat ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışardan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
62. Eğer ailem veya arkadaşlarım kararlarımı katılmıyorsa genellikle fikrimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme, değişme ve büyüme sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
66. Çoğu sabah, yaşam tarzım konusunda umutsuzluk duygusuyla uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.	1	2	3	4	5	6
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımda oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı yaratmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur, fakat genellikle geçmişimi değiştirmeyi istemem.	1	2	3	4	5	6
73. Başkalarıyla konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştırdığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşıyoruz.	1	2	3	4	5	6
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabildim.	1	2	3	4	5	6
82. Bence “Yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilmez” özdeyişi doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda, yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

EK 5: EVLİLİK DOYUMU, EVLİLİKTE SORUN ÇÖZME BECERİSİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU GELİŞTİRMeye YÖNELİK AİLE EĞİTİM PROGRAMINA AİT GRUP OTURUMLARI

Aile Eğitim Programına (AEP) ait ‘Aile Eğitim ve İletişimi’ alanının ikinci ve üçüncü modülü ‘Evlilik ve Aile Hayatı’ ile ‘Aile Yaşam Becerileri’ modüllerinden faydalanılarak oluşturulan aile eğitim programı grup oturumları aşağıdaki gibidir. Her oturuma ait amaçlar, araç, teknik ve egzersizler ile sürece aşağıda yer verilmiştir:

OTURUM 1

TANIŞMA VE AMAÇ BELİRLEME

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

- 1- Grubun birbiriyle tanışması, birbirine ısınması.
- 2- Grup kurallarının belirlenmesi.
- 3- Katılımcıların gruptan beklentilerini ifade edebilmeleri ve amaçlarını oluşturmaları.

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

- 1- Üzerlerinde katılımcıların isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları.
- 2- Ön-testler ve kişisel bilgi formları, ‘Eşe Mektup’lar, ‘Grup Kuralları Listesi’.
- 3- ‘İletişim Ağı’ etkinliği.
- 4- Tahta ve tahta kalemi, bir yumak ip

Süreç:

- 1- Öncelikle tüm katılımcılara, üzerinde isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları ile programın etkililiğini sınamak ve var olan durumu görmek amacıyla hazırlanan ön-testler dağıtılmıştır. Katılımcılar yaka kartlarını takarken ön-test uygulama amacı açıklanmıştır.
- 2- Ölçekler uygulandıktan sonra katılımcılara programdan beklentileri sorulmuştur. Herkes beklentisini anlatırken, katılımcıların bu program sonunda ulaşabilecekleri amaçları belirlemeleri sağlanmıştır. Böylece programda daha çok hangi konuları işlemek gerektiği anlaşılmıştır. Amaçların gerçekleşmesinde eşlerin yardımı üzerinde durulmuş ve oturum sonlarında verilen ödevlerin yapılmasında eşlerin rolünden bahsedilmiştir. Tam burada eşlere verilmek üzere uygulayıcı tarafından hazırlanmış eşleri program içeriğinden ve ev ödevlerinden haberdar eden birer mektup dağıtılmıştır. Katılımcılardan bu mektupları eşlerine imzalayıp bir sonraki oturuma getirmeleri istenmiştir.
- 3- Tahtaya *Grubun Kuralları* başlığını yazan uygulayıcı grubu motive etmek için ilk kuralı “*grupta tam devamlılık esastır*” şeklinde belirlemiştir. Katılımcıların grubun kuralları konusundaki teklifleri maddeler halinde tahtaya yazılmıştır. Son olarak grup kuralları şu şekilde belirlenmiştir: 1) Grup üyeleri, çok önemli bir engel olmadığı müddetçe her oturuma katılmalıdırlar, 2) Grupta herkes birbirini dikkatle dinlemelidir, 3) Grup üyeleri birbirlerine saygı göstermelidirler, 4) Herkes duygu ve düşüncelerini ifade etmekte özgürdür, 5) Grupta konuşulan ve paylaşılan her şey grupta kalmalıdır, 6) Ev ödevleri yerine getirilmelidir. Uygulayıcı, önceden hazırladığı grup kuralları listesini kontrol etmiş; konuşulanlardan eklenecek bir kural olmadığını görmüş ve katılımcılara bu listeyi imzalattır. Listeyi, bu oturumda ve bundan sonraki oturumlarda grubun görebileceği bir yere asmıştır.
- 4- Tanışma oyunlarına geçilmiştir. Oyun kuralları gereği yaka kartları çıkarılmıştır. Herkes ayağa kalkıp daire olduktan sonra uygulayıcı, eline aldığı ip yumağını ipin ucu kendisinde kalacak şekilde üyelerden birine atmıştır. İpi atmadan önce ismini söylemiştir. Üyelerden bu şekilde isimlerini söyleyip ipi

bir elleriyle tutup, diğer elleriyle istedikleri birine atmalarını söylemiştir. En son ortaya bir iletişim ağı çıkmıştır. İpi elinde tutan kişi ipi sara sara karşısındaki kişiye doğru yürümüştür. Yürürken ‘adını, soyadını, yaşını, kaç çocuğu olduğunu, eğitim düzeyini, bir hobisini, en korktuğu şeyi vs.’ söylemiştir. En son katılımcı ile beraber ip, yumak halini almıştır. Sonra uygulayıcı ismini söyleyip yumağı istediğine atmıştır. Bir tur dönünce bu kez istediği birinin ismini söyleyip yumağı o kişiye atmıştır. Bunu da herkes yapınca, bu kez, uygulayıcı herkesten kendi isminin baş harfiyle, mümkünse kendisini anlatan bir sıfatla isimlerini söylemelerini ve yumağı istedikleri kişiye atmalarını söylemiştir (Örneğin Sevimli Sevim). Bir tur dönünce yumak yine istenilen kişiye, onun sıfatı ve adı söylenerek atılmıştır. Bu oyunlar oynanırken giderek hızlanmaları istenmiştir. En sonunda herkes sağdan başlayıp herkesin adını söyleyebilmiştir. Birbirinin adını eksiksiz öğrenen katılımcılar kendilerini alkışladıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

OTURUM 2

SAĞLIKLI EVLİLİK VE SAĞLIKLI AİLE

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

- 1- Sağlıklı ve sağlıksız ailenin özellikleri hakkında bilgilendirme,
- 2- Sağlıklı bir evlilik için yapılması ve yapılmaması gerekenlerle ilgili farkındalık kazandırma.

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

- 1- Yaka kartları, not defteri, kalem, bilgisayar ve projeksiyon.
- 2- ‘Sağlıklı Aile-Sağlıksız Aile’ ve ‘Sağlıklı Bir Evlilik İçin’ ppt sunumları.
- 3- Grup tartışması, soru-cevap.

Süreç:

- 1- Yaka kartlarını takan katılımcılar sunum oturum düzenine geçmiştir. Sunumlarda kullanmak üzere ve ev ödevlerini yazabilmeleri için katılımcılara birer not defteri ve kalem hediye edilmiştir. Uygulayıcı, ‘Sağlıklı Aile-Sağlıksız Aile’ ve ‘Sağlıklı Bir Evlilik İçin’ ppt sunumlarını yapmıştır. İlk sunuma başlamadan önce ‘Sağlıklı ailenin özellikleri neler olabilir?’ konulu küçük grup tartışması başlatılmıştır. Bunun için katılımcılara 1.2.3. şeklinde numaralar verilmiştir ve 1’ler, 2’ler ve 3’ler ayrı yerlerde gruplanmışlardır. 2-3 dk tartışan gruplar birer grup sözcüsü belirlemiştir. Sırayla grup sözcüleri sahneye çıkıp buldukları özellikleri söylemişlerdir. Devamında ‘sağlıklı ailenin özellikleri’ sunumdan aktarılmıştır. Bu kısım anlatılırken katılımcılardan kendi ailelerinde bulunan özellikleri kısa kısa not almaları istenmiştir. Sağlıksız ailenin özellikleri anlatılırken de aynı şeyi yapan katılımcılara kendi sağlıklı aile ve sağlıksız aile özelliklerini sayıca karşılaştırmaları istenmiştir.
- 2- Sunumun ‘aile kuralları’ kısmında ‘Sizin ailenizdeki kurallar nelerdir? Konulu tartışma başlatılmıştır. ‘Tüm aile bireyleri bu kurallardan memnun mu?, Ailenizde değişmesi gereken kurallar var mı?’ soruları ile devam edilmiştir. Gönüllülerden dönüt aldıktan sonra ikinci sunu geçilmiştir.
- 3- ‘Sağlıklı Bir Evlilik İçin’ sunumunun başında sağlıklı karı-koca ilişkisi özellikleri kısmında yine katılımcılardan kendilerine uyanları not almaları istenmiştir. Sunumun ‘Sağlıklı evliliğin ne gibi kazançları olabilir?’ kısmında katılımcıların yorumları alınmıştır.
- 4- Sunumlar bitince sahnedeki taburelerle daire oturma düzenine geçilmiştir. Yine katılımcılara 1.2.3 şeklinde numara verilmiştir. Herkes kendi numarasının yanına oturmuştur. Bu teknik katılımcıların farklı kişilerle iletişim kurabilmesi için oturum etkinlikleri sırasında zaman zaman yapılacaktır. Katılımcılardan TV dizilerini hatırlamaları ve saymaları istenmiştir. Uygulayıcı motive etmek için birkaç örnek vermiştir. ‘Bu dizilerden hangisinin aile yapısını en çok beğeniyorsunuz? Neden? sorusuna herkes sırayla cevap vermiştir. Hangisinin parçası olmak isterdiniz? Bu

dizideki ailenin sizin ailenizle benzer veya farklı yönleri nelerdir? Sizin ailenizin bu aileden iyi olan özellikleri nelerdir? sorularıyla katılımcıların aileleri hakkında somut örnekler üzerinden düşünmeleri sağlanmıştır.

- 5- Kısaca oturumda neler işlendiği özetlendikten sonra ev ödevleri açıklanmış ve oturum sonlandırılmıştır.

Ev Ödevi: 1. ‘Biz farklıyız!’, 2. ‘Eşim Benim Arkadaşım’, 3. ‘Derdini Söylemeyen Derman Bulamaz’ adlı ödevler verilmiştir. İlk ödevde katılımcı evliliğin onun için önemli yönlerini ve eşinin olumlu özelliklerini yazması gerekmektedir. İkinci ödevde amaç eşinin bilmediği özellikleri olup olmadığını fark etmesidir. Sonuncu ödev için herkes gün ve saat vermiştir. Buna göre herkes belirlediği gün ve saatte eşiyle ilişkilerinin neye ihtiyacı olduğu ve bunun için neler yapmaları gerektiği hakkında konuşacaktır.

OTURUM 3

AİLE İÇİ İLETİŞİMİ GELİŞTİRME

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

- 1- Aile içi iletişimin temel unsurları hakkında bilgilendirme.
- 2- Aile içerisinde var olan iletişimin kalitesini arttırmaya çalışma.

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

- 1- Yaka kartları, not defteri, kalem, bilgisayar ve projeksiyon.
- 2- ‘Aile İçi İletişimin Temel Unsurları’ konulu ppt sunumu.
- 3- ‘Beden Dili’ soru-cevap.
- 4- ‘Ben Dili’ örnek olay çalışması.
- 5- Ev ödevleri sunumu.

Süreç:

- 1- ‘Aile İçi İletişimin Temel Unsurları’ konulu ppt sunumuna başlanmıştır. Beden dili konusunda, katılımcılara ‘Sizin beden diliniz nasıl? sorusu yöneltilmiş ve gönüllülerden cevap alınmıştır. ‘Ben Dili’ kısmında örnek olay çalışması ve ‘sen dili’ ni ‘ben dili’ ne çevirme egzersizi yapılmıştır. ‘Gizli mesajlar’ konusunu işlerken örnek diyalogla okunmuş ve gizli mesajların neler olabileceği sorulmuştur.
- 2- Daire oturma düzenine geçilmiş ve ev ödevleri değerlendirilmiştir. Ödevleri herkes sırayla okumuş ve uygulamalarda kendilerinin ve eşlerinin neler hissettiklerini paylaşmışlardır. Genel olarak olumlu dönütler veren katılımcılar, ‘Biz farklıyız!’ ödevinde kendileri ve eşlerinin evlilikleri hakkında düşünme fırsatı bulduklarını belirtmişlerdir. ‘Eşim Benim Arkadaşım’ ödevinde eşleriyle birbirlerinin bilmedikleri özellikleri olduğunu gördüklerinde şaşkınlık yaşadıkları ve bu durumu komik buldukları görülmüştür. ‘Derdini Söylemeyen Derman Bulamaz’ ödeviyle de ilişkilerinde beklentilerini paylaşma fırsatı bulduklarını söylemişlerdir. Paylaşımlar sırasında katılımcıların birbirlerine aşamadıkları konularda tavsiyelerde bulundukları gözlemlenmiştir.
- 3- Ev ödevleri verilerek oturum sonlandırılmıştır.

Ev Ödevi: 1- TV, bilgisayar vs. kapatıldığı bir saatlik bir zaman dilimi oluşturulacak ve tüm aile üyeleri beraber vakit geçireceklerdir. 2- ‘Ah Keşke Kutusu’ hazırlanacaktır. Yanında ‘Ah keşke annem..., Ah keşke babam..., Ah keşke eşim...’ yazan çok sayıda kağıt bulunduracaklardır. Aile üyeleri 1 hafta boyunca her istediklerinde kutuya bir kağıt doldurup atabileceklerdir. En son gün belirledikleri saatte beraber kutuyu açacaklardır. 3- Aile konulu 3 farklı kitap önerisi verilmiştir. Bunlardan biri seçilip temin edilecek ve program sonuna kadar okuyacaklardır.

OTURUM 4

EVLİLİK ÇATIŞMALARINI ÇÖZME

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

- 1- Evlilik çatışmasına sebep olan faktörleri bulma.
- 2- Evlilik çatışmalarını azaltan unsurlar ve çatışmayı çözümlemenin yolları hakkında bilgilendirme.
- 3- İlişki sorunlarına alternatif çözümler üretme.

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

- 1- Yaka kartları, not defteri, kalem, bilgisayar ve projeksiyon.
- 2- ‘Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları’ adlı ppt sunumu.
- 3- ‘Evlilik Oyunu’ etkinliği.
- 4- ‘Sandalye Kapmaca’ adlı ısınma oyunu,
- 5- Tartışma, beyin fırtınası, örnek olay çalışması.
- 6- Ev ödevleri sunumu.

Süreç:

- 1- ‘Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları’ adlı ppt sunumuna başlanmıştır. Öncelikle ‘Evlilikte çatışmaya sebep olabilecek durumlar neler olabilir?’ konulu küçük grup tartışması yapılmıştır. Katılımcılar yine 1.2.3 şeklinde gruplanmışlardır. Grup sözcüleri buldukları sebepleri paylaşmışlardır. Ardından sunum üzerinden bu sebepler aktarılmış, katılımcılar da ailelerinde gördükleri durumları not almışlardır.
- 2- Katılımcılardan evlilik ilişkilerini bir oyuna (futbol, kikkoks, monopoly, satranç vs.) benzetmeleri istenmiştir. Sırayla herkes oyununu belirledikten

sonra neden bu oyunu seçtikleri ve değiştirmek isteseler hangi oyuna çevirmek istedikleri sorulmuştur. Bu çalışma, katılımcıların evlilik ilişkilerine farklı bir gözle bakabilmeleri ve çatışma kaynaklarını görmeleri için yapılmıştır.

- 3- Eşlerin tartışırken kullandıkları kalıp cümlelerden örnekler verilmiş ve katılımcılardan hangilerini kullandıklarını düşünmeleri istenmiştir. Örnek bir olay, grupla beraber yorumlanmıştır. Çatışma durumlarıyla başa çıkabilmek için sahip olunması gereken becerileri konuşurken ‘affedicilik’ kısmında katılımcılardan eşlerini affetmeleri için 5 neden yazmaları ve okumaları istenmiştir. Aile içi şiddette neler olabileceğinden bahsederken, bu durumlardan bir veya bir kaçını yaşıyorlarsa yardım almaları gerektiği vurgulanmıştır.
- 4- Daire oturma düzenine geçilmiş ve bir ısınma oyunu ile grup çalışmasına başlanmıştır. Oyuna göre, taburelerden biri dışarı çıkarılıp bir kişi grubun ortasına geçmiştir. İlk olarak uygulayıcı ortaya geçmiş ve bu oyunda dürüstlüğün önemini vurgulamıştır. Hızlı olma ve dikkat becerisi gerektirdiği eklenmiştir. ‘Bugün siyah ayakkabı giyenler’ deyince siyah ayakkabı giyen herkesin kalkıp başka bir tabureye oturmaya çalışması gerekmektedir. Örnek durumlar (klasik müzik sevenler, kızı olanlar vs.) verilmiştir. Orijinal örnekler bulunabileceğini söyledikten sonra sıra ayakta kalan kişiye gelmiştir. Bu şekilde herkes ortaya çıkana kadar oyun devam etmiştir.
- 5- Ev ödevleri değerlendirilmeye başlanmıştır. Daha çok ‘Ah Keşke’ kutusu üzerinde durulmuştur. Herkes kutularını göstermiştir. Aile üyelerinin kutulardan çıkan ve katılımcıları şaşırtan ifadeleri paylaşılmıştır. Katılımcıların çoğu bu etkinliğin aile üyelerine, birbirlerinden beklentilerini görebilmeleri için farklı bir deneyim yaşattığını belirtmiştir. Kutusunu henüz açamamış olanlar bu hafta açacaklardır.
- 6- Örnek olay verilmiş ve yapıcı tartışmanın nasıl yapılabilceği konuşulmuştur. Örnek olayda katılımcılar ben dilini nasıl kullanacaklarını söylemişlerdir. Bu oturumda da katılımcılar birbirlerine önerilerde bulunmaya devam etmişlerdir.

Ev Ödevi: Eşlerin birbirlerinin değiştirebilecekleri yönlerini yazıp imzalayacakları ‘Değiş-Tokuş’ formu verilmiştir.

OTURUM 5

AİLEDE PROBLEM ÇÖZME

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

- 1- Ailede stres oluşturan durumların neler olduğunu belirleme.
- 2- Ailede stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili farkındalık kazandırma.
- 3- Ailenin kendi kaynaklarını problem çözümünde etkili bir şekilde kullanmasını sağlama.

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

- 1- Yaka kartları, not defteri, kalem, bilgisayar ve projeksiyon.
- 2- ‘Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması’ adlı sunum.
- 3- Beyin fırtınası, örnek olay çalışması, soru-cevap.
- 4- Ev ödevleri sunumu.

Süreç:

- 1- ‘Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması’ adlı sunuma başlanmıştır. Aile içinde yaşanan çatışmaları çözümüleme konusuna gelince katılımcılara ‘çatışma’ kelimesi deyince akıllarına hangi kelimelerin geldiği sorulmuştur. Akıllarına gelen kelimeleri yazmaları istenmiştir. 30 sn içinde düşünüp yazdıkları kelimeleri sırayla okuyan katılımcıların çatışma çözme biçimlerine ve çatışmaya olan bakış açılarına vurgu yapılmıştır. Ardından bir örnek olay üzerinden çatışmanın sağladığı kazançların neler olabileceği tartışılmıştır.
- 2- Katılımcılara bir yastıkta kırk yıl geçiren tanıdıkları olup olmadığı sorulmuştur. Cevap verenlere bu kişilerin bunu nasıl başardıkları ve çatışma

çözme yöntemlerinin neler olabileceği sorulmuştur. Katılımcılar bu kişilerle ilgili gözlemlerini paylaşmışlardır.

- 3- Ortak karar almak konusunda ise ‘Ailece aldığınız ortak kararlar var mı, bu kararı alırken hangi aşamaları izlediniz?’ soruları sorulmuştur. Gönüllülerden cevap alındıktan sonra ortak karar alma aşamaları beraber incelenmiştir.
- 4- Daire oturma düzenine geçilmiş ve ödevler değerlendirilmiştir. Sırayla herkes ödevini paylaşmıştır. Özellikle katılımcıların eşlerinin, onlardaki hoşlanmadıkları yönler üzerinde durulmuştur. Katılımcılara bunlardan hangilerini değiştirebilecekleri sorulmuştur. Herkesin en az bir tane değiştirmeye gayret ettiği özelliği olduğu görülmüştür. Bu gayret sonucunda, eşleriyle aralarında yaşanan bazı hatalı iletişim kalıplarının ortadan kalktığını fark etmişlerdir. Ev ödevi verilerek oturum sonlandırılmıştır.

Ev Ödevi: 1) ‘Aile Ağacımızı Çizelim’ etkinliğine göre bir aile soyağacı hazırlanacaktır. Bu soyağacında kişilerin adları, doğum ve varsa ölüm tarihleri ile en belirgin kişilik özellikleri belirtilecektir (Bu ödevin süresi 2 haftadır). 2) ‘Ailem Bir Sorun Çözme Ekibi’ etkinliği ile aile üyeleriyle yaşanan bir çatışma durumunun nasıl çözümlendiği not edilecektir.

OTURUM 6

AİLEDE ROL DAĞILIMI VE AKRABA İLİŞKİLERİ

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

- 1- Ailede görev ve sorumluluk dağılımını belirleme.
- 2- Akrabaların evlilik ilişkisine olumlu ve olumsuz etkileri konusunda farkındalık kazandırma.

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

- 1- Yaka kartları, not defteri, kalem, bilgisayar ve projeksiyon.
- 2- ‘Ailede Rol Dağılımı’ ve ‘Hısım, Akraba ve Evliliğimiz’ ppt sunumları.
- 3- ‘Kim karar veriyor?’ etkinliği.
- 4- ‘Yaşlanıyorlar!’ etkinliği.
- 5- Tartışma, soru-cevap.

Süreç:

- 1- ‘Ailede Rol Dağılımı’ sunumuna başlanmıştır. Sizin evliliğiniz eşitlikçi mi geleneksel mi?’ bölümünde ‘Kim karar veriyor?’ etkinliği yapılmıştır. Buna göre katılımcılara evde hangi kararları kimin verdiğine dair sorular sorulmuştur. Örneğin ‘Nereye tatile gidileceğine kim karar veriyor?’. Katılımcılar, cevapları not edip sırayla paylaştıktan sonra bu rol dağılımından memnun olup olmadıkları tartışılmıştır.
- 2- ‘Hısım, Akraba ve Evliliğimiz’ sunumuna geçilmiştir. Başlamadan önce katılımcılara, yakın akrabalar ‘kayınvalide, kayınpeder, görümce...’ sayılmış ve şimdiye kadar en çok kiminle sorun yaşadıkları sorulmuştur. Sorunun kaynağını bulmak amacıyla tartışma başlatılmıştır. Ardından evliliğin ilk yılları ile şu an arasında, bu kişiyle ilişkilerinde farklılık oluşup oluşmadığı sorulmuştur. Katılımcılar, sorunları çözmek için hangi yöntemleri kullandıklarını anlatıp birbirlerine tavsiyede bulunmuşlardır.
- 3- Katılımcılara evlendikten sonra eşin ailesinde ilk kez gördükleri bir gelenek ya da alışkanlık olup olmadığı sorulmuştur. Bunlardan kendilerine tuhaf gelenleri ve hoşlarına gidenleri söylemeleri istenmiştir.
- 4- Daire oturma düzenine geçilmiştir. ‘Yaşlanıyorlar!’ adlı etkinlik yapılmıştır. Katılımcılara ebeveynler yaşlandığında ve bakıma muhtaç duruma gelirlerse onlarla kimin ve nasıl ilgileneceğini eşleriyle konuşup konuşmadıkları sorulmuştur. Konuşanlar, ortaya neler çıktığını paylaşmış; konuşmayanlar ise neler yapılabileceğini anlatmıştır.

Ev Ödevi: Aile soyağacı çizimi tamamlanıp, bir sonraki oturuma getirilecektir.

OTURUM 7

ETKİLİ VE YETKİN EBEVEYNLİK

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

- 1- Etkili ebeveynliğin temel unsurları hakkında farkındalık kazandırma.
- 2- Kardeş çatışması durumunda ebeveynin arabuluculuğunu kullanma.

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

- 1- Yaka kartları, not defteri, kalem, bilgisayar ve projeksiyon, çatışma kartları, ebeveyn arabuluculuğu posterleri.
- 2- ‘Etkili ve Yetkin Ebeveynlik’ sunumu.
- 3- ‘Doğum Anısı’ imajinasyon etkinliği.
- 4- ‘Anne Tavşan-Yavru Tavşan’ adlı ısınma oyunu.
- 5- ‘Çatışma Çözümleme’ drama çalışması.

Süreç:

- 1- ‘Etkili ve Yetkin Ebeveynlik’ sunumuna başlamadan önce katılımcılardan ilk çocuğun doğumunu hatırlamaları ve çocuklarını ilk kucaklarına aldıkları anda neler hissettiklerini anlatmaları istenmiştir. Bunun için herkes gözlerini kapatmış ve 1dk boyunca anılarını hayalinde canlandırmıştır. ‘Nasıl bir anne olmayı umuyordunuz, çocuğunuz için neler hayal ettiniz?’ soruları sorulmuştur. Hayal etme bittiğinde herkes sırayla paylaşımda bulunmuştur.
- 2- ‘Ebeveyn Arabuluculuğu’ kısmından önce ‘Çocuğunuz kardeşiyle/arkadaşıyla/ kuzeniyle çatışma yaşadığında çözümlemek için hangi yöntemleri kullanıyorsunuz?’ sorusu sorulmuştur. Gönüllülerden cevaplar alındıktan sonra arabuluculuk basamakları işlenmiştir.

- 3- Daire oturma düzenine geçilmiştir. Önce ısınma oyunlarından ‘Anne Tavşan-Yavru Tavşan’ oynanmıştır. Bu oyunda bir kişi anne tavşan, yanındaki iki kişi de yavru tavşan olmaktadır. Anne tavşan ayakta, parmakları başının üstündedir; yavru tavşanlar da oturur halde ve elleri dizlerinin üstündedir. Anne tavşan, parmaklarını başının üstünde oynatarak yavru tavşanlardan birine bakıp ona ‘tavşan’ der; kendisine tavşan denilen yavru bu kez anne olur ve anne tavşanlar gibi ayağa kalkar. Bu kez onun yanındaki iki kişi yavru tavşan olur ve otururlar. Oyun, herkes anne tavşan olana kadar devam eder.
- 4- Katılımcılara 1.,2.,3. diye numara verilmiştir. 3’erli gruplar oluşmuştur. Gruplardan, çocukların kardeş/ arkadaş/ kuzenleriyle yaşayabilecekleri çatışma durumlarının yazılı olduğu kartlardan birini çekmeleri istenmiştir. Gruplara kartta yazılan olayı canlandırmaları istenmiştir. Buna göre gruplar 5k boyunca, yaşanan çatışmayı, ebeveyn arabuluculuğu basamaklarına göre çözeceklerdir. Grupların çalışırken yararlanabilmeleri için duvara arabuluculuk basamaklarının yazılı olduğu karton asılmıştır. Sonra 1. Grup ve sırasıyla diğer gruplar olayı canlandırmışlardır. Gruplar seyretildikten sonra, arabuluculuk basamaklarından hangilerini uyguladıkları ve neleri eksik bıraktıkları hakkında tartışılmıştır.
- 5- Aile soyağacı ödevleri, uygulayıcı tarafından toplanmıştır. Yeni ödev verilerek oturum sonlandırılmıştır.

Ev Ödevi: Herkes, çocuğuna/ çocuklarına ‘Canım Evladım’ ile başlayan, onlara verdikleri değeri ve onlar için arzuladıkları şeyleri içeren birer mektup yazacaktır.

OTURUM 8

GERİBİLDİRİM VE KAPANIŞ

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

- 1- Duyguların beden dili üzerindeki etkisini fark etme.
- 2- Geleceğe umutla bakmak için herkesin birbirine olumlu geribildirim vermesi.

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

- 1- ‘Duygularım’ ve ‘El Çırpma’ ısınma oyunları.
- 2- ‘Olumlu Geribildirim’ etkinliği

Süreç:

- 1- Isınma oyunu ile başlanmıştır. Uygulayıcı, katılımcılardan serbest olarak yürürken söylediği duygu durumuna göre beden dilini değiştirmelerini istemiştir. Buna göre katılımcılar, ‘üzgünüm, sevinçliyim, heyecanlıyım, neşeliyim, kederliyim vs.) duygu durumlarından hangisi söylenirse o hale bürünüp yürümüşlerdir.
- 2- İkinci ısınma oyununda daire oturma düzenine geçilmiştir. Uygulayıcı önce iki eliyle dizine 2 kere, sonra iki elini birbirine 2 kere vurmuş sonra da 2 kere parmağını şıklatmıştır. Ardından ismini söylediği kişinin aynısını yapmasını beklemiştir. Tüm katılımcılar aynısını yapana kadar devam edilmiştir. Sonunda herkes hızı arttırarak aynı anda bu etkinliği yapmıştır.
- 3- Programı sonlandırma etkinliği olarak olumlu geribildirim verme çalışması yapılmıştır. Buna göre katılımcılar sırayla dairenin ortasındaki tabureye oturmuş ve kendisi hakkında geri bildirim veren kişiye dönerek onu dinlemiştir. Herkes ortadaki kişiye, önce onun güçlü yanlarını belirtmiş ardından da ‘Ayşeciğim sen gelecekte....’ ile başlayan cümlelerle o kişinin

gelecekte yaşayabileceği olumlu şeyler söylenmiştir. Geribildirim almayan kişi kalmamıştır. Programı bitirirken grubun birbirini güzel yanlarıyla hatırlaması ve gelecekle ilgili umut aşılması için bu etkinlik seçilmiştir.

Ev Ödevi: Son oturumda sertifika töreninden önce yapılacak eğlence için herkes ikram hazırlayacaktır.

OTURUM 9

SERTİFİKA TÖRENİ

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

- 1- Üyeleri belge ile ödüllendirme.

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

- 1- Sontestler.
- 2- İkramlar, müzik, fotoğraf çekimi.
- 3- Sertifika belgeleri.

Süreç:

- 1- Öncelikle, katılımcılar sontestleri uygulamışlardır.
- 2- Hazırlanan yiyecekler gruba ikram edilmiş ve yine daire oturma düzeninde sohbet edilmiştir.
- 3- İkramın ardından sertifika törenine geçilmiştir. Sırayla sahneye davet edilerek katılımcılara sertifikaları takdim edilmiştir. Sertifikalar alınırken tek tek ve alındıktan sonra toplu olarak fotoğraf çekilmiştir.