



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLİŞKİ DOYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

İlhan YALÇIN

Doktora Tezi

Ankara, 2010

İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
İLİŞKİ DOYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

İlhan YALÇIN

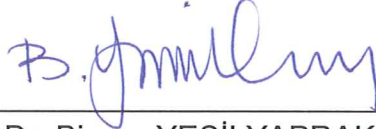
Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Doktora Tezi

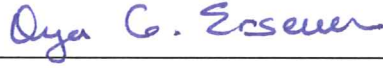
Ankara, 2010

KABUL VE ONAY

İlhan YALÇIN tarafından hazırlanan "İlişki Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi" başlıklı bu çalışma, 20.04.2010 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK (Başkan)



Prof. Dr. Oya G. ERSEVER (Danışman)



Prof. Dr. Fidan KORKUT OWEN



Doç. Dr. Tuncay ERGENE



Doç. Dr. Galip YÜKSEL

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. İrfan ÇAKIN

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

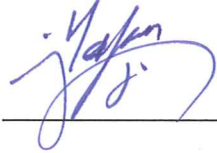
Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

☒ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

☐ Tezim sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

☐ Tezimin ... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

20.04.2010



İlhan YALÇIN

TEŞEKKÜR

Yakın ilişkilerle ilgili bir çalışma yapmak benim için keyifli, öğretici ve aynı zamanda yorucu bir süreçti. Bu süreçte birçok kişinin desteğiyle birlikte yol aldım.

Öncelikle, bu çalışmanın her aşamasında bana büyük destek veren, değerli fikirleri ile yol gösterici olan, yanımda olduğunu her zaman hissettiren sevgili danışmanım Prof. Dr. Oya G. Ersever'e teşekkür ederim. Tez izleme komitesinde yer alan, tezimi çeşitli aşamalarda defalarca okuyan, değerli görüşlerini benimle paylaşan ve tez raporunun olgunlaşmasını sağlayan sevgili hocam Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak'a şükranlarımı sunarım. Araştırmanın biçimlenmesinde önemli rol oynayan, çalışmaya farklı açılardan bakmamı sağlayan, tez izleme toplantılarındaki görüşleriyle beni yönlendiren Doç. Dr. Tuncay Ergene'ye teşekkür ederim.

Jürimde yer alan ve tezi sabırla okuyarak yapıcı önerilerde bulunan Prof. Dr. Fidan Korkut Owen ve Doç. Dr. Galip Yüksel'e çok teşekkür ederim. Ayrıca, araştırmamın bütün aşamalarında, yakın ilişkiler konusundaki bilgisini, görüş ve önerilerini benimle paylaşarak, desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Seher Sevim'e teşekkür ederim.

Doktora öğrenimim süresince hem akademik hem de kişisel gelişimim adına kendilerinden çok şey öğrendiğim Hacettepe Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'ndaki bütün hocalarıma şükranlarımı sunarım.

Kuzey Carolina Üniversitesi'nde bulunduğum zaman zarfında, benimle yakından ilgilenen ve güdüleyen Dr. DiAnne Borders'a, derslerini takip ederek, yakın ilişkiler konusundaki çalışmalarımı zenginleştirmemi sağlayan Dr. Christine Murray ve Dr. Craig Cashwell'e ve beni İlişki Geliştirme Programı ile tanıştıran, bu konuda kendisinden eğitim aldığım Dr. Rob Scuka'ya çok teşekkür ederim.

Tüm yaşamım boyunca, attığım her adımda beni destekleyen, bana olan inancını sürekli vurgulayan canım anneme, artık aramızda olmasa da varlığını hep yanımda hissettiğim, bugünlere gelmemde çok büyük emeği olan sevgili babama ve varlıklarından güç aldığım ailemin diğer üyelerine şükranlarımı sunarım. Bu uzun ve yorucu süreçte beni asla yalnız bırakmayan, her zaman desteğini hissettiğim, çalışmalarım konusunda beni sürekli güdüleyen, gösterdiği özveri ve sabırla bu zorlu süreci olabilecek en iyi şekilde yöneten ve hayatıma anlam katan sevgili eşim Şeyda'ya çok teşekkür ederim.

Bu araştırma, Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından “2214-Yurtdışı Araştırma Burs Programı” kapsamında desteklenmiştir.

ÖZET

YALÇIN, İlhan. İlişki Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi, Ankara, 2010.

Bu araştırmanın amacı, İlişki Geliştirme Programı'nın üniversite öğrencilerinin ve partnerlerinin ilişki doyumu düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada ön-test, son-test ve izleme testi kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır.

Araştırma, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında, deney ve kontrol gruplarının her birinde altı çift yer almıştır.

Araştırmada veriler, İlişki Durum Belirleme Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği ve deney grubundaki bireylerin eğitim programını değerlendirdikleri odak grup görüşmesi kayıtları ile elde edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği ön-test olarak verilmiştir. Deney grubuna araştırmacı tarafından, yedi haftalık İlişki Geliştirme Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmemiştir. Son testlerde her iki gruba da İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği uygulanmıştır. Bunun yanı sıra, deney grubundaki bireylerin eğitim programını değerlendirdikleri bir odak grup görüşmesi yapılmıştır. İzleme ölçümleri, son test uygulamasından iki ay sonra yapılmıştır.

İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği'nden elde edilen verilerin çözümlenmesinde Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Deney grubundaki bireylerin eğitim programını değerlendirdikleri görüşme kayıtlarının çözümlenmesinde ise betimsel analiz tekniği kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, deney

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

Bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmış, psikolojik danışmanlara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler:

İlişki doyumu, ilişki eğitimi, İlişki Geliştirme Programı

ABSTRACT

YALÇIN, İlhan. The Effectiveness of the Relationship Enhancement Program on Relationship Satisfaction of University Students, Ankara, 2010.

The purpose of this study is to examine the effects of the Relationship Enhancement Program on relationship satisfaction of university students and their partners. It is an experimental design with one treatment and one control group with three measurements, which are the pre, post, and follow-up tests.

The study was carried out with students of the Faculty of Educational Science at the Ankara University. Experimental and control groups each consisted of six couples (twelve persons).

The data used in this study was obtained using Relationship Assessment Scale, Relationship Stability Scale, and recordings of focus group interviews during which couples in the experimental group evaluated the training program. All participants completed the Relationship Assessment Scale and the Relationship Stability Scale as a pretest. Couples in the experimental group received 7-week Relationship Enhancement training delivered by the researcher. Participants in the control group received no treatment. The Relationship Assessment Scale and the Relationship Stability Scale were administrated to all couples in two groups as a posttest. In addition, a focus group interview was conducted with participants in the experimental group. All participants were given the Relationship Assessment Scale and the Relationship Stability Scale as a follow-up test 2 months after the treatment.

Mann Whitney U and Wilcoxon Signed Ranks Tests were used to analyze the results of the Relationship Assessment Scale and the Relationship Stability Scale. Interview recordings were studied with descriptive analysis technique.

The results of the study revealed that there was a significant difference between post-tests of the experimental and control groups. Also, there was a

significant improvement in the experimental group from pre to post test. It can be concluded that the Relationship Enhancement Program improves relationship satisfaction for participating couples. However, the findings showed significant differences between the post test scores and follow-up scores of the experimental group. This finding suggests that the positive effects of the training program on relationship satisfaction of the students and their partners declined over a 2-month period. On the other hand, qualitative findings of the study revealed that participants of the experimental group showed improvement in interpersonal skills.

The findings of the study were discussed in the light of the relevant literature, and also recommendations were made for psychological counselors and researchers.

Key Words:

Relationship satisfaction, relationship education, Relationship Enhancement Program.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1 PROBLEM	7
1.2 DENENCELER	7
1.3 SAYILTILAR	8
1.4 SINIRLILIKLAR.....	8
1.5 TANIMLAR.....	9
1.6 ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ	9
BÖLÜM II.....	15
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	15
2.1 KURAMSAL ÇERÇEVE.....	15
2.1.1 Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı	16
2.1.1.1 Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası	17
2.1.1.2 Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık.....	18
2.1.2 Arnett'in Beliren Yetişkinlik Kuramı.....	19
2.1.2.1 Beliren Yetişkinlikte Aşk ve Cinsellik	23
2.1.3 Romantik İlişkiler	25
2.1.3.1 Yakınlık	30
2.1.3.1.1 Yakınlık ile İlişkili Etmenler.....	33

2.1.4 Romantik İlişkilerde Çatışma	36
2.1.4.1 Çatışma Davranışının Boyutları	39
2.1.4.2 Çatışma Çözme Biçimleri	42
2.1.5 Aşk Kuramları	45
2.1.5.1 Biyolojik Kuramlar	45
2.1.5.1.1 Evrimsel Psikoloji ve Aşk	45
2.1.5.1.2 Bir Dürtü Olarak Aşk	48
2.1.5.2 Benliği Genişletme Modeli ve Aşk	51
2.1.5.2.1 Benliği Genişletme Güdüsü	51
2.1.5.2.2 Diğerlerini Benliğin İçerisine Alma.....	52
2.1.5.3 Lee'nin Aşk Biçimleri Yaklaşımı	54
2.1.5.3.1 Tutkulu aşk (Eros).....	54
2.1.5.3.2 Arkadaşça aşk (Storge)	55
2.1.5.3.3 Oyun gibi aşk (Ludus).....	55
2.1.5.3.4 Sahiplenici aşk (Mania).....	56
2.1.5.3.5 Mantıklı aşk (Pragma).....	56
2.1.5.3.6 Özgeci aşk (Agape)	57
2.1.5.4 Bağlanma ve Romantik Aşk	58
2.1.5.5 İkili Aşk Kuramı	61
2.1.5.5.1 Üçgen Aşk Kuramı	62
2.1.5.5.2 Bir Öykü Olarak Aşk Kuramı	63
2.1.5.6 Prototip Yaklaşım	64
2.1.5.7 Bireyci-Toplulukçu Yaklaşım	66
2.1.5.7.1 Bireycilik ve Aşk.....	67
2.1.5.7.2 Toplulukçuluk ve Aşk	68
2.1.6 İlişki Doyumu	69

2.1.7 İlişki Geliştirme Eğitimleri.....	74
2.1.7.1 Bilgi ve Farkındalık.....	74
2.1.7.2 Envanter Yaklaşımı.....	75
2.1.7.3 Beceri Eğitimi.....	76
2.1.7.4 Önleme ve İlişki Geliştirme Programı.....	78
2.1.7.5 Çiftlerin İletişimi Programı.....	80
2.1.7.6 Sağlıklı İlişkiler Kurma Programı.....	81
2.1.8 Guerney'in İlişki Geliştirme Modeli.....	81
2.1.8.1 İlişki Geliştirme Modeli'nin Kuramsal Temelleri.....	82
2.1.8.2 İlişki Geliştirme Modeli'nin Özellikleri.....	84
2.1.8.3 İlişki Geliştirme Programı'nın Eğitim Anlayışı.....	86
2.1.8.4 İlişki Geliştirme Programı'nda Temel Beceriler.....	88
2.1.8.5 İlişki Geliştirme Programı'nda Kullanılan Teknikler.....	93
2.1.8.6 İlişki Geliştirme Modeli'nde Yer Alan Değerler.....	95
2.1.8.7 İlişki Geliştirme Modeli'nin Uygulama Biçimleri.....	96
2.2 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	97
2.2.1 İlişki Eğitimi ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	98
2.2.2 İGEP ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	104
2.2.3 İlişki Eğitimi ile İlgili Türkiye'de Yapılmış Araştırmalar.....	108
BÖLÜM III.....	112
YÖNTEM.....	112
3.1 ARAŞTIRMANIN DESENİ.....	112
3.2 DENEKLER.....	112
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	115
3.3.1 İlişki Durum Belirleme Ölçeği.....	115
3.3.1.1 İlişki Durum Belirleme Ölçeği'nin Geçerliği.....	116

3.3.1.2 İlişki Durum Belirleme Ölçeği'nin Güvenirliği	116
3.3.2 İlişki İstikrarı Ölçeği.....	117
3.3.2.1 İlişki İstikrarı Ölçeği'nin Geçerliği.....	117
3.3.2.2 İlişki İstikrarı Ölçeği'nin Güvenirliği	118
3.4 İŞLEM YOLU	118
3. 5 İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMI.....	120
3. 6 VERİLERİN ANALİZİ	123
BÖLÜM IV	124
BULGULAR.....	124
4.1 NİCEL BULGULAR.....	124
4.2 NİTEL BULGULAR	130
4.2.1 Deney Grubundaki Bireylerin Programı Değerlendirmelerine İlişkin Bulgular	130
4.2.1.1 Programın Bireylerin Davranışlarına/İletişim Örüntülerine Yönelik Farkındalık Düzeylerine Etkileri.....	131
4.2.1.2 Programın Çiftlerin Birbirleriyle İlişkilerine Olumlu Etkileri	132
4.2.1.3 Programın Yetersiz Yönleri	133
BÖLÜM V	135
TARTIŞMA VE YORUM	135
BÖLÜM VI	143
VARGI VE ÖNERİLER	143
6.1 Araştırma Bulgularına Dayalı Uygulamacılara Yönelik Öneriler.....	143
6.2 Araştırmacılara Öneriler.....	144
KAYNAKÇA	146
EKLER.....	175

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Araştırmanın Deney Deseni	112
Tablo 2: Gruplara Göre Bireylerin Demografik Bilgileri	113
Tablo 3: Eğitim Öncesinde Grupların İDBÖ ve İİÖ-İD Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları	114
Tablo 4: İlişki Durum Belirleme Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	124
Tablo 5: İlişki İstikrarı Ölçeği-Doyum Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	125
Tablo 6: Deney Grubunun İDBÖ ve İİÖ-İD Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	125
Tablo 7: Deney ve Kontrol Gruplarının İDBÖ ve İİÖ-İD Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	126
Tablo 8: Deney Grubunun İDBÖ ve İİÖ-İD Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	127
Tablo 9: Kontrol Grubunun İDBÖ ve İİÖ-İD Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	128

BÖLÜM I

Bu bölümde araştırmada ele alınan problem durumu açıklanmış, problem ve denenceler ifade edilmiş, sayıltı ve sınırlılıklar belirtilmiş, araştırmayla ilgili temel kavramlar ile araştırmmanın gerekçesi ve önemi açıklanmıştır.

GİRİŞ

İnsanlar yaşamlarını sosyal ilişkiler içerisinde sürdürmektedirler. Hemen herkes aile ve komşuluk ilişkileri içerisinde ve bir topluluğun parçası olarak yetişmektedir. Bu nedenle, diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurulması kaçınılmaz bir durumdur (Erber ve Erber, 2001). Kişilerarası ilişkiler konusunda yapılan araştırmalar son yıllarda büyük artış göstermektedir. Bu alanda çalışan araştırmacılar, ilişki kuramlarını ve araştırmalarını yayınlayan ve sayısı giderek artan birçok akademik dergiyi takip etmek durumundadırlar. Kişilerarası ilişkilerin doğası gereği, bu konu üzerinde çalışan araştırmacıların yöntembilimsel ve analitik duyarlılıklarının olması gerekmektedir. Her bir disiplin, belirli kişilerarası ilişki türleri ve bu alanın çeşitli konuları ile ilgilenmektedir. Örneğin, sosyoloji aile ilişkilerinin değişen yapıları ve makro-sosyal unsurlar arasındaki ilişkileri incelerken, iletişim araştırmacıları işlevsel olmayan iletişim örüntüleri üzerinde çalışmaktadırlar. Gelişim psikologları, anne-baba-çocuk ve akran ilişkilerini araştırırken, evlilik ve aile terapistleri ve danışmanları, ilişkilerdeki güçlüklerin kaynaklarını ve müdahale stratejilerinin etkililiğini incelemektedirler (Berscheid, 1994).

Gelişim süreci içerisinde insanlar; anne baba, kardeş, akraba, öğretmen, arkadaş ve romantik ilişki partnerinden oluşan sosyal ilişkiler ağı içerisinde birçok kişilerarası ilişki kurmaktadır (Furman ve Buhrmester, 1992). Romantik ilişkiler; içerisinde flört etme, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun süreli birlikteliklerin yer aldığı bir kişilerarası ilişki biçimidir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişkiler, gençlerin yaşamında da önemli bir yere sahiptir. Gençlerin zamanlarının büyük bir kısmı, romantik ilişkilere

yoğunlaşmış bir şekilde geçmektedir (Berger, McMakin ve Furman, 2005). İnsanın gelişim süreci içerisinde romantik ilişkilerin yeri, doğası ve gelişimi üzerine çok sayıda kuram ortaya atılmış ve araştırmalar yapılmıştır.

Romantik ilişkilerle ilgili yaklaşımlardan birisi davranışsal sistem kuramıdır. Bu yaklaşıma göre, ilişkiler dört temel işleve hizmet etmektedir. Bunlar; yakın ilişki, cinsel gereksinimler, bağlanma ve ilgilenmedir. Yakın ilişki birlikteliği ifade etmektedir. Yakın ilişki davranışları; birlikte zaman geçirme, etkinliklere katılma ve benzer ilgi alanlarıyla uğraşma gibi davranışlardır. Çoğunlukla, yakın ilişki eğlenmeyi ve olumlu duygulanımı içermektedir. Ergenlik döneminde cinsel ilgi ve davranışlar ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, ergen romantik ilişkileri kapsamında, cinsel hareketlilik, davranış ve arayışları içermektedir. Bağlanma işlevi, duygusal ve fiziksel güvenlik hissinin devamını sağlamaktadır. İlgilenme ise bireyin partnerine destek vermeyi ve onu korumayı amaçlayan davranışlarına işaret etmektedir. İlgilenme sistemi, bağlanma sistemine paralel ve onu tamamlayıcı bir sistemdir. Bu işlevler farklı ilişkiler tarafından karşılanabilmektedir ancak belirli ilişkiler, bireylerin temel bağlılık, cinsel, bağlanma ve ilgilenme gereksinimlerini yerine getirmektedir. Anne-baba ve arkadaş ilişkileri ile romantik ilişkiler, yaşam boyunca bu alanlarda, değişen ölçülerde temel işlev görmektedirler. Örneğin, anne-babalar, çocuklukta temel bağlanma figürü iken, yetişkinlikte romantik ilişki partneri bireyin temel bağlanma figürü olmaktadır (Berger ve ark., 2005).

Gelişimsel bir bakış açısı ile Brown (1999, akt. Seiffge-Krenke, 2003), ergenlik dönemi süresince romantik ilişkilerin gelişimini, birbirini izleyen dört aşama ile açıklamaktadır. Bu aşamalardan her biri romantik aktivitenin belirli bir özelliğini yansıtmaktadır. Bunlardan ilki başlatma aşamasıdır. Bu aşamada erken ergenler, karşı cinse yeniden yönelmek durumundadırlar. Bu dönemde temel amaç, benlik saygısını geliştirmek ve potansiyel partnerlerle ilişki kurma yeteneği konusunda güven duygusunu kazanmaktır. Dolayısıyla, bireyin dikkati romantik ilişkide değil, kendisi üzerindedir. Bu dönemde romantik ilişkiler, aynı cinsiyetten akranların yardımı ile ortaya çıkmaktadır. İkinci aşama

statü aşamasıdır. Bu dönemde ergenler, romantik ilişkinin “doğru biçimini”ni yaşama baskısıyla yüzleşmektedirler. “Yanlış” insanlarla ilişki yaşamak, ergenlerin grup içerisindeki durumuna ciddi bir şekilde zarar verebilmektedir. Dolayısıyla bu dönemde romantik ilişkiler, akran kabulünü sağlamak veya artırmak amacıyla kullanılabilir. Üçüncü aşama duygu aşamasıdır. Bu dönemde, bireyin odağı, ilişkinin içinde bulunduğu kapsamdan, romantik ilişkinin kendisine doğru bir değişim göstermektedir. Aşk, kişisel ve ilişkisel bir konu haline gelmektedir ve aynı zamanda akran grubunun birey üzerindeki etkisi azalmaktadır. Duygu-yönelimli ilişkide bulunan bireyler, ilişkilerine daha fazla bağlılık duyguları geliştirmektedirler. Bu dönemde ergenlerin akran ağı, geniş bir aynı cinsiyetten bireylerin oluşturduğu akran grubundan, her iki cinsiyetten arkadaşların olduğu daha küçük bir gruba dönüşmektedir. Romantik ilişkinin gelişimindeki son aşama ise bağ kurma aşamasıdır. Bu dönemde bireylerin ilişkilerini devam ettirmeleri beklenmektedir. Dönemin temel özelliklerinden birisi, bireylerin partnerleriyle yaşam boyu birlikte olma konusunu düşünmeleridir. Bireyler kendilerini bir çift olarak ayrılmaz görseler de farklı kişilik özelliklerini taşımaya devam etmektedirler.

Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin önemi artmaktadır, çünkü bireyler arkadaşlık, yakınlık ve sosyal destek için romantik partnerlere daha fazla yönelmektedirler. Bu dönemdeki romantik ilişkiler, gelişimsel görevlerin yerine getirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Goldstein, Chesir-Teran ve McFaul, 2008). Yakın ilişkiler kurmak, genç yetişkinlik dönemindeki bireyler için önemli gelişimsel görevlerden birisidir (Feldman, Gowen ve Fisher, 1998). Havighurst’a göre gelişim görevi; bireyin yaşamının belirli bir döneminde, başarılı olduğu takdirde mutluluğa, başarısızlığında ise bireyde mutsuzluğa ve sonraki görevlerde güçlük çekmeye yol açan bir örüntüdür. Havighurst genç yetişkinlik dönemindeki gelişim görevlerini; bir eş seçme, eşle yaşamayı öğrenme, aile kurma, çocuk sahibi olma, evin işlerini yürütme, bir uğraş başlatma, yurttaş sorumluluğunu üstlenme ve uygun bir toplumsal gruba katılma şeklinde sıralamıştır (Akt. Onur, 1997).

Erikson, kişilik gelişimi açısından, genç yetişkinlik dönemindeki kriz durumunu, yakınlık kurmaya karşı yalnız kalma şeklinde ifade etmektedir. Ergenlik döneminde kimliğini bulan birey, artık kimliğini kaybetme korkusuna kapılmaksızın başkalarıyla yakınlık kurabilmektedir. Bireyin karşı cinsle ilişkilerinde arkadaşlık ve sevgi ağırlık taşımaktadır. Gençlerin yaşamında evlilik konuları ve evlenme önemli bir yer tutmaktadır. Bu dönemdeki gelişimsel krizi sağlıklı olarak atlatan birey, güvenli bir şekilde sevgiyi verme ve alma gücüne sahip olmaktadır (Senemoğlu, 2005). Erikson'a göre bu dönemde güçlükle yaşayan bireyler yalnızdırlar ve diğerleriyle ilişki kurmaktan korkmaktadırlar (Feldman, 2006).

Arnett (2000, 2004) ise 18-25 yaş arasını "beliren yetişkinlik" dönemi olarak adlandırmaktadır. İlk evlilik yaşının ve çocuk sahibi olma yaşının ileriye doğru gitmesi, bireylerin eğitim süresinin uzaması gibi nedenlerden dolayı, Arnett (2000, 2004) yeni bir gelişim dönemi tanımlanması gerektiğini ileri sürmektedir. Bu dönemdeki bireyler ne ergendirler ne de yetişkindirler. Beliren yetişkinlerin çoğu, yetişkin görevlerini yerine getirmek istemekte ancak henüz kendilerini hazır hissetmemektedirler. Buna karşın, bireyler yaşamlarının aşk ve iş gibi çeşitli alanlarında arayış içerisindeyler. Bu arayışlar, yüzeysel değil, ciddi ve derin bir şekilde yapılmaktadır. Demir'e (2008) göre bu dönemde yaşanan romantik ilişkilerin özellikleri ile ergenlik döneminde yaşanan ilişkiler birbirlerinden farklıdır. Buna göre, ergenlik dönemindeki ilişkiler daha çok eğlence ve arkadaşlık amaçlı iken, beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler romantik ilişkilerinde daha ciddi ve ilişkilerine daha bağlıdırlar.

Romantik aktivitenin ortaya çıkması, duygusal özerklik gelişiminin bir parçası olarak görülmektedir. Bu gelişim, aileden ayrılma ve bireyleşme görevi ile de yakından ilişkilidir (Seiffge-Krenke, 2003). Bu dönemdeki bireylerde anne-baba denetimi daha az ve özerklik arayışı daha fazladır (Arnett, 2004). Ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde gençlerin, maddi açıdan daha bağımsız olmaları, uzun süreli kariyer yolculuğuna başlamaları ve yakın ilişki

ve aile sorumluluklarını hissetmeleri beklenmektedir (Chen, Cohen, Kasen, Johnson, Ehrensaft ve Gordon, 2006).

Üniversite ortamı, bu önemli gelişimsel görevlerin araştırılıp yerine getirilebileceği bir çevre sunmaktadır (Demir, 2008). Üniversite öğrencileri, benzer yaşlardaki potansiyel partnerlerin bulunduğu bir ortamda yaşamaktadırlar (Mongeau, Jacobsen ve Donnerstein, 2007). Araştırma bulguları, romantik ilişkilerin üniversite öğrencilerinin günlük yaşamının önemli bir parçasını oluşturduğunu göstermektedir (Demir, 2008; Herridge, Shaw ve Mannell, 2003). Farklı yaş gruplarının kişilerarası ilişkilerini (anne, baba, öğretmen, arkadaş, partner) algılamalarına yönelik yapılan bir çalışmada (Furman ve Buhrmester, 1992), üniversite öğrencileri romantik ilişkilerini en çok destek aldıkları ilişki türü olarak belirtmişlerdir.

Yakın ilişkiler, strese karşı koruyucu etki ve sosyal destek gibi yararlar sağlarken, ilişki problemlerinden dolayı yardım arayan çiftlerin sayısında da artış görülmektedir (Tolpin, Cohen, Gunthert ve Farrehi, 2006). Üniversite öğrencilerinin önemli problem alanlarından birisinin de romantik ilişkiler olduğu belirtilmektedir. İlişkilerde yaşanan sorunlar, gençlerin yaşamlarının diğer alanlarını da olumsuz yönde etkileyecektir. Örneğin; duygusal ilişkideki başarısızlığın, akademik performansı olumsuz yönde etkilediği, buna karşın, olumlu ilişkilerin bireyin ders çalışma gücünü artırdığı ifade edilmektedir (Shollenberger, 2001). Bir başka araştırmada (Cramer, 2002a) çatışma çözme davranışları ile ilişki doyumu arasında bir ilişki olduğu belirlenmiş, Segrin, Powell, Givertz ve Brackin (2003) ise depresif belirtilerin ve yalnızlığın, üniversite öğrencilerinin duygusal ilişkilerden sağladıkları doyum düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Flora ve Segrin (2000) de ilişki doyumu ile yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Ülkemizde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları güçlüklerin saptanmasının amaçlandığı bir çalışmada (Türküm, Kızıldaş ve Sarıyer, 2004), kız öğrencilerin % 33.6'sının ve erkek öğrencilerin % 38.8'inin karşı cinsle olan duygusal ilişkilerde güçlük yaşadıkları belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, bireylerin romantik ilişkilerinin niteliklerinin artırılmasının, onların yaşamlarının diğer alanlarını da olumlu bir şekilde etkileyebileceğini göstermektedir. Buradan hareketle, romantik ilişkilerin niteliğinin geliştirilmesini amaçlayan psiko-eğitsel programlar tasarlanmıştır. İlişki geliştirme eğitim programları, önleyici müdahaleler kapsamında değerlendirilmektedir. Problemler ortaya çıkmadan, ilişkinin erken dönemlerinde bireylere, çatışma durumlarında gereksinim duyabilecekleri beceriler öğretilmektedir (Markman, Stanley, Jenkins, Petrella ve Wadsworth, 2006). Etkililiği sınanan programların genel olarak dört unsurdan oluştuğu belirtilmektedir. Bunlar; farkındalık, geribildirim, bilişsel değişim ve beceri eğitimidir. Farkındalık, çiftlerin ilişkiyi etkileyebilecek süreçlere yönelik farkındalık düzeylerini artırmayı ifade etmekte, geribildirim ise çiftlere ilişkilerinin işlevselliğine yönelik olarak bireyselleştirilmiş geribildirim verilmesini içermektedir. Bilişsel değişim, çiftlerin ilişkisini olumlu yönde etkileyeceği düşünülen tutum ve düşünceleri cesaretlendirmeyi kapsamakta, beceri eğitimi ise temel ilişki becerileri hakkında ders, gösterim ve uygulama gibi olanakları sunmayı ifade etmektedir (Halford, 2004).

Kanıtı dayalı ilişki eğitimleri geliştirmekte olan bir alandır. Bu programlara katılan bireyler, eğitim programlarının içeriğinden memnun olduklarını belirtmektedirler. Araştırma bulguları, ilişki eğitimlerinin bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyini ve kişilerarası becerilerini artırdığını göstermektedir (Carroll ve Doherty, 2003; Halford, Markman, Kline ve Stanley, 2003).

Romantik ilişki yaşayan bireylerin ilişkilerinin niteliğini artırmak için geliştirilen programlar çeşitli isimlerle anılmaktadır. Bunlardan bazıları; evlilik öncesi eğitim, evlilik öncesi psikolojik danışma, evlilik öncesi terapi, evlilik öncesi eğitsel danışma, evliliğe hazırlık programları, evliliği geliştirme ve ilişki eğitimi gibi kavramlardır (Carroll ve Doherty, 2003). Bu programlar; evli bireylere ve evlilik öncesindeki çiftlere, ilişkilerinin niteliğini artırmak amacıyla uygulanabilmektedir. Temel olarak ilişkiden alınan doyumunu artırmayı ve ilişkiyi

Geliştirmeyi amaçlayan programlar, özelde empati, yakınlık, etkili iletişim becerileri ve problem çözme becerileri gibi unsurları içermektedir.

Ülkemizdeki ilişki geliştirme eğitimlerinin, çoğunlukla evli çiftlerle yapıldığı gözlenmektedir (Canel, 2007; Ersanlı ve Kalkan, 2003; Sevim, 1996). Ancak, üniversite öğrencisi çiftlere yönelik ilişki geliştirme eğitimlerine de gereksinim duyulmaktadır. Öğrencilerin partnerleriyle sağlıklı ilişkiler geliştirmelerinin, onların hem kişisel hem de sosyal gelişimlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda, önleyici rehberlik ve psikolojik danışma çalışmaları çerçevesinde, üniversite öğrencilerine ilişki becerilerinin kazandırılmasının yararlı olacağı beklenmektedir.

Bu çalışmada; romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin ilişki kalitelerini yükseltmek ve ilişkiden aldıkları doyumunu artırmak amacıyla Guernsey (1977) tarafından geliştirilmiş olan “İlişki Geliştirme Programı”nın etkililiği incelenmiştir. Araştırmanın problemi aşağıda ifade edilmektedir.

1.1PROBLEM

Araştırmada yanıt aranan problem aşağıda belirtilmiştir:

İlişki Geliştirme Programı’nın romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunu düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.2DENENCELER

Araştırma kapsamında test edilecek denenceler aşağıdadır.

Denence 1: İlişki Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 2: İlişki Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 3: İlişki Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 4: Kontrol grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.3 SAYILTILAR

Araştırmanın sayıltıları şunlardır:

1. Deneklerin grup programına gönüllü olarak katıldığı ve kendilerini içtenlikle ifade ettikleri varsayılmıştır.
2. Çalışmaya katılan deneklerin kendilerine verilen tüm ölçme araçlarını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.4 SINIRLILIKLAR

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir.

1. Bu araştırma deneysel nitelikte bir çalışma olduğu için, elde edilen bulgular sadece benzer nitelikteki üniversite öğrencilerine genellenebilir.

2. Öğrencilerin ilişki doyum düzeyleri, İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.5 TANIMLAR

Araştırmada yer alan temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

İlişki Geliştirme Eğitimi: Bireylere doyum veren ve destekleyici bir ilişki ile bağlantılı olduğu belirlenen çeşitli becerilerin çiftlere öğretilmesidir. Böylece, gelecekte ortaya çıkabilecek sorunların engellenmesi amaçlanmaktadır. Bu programlar aracılığı ile bireylerde iletişim süreçlerine ve ilişkilere yönelik farkındalık oluşturulmakta ve çiftlere kişilerarası iletişim becerileri öğretilmektedir.

Guerney'in İlişki Geliştirme Programı: Yakın ilişkisi olan bireyler arasındaki ilişkilerin niteliğini artırmak amacıyla Guerney (1977) tarafından geliştirilen beceri odaklı bir programdır. Programın amacı, yakın ilişkilerden elde edilecek doyumun artırılması ve böylece psikolojik iyi-oluş düzeyinin geliştirilmesidir. Program kapsamında; kendini ifade etme, empati, çatışma yönetimi, tartışma-uzlaşma, problem-çatışma çözme gibi beceriler yer almaktadır.

İlişki Doyumu: Bu çalışmada ilişki doyumu, bireyin eşine-partnerine ve ilişkisine yönelik olumlu duygulara sahip olması şeklinde tanımlanmıştır (Lin ve Rusbult, 1995). Araştırmaya katılan bireylerin ilişki doyum düzeyleri, İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği ile belirlenmiştir.

1.6 ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ

Romantik ilişkiler ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde kişisel ve sosyal gelişimin önemli bir unsurudur. Impett, Gordon ve Strachman (2008), romantik ilişkilerin, bireylerin yaşamları boyunca önemli bir yaşam doyumu ve duygusal

iyi-oluş kaynağı olduğunu belirtmektedirler. Furman ve Shaffer (2003), romantik ilişkilerin bireylerin benlik algısı üzerinde etkili olabileceğini öne sürerken Aron ve Aron (2006), romantik ilişkilerin bireylerin benliklerini genişletmelerinin bir yolu olduğunu ifade etmektedirler. Buna göre, ilişkiler aracılığıyla bireyler, kendilerini tanıma ve başkaları ile iletişim kurma yeteneklerini geliştirmekte ve yeni bakış açıları kazanmaktadırlar.

İlişkilerinde mutsuz olan bireylerin, fiziksel ve psikolojik sağlık düzeylerinin de düşük olacağı belirtilmektedir. Romantik ilişkinin kalitesinin iyi-oluş üzerindeki etkisinden dolayı, araştırmacılar yüksek doyum alınan romantik ilişkileri başlatma ve sürdürme ile ilgili değişkenleri incelemektedirler (Rauer ve Volling, 2007). Bu bağlamda, üzerinde çalışma yapılan alanlardan birisi de çiftlere çeşitli becerilerin öğretildiği ilişki eğitimleridir.

Bu eğitimler, tedavi edici olmaktan çok önleyici programlardır. İlişki eğitim programları, beceri eğitimini temel almaktadır ve ilişkilerinde henüz ciddi düzeyde sorunlar yaşamamış çiftlere uygulanmaktadır. Bu tür yaklaşımların amacı, ilişkilerin kalitesini düşüren yaygın bozuklukların önlenmesi için temel olabilecek bilgileri ve gerekli stratejileri çiftlere kazandırmaktır (Ersanlı ve Kalkan, 2003).

Romantik ilişki yaşayan bireylere verilen eğitimlerin etkililiği üzerine literatürde çok sayıda yayın bulunmaktadır (Carroll ve Doherty, 2003; Giblin, Sprenkle ve Sheehan, 1985; Hahlweg & Markman, 1988; Hawkins, Blanchard, Baldwin ve Fawcett, 2008). Araştırma bulguları genel olarak, ilişki eğitimlerinin bireylerin ilişkilerinin niteliğini ve ilişkiden alınan doyumunu artırdığını göstermektedir.

İlişki geliştirme yaklaşımları, insanın büyüme ve gelişme kapasitesi olduğu denencesine dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre ilişkiler geliştirilebilir ve bireyler isterlerse ilişkilerini kendilerine doyum verecek duruma getirebilirler. Bu programlarda bireyler, ilişkilerini nasıl değiştirebileceklerini ve sürdürebileceklerini öğrenmektedirler (Sevim, 1996).

Bütün ilişkilerde olduğu gibi romantik ilişkilerde de iletişim problemleri ve çatışmaların ortaya çıkması kaçınılmazdır. İletişim becerisinin geliştirilmesi, çiftlerin stres durumları ile daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına yardım edecektir. İletişim becerileri; bireylerin duygularını ifade etmeleri, değişmesini istedikleri davranışları açıkça belirtmeleri ve yeterli bir şekilde tartışabilmeleri için anahtar bir kavramdır. İlişki doyumsuzluğu iletişimde yaşanan problemlere dayandığı için, iletişim sürecinin olumlu yönde değiştirilmesi daha doyum sağlanan bir ilişki için yararlı olacaktır. İlişki geliştirme programları yeni becerilerin öğretilmesi ile davranışların değiştirilmesini ve ilişkilerin geliştirilmesini sağlamaktadır (Shollenberger, 2001). Sorunların yapıcı bir şekilde ele alınıp çözümlenmesi, bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyumunu artıracaktır.

İlişki geliştirme programları, romantik ilişki yaşayan bireylerin, kendilerini daha iyi tanımlarına yardım etmeyi ve onlara çeşitli konularda bilgi vermeyi amaçlamaktadır. İlişki eğitiminin amacı; daha doyum sağlanan bir ilişki geliştirebilmek için çiftler arasındaki ilişkinin geliştirilmesi olarak ifade edilmektedir. Ayrıca ilişki eğitim programları, bireylere yaşam boyu ilişkinin kalitesini sürdürecekt etkili iletişim becerilerinin kazandırılmasını da sağlamaktadır. Eğitim programları, kişilere bir çift olarak güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirme fırsatı vermekte, birey olarak da partnerlerini yeniden değerlendirmelerini sağlamaktadır (Stahmann ve Salts, 1993).

Araştırma kapsamında uygulanan eğitim programı, bireylere çeşitli becerilerin öğretilmesini içermektedir. Bu beceriler; empati, ifade etme, tartışma-uzlaşma, problem-çatışma çözme, kolaylaştırma, çatışma yönetimi, öz-değişim, diğerinin değişmesine yardım, genelleştirme ve devam ettirme becerileridir. Bireyler bu becerileri kullanmayı öğrenerek ilişkilerindeki problem alanlarını tartışmaktadırlar. Grup lideri, beceriler konusunda çiftlere model olmakta ve çiftlerin iletişim becerilerini geliştirecek kolaylaştırıcı yönergeler vererek, uygulama oturumlarında geribildirimde bulunmaktadır. Bu çalışmada kullanılan İlişki Geliştirme Programı önleyici bir programdır. Bu program,

romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkilerini geliştirmek için psikolojik danışmanlara kısa ve yapılandırılmış bir çerçeve sunmaktadır.

Gelişmiş ülkelerde ilk evliliklerdeki boşanma oranı yaklaşık %40 veya daha fazladır. Boşanma sadece çiftlerin değil, aynı zamanda çocukların da fiziksel ve ruhsal iyi-oluş düzeylerini etkilemektedir (Baucom, Hahlweg, Atkins, Engl ve Thurmaier, 2006; Stanley, 2001). Türkiye’de 2008 yılı istatistiklerine göre boşanmaların %41,3’ü evliliğin ilk beş yılında meydana gelmektedir (TÜİK, 2009). Gelişmekte olan ülkelerde boşanma, sosyal yapının önemli bir unsuru haline gelmektedir. Gelişmekte olan bir ülke olarak Türkiye de benzeri bir durum yaşamaktadır. Bu nedenle politika yapıcılarının ve ruh sağlığı uzmanlarının, evlilik öncesindeki çiftlere yönelik önleyici hizmetler sunma konusunda adım atmaları gerekmektedir. Bu tip programların, gençlere birbirlerini daha iyi anlama ve ilişkilerini sağlıklı bir şekilde geliştirme becerileri kazandırarak evlilik kurumunu olumlu yönde etkilemesi beklenir.

Ülkemizde ailenin toplum içerisindeki önemi giderek artmaktadır. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2008) tarafından düzenlenen 5. Aile Şurası kapsamında, “Aile Destek Hizmetleri” teması üzerine yapılan çalışmalar, konuya verilen değeri göstermesi açısından önemlidir. Söz konusu şura neticesinde, evlilik öncesi danışmanlık ve eğitim hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve üniversitelerde aile danışmanlığı alanında yüksek lisans programlarının açılması yönünde öneriler de sunulmuştur. Bu önerilere dayanarak, Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) da Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü’nün bu yöndeki talebini üniversitelere resmi yazı¹ ile iletmiş ve yüksek öğretim kurumları bünyesinde aile danışmanlığı yüksek lisans programları açılmasına yönelik gereksinimi dile getirerek konuya dikkat çekmiştir.

Görüldüğü gibi, toplumumuzda hem evli çiftlere hem de evlilik öncesi dönemdeki çiftlere çeşitli konularda yardım sunma gereksinimi artmaktadır. Bu

¹ Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı’nın 07.08.2009 tarihi ile üniversitelere gönderdiği yazı

Çalışma kapsamında etkililiği sınanan eğitim programı, evli çiftlere ve evlilik öncesi dönemdeki çiftlere uygulanabilmektedir. Ülkemizde çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik çeşitli psiko-eğitim programlarına gereksinim duyulduğu ve bu çalışmada kullanılan İlişki Geliştirme Programı'nın bu gereksinime kısmen de olsa yanıt verebileceği düşünülmektedir.

Ülkemizde evli bireylere yönelik ilişki eğitim programlarının etkililiğinin incelendiği araştırmalar görülmektedir. Bu çalışmalarda programların; evli bireylerde ego durumları (Sevim, 1996), evlilik uyumu (Kalkan, 2002; Sardoğan ve Karahan, 2005), evlilik ilişkilerini değerlendirme (Ersanlı ve Kalkan, 2003), evlilik doyumunu (Canel, 2007) ve fonksiyonel olmayan tutumlar (Kalkan ve Ersanlı, 2009) gibi değişkenler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Buna karşın, romantik ilişki yaşayan niversite öğrencileri ile yapılan uygulamalı çalışmaların sınırlı olduğu gözlenmektedir.

Türkiye'de üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin sundukları hizmetlerin incelendiği bir çalışmanın (Yerin Güneri, 2006) bulguları; niversite ğrencilerinin sıklıkla yardım talebinde bulundukları ilk üç problem alanının iletişim, niversite yaşamına uyum ve romantik ilişkiler olduğunu göstermektedir. Ülkemizde ergenler üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise (uhadaroğlu etin ve ark., 2004), 18-21 yaş aralığındaki bireylerde karşı cinsle ilişkiler, en çok sorun yaşanan alanlardan birisi olarak saptanmıştır.

Ülkemizde yakın ilişkiler kapsamında yapılan araştırmalar incelendiğinde, romantik ilişki yaşayan niversite ğrencilerinin ilişki doyumunu artırmaya yönelik deneysel çalışmalara gereksinim olduğu görülmektedir. Bu alışma; karşı cinsle romantik ilişkisi olan niversite öğrencilerine çeşitli beceriler kazandırarak, onların daha olumlu bir şekilde iletişim kurmalarını ve ilişkilerinden daha fazla doyum almalarını sağlamak açısından önem taşımaktadır. İlişkilerinden doyum sağlayan gençlerin, yaşamlarının diğer alanlarında da daha başarılı ve üretken olmaları beklenmektedir. Bunun yanı

sıra, dolaylı olarak aile kurumunun daha sağlıklı kurulmasına da katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

Üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik merkezlerinin, romantik ilişkiler kapsamında uygulanabilecek psiko-eğitsel programlara gereksinim duydukları gözlenmektedir. Bu çalışmada etkililiği incelenen eğitim programının, üniversitelerin PDR merkezlerinde kullanılabileceği ve böylece uygulamada önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, öncelikle üniversite öğrencilerinin gelişimsel olarak içinde bulundukları dönemle ilgili Erikson ve Arnett'in görüşlerine yer verilmiş, ardından romantik ilişkiler ve ilgili kavramlar açıklanmış, bu kavramlarla ilgili araştırma bulguları özetlenmiş, daha sonra da ilişki geliştirme eğitimleri ile ilgili bilgiler sunulmuştur. Son olarak, yurtdışında ve ülkemizde ilişki geliştirme eğitimi ile ilgili yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, gelişimsel açıdan genç yetişkinlerin özellikleri, romantik ilişkilerle ilgili kavramlar, ilişki geliştirme eğitimleri ve bu araştırmada kullanılan İlişki Geliştirme Programı ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

Bireylerin yaşam boyu geçirdikleri değişimleri inceleyen ve aynı zamanda bireyler arasındaki değişimin benzerlik ve farklılıkları ile ilgilenen psikoloji alanı gelişim psikolojisidir. Gelişim sürecini açıklamak amacıyla birçok görüş ortaya atılmıştır. İnsan gelişimini açıklayan temel kuramlardan bazıları; olgunlaşma kuramı, psikanalitik kuram, sosyal öğrenme kuramı ve bilişsel gelişim kuramıdır. Bu kuramlar modern gelişim psikolojisi araştırmalarına yol gösterici niteliğindedir. Freud, Erikson ve Piaget gibi kuramcılar insan gelişimini çeşitli evrelere ayırarak incelemişlerdir. Freud, insan gelişiminin ergenlik döneminin sonuna kadar olan bölümünü ele alırken, Erikson yaşam boyunca yer alan sürekli bir gelişimden söz etmektedir (Akt. Onur, 1997). Bütün gelişim dönemleriyle ilgili olduğu gibi ergenlik ve genç yetişkinlik dönemiyle ilgili de çok sayıda görüş ortaya atılmış ve bu dönemlerle ilgili araştırmalar yapılmıştır. Aşağıda Erikson ve Arnett'in, gelişim dönemleriyle ilgili görüşlerine yer verilmiştir.

2.1.1 Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson (1980), insanın yaşam boyu gelişiminde sekiz dönem olduğunu belirtmektedir. Her bir dönem, zamanı geldiğinde ortaya çıkmakta, birey krizlerle karşılaşmakta ve dönemin sonuna doğru da çözüm bulmaktadır. Her dönemde bir kriz vardır, çünkü belirli bir kısmın işlevinde yeni başlayan büyüme ve farkındalık, içsel enerjide bir değişim ve belirli zayıflıklarla birlikte yol almaktadır. Bu nedenle belirli bir dönemdeki kişinin zayıf mı yoksa güçlü mü olduğuna karar verilmesi çok zordur. Bu durumda, bireyin bazı açılardan her zaman incinebilir olduğu, ancak yine aynı yönlerden inanılmaz şekilde inatçı olduğunun söylenmesi mümkündür. Gelişim sürecinde her adım potansiyel bir krizdir, çünkü radikal bir değişim vardır.

Erikson'un (1980) tanımladığı gelişim dönemlerinden ilki 'temel güvene karşı güvensizliktir'. Bu dönemde bebekler, anne-babaları ile ilişkilerinin yapısına bağlı olarak ya temel güven duygusu kazanırlar ya da güvensizlik geliştirirler. İkinci dönem 'özerkliğe karşı kuşku ve utanç' dönemidir. Bu dönemde çocuklar, özerklik kazanmak için mücadele vermektedirler. Bağımsızlık kazanamayıp, dönemin krizini atlatabayan çocuklar, yeterliliklerine yönelik kuşku ve utanç yaşamaktadırlar. Bir sonraki dönem 'girişimciliğe karşı suçluluk duygusudur'. Bu dönemde çocuklar özgürce çevrede hareket etmeye başlamakta, dil becerilerinin gelişimi dolayısıyla sorular sormakta ve hayal gücünde artış gözlenmektedir. Çocuğun girişimci davranışları kısıtlanırsa, çocukta suçluluk duygusu gelişecektir. Sonraki dönem 'başarılı olmaya karşı aşağılık duygusudur'. Bu dönemde çocuk, bir şeylerin nasıl yapıldığını gözleyip onu denemek istemektedir. Pek çok kültürde çocuklar bu dönemde okula başlamaktadırlar. Çocuklar bu dönemde bir işi tamamlamanın hazzını yaşamaktadırlar. Bu dönemdeki tehlike, yetersizlik ve aşağılık duygularıdır. Bir sonraki dönem 'kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşasıdır'. Gelişmeye devam eden bireyler, bu dönemde kendi içlerinde fizyolojik bir devrimle karşılaşmaktadırlar. Artık sosyal rollerini sağlamlaştırma ile ilgilenmektedirler. Bireyler, başkalarının gözünde kim olduklarını merak etmektedirler. Bu

dönemde, kişinin kendisine yönelik tanımlamaları bütünleşerek bir kimlik duygusu oluşmaya başlamaktadır. Dönemin tehlikesi kimlik karmaşasıdır. Sonraki dönem 'yakınlığa karşı yalıtılmışlıktır'. Bu dönemde bireyler, diğerleriyle yakın ilişkiler kurmaya yönelmektedirler. Bireyin yaşamında evlilik ve iş ile ilgili konular önemli bir yer tutmaya başlamaktadır. Diğerleriyle yakın ilişkiler kuramayan bireyler için bu dönemdeki tehlike yalıtılmışlıktır. Bir sonraki dönem 'üretkenliğe karşı durgunluktur'. Bu dönemde birey için gelecek nesillere rehberlik yapmak önemlidir. Temel ilke, bunun sağlıklı bir kişilik gelişim dönemi olduğunun fark edilmesidir. Bu dönemde üretkenlik geliştirmeyen bireyler, sadece kendi kendilerine olduklarını düşünmeye başlamakta ve etraflarına karşı kayıtsız kalmaktadırlar. Psikososyal gelişimdeki son aşama 'benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluktur'. Benlik bütünlüğüne ulaşan kişi, geçmiş yaşamından memnundur. Bu dönemde benlik bütünlüğü yaşamayan kişi ise umutsuzdur ve bilinçsiz bir şekilde ölüm korkusu yaşamaktadır.

Bu çalışmanın katılımcıları üniversite öğrencileri olduğu için, Erikson'un gelişim dönemlerinden 'kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası' ve 'yakınlığa karşı yalıtılmışlık' dönemleri aşağıda daha ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır (Erikson, 1980).

2.1.1.1 Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası

Çeşitli beceriler ve onları öğretenlerle iyi bir ilişki kurulmasının ardından çocukluk dönemi sona ermekte ve ergenlik yılları başlamaktadır. Ancak ergenlikten daha önceki dönemlerde yer alan aynılık-devamlılık (sameness-continuity) sorgulanmaya başlanmaktadır. Bireyin cinsel gelişimiyle birlikte bedenin büyüme hızı artmaktadır. Bu dönemde bireyler, artık sosyal rollerini sağlamlaştırmaya çalışmakta ve başkalarının gözünde nasıl göründüklerini merak etmektedirler. Yeni bir aynılık-devamlılık hissi arayışı ile birlikte, bazı ergenler önceki yılların krizleriyle yeniden mücadele etmek zorunda kalabilmektedirler.

Kimliğin oluşmasında meydana gelen bütünleşme, çocukluk yaşantılarının toplamından daha büyük bir olgudur. Bir başka deyişle bütün, parçalarının toplamından daha farklı bir niteliğe sahiptir. Kimlik hissi, bireyin içsel aynılık-devamlılık duygusunu devam ettirme yeteneğinin güvencesidir. Dolayısıyla her bir büyük krizin sonunda güçlenen benlik saygısı gelişmektedir. Bu da bireyin geleceğe yönelik etkili adımlar atmayı öğrendiğini, sosyal gerçeklik içerisinde bir kişiliğinin geliştiğini göstermektedir. Bu dönemdeki olası tehlike kimlik karmaşasıdır.

2.1.1.2 Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık

Çocukluk ve ergenlik döneminin ardından, bireyin belirli bir kariyere yöneldiği, karşı cinsle sosyalleştiği ve zamanı geldiğinde evlenip kendi ailesini kurduğu dönem başlamaktadır. Karşı cinsle gerçekten yakınlık kurulması, ancak sağlam bir kimlik duygusu oluşuktan sonra mümkün olmaktadır. Cinsel yakınlık burada söz edilen yakınlığın sadece bir parçasıdır. Kimliğinden emin olmayan birey, kişilerarası yakınlık kurmaya çekinmektedir. Ancak kendisinden emin olmaya başladıkça, yakınlık için daha fazla çaba gösterecektir.

Geç ergenlik veya erken yetişkinlik döneminde, bireyin diğerleriyle ve kendi içsel kaynaklarıyla yakın ilişki kurmayı başaramaması durumunda kişi ya kendisini izole etmekte ve aşırı resmi kişilerarası ilişkiler (spontanlık, sıcaklık ve gerçek arkadaşlığın olmaması) kurmakta ya da sürekli çaba göstererek ilişki aramakta ve başarısız olmaktadır. Maalesef birçok genç insan bu şartlarda evlenmekte ve bir başkasını bularak kendilerini bulmayı umut etmektedirler. Ancak ne yazık ki eş ve anne-baba olmak suretiyle erken sorumluluklar almaları bireylerin gelişimlerini sekteye uğratmaktadır.

Diğerleriyle gerçek yakınlık, bireyin kendisini sağlam bir şekilde tanımlamasının, hem test edilmesi hem de sonucudur. Bunun olmadığı durumlarda, birey arkadaşlıkta, cinsellikte ve aşıkta yakınlığın geçici biçimlerini

ararken, muhtemelen olumsuz yaşantılarla karşılaşacaktır. Bu tür geçici yakınlıklar, kimlik duygusunun kaybolduğu ve dolayısıyla içsel bir gerginliğin olduğu kişiler arası bir karmaşaya dönüşebilmektedir. Birey, böyle bir zorluğu çözemeyince kendisini izole edebilmektedir. Bu durumda bireyler, ya resmi kişilerarası ilişkilere girmekte ya da sürekli imkansız partner aramakta ve başarısız olmaktadır.

Görüldüğü gibi Erikson, insanın psiko-sosyal gelişimini sekiz dönemde incelemektedir. Bu gelişim dönemlerinden, genç yetişkinlik yıllarında yaşanan kriz durumunun yakınlık kurmaya karşı yalıtılmışlık olduğu belirtilmektedir. Gençler bir kimlik duygusu oluşturduktan sonra, karşı cinsle yakın ilişkiler kurmaya başlamaktadırlar. Bu dönemin başarılı bir şekilde atlatılamaması ise yalnızlıkla sonuçlanabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu gelişimsel dönemle ilgili olarak son yıllarda yeni bir görüş ortaya atılmıştır. “Beliren yetişkinlik” dönemi şeklinde ifade edilen kavramı ortaya atan kişi Arnett’tir. Aşağıda bu yaklaşımla ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1.2 Arnett’in Beliren Yetişkinlik Kuramı

Arnett’e (2004) göre, yirmili yaşlarda evlilik ve anne-babalık yaşının ileriye doğru gitmesi, eğitim süresinin uzaması, iş değiştirmelerin artması, genç bireyler için yeni bir gelişim döneminin ortaya çıktığını göstermektedir. Bu süreç basit bir şekilde ‘uzamış ergenlik’ değildir, çünkü ergenlik döneminden çok farklıdır. Bu dönem, anne-baba kontrolünün daha az ve bağımsızlık arayışının daha fazla olduğu bir dönemdir. Ayrıca, bu dönem ‘genç yetişkinlik’ dönemi de değildir. Çünkü bu terim, yetişkinliğin erken bir aşamasını ifade etmektedir. Buna karşın, birçok insan tarihsel olarak yetişkinlik statüsüyle ilişkilendirilen geçişleri (özellikle evlilik ve anne-babalık) henüz yapmamıştır ve bu kişilerin çoğu henüz yetişkinliğe ulaştıklarını düşünmemektedirler. Arnett’e (2004) göre bu yeni bir yaşam dönemidir ve yeni bir kavram gerektirmektedir.

Arnett, bu dönemi 'beliren yetişkinlik' (emerging adulthood) olarak adlandırmaktadır.

Arnett (2004), beliren yetişkinliğin, geçen yarım yüzyılda evlilik ve anne-baba olma yaşının yükselmesinin bir parçası olarak ortaya çıktığını belirtmektedir. Amerika'da 1970'te evlilik yaşı kadınlarda 21, erkeklerde 23 iken, 2000 yılında ortalama evlilik yaşı kadınlarda 25, erkeklerde ise 27 civarındadır. Son otuz yılda her iki cinsten de dört yıllık bir yükselme ortaya çıkmıştır. Anne-baba olma yaşı da benzer bir örüntü göstermektedir. Evlilik ve anne-baba olma yaşındaki bu değişimin nedenlerinden biri Arnett'e (2000, 2004) göre, 1960 ve 1970'lerin başında ortaya çıkan cinsel devrimin ardından cinsel yaşam standartlarının esnekleşmesi ile beraber doğum kontrol haplarının üretilmeye başlanmasıdır. Bunun anlamı, gençlerin düzenli bir cinsel yaşama sahip olmak için evlenmek zorunda olmamalarıdır. Değişimin bir başka nedeni ise, eğitimi tamamlama yaşının uzamasıdır. Bazı istisnalar olmakla beraber, Amerika'da liseyi bitirdikten sonra gençlerin büyük bir kısmı (2/3) üniversite öğrenimine devam etmektedir. Üniversiteden mezun gençlerin de üçte biri lisansüstü eğitime devam etmektedir. Birçok genç birey, eğitimi tamamlayana kadar, evliliği ve anne-baba olmayı ciddi bir şekilde düşünmemektedir.

Evlilik ve anne-baba olma yaşındaki bu değişimin en önemli nedeni; cinsel davranışlardaki değişim ve eğitime ayrılan yılların artmasıdır. Gençlerin yetişkin olmaya ve eş-anne-baba olmaya yönelik düşüncelerinde ve değerlerinde büyük değişim meydana gelmektedir. 10'lu yaşlarının sonunda ve 20'li yaşlarının başındaki birçok kişi için evlilik, ev, çocuk gibi kavramlar, sadece sürdürülmesi başarı değil, aynı zamanda kaçınılması gereken bir tehlike olarak görülmektedir. Bu durum yine de onların evlilik ve çocuk istemedikleri anlamına gelmemektedir. Birçoğu bu yetişkin görevlerini yerine getirmek istemekte ancak 30'lu yaşları beklemektedirler. Sadece, 10'lu yaşların sonunda ve 20'li yaşların başında kendilerini bu yetişkin görevlerine 'henüz hazır' hissetmemektedirler (Arnett, 2004).

Arnett'e (2004) göre beliren yetişkinliğin ayırıcı bazı özellikleri vardır. Bu özellikleri beş başlık altında toplamak mümkündür.

Kimlik Arayışı: Beliren yetişkinliğin belki de en önemli özelliği; genç bireylerin yaşamlarının çeşitli alanlarında (özellikle aşk ve iş) olasılıkları araştırdıkları bir zaman dilimi olmasıdır. Bireyler, aşk ve iş konularındaki olasılıklarını araştırırken, kimliklerini netleştirmekte, kim oldukları ve yaşamdan ne bekledikleri hakkında daha fazla şey öğrenmektedirler. Beliren yetişkinlik dönemi, kendini araştırma için fırsatlar dönemidir. Bireyler ergenlik dönemlerine kıyasla anne-babalarına daha az bağımlıdırlar, ancak henüz yetişkin yaşamının istikrarını da (uzun süreli iş, evlilik, anne-baba olmak gibi) yakalamamışlardır. Bu yıllar süresince bireyler, farklı yaşam biçimleri, aşk ve iş konularında çeşitli olanakları araştırma fırsatına sahiptirler.

Elbette kimlik oluşumu, beliren yetişkinlikten çok ergenlik döneminde meydana gelmektedir. Erikson yaşamın ergenlik döneminde bir kriz olarak kimliğe karşı rol karmaşasını tanımlamıştır. Bununla birlikte, Erikson sanayileşmiş toplumlar için ayrıca 'uzamış ergenlik'ten de söz etmektedir ve ona göre bu gibi toplumlarda genç bireyler 'psiko-sosyal moratoryum' yaşamaktadırlar. Bu dönem süresince genç yetişkinler serbest rol deneyimleri aracılığı ile toplumun bazı bölümlerinde uygun bir yer bulabilmektedirler. Ergenlik dönemi 10-18 yaş arası ve beliren yetişkinlik dönemi de yaklaşık 18 yaştan, 20'lerin ortalarına kadar ise, kimlik arayışının büyük bir kısmı ergenlik döneminden çok beliren yetişkinlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Hem aşk hem de iş konusunda kimlik oluşturma süreci, ergenlikte başlamakta ancak beliren yetişkinlik döneminde yoğunlaşmaktadır. Aşk konusunda ergenler, geçici ve kararsız olma eğilimindedirler. Ancak beliren yetişkinlik dönemindeki aşk arayışları, daha derin bir yakınlık düzeyini içermektedir. Beliren yetişkinler başka bir insanla birlikte olarak, başka bir insanda kendileri için önemli olan nitelikleri öğrenmektedirler. Bunlar hem çekici buldukları hem de hoşlanmadıkları niteliklerdir. Ayrıca onları daha iyi bilen kişiler tarafından nasıl değerlendirildiklerini de görmektedirler.

Değişkenlik: Beliren yetişkinlikteki arayışların, aşk ve iş konularındaki tercihlerin değişken olması, bu dönemin hem dolu ve yoğun bir yaşam dönemi olmasını sağlamakta hem de istikrarsız bir dönem olmasına neden olmaktadır. Beliren yetişkinler ergenlikten yetişkinliğe doğru yol alırken, bir planlarının olması gerektiğini bilmektedirler. Ancak bu planlarını beliren yetişkinlik döneminde gözden geçirmek zorunda kalmaktadırlar. Bu gözden geçirmeler, onların arayışlarının bir sonucudur. Her gözden geçirmede, kendileriyle ilgili yeni bir şeyler öğrenmekte ve istedikleri geleceğin nasıl olduğunun netleşmesine yönelik bir adım daha atmaktadırlar.

Kendine Odaklanma: Yaşam boyunca bireyin en çok kendisine odaklandığı ve kendi başına olduğu dönem, beliren yetişkinlik dönemidir. Çocuklar ve ergenler de kendilerine odaklanmış durumdadırlar ancak onlar çoğunlukla kendilerine yanıt verebilecek bir anne-baba veya öğretmene sahiptirler. Onların birçoğu evde ve en azından bir ebeveyn ile yaşamaktadırlar. Otuz yaş civarında ise bireyler genellikle evlenmiş, en azından bir çocuğa sahip olmuşlar ve yeni bir sosyal ağ kurmuşlardır. Artık yeni bir evleri, kuralları ve standartları vardır. Evle ilgili yapılacak işleri birlikte yapacakları, görevleri paylaşacakları bir eş vardır. Bu ikisinin arasında ise, beliren yetişkinlik döneminde, diğerlerine bağlılık ve günlük zorunluluklar gerektiren çok az bağ vardır. Okul, iş, yaşanacak yer, kız-erkek arkadaş konularında birçok karar vermek durumundadırlar. Beliren yetişkinlik döneminde bireyin bu şekilde kendi başına olması olumsuz bir durum değil aksine normal, sağlıklı ve geçicidir. Bireyler, kendilerine odaklanarak, günlük yaşam becerileri geliştirmekte, kim olduklarını ve yaşamdan ne istediklerini daha iyi anlamaya ve yetişkin yaşamlarını kurmaya başlamaktadırlar. Kendi başına kalmanın amacı, öz-yeterliği yüksek bir insan olmak, böylece yalnız kalmayı öğrenmektir.

Arada Hissetme: Bu dönemdeki araştırma ve değişkenlik, bireylerin arada kalmışlık duyguları yaşamalarına neden olmaktadır. Bireyler, kendilerini ergenlik ve yetişkinlik arasında hissetmektedirler. Ergenliğin sınırlamaları ile

yetişkinliğin sorumlulukları arasında beliren yetişkinliğin araştırmaları ve değişkenliği yer almaktadır. Kendilerine yetişkinliğe ulaşmış ulaşmadıkları sorulduğunda yanıtları çoğunlukla belirsizdir. Birçok beliren yetişkinin kendisini arada hissetmesinin nedeni yetişkin olmak için çok önemli gördükleri ölçütlerdir. Onlar için çok önemli ölçütler aşamalıdır ve dolayısıyla yetişkin olmak da aşamalıdır. İnsanların yetişkin olmak için önemli gördükleri ilk üç ölçüt; kendi sorumluluğunu kabul etmek, bağımsız kararlar almak ve maddi açıdan bağımsız olmaktır. Bu ölçütler, bir anda yerine getirilmesinden önce aşamalı, artarak ilerleyen özelliklerdir. Sonuç olarak, beliren yetişkinler 18-19 yaşlarına ulaştıklarında yetişkin hissetmeye başlamalarına karşın, bazen 20'lerin ortalarından sonlarına kadar tam olarak yetişkin hissetmemektedirler.

Olasılıklar Dönemi: Bu dönem büyük umutların ve beklentilerin olduğu bir zaman dilimidir. Bunun nedenlerinden biri, geleceğe yönelik beklentilerinin henüz çok azının gerçek yaşam içerisinde test edilmiş olmasıdır. Beliren yetişkinler geleceğe bakarlar ve iyi gelir getiren, doyum sağlayıcı bir iş, güzel bir evlilik ve mutlu çocuklar hayal ederler.

2.1.2.1 Beliren Yetişkinlikte Aşk ve Cinsellik

Beliren yetişkinlik döneminin kendisi gibi evlilik öncesinde aşk ve cinsellik konularında devam eden günümüzdeki normlar da yeni bir olgudur. Genç insanların yüksek öğrenime başlamalarındaki artışla birlikte, üniversite ortamı sadece bir eğitim ortamı değil, aynı zamanda bir eş bulma yeri haline de gelmiştir (Arnett, 2004).

Beliren yetişkinlerin potansiyel partnerleri ile tanışmaları için birçok farklı yol vardır. Bu durum arkadaşlar, akrabalar ve eğlence yerleri aracılığı ile olabilmektedir. Okullar da bu konuda önemli bir yer tutmaktadır. Okul ortamı, benzer yaşta bireylerin günlük yaşam içerisinde yakın ilişkiler kurmalarını ve birbirlerini daha iyi tanımalarını sağlayan bir ortamdır. Birçok beliren yetişkin, partnerleriyle üniversitede tanışmaktadır. Tanışma konusunda günümüzde

yeni bir kaynak olarak İnternetten de söz etmek mümkündür. İnternet kullanımı yaygınlaştıkça, bu tanışma yöntemi de giderek yaygınlaşmaktadır (Arnett, 2004).

“Tanıştıktan sonra iki beliren yetişkini âşık olmaya götüren şey nedir?” sorusuna yanıt olarak Arnett (2004), cinsel çekimin bunun merkezinde yer aldığını belirtmektedir. Beliren yetişkinler, partnerleriyle flört etmeden önce uzun bir süre arkadaşlık etseler de, bu kişiler genellikle başlangıçtan beri karşılarındaki kişiyi çekici bulduklarını belirtmektedirler. Cinsel çekimin ötesinde, partnerler arasındaki benzerlik aşkın temelini oluşturmaktadır. Bazı araştırmalara göre; beliren yetişkinler, diğer yaş gruplarında olduğu gibi, kendileriyle kişilik, zekâ, sosyal sınıf, etnik köken, dinsel inançlar ve fiziksel çekicilik gibi özellikler bakımından benzer kişilerle romantik ilişki yaşama eğilimindedirler. Sosyologlar bunu, ‘ortaklaşa doğrulama’ (consensual validation) olarak adlandırdıkları duruma bağlamaktadırlar. Bunun anlamı, insanlar diğerlerinde, kendi özellikleriyle bir eşleşme bulmak istemektedirler. Bu benzeşmeyi ve eşleşmeyi bulmak ise onların dünyaya bakış biçimlerini doğrulamaktadır. Partnerler ne kadar çok birbirine benzerse, birbirlerini doğrulama olasılıkları da o kadar artmakta ve bakış açısı farklılıklarından dolayı yaşanan çatışmalar azalmaktadır. Benzerlik ayrıca, potansiyel partnerlerin birbirleriyle tanışma ve ilişki için girişimde bulunma fırsatları sağlayan ortamlarda bir araya gelmelerine de olanak tanımaktadır (Arnett, 2004).

Ülkemizde beliren yetişkinlik dönemi ile ilgili yapılan bir çalışmada (Atak, 2005), 15-34 yaş arasındaki ortaöğretim, lisans ve lisansüstü öğrencileri, araştırma görevlisi, uzman ve okutman gibi üniversite çalışanları ile doktorlar ve öğretmenlerden elde edilen veriler kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, Türkiye’de beliren yetişkinlik döneminin hem kadınlarda hem de erkeklerde ortalama 19-26 yaş arasında yaşandığını göstermektedir. Ayrıca Türkiye’de beliren yetişkinlik döneminin yaşanması ile evlenme, anne-baba olma, eğitimini tamamlama arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna

göre, kadınlar, bekârlar, çalışmayanlar, anne-baba olmayanlar ve eğitime devam edenlerin ölçekten diğerlerine göre daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. Bir başka deyişle, bu bireyler beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini diğerlerine göre daha fazla göstermektedirler.

Görüldüğü gibi, yüksek öğrenim çağında bulunan bireylerin gelişimsel özellikleri ile ilgili çeşitli görüşler yer almaktadır. Çeşitli farklılıklara karşın, hem Erikson hem de Arnett bu dönemdeki yakın ilişkilere dikkat çekmektedirler. Gelişimsel bakış açısının ardından, romantik ilişkilerle ilgili literatürde yer alan bazı kavramlara aşağıda yer verilmiştir.

2.1.3 Romantik İlişkiler

Ergenlikten itibaren genç yetişkinliğe doğru ilerledikçe bireyler, akranlarına yakınlık, rahatlık ve destek kaynağı olma açısından daha fazla güvenmektedirler. Yakın ilişkiler, akran destek ağının önemli bir parçası olmasına karşın, romantik ilişki arama, yaşam döngüsünün bu noktasında yeni ve heyecan verici bir özellik olarak yer almaktadır. Bu özellik, bireylerin flört etme, cinsel olarak kendini ifade etme ve romantik bağlanma gibi kavramları içeren çeşitli konu ve görevlerle baş etmesini gerektirmektedir (Noller, Feeney ve Peterson, 2001).

Romantik ilişki kavramı, karşılıklı, gönüllü ve sürekli bir etkileşimi ifade etmektedir. Akran ilişkileri ile karşılaştırıldığında, romantik ilişkilerin daha yoğun olduğu, duyguların daha çok ifade edildiği ve cinsel davranışların yer aldığı ilişkiler olarak belirtilmektedir. Romantik ilişki sürecinin gelişimi, ergenlik döneminin sosyal sistemi içerisinde anlaşılabilmektedir. Buna göre, ergenlik öncesinde bireyler kendi cinsiyetlerinden akranları ile daha çok etkileşim halindedir. İlk ve orta ergenlik dönemlerinde her iki cinsiyetten kişilerin yer aldığı gruplarla yakın ilişkiler başlamakta ve bu durum aynı cinsiyetle arkadaşlıktan, romantik ilişkiye geçiş sürecini kolaylaştırmaktadır. Sonraki

yıllarda gençler, karşı cinsten akranları ile ve romantik ilişki partnerleri ile daha fazla vakit geçirmektedirler (Collins, Welsh ve Furman, 2009).

Romantik ilişkilerin bireylerin gelişimi üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Romantik ilişkiler bazı açılardan bireylere hizmet etmektedir. Bunlar; hoş vakit geçirme, rahatlama, yakın ilişkiler dünyasında sosyalleşme, statü başarısı, gelecekteki evlilik ilişkisi ile ilgili rolleri öğrenme, uyumluluğun değerlendirilmesi gibi alanlardır. Anne-baba ve kardeşlerle ilişkilerin devam etmesine karşın, genç yetişkinlik döneminde romantik partnerler merkezi bir konumda yer almaktadırlar (Noller ve ark., 2001).

Anne-baba-çocuk ilişkisi ve romantik ilişkilerin bazı açılardan benzer olabileceği ifade edilmektedir. Bağlanma kuramcıları, her iki ilişki türünün de bağlanma ilişkisi olarak tanımlanabileceğini ifade etmektedirler. Örneğin, her iki ilişkide de bireyler birbirlerine yakın olmaya çalışmaktadırlar. Anne-baba veya partner, bireye güvenli bir ortam sunmaktadır. Bir başka benzerlik, her iki ilişkide de bireylerin, diğerinin kaybına tepki göstermesidir. Bu benzerliklere karşın bazı farklılıklar da bulunmaktadır. Örneğin, anne-baba-çocuk ilişkisinde asimetrik bir ilişki söz konusudur. Bir başka deyişle, anne-baba çocuğun bakımından sorumludur, ancak çocuk için bu durum geçerli değildir. Romantik ilişkilerde ise roller karşılıklıdır. Her iki kişi de belirli durumlarda diğerinden ilgi görmek istemekte ve belirli durumlarda da partneriyle ilgilenmektedir. İki ilişki türü arasındaki bir başka farklılık da cinsellik unsurudur. Cinsel çekim, romantik partner seçiminde önemli bir rol oynamaktadır (Furman ve Simon, 1999). Bu farklılıklar doğrultusunda Shaver, Hazan ve Bradshaw (1988), romantik aşkın, bağlanma, ilgilenme ve cinsel-üretici sistemden meydana geldiğini ifade etmektedirler.

Guerrero ve Anderson'a (2000) göre, insanlar diğerleriyle yakın ilişki kuracakları zaman, ilişkinin çeşitli aşamalarında çeşitli duygular yaşamaktadırlar. Bir ilişkiye başlamak, birey için güzel bir yaşantıdır. İlk etkileşim sırasında, kişiler sıklıkla tutku, sıcaklık, umut ve keyif alma gibi duygular yaşamaktadırlar. Bununla birlikte bireyler kaygı, belirsizlik, korku,

kıskançlık ve utanma gibi duygular da yaşayabilmektedirler. İlk etkileşimler genellikle belirsizdir ve geleceği tahmin edilememektedir. Dolayısıyla yeni bir ilişki başlatmada, utanma ve sosyal kaygı gibi duygular bireylerin harekete geçmesine engel olabilmektedir. İlişkinin başlangıç aşamalarında ise bireyler olumlu bir etki bırakabilmek amacıyla, en iyi şekilde davranmaya çalışmaktadırlar. Bundan dolayı, hissettikleri olumsuz duyguları saklama ve onun yerine mutlu yüz ifadeleri takınma eğilimindedirler. İnsanlar yeni ilişkilerde en iyi şekilde davranmaya çalıştıkları için, ilişkilerini de olumlu olarak değerlendirme eğilimindedirler. İlişkinin başlangıcında, bireyler diğerinin olumsuz duygular yerine olumlu duygular göstermesini beklemektedir. İlk etkileşimler sırasında insanların davranışları genellikle sosyal nezaket kuralları çerçevesinde oluşmaktadır. İlişkinin sonraki aşamalarında ise daha farklı, duruma özgü davranışlar ortaya çıkmaktadır.

Fehr ve Harasymchuk (2005), yakın ilişkilerin, insanların hem olumlu hem de olumsuz duygular yaşadıkları bir durum olduğunu belirtmektedirler. Buna göre, bir ilişkinin başlaması heyecan duygularını tetiklerken, yakın ilişkinin sona ermesi ise insanları en çok üzen durumlardandır. Guerrero ve Anderson (2000), bir yakın ilişkinin başlamasının karmaşık ve zor bir görev olduğunu ancak doyum verici bir yakın ilişkinin sürdürülmesinin ise daha zor olduğunu belirtmektedirler. İnsanlar, sahip oldukları ilişkideki etkileşimleri olumlu olduğu sürece ilişkiyi sürdürmeye çalışmaktadırlar.

İlişkinin devam ettirilmesi ile ilgili olarak üç ilke önemli görülmektedir. Bunlardan birincisi, yapıcı davranışlar ile ilişki doyumu ve istikrarı arasında bir ilişki vardır. Yapıcı davranışlar, problemi çözmek ve olumlu duyguları ortaya çıkarmak amacıyla ortaya konulmaktadır. Yapıcı davranışların bazı özellikleri vardır. Bunlar; olumluluk, açıklık, güven vermek, sosyalleşmek ve görevleri paylaşmaktır. Bu davranışlar, doyum, sıcaklık, güven ve istikrar gibi olumlu ilişkisel sonuçlarla doğrudan bağlantılıdır (Guerrero ve Anderson, 2000).

İkinci ilke, ilişkilerinden doyum alan bireylerin, olumsuz duygulara yol açabilecek davranışlarını sınırladıkları yönündedir. Çiftler olumlu ve yapıcı

davranışlar sergileseler de, eğer olumsuz davranışları fazla ise, ilişkisel doyumsuzluk ve anlaşmazlıkların ortaya çıkması olasıdır. Bireyler özellikle duygusal stres yaşadıkları durumlarda, olumsuz davranışların kontrol edilmesi zordur. Özellikle çatışmalar sırasında bireyler yıkıcı davranışlarda bulunabilmektedirler. Yıkıcı davranışlara örnek olarak; şikâyet etme, eleştirme, savunuculuk gibi davranışlar verilmektedir. Bu davranışlar, bireylerde olumsuz duygulanımlara yol açmaktadır. Çatışmalar etkili bir şekilde ele alınabilirse, bireylerin problemlerini çözebileceği ve birbirlerini daha iyi anlayacakları belirtilmektedir (Guerrero ve Anderson, 2000). Cramer (2000), olumsuz çatışma tarzları ile ilişki doyumu arasında ters yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bir başka çalışmada da (Cramer, 2002b) yine çatışma ile ilişki doyumu arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu ifade edilmektedir.

Üçüncü ilke ise, eşit ilişkilerin, eşit olmayan ilişkilere göre daha olumlu ilişkisel ve duygusal sonuçlar vereceği şeklindedir. Bireylerin ilişkiden sağladıkları yarar ve ilişkiye katkılarının oranı birbirlerinininkine benziyorsa bireylerin ilişkilerinde daha mutlu oldukları ifade edilmektedir. Buradaki anahtar, 'oran' kavramıdır. Bireyler ilişkiden eşit miktarda yarar (sevgi, ilgilenme, maddi güvenlik) sağlamak veya eşit miktarda katkıda (çaba göstermek, zaman ve maddi kaynak sunmak) bulunmak zorunda değildirler. Önemli olan her ikisi arasındaki oranın benzer olmasıdır. Eşit olmayan ilişkilerde, bireylerden birisi fazla yarar elde ederken diğeri ilişkiden daha az yararlanmaktadır. Bireyler arasında böyle bir dengesizlik olduğunda, ilişkiden alınan doyum ve mutluluk düzeyi düşecek, stres artacaktır (Guerrero ve Anderson, 2000).

Traupmann, Hatfield ve Wexler'e (1983) göre, bireyler eşit olmayan bir ilişkide kendilerini kötü hissedeceklerdir. İlişkideki eşitsizlik durumu arttıkça, bireylerin yaşadıkları olumsuz duygular da artacaktır. Buna karşın, eşit ilişkideki bireyler, ilişkilerine yönelik olarak kendilerini daha iyi hissedeceklerdir.

Bireyin sevdiği kişiden uzun süre ayrı kalması, ilişkinin sona ermesi veya sevilen kişinin ölümü gibi durumlar, kişiler için en zorlayıcı duygusal yaşantılardandır. Burada da önemli üç ilke yer almaktadır. Bunlardan birincisi,

insanlar ilişki bittikten sonra, özellikle bu bitiş tek taraflı ise olumsuz duygular yaşamaktadırlar. İlişkinin sona erdirilmesi zor bir görevdir ve önemli kişisel ve ilişkisel değerlendirmeler yapılmasını gerektirmektedir. İlişkiyi sona erdirmeye kararı, özellikle tek taraflı olarak verildiğinde, bu durum kızgınlık ve üzüntü gibi yoğun olumsuz duygulara neden olmaktadır. Suçluluk da ilişkinin sona ermesi ile ilişkili bir başka duygudur. Genellikle sona erdirmeye kararını alan kişiler daha fazla suçluluk hissetmektedirler. İkinci ilke, insanlar sevilen kişinin ardından çeşitli duygusal süreçler yaşamaktadırlar. Bu süreçler; inkâr, öfke-suçlama, pazarlık yapma, depresyon ve kabullenme şeklinde belirtilmektedir. Üçüncü ilke ise, insanların ilişkiden beklentileri, onların ilişki sona erdikten sonra yaşayacağı olumsuz duyguların düzeyini etkilemektedir. Beklentiler ilişki süresince önemlidir. İlişkinin başlangıç aşamalarında bireyler, belirsizlikle başa çıkma yönünde beklenti geliştirmektedirler. İlişki başladıktan sonra, bireylerin, karşılarındaki kişinin beklentilerini karşılayıp karşılamaması önemli bir konudur. Beklentiler ilişkinin sona erdirilmesi aşamasında da önemli bir rol oynamaktadır (Guerrero ve Anderson, 2000).

Romantik ilişkilerin sona erdirilmesinin ardından bireylerin yaşadıkları duygular incelendiğinde bazı araştırma bulguları, erkeklerin ayrılmaya daha zor uyum sağladıklarını, kadınların ise ilişkinin sona ermesinden daha fazla yarar sağladıklarını ortaya koymuş, ancak bazı bulgular ise erkeklerin ve kadınların ayrılık sonrasında benzer deneyimler yaşadıklarını göstermektedir (Perilloux ve Buss, 2008).

Romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinde ilişkinin sona ermesini yordayan değişkenler incelenmiştir (Felmlee, Sprecher ve Bassin, 1990). Buna göre; ilişkinin süresi, birlikte geçirilen zaman, diğer seçeneklerin arzu edilme düzeyi, etnik köken farklılıkları, partnerin aile ve arkadaş çevresinden algılanan sosyal destek değişkenleri romantik ilişkinin sona ermesinin yordayıcıları olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılarak, romantik ilişkilerin sona ermesinin etkilerinin nitel olarak değerlendirildiği bir çalışmada

(Hebert ve Popadiuk, 2008), üç aşamalı bir model ortaya konmuştur. Buna göre ilk aşamada romantik partnerin kaybı söz konusudur. Bu kayıp bireyler için aynı zamanda birçok şeyin de kaybı anlamına gelmektedir. Bu aşamada bireyler; bütün sosyal ağını, önemli bir duygusal desteği, umutlarını ve beklentilerini kaybettiklerini belirtmektedirler. İkinci aşama bireylerin eski partnerlerinden fiziksel ve duygusal olarak ayrılmalarını içermektedir. Bu aşamada kişiler, kayıp için yas tutmakta ve ardından ayrışma süreci ile birlikte toparlanmaya başlamaktadırlar. Bu dönemde yaşanan duygular genellikle incinmişlik, yalnızlık, kızgınlık ve üzüntüdür. Üçüncü aşamada bireylerin yaşadıkları olumsuz duygular artık azalmakta ve bireyler ileriye doğru bakmaktadırlar. Bu dönemde, bireyler kendilerine daha fazla odaklanmakta ve farklı etkinliklere girmekte, böylece benlik algıları gelişmektedir. Benzer şekilde Tashiro ve Frazier de (2003), romantik ilişkinin bitirilmesinin ardından bireylerde kişisel gelişim açısından kendine güven, kendini daha iyi tanıma, daha iyi iletişim becerileri gibi olumlu gelişmeler olduğunu belirtmektedirler.

Yakın ilişkiler ve duygular iç içe geçmiş durumdadır. Birisinin göz ardı edilerek diğerinin anlaşılması olanaksızdır. İlişkinin ilk aşamasından sonra heyecan düzeyinin azalmasının normal olduğu belirtilmektedir. İnsanların başlangıçtaki heyecanın azalmasına odaklanmak yerine, ilişkilerine yeni heyecanlar katmaya çalışmaları gerekmektedir. Beklenmeyen olumlu davranışlar, bireyler arasındaki duygusal bağları arttırmaktadır. Depresyon, yalnızlık ve sosyal kaygı gibi yaşantılar, bireyleri bir ilişkiyi başlatma veya uzun süreli ilişkiyi devam ettirme konusunda engelleyebilmektedir. Bu bireylerde genellikle sosyal beceri eksikliği bulunmaktadır. Dolayısıyla, güven ve iletişim becerileri geliştirmeye odaklanmış psikolojik danışma hizmetlerinin yararlı olacağı ifade edilmektedir (Guerrero ve Anderson, 2000).

2.1.3.1 Yakınlık

L'Abate ve Talmadge (1987, akt. Carlson ve Sperry, 1999), romantik aşkın üç ögeden oluşan gelişimsel bir süreç olduğunu belirtmektedirler. Bunlar;

davranışsal, bilişsel ve duygusal öğelerdir. *Davranışsal* öğe, ilgilenme ve ilgilenilmenin kabul edilmesini içermektedir. *Bilişsel* öğe, diğerini olumlu görme ve bağışlama kapasitesidir. *Duygusal* öğe ise yakınlıktır. Yakınlık; hem bağımlı olma kapasitesini hem de yakın ilişkilerde ortaya çıkabilecek çatışma ve düşmanlık durumlarını ifade etme, anlama ve çözme kapasitesini içermektedir.

Yakınlık genç yetişkinlik dönemindeki bireyler için büyük önem taşımaktadır. Bu dönem, bireylerin eş seçimi amacıyla, karşı cinsle ilişkilerle daha fazla ilgilendiği bir gelişimsel aşamadır. Bu dönemdeki bireyler, romantik ilişkilerle çok fazla ilgili olduklarını ve uzun-sürekli bir partner bulmayı önemli bir amaç olarak gördüklerini belirtmektedirler (Feldman ve ark., 1998).

Bireylerin yakınlık kurma kapasitelerini etkileyen bir ortam olarak ailenin önemine değinen birkaç kuramdan söz edilmektedir. Bunlardan ilki anne-baba ile çocuk arasındaki ilk ilişkinin etkisini vurgulayan bağlanma kuramıdır. Örneğin bebeklikte ilk bakım veren kişiye (anne-baba) güvenli bağlanmanın, bireylerin yetişkin romantik partnerlerine bağlanması ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Toplumsallaşma açısından bakıldığında ise, anne-babanın çocuğuna yönelik davranışlarının, çocuğun kişilik özellikleri ve kişilerarası becerilerinin gelişmesinde önemli olduğu ifade edilmektedir. Örneğin; sıcak, özerkliği geliştirici ve orta düzeyde kontrol içeren bir anne-babalık tarzının ergenlik döneminde yeterlik, psikolojik iyi-oluş, yüksek benlik saygısı ve kişilerarası ilişkiler ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Sosyal öğrenme kuramcılarına göre, aile çocuğun yakınlıkla ilgili önemli gözlemler yaptığı bir ortam olabilmektedir. Buna göre, anne ile baba arasındaki ilişkinin, bireyin karşı cinsle olan yakın ilişkilerini etkileyebileceği ifade edilmektedir. Anne-baba arasındaki anlaşmazlığın, ergenlerin flört ve evlik ilişkisine yönelik olumsuz tutum sergilemeleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Feldman ve ark., 1998). Ergen ve genç yetişkinlerin çeşitli ilişkilerinin (anne-baba, arkadaş, anne-babanın evlilik ilişkisinden aldıkları doyum) yakınlık kapasitesi ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada (Scharf ve Mayseless, 2001), bu üç ilişki

türünün de gençlerin yakınlık kapasiteleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir başka deyişle, bireylerin ilişki kalitesi arttıkça, yakınlık kurma kapasiteleri de gelişmektedir.

Prager'e (1999) göre, yakınlık, yaşantısal öğeleri olan bir etkileşim türüdür. Yakınlık etkileşiminin bireyler ve onların ilişkileri üzerinde anlık, kısa süreli ve uzun süreli etkileri bulunmaktadır. Yakınlık davranışları, partnerlerin sözel veya sözel olmayan bir şekilde, birbirleriyle anlamlı, kişisel ve özel bir şeyler paylaşmalarıdır. Bu tanıma göre, kişinin kendisi veya diğeri hakkında olumsuz duygularla sonuçlanacak olan açık iletişim yakınlık davranışı değildir. Birçok etkileşim, yakınlık etkileşiminin unsurlarından bir ya da daha fazlasını içerse de bu etkileşimler, öğeler tam olarak bütünleşmedikçe yakınlık olarak değerlendirilmemektedir.

Reis ve Shaver (1988, akt. Hale, 2005), yakınlık kavramını, kendini açma ile ilişkili üç öğeden oluşan ve iki kişi arasında meydana gelen bir süreç olarak tanımlamaktadırlar. Buna göre, öncelikle kişilerden birisi (konuşmacı) duygu ve düşüncelerini karşısındaki bireye (dinleyici) aktarmaktadır. Daha sonra, dinleyen kişi tepkisini dile getirmektedir. Son aşamada ise, konuşan kişi, kendisine verilen tepkiyi algılamaktadır. Yakınlığın bu üç öge biraraya geldiğinde ve kişi partneri tarafından değer verilmiş, anlaşılmış ve ilgilenilmiş hissettiğinde ortaya çıkacağı belirtilmektedir. Bu sürecin her bir aşamasında, güdü, gereksinim ve amaçlar gibi bireysel nitelik ve farklılıklar, kişilerin davranışlarını etkilemektedir. Laurenceau, Barrett ve Pietromonaco (1998), üniversite öğrencileri üzerinde bu modeli test etmişler ve araştırma bulgularının modeli desteklediğini belirtmişlerdir. Mackey, Diemer ve O'Brien (2000), yakınlığın kendini açma ile ilişkisine dikkat çekmektedir. Buna göre, yakın olmak, benliğin günlük yaşamda gizli kalmış yanlarını diğere dürüstçe açabilmek demektir.

Yakınlık etkileşimleri bireyleri ve onların ilişkilerini etkilemektedir. Yakınlık, gereksinimleri karşıladığı için, bireylerin iyi-oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğu ifade edilmektedir. Olumlu yakınlık deneyimleri, ilişkinin

işlevselliğini de geliştirmektedir. Bireyin tam olarak anlaşıldığını, sevildiğini, saygı duyulduğunu ve ilgilenildiğini hissetmesi, sevme-sevilme duygularının önemli bir parçasıdır (Prager, 1999).

Prager'e (1999) göre, yakınlık deneyimlerinin, bireyler ve onların ilişkileri üzerinde uzun süreli duygusal ve bilişsel sonuçları vardır. Yakınlık deneyimlerinin tekrarlanması ile birlikte, geçici olumlu duygular partnere yönelik kalıcı tutum ve beklentilere dönüşmektedir. Bu kalıcı tutum ve beklentiler; aşk, ilgilenme, güven ve saygı olarak adlandırılmaktadır. Yakınlık etkileşimleri, bireylere karşısındakini derin ve otantik bir şekilde tanıma fırsatı sunmaktadır. Bireylerin birbirlerini kabul etmeleri, sevmeleri ve tanımaları, onların yakınlık gereksinimlerini karşılamalarını sağlamaktadır.

2.1.3.1.1 Yakınlık ile İlişkili Etmenler

Prager (1999), yakınlığı etkileyen veya yakınlıktan etkilenen beş katman tanımlamaktadır. Bu başlık altında, Prager (1999) tarafından ortaya atılan modelden söz edilmektedir. İç içe geçmiş beş katmandan merkezde olan **anlık bağlamsal düzeydir** (immediate contextual level). Bu düzey; zaman ve mekânda etkileşimin kendisine en yakın olan etmenleri ifade etmektedir. Anlık bağlam, bireylerin yakın etkileşimlerde bulundukları fiziksel çevre gibi durumsal değişkenleri kapsamaktadır. Anlık-durumsal bağlamsal faktörler; fiziksel ortam, bireylerin duygudurumu ve cinsiyetleri gibi özelliklerdir. Fiziksel ortam, yakın ilişkilerde önemlidir, çünkü yakınlık deneyiminin özel, sessiz ve rahatsız olunmayacak ortamlarda ortaya çıkması daha olasıdır. Bu durum hem sözel yakınlık hem de fiziksel-cinsel yakınlık için geçerlidir. Fiziksel yakınlık, ilişki yaşayan bireyler için bir fırsat iken, fiziksel uzaklık yakınlık deneyimlerini zorlaştırmaktadır. Bireylerin duygudurumları da yakın ilişkinin niteliğini etkilemektedir. Örneğin, depresif bir kişi, diğerinin yumuşak sayılabilecek girişimlerini eleştirel veya kışkırtıcı olarak yorumlayabilmektedir.

Yakınlıkla ilişkili **kişisel düzeydeki** etmenler, eşlerin her birine özgü durumu ifade etmektedir. Her ilişki, kendi genetik yapıları ve kişisel yaşam geçmişleri biricik olan iki kişiden meydana gelmektedir. Kalıtsal özellikler ve yaşam deneyimleri her bireyi biricik yapmakta ve her birinin ilişkiye ne getirdiğini ve diğerine nasıl tepki vereceğini belirlemektedir. Kişisel bağlam, bireylerin kişiliklerini, genelde ilişkilerine, özelde ise yakınlığa yönelik tutum ve inançlarını ifade etmektedir. Ayrıca bireylerin yakınlığa yönelik duygusal tepkilerini de kapsamaktadır. Bireysel özellikler, kişilerin genetik yapısının etkisi, yaşam deneyimleri ve çoğunlukla da her ikisinin etkileşimi aracılığı ile ortaya çıkmaktadır. İnsanların gereksinimleri, güdüler ve amaçları, özellikle de yakınlığa yönelik olanları, bireylerin yakınlığa ilişkin tutumu üzerinde etkilidir. Temel dinleme becerileri de yakınlık deneyimini etkileyen kişisel faktörler arasındadır. Dinleme becerileri, diğerinin duygularını anlamak, ona yansıtmak ve yapıcı bir şekilde geribildirim vermektir. Kişinin içerisinde bulunduğu gelişim dönemi de yakınlık deneyimini etkileyebilmektedir. Bu, bireylerin yakınlık gereksinimini karşılamaya yönelik tercihlerini ve diğer psikolojik gereksinimler arasında yakınlık gereksinimini konumlandıracağı yeri de etkilemektedir.

İlişkisel bağlam, çiftin ilişkisinin özelliklerini içermektedir. Bunlar, bireylerin nasıl tanıştıkları, ilişkilerinin nasıl geliştiği, ilişkiye bağlanım (commitment) düzeyleri ve yakınlık olmayan durumlarda nasıl etkileşim kurdukları gibi özelliklerdir. Bu düzey ayrıca, çift üzerindeki diğer ilişkisel baskıları da kapsamaktadır. Örneğin, işlevsel olmayan problem çözme çabaları, eşlerin yakınlık isteklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bireylerin kendi ilişkilerine yönelik tanımlamaları, yakınlık yaşantıları üzerinde oldukça etkilidir. Kişiler, ne tür bir ilişkileri olduğu konusunda anlaşmazlığa düşebilmekte ve ilişkinin niteliğine ve sürekliliğine yönelik bağlılık düzeyleri farklı olabilmektedir. Eğer bireyler ilişkilerinin evliliğe yönelik veya uzun süreli olup olmadığı konusunda anlaşmazlık yaşarlarsa, yakınlık ilişkisi giderek artan bir şekilde zorlanabilir, çünkü eşlerden biri ya da her ikisi de incinmemek için kendilerini korumaya başlayacaklardır. Bireyler ilişkilerine yatırım yaptıkları konusunda anlaşılırlarsa, aralarındaki yakınlık ilişkisinde güven, duyarlılık ve arkadaşlık

gelişecektir. Yakınlık deneyimleri aracılığı ile bireyler kişisel, özel ve zayıf yönlerini paylaşabileceklerini (diğer kişi kendisine duyulan güveni zarar verici amaçlarla kullanmaksızın) öğrenmektedirler.

Prager'in (1999) tanımladığı dördüncü düzey **grup bağlamıdır**. Bu, çiftin zorunlu olarak ya da seçerek içerisinde yer aldığı, çiftin iletişimini ve böylece onların etkileşimlerinin niteliğini etkileyen grupları ifade etmektedir. Burada iki grup göze çarpmaktadır. Birincisi, çiftin geniş aile ve arkadaş ağı, ikincisi ise çiftin bağlı bulunduğu işyeri, okul gibi örgütlerdir. Sosyal ağ, çiftlerin yaşantısını ya bir bütün olarak ya da yakınlık deneyimlerini doğrudan veya dolaylı bir şekilde etkileyebilmektedir. Sosyal ağ, sosyal destek sağlarken, aynı zamanda çiftlerin yakınlık deneyimlerini geliştirebilmektedir. Sosyal destek; bilgi desteği, maddi destek şeklinde olabileceği gibi duygusal destek şeklinde de olabilmektedir. Duygusal destek; etkin dinlemeyi, duyguları ifade etmeyi ve olumlu geribildirim içermektedir. Diğerlerinden duygusal destek sağlamak, çiftin birbirlerinin yakınlık gereksinimlerini karşılamada yaşadıkları baskıyı azaltmalarına yardım etmektedir. Çiftlerin ilişkisini olumsuz yönde etkileyen arkadaşlıklar veya aileler, çiftin ilişkisi için sorunlar yaratabilmektedir. Örneğin, kızının veya oğlunun partner seçimini onaylamayan ve eleştiren anne-babalar, partnerlerin ilişkiden sağlayacakları doyumunu azaltabilmektedir. Ek olarak bazı arkadaşlıklar da çiftin ilişkisi için tehdit edici olabilmektedir.

Son olarak; **sosyo-kültürel düzey**, çiftin bir parçası olduğu grupların, toplumların ve kültürlerin normlarını kapsamaktadır. Sosyo-kültürel normlar partnerler tarafından içselleştirilmekte ve yaşamlarını planlarken şema olarak kullanılmaktadır. Bu normların, bireylerin yakın ilişki içerisindeki davranışlarında önemli etkileri vardır. Normlar, bireylerin günlük yakınlık deneyimlerini etkilemekte ve onların ilişkisine yönelik beklentileri konusunda onlara yön gösterecek haritalar sunmaktadır. Hangi sosyo-kültürel normların çiftin ilişkisini etkileyeceği, çiftin o kültür içerisinde yaşadığı zaman dilimine ve bu zaman içerisindeki insan grubuna bağlı olarak değişebilmektedir.

Bağlamsal faktörler yakın ilişkilerin işlevselliğini üç şekilde etkileyebilmektedir. Birincisi; bu faktörler, bireylerin yakınlık deneyimlerine girme fırsatlarını etkileyebilir. Örneğin; kişilerin kendilerini içerisinde buldukları belirli durumlar (anlık bağlam), kişisel özellikler (kişisel bağlam) ve ilişkilerinin doğası (ilişkisel bağlam) gibi yapıların her biri veya bunların birleşimi, çiftin yakınlığını kolaylaştırmakta veya zorlaştırmaktadır. İkincisi; bağlamsal faktörler, çiftlerin etkileşimleri içerisindeki yakınlık deneyimlerini değiştirebilmektedir. Bireylerin yakınlık olarak yaşadıkları 'yakınlık davranışları' (sözel kendini açma, cinsel girişimler, sevecen dokunuşlar gibi) içerisinde meydana geldiği bağlama göre değişecektir. Örneğin sık sık sert tartışmalar yaşayan bir çift için, sevecen dokunma girişimleri, yakınlık duygularını ortaya çıkarmak için yeterli olmayabilir. Üçüncüsü; bağlamsal faktörler, bireylerin ilişkinin diğer yönlerine kıyasla yakınlık yönüne verdikleri önemi değiştirebilir. Yakın ilişki içerisindeki her bireyin mutluluğu, kişilerin hangi bağlam içinde etkileşimlerinin meydana geldiğine ve hangi bağlam içinde ilişkilerini oluşturduklarına ve devam ettirdiklerine bağlıdır (Prager, 1999).

Bireylerin yaşadıkları ilişkinin niteliğini etkileyebilecek birçok değişken bulunmaktadır. Bunlar; kişisel ve ilişkisel olabildiği kadar aynı zamanda sosyo-kültürel özelliklerden kaynaklanan faktörler de olabilmektedir. Bu etmenler çeşitli şekillerde etkileşerek, bireylerin ilişkilerini yaşama biçimlerini belirleyebilmektedir.

2.1.4 Romantik İlişkilerde Çatışma

Kişilerarası ilişkiler literatüründe çatışma kavramının çok farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Canary, Cupach ve Messman (1995), bu tanımlardan yola çıkarak, dönemsel ve özgül olmak üzere iki boyut belirlemiş ve bu iki boyutun kesişmesinden ortaya çıkan dört farklı tanım grubu elde etmişlerdir. Buna göre, birinci grup tanım kategorisi, dönemsel olmayan ve özgül olmayan tanımlar grubudur. Bu tür tanımlarda çatışma, belirli davranışlarla veya belirli etkileşim dönemleri ile sınırlandırılmamaktadır.

Bunun yerine çatışma, akışkan bir olgu olarak ele alınmaktadır. Bir başka deyişle, bu tür tanımlara göre çatışma, farklı etkileşim ve davranış biçimleri içerisinde meydana gelmektedir. İkinci kategorideki tanımlar, dönemsel olan ve özgül olmayan şeklinde isimlendirilmiştir. Bu tür tanımlarda çatışma, olumsuz duyguların ve anlaşmazlıkların yer aldığı bir etkileşim dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bu gruptaki tanımlara göre, kişilerarası çatışma istenmeyen bir olaydır. Ayrıca, çatışmalar, kısa veya uzun zaman dilimleri içerisinde birbirlerine karşı olumsuz hisseden bireylerin zihinlerinde meydana gelmektedir. Üçüncü gruptaki tanımlar ise dönemsel olmayan ve özgül olarak adlandırılmaktadır. Bu gruptaki tanımlar, çatışmaları belirli etkileşim dönemleri şeklinde ayırmamaktadır. Bunun yerine, belirli çatışma yönetimi davranışlarını göz önüne almaktadırlar. Bir başka deyişle, çatışmalar belirli davranış biçimleri ortaya çıktığında gerçekleşmektedir. Buna göre, bireylerden birisi diğerini bir şekilde karşısına alacak bir davranışta bulunduğu çatışma potansiyeli ortaya çıkmaktadır. Eğer diğeri buna karşılık verirse, durum çatışmaya dönüşmektedir. Dördüncü ve son gruptaki tanımlar ise dönemsel ve özgül olarak adlandırılmaktadır. Buna göre, belirli davranış biçimleri, anlaşmanın olmadığı belirli dönemlerde ortaya çıkmaktadır.

Evliliğe hazır olmayı belirleyen önemli faktörlerden birinin romantik ilişki partneri ile yaşanan çatışmaları çözebilme yeteneği olduğu belirtilmektedir. Çatışma yaşanmayan ilişki hemen hemen olmamasına karşın, partnerle ciddi düzeyde yaşanan çatışmalar ilişkiyi olumsuz yönde etkileyecek ve devam etme olasılığını düşürecektir (Chen ve ark., 2006).

Canary ve arkadaşları (1995), partnerler arasında ortaya çıkabilecek çatışma konularının sınırsız olduğunu belirtmektedirler. Bunlar; iletişim, cinsellik, kıskançlık, ev işleri ve maddi konularla ilgili olabilmektedir. Çatışmayı meydana getiren konu ya da olayları küresel düzeyde bir araya getirmeye çabalayan bazı araştırmacılar vardır. Kelley ve ark. (1979, akt. Canary ve ark., 1995) çiftlerin karşılıklı bağımlılık düzeyleriyle ilişkili çatışma problemlerini üç başlıkta toplamışlardır. Bunlar; belirli ve somut çatışmalar (birinin iletişimi

bozması, birisinin şampuan kutusunun kapağını açık bırakması vs.), ilişkisel kurallar ve normlar (birisinin geç kalacağı zaman aramaması, birisinin diğerine saygı göstermemesi) ve kişilik özellikleridir (birinin alkolik olması, birisinin umursamaz olması). Bu üç grubun yanı sıra, Kelley ve ark. (1978, akt. Canary ve ark., 1995) dördüncü bir tür daha tanımlamışlardır. Bu dördüncü grup, potansiyel olarak diğer üçü ile de kesişebilmektedir. Bu çatışma türü çatışma sürecinin kendisi ile ilgili çatışmalardır. Bunlar; somurtkanlık, geri çekilmek ve azarlamak gibi iletişim davranışlarından şikâyetçi olmaktır. Peterson (1983, akt. Canary ve ark., 1995) çatışma etkileşimlerini ayrıntılı bir şekilde incelemiş ve sonuçta, çatışmaları hızlandıran dört durum ileri sürmüştür. Bunlar eleştiricilik, saçma talepler, tersleme-azarlama ve biriken kızgınlıktır.

Bu dört kategoriye ek olarak Witteman (1992) biriktirici olmayan kızgınlığı (sık ortaya çıkmayan düşünce, tutum veya yaşam tarzındaki farklılığı görmek) ve karşılıklı biriktirici kızgınlığı (her iki partnerin de yer aldığı durumlar) tanımlamıştır. Biriktirici olmayan kızgınlık, eleştirici ve azarlayıcı olmadan, saçma taleplerde bulunmadan ortaya çıkan davranışları ifade etmektedir. Karşılıklı biriktirici kızgınlık ise, her iki birey de bir şeyler yaparken, örneğin bir konu üzerinde tartışırken ortaya çıkmakta ve bireyler sonuçta çatışma durumu algılamaktadırlar.

Önemli çatışma kaynaklarından birisinin de ilişki kurallarını ihlal etmek olduğu belirtilmektedir. Metts'e (1994) göre, ilişkilerdeki en çok rastlanan ihlaller; ilişki dışında birisiyle cinsel ilişkiye girmek, başkalarıyla flört etmeyi istemek ve partnerine yalan söylemektir. Diğer ihlaller ise güveni, ilişkinin gizliliğini-mahremiyetini zedelemek, planları ve özel anları unutmak, aşk ve bağlılık gibi duygulara karşılık vermemek, kıskanç veya güvenilmez olmak, önemli sözleri yerine getirmemek, önemli planları değiştirmek, fiziksel olarak istismar etmek, gereksinim duyulduğu zaman orada olmamak ve kavga etmektir. Benzer olarak Jones ve Burdette de (1994, akt. Canary ve ark., 1995), ihlal davranışları olarak, kişilerarası ilişkilerde güven, bağlılık ve genel olarak ilişkiden beklentileri olumsuz yönde etkileyen davranışları belirlemişlerdir. Bu

davranışlar ortaya çıkma sıklıklarına göre sırasıyla; evlilik dışı ilişki, yalan söylemek, güven kırmak, sözünden vazgeçmek, destek eksikliği, kaçınma-inkâr etme, eleştirme ve dedikodu yapmadır.

Kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan çatışma durumlarının çeşitli boyutları bulunmaktadır. Bu boyutlara ilişkin görüşlere aşağıda yer verilmiştir:

2.1.4.1 Çatışma Davranışının Boyutları

Çatışmalarda yaygın örüntülerden birisi **talep-geri çekilme zinciridir**. Partnerlerden birisi diğerinden değişim talep ettiğinde ve diğer partner geri çekildiğinde bu dizi ortaya çıkmaktadır. Hem erkekler hem de kadınlar partnerlerinde bir değişim aradıklarında bunu talep etmeye eğilimli olmalarına karşın, erkeklerin kadınlara göre geri çekilmeye daha eğilimli oldukları belirtilmektedir. Erkeklerin çatışmaya yönelik olarak olumsuz uyarılma düzeylerinin görece daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Canary ve ark., 1995). Christensen ve Heavey (1990), çatışma davranışlarında cinsiyet farklılıklarını inceledikleri çalışmada, erkeklerin kadınlara göre daha fazla kendilerini çatışmadan çektiklerini bulmuşlardır.

Çatışma davranışlarının incelenmesinde kullanılan ikinci yaygın boyut **duygularda olumluluk veya olumsuzluktur**. Çatışma sırasındaki eylemler görece daha çok veya daha az tatsız algılanabilmektedir. Bazı sözel ifadeler daha duyarlı sözler içerirken (örneğin destekleyici ifadeler), bazıları daha düşmanca ve olumsuzdurlar (talepler, tehditler). Bununla birlikte sözel ifadeler görece yansız ve belirsiz olabileceği için, anlamı belirlemede sözel olmayan ipuçları daha önemlidir (Canary ve ark., 1995). Gottman, Levenson ve Woodin (2001), çatışma sırasında bireylerin yüz ifadelerinin, ilişki ile ilgili önemli ipuçları verdiğini ifade etmektedirler. Geist ve Gilbert (1996), kızgınlık ile algılanan problem çözme düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu, ayrıca ilişki doyumu ile olumlu duygulanımın ifade edilmesi arasında pozitif yönde, olumsuz duygulanım, kızgınlık ve üzgün olma arasında negatif yönde

bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Verhofstadt, Buysse, Clercq ve Goodwin (2005), yaptıkları araştırmada evli bireylerde çatışma sırasında duygusal uyarılma ile olumsuz duygulanım arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Berry ve Willingham (1997), olumlu duygulanım ile ilişkiden alınan doyum arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Çatışma davranışlarında yaygın olan üçüncü tür ise bireylerin **yapıcı mı yoksa yıkıcı mı** olduklarıdır. Yapıcı davranışlar; işbirlikçi, prososyal ve ilişkiyi koruyucu yönde iken, yıkıcı davranışlar; rekabetçi, antisosyal ve ilişkiye zarar verici özelliktedir. Bütünleştirici çatışma davranışı, ilişkiler için yapıcı olarak görülürken, dağıtıcı çatışma davranışları ise yıkıcıdır. Kaçınıcı çatışma davranışı ise zamanlama, kaçınmanın ortaya çıkma biçimi, çatışmayı ele almada ilişkisel standartlar ve kaçınan kişi (bireyin kendisi veya partneri) gibi çeşitli etkenlere bağlı olarak yapıcı ya da yıkıcı olabilmektedir (Canary ve ark., 1995).

Gottman (1994), çiftlerin ilişkisinin olumsuz bir yöne doğru gittiğini işaret eden dört sinyal olduğunu belirtmektedir. Bunlar aşağıda kısaca açıklanmaktadır:

Eleştiricilik; bireyin duygularına, düşüncelerine saldırmak, kişiselleştirmek, suçlamak ve özelliklerine saldırmak anlamına gelmektedir. Farklılıkları ifade etmek sağlıklı iken, suçlama ve saldırmanın (asla çözülmeyen, şikâyetçi olunan konuları listelemek, sadakatsizlikle suçlamak, ‘daima’ ve ‘asla’ kelimeleri ile aşırı genellemeler yapmak) yıkıcı olduğu ifade edilmektedir

Küçümseme-Hor Görme; karşısındakini incitmeyi, ona hakaret etmeyi istemek kadar onu değersiz görmeyi de içermektedir. Bunun sonucunda, yakınlık duyguları ve eşine destek olma ve güzel sözler söyleme; küçümseme, alay etme ve ad takma ile birlikte yok olacaktır.

Savunmacılık; incinmişlik ve kurban edilmiş duygularını içermektedir. Ayrıca değişim için gelen etkilere karşı herhangi bir sorumluluk almayı reddederek tepki vermeyi kapsamaktadır. Eylemlerini değiştirmeye çalışmaktansa onları

yaptığı için özür dilemeyi ve karşısındakine genelleştirilmiş olumsuz duygu ve tutumları yüklemeyi içermektedir.

Geri çekilme/duvar örme durumunda birey, çatışmalarda karşısındakinden kendisini duygusal olarak geri çekmekte ve böylece ilişkisel stres daha da artmaktadır. Bu dört olumsuz tarz, istikrarsız ilişkilerde belirgin bir şekilde olsa da, bunlara istikrarlı ilişkilerde de rastlanabileceği belirtilmektedir.

İlişkinin niteliği ve ortamın yanı sıra çatışma davranışlarını etkileyen başka faktörler de vardır. Bunlar arasında; cinsiyet, denetim odağı gibi kişilik özellikleri, bağlanma tarzı, başarı gereksinimi, genelde ilişkilere özelde çatışmalara yönelik inançlar gibi değişkenler bulunmaktadır (Canary ve ark., 1995). Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada (Simon, Kobielski ve Martin, 2008), çatışmaya yönelik yapıcı inançlara sahip olmak ile ilişki odaklı çatışma amaçları arasında, çatışmaya yönelik yıkıcı inançlar ile intikam, bireysel gereksinimler ve yıkıcı çatışma davranışlarına dayanan çatışma amaçları arasında bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Shi (2003), erkeklerin kadınlara göre çatışma çözme sürecinde daha fazla kaçınma, kadınların ise daha fazla bütünleştirici olma eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Aynı araştırmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanma tarzı olan bireyler, çatışma çözümünde daha aktif, bütünleştirici davranışlar sergilerken, kaygılı ve kararsız bireyler çatışma çözümünde olumsuz davranışlarda bulunmaktadırlar. Cann, Norman, Welbourne ve Calhoun (2008), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, benliği geliştirici mizah tarzı ile bütünleştirici çatışma davranışı arasında pozitif bir ilişki olduğunu, bütünleştirici davranışları kullanan bireylerin, çatışmalardan kaçma eğiliminde olmadıklarını ve kaçınan bağlanma stili ile çatışmalara bütünleştirici yaklaşım arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Wood ve Bell (2008), kişiliğin çatışma çözme yollarını yordamada önemli değişkenlerden birisi olduğunu belirtmektedirler. Örneğin, anlaşılabilirlik özelliğinin, çatışma çözmede uyumlu-uzlaşmacı olma ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

2.1.4.2 Çatışma Çözme Biçimleri

Çatışma yönetimi ile ilgili literatürde çeşitli çatışma çözme stillerinin tanımlandığı görülmektedir. Örneğin Greeff ve Bruyne (2000), girişkenlik ve işbirliği kavramlarından yola çıkarak beş farklı çatışma yönetimi tarzı ortaya atmışlardır. Bunlardan birincisi, rekabet davranışıdır. Burada girişkenlik vardır ancak işbirliği davranışı yoktur. Bireyde kazan-kaybet anlayışı hâkimdir. İkinci tarz, işbirliği yapma-birlikte çalışmadır. Burada hem girişkenlik hem de işbirliği vardır. Bu durum, anlaşmazlıklarla yüzleşmeyi ve probleme çözüm bulmayı içermektedir. Üçüncü tarz uzlaşmadır. Burada orta derecede girişkenlik ve işbirliği vardır. Bu tarz içerisinde, bir orta yol önerme söz konusudur. Dördüncü stil kaçınmadır. Bu durumda, işbirliği yapma ve girişkenlik yoktur. Çatışmada bir pozisyon almama ve geri çekilme davranışları vardır. Beşinci ve son çatışma yönetimi tarzı, uyumlu davranmaktır. Burada girişkenlik yok ancak işbirliği vardır. Birey karşısındakini sakinleştirmeye çalışmakta ve bir uyum aramaktadır. Greeff ve Bruyne (2000) yaptıkları araştırmada, evlilik doyumu ile en çok ilişkili olan başa çıkma tarzının işbirliği-birlikte çalışma olduğunu bulmuşlardır. Çiftlerden bir ya da ikisinin rekabetçi çatışma çözme stili kullandığı durumlarda ise, düşük evlilik doyumu olduğu görülmüştür. Can (2006), romantik ilişki yaşayan lisansüstü öğrencilerinin çatışma çözme biçimleri ile ilişkilerinden aldıkları doyum arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, ilişkilerinden doyum alan bireylerin, diğerlerine göre işbirliği, uyma ve uzlaşma düzeylerinin yüksek, zorlama düzeylerinin ise düşük olduğu saptanmıştır.

Rahim ve Bonoma (1979), kişilerarası çatışmaların ele alınması konusunda iki boyutlu bir model geliştirmişlerdir. Boyutlardan birisi benlik, ikincisi ise diğer kişidir. Sözü edilen iki boyutun birleşmesi ile beş çatışma çözme biçimi ortaya çıkmaktadır. Bunlardan ilki bütünleştirici tarzdır. Bu, her iki taraf için de kabul edilebilir bir sonuca ulaşmak için farklılıkların gözden geçirilmesini ve bilgi alışverişini kapsamaktadır. Yaratıcı çözümlere götüren problem çözme sürecini içermektedir. İkinci tarz memnun ediciliktir. Burada birey karşı tarafı

memnun etmek için ortak yanları vurgulamakta, farklılıkları ise azaltmaya çalışmaktadır. Bu stil, kişilerden birisinin, hatalı olabileceğini veya konunun diğeri için çok önemli olduğunu düşündüğü durumlarda yararlıdır. Üçüncü tarz hükmetmedir. Burada kazan-kaybet anlayışı egemendir. Hükmetmeye çalışan veya rekabet eden kişi, genellikle kazanmak için her şeyi yapmakta ve diğerrinin gereksinim ve beklentilerini görmezden gelmektedir. Dördüncü tarz kaçınmadır. Burada çatışma durumundan geri çekilme söz konusudur. Beşinci ve son tarz uzlaşmadır. Burada bireyler karşılıklı olarak kabul edilebilir bir sonuca ulaşabilmek için bir şeylerden vazgeçmektedirler.

Bireylerin çatışma çözme davranışları, çeşitli değişkenlerle ilişkisi açısından incelenmiştir. Kurdek (1995), evli bireylerin ilişki doyumu ile çatışma çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, üç farklı çatışma çözme tarzını ele almıştır. Bunlar, çatışmaya girme, geri çekilme ve uzlaşma stilleridir. Araştırma sonucunda, her iki bireyin de çatışma çözme biçimlerinin, eşlerin evlilikten aldıkları doyum üzerinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca kadınların çatışma çözümünde geri çekilmeyi kullanmaları ile evlilikten aldıkları doyum arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde yaşanan çatışmaları çözme biçimleri ile birlikte ele alınan bir başka değişken bireylerin bağlanma stilleridir. Crowley (2006), evli bireylerin bağlanma stilleri ile çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, çatışma çözme stillerini iki boyutta ele almıştır. Bunlardan ilki, uzlaşma, ikincisi ise talep-geri çekilme boyutlarıdır. Uzlaşma yapıcı, talep-geri çekilme ise yıkıcı çatışma çözme biçimleridir. Araştırma sonucunda, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile uzlaşma arasında negatif bir ilişki, bu iki bağlanma stili ile talep-geri çekilme arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Gottman (1994), yakın ilişkide doyum sağlanmasının öncelikle, her çift için kaçınılmaz olan çatışmaları çözme yeteneğine bağlı olduğunu belirtmektedir. Çatışmalarda karşısındaki kişiye değer veren bireylerin; uzlaşma kapasiteleri geniş, problemleri sakince çözmeye çalışan ve karşısındakinin kendine özgü farklılıklarını kabul eden kişiler oldukları belirtilmektedir. Çatışmalarına geçici

çözüm bulan çiftlerin, yoğun bir şekilde anlaşmazlık-tartışma yaşayabilecekleri belirtilmektedirler. Bu kişiler ayrıca savunmacı ve diğerine karşı eleştirel de olabilmektedir. Bu bireyler, yine de sonrasında yenilenme gelen bu yoğunluktan memnun görünmektedirler ve çatışma, onların bireyci duygularını güçlendirmektedir. Çatışmadan kaçınan çiftler ise, anlaşamadıkları noktaları bırakmakta ve gerilimi düşürmek veya üstesinden gelmek için tek başına etkinliklerde bulunmaktadır. Bu üç tarzın, istikrarlı ilişki örüntülerinin özellikleri olduğu belirtilmektedir. Çatışmalarda düşmanca davranan çiftlerin ise, istikrarsız ilişki örüntülerine sahip oldukları belirtilmektedir. Bu durumda, bireyler belirgin olumsuz duygularını gösterme eğilimindedirler ve istikrarlı olan çiftlere göre daha az etkili problem çözme yöntemlerini kullanmaktadırlar (Gottman, 1994; Sperry, 1999).

Çiftler birbirlerine yönelik davranışları açısından da dört farklı şekilde tanımlanmaktadırlar. Gelenekseller, cinsiyet rolleri açısından klasik tutuma sahiptirler, karşılıklı bağımlıktan keyif almakta ve ilişkinin iyiliğini bireysel amaçların üstünde tutmaktadırlar. Bağımsızlar, eşitlikçi bir ideolojiye sahiptirler, hem özerkliği hem de karşılıklı bağımlılığı savunmaktadırlar ve kişisel amaçlarını geliştirmek için anlaşmaya açıktırlar. Ayrı olanlar, duygusal bağ ve çatışma yönünden özerk kalmak istemelerine rağmen, geleneksel görüşe sahiptirler. Karışık çiftler, iki türün bir arada olmasını ifade etmektedir. Özellikle geleneksel adam ve ayrı olan kadından oluşan çiftin yaygın görüldüğü belirtilmektedir (Canary ve Messman, 2000). Gottman'ın (1994) belirttiği ilk üç işlevsel tarz ile burada açıklanan bazı tarzlar benzerlik gösterdiği ifade edilmektedir. Örneğin, değer veren bireyler duygusal bağlanıma önem vermektedirler ve bu bireyler geleneksellerle benzerlik göstermektedirler. Birbirleriyle uzun bir zaman birlikte olan ve küçük konularla uğraşan geçişirici çiftler, buradaki bağımsızlara benzemektedirler. Son olarak ise çatışmadan kaçınan bireyler de burada açıklanan ayrı bireylere benzemektedirler (Canary ve Messman, 2000).

Romantik ilişkiler literatüründe, üzerinde çok fazla araştırma yapılan alanlardan birisi çatışma konusudur. Birçok araştırmacı ve kuramcı, etkili çatışma çözme becerilerine sahip olan çiftlerin, ilişkilerinden aldıkları doyumun yüksek olacağını belirtmektedirler. Buna karşın, çatışmalarda işlevsel olmayan yöntemlerin kullanılmasının ise bireylerin ilişkilerinin niteliğini düşüreceği ifade edilmektedir.

2.1.5 Aşk Kuramları

Günümüzde, romantik aşkın evlilik için ve bir evliliği sürdürmek için bir temel kavram olarak görüldüğü belirtilmektedir. Aşka yönelik görüşlerin, tarih içerisinde değişime uğradığı göz önüne alındığında, bu konuda belirli bir tek bilimsel kuramın var olmasının beklenemeyeceği ifade edilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 2000). Bundan dolayı aşkı açıklamaya yönelik birçok kuram bulunmaktadır. Bu kuramlardan bazıları aşağıda incelenmiştir.

2.1.5.1 Biyolojik Kuramlar

Biyolojik kuramlar kapsamında, aşka yönelik iki farklı görüşe yer verilmiştir. Bunlardan ilki evrimsel psikoloji modeli, diğeri ise eş seçiminde sinirsel bir mekanizma olarak aşkın incelendiği yaklaşımdır. Bu iki yaklaşım aşağıda ayrıntıları ile açıklanmıştır.

2.1.5.1.1 Evrimsel Psikoloji ve Aşk

Evrimsel, organik yapının zaman içerisinde değişmesi anlamına gelmektedir. Evrimsel psikolojinin kökleri Darwin'in doğal ve cinsel seçim konusundaki görüşlerine dayanmaktadır. Bunun yanı sıra evrimsel psikolojinin gelişmesinde; biyoloji, etiyolojik kuram ve Freud'un Psikodinamik yaklaşımının da etkisi bulunmaktadır (Buss, 2004).

Evrimsel bakış açısına göre aşk bir uyumdur ve yaşamla ilgili belirli problemleri çözmek için tasarlanmıştır. Evrimsel yaklaşım, aşka atfedilen psikolojik döngülerin sadece Batı dünyasına ait olmadığını, bunların evrensel olduğunu savunmaktadır. Elbette psikolojik uyumun evrenselliği, yaşantının ortaya çıkmasının evrenselliği anlamına gelmemektedir. Yine de evrimsel yaklaşıma göre, bütün insanlar psikolojik döngüyü sahiplenmeli ve aşk dünyadaki bütün kültürlerde bazı insanlar tarafından yaşanmalıdır. Aşkın evrenselliğinin onu yasaklamak isteyen toplumlarda görülebileceği belirtilmektedir (Buss, 2006).

Bu yaklaşıma göre, romantik ilişkilerin temel uyum sağlayıcı işlevi cinsel açıdan üretkenliktir. Romantik ilişkilerin ayrıca ikincil işlevleri olduğu da ifade edilmektedir. Bunlar karşılıklı paylaşım, sosyal destek ve koruma işlevleridir (Kenrick ve Trost, 1997).

Eş seçimi literatüründeki birçok araştırma sonucuna göre, erkekler uzun süreli eş seçimi konusunda fiziksel görünüme kadınlardan daha fazla önem vermektedirler. Fiziksel görünüm, bir kadının gençliği ve sağlığı ve böylece onun doğurganlığı-üretkenliği hakkında bilgi vermektedir. Bu, kadınların fiziksel görünüme değer vermedikleri anlamına gelmemektedir. Onlar da fiziksel görünüme önem vermektedir ve sağlığa işaret eden ipuçları eş seçiminde kadınlar için de önemlidir. Ancak fiziksel görünüm, doğurganlıkla kuvvetli bir şekilde ilişkili olan gençliğe ilişkin ek bilgi sağlamakta ve bu durum erkeklerin eş seçiminde daha merkezi bir konumdadır (Buss, 2004, 2006; Kenrick ve Trost, 1997).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin eş seçme tercihlerinin incelendiği bir çalışmada (Bacanlı, 2002), erkek öğrencilerin “iyi yemek yapmak, bekâret, yuva ve çocuk arzusu, görünüş güzelliği, dini inanç benzerliği” özelliklerini; kızların ise “sosyal olmak, benzer eğitim geçmişine sahip olmak, güvenilir bir kişiliğe sahip olmak, iyi sosyal statüde bulunmak, öğrenim düzeyi ve zekâ düzeyi yüksek olmak” özelliklerini daha fazla önemsedikleri saptanmıştır. Ülkemizde son sınıf üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka

çalışmada (Yıldırım, 2007), potansiyel eşte en çok arzu edilen özellikler; “güvenilir, dürüst, kişilikli, sadakatli, sözünü tutan, sevgi potansiyeli yüksek ve anlayışlı, saygılı, güçlü karakterli ve değer bilen” özellikleri olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, görece daha az önem verilen özellikler ise “eşin tutumlu olması, ortak ilgi, fiziksel yönden güçlü olmak, benzer politik görüş, benzer yaş, zenginlik, aynı din veya etnik köken, dindar olmak ve bakirelik” olarak sıralanmaktadır. Cinsiyet açısından incelendiğinde, erkeklerin “düzenli, tutumlu ve bakirelik” özelliklerine kızlara göre daha fazla vurgu yaptıkları, bunun dışında kalan diğer tüm özelliklerin ise kızlar tarafından daha fazla seçildiği saptanmıştır. Yıldırım (2007), araştırmadan elde edilen sonuçların hem evrim kuramını hem de sosyal rol kuramını desteklediğini ancak sosyal rol kuramının görece daha fazla desteklediğini belirtmektedir.

Buss’a (2006) göre, evrimsel yaklaşım daha kapsamlı ampirik bulgular gerektirse de, var olan kanıtlar yaklaşımın bazı iddialarını desteklemektedir. İlk olarak, kanıtlar aşkın evrensel bir deneyim olduğunu, sadece Batı kültürüne ait olmadığını desteklemektedir. İkincisi aşkın uzun süreli eşlilik kapsamında (nadiren kısa süreli eşlilik kapsamında) ortaya çıktığını desteklemektedir. Üçüncüsü, erkekler kadınlardan daha fazla ‘ilk görüşte aşk’ yaşamaktadırlar. Bu durum, aşk döngüsünün harekete geçmesinde, erkeklerin kadınlardan daha fazla fiziksel görünüm ve fiziksel çekiciliğe önem verdiğini desteklemektedir. Dördüncüsü kadınlar ‘aşk olmadan cinsellik olabilir’ görüşüne, erkeklere göre daha az katılmaktadırlar. Bu da, aşk ve cinselliğin, kadınların zihninde daha fazla birbirine bağlı olduğu hipotezini desteklemektedir. Beşincisi, kıskançlığın aşk ile evrimsel yaklaşım tarafından iddia edilen bir bağlantısı vardır. Buna göre, kadınlar partnerleri bir başkasına âşık olduğunda erkeklere göre daha yoğun kıskançlık göstermektedirler. Erkekler ise kadının cinsel sadakatsizlik işaretleri verdiği durumlarda daha fazla kıskançlık duygusu yaşamaktadırlar. Ward ve Voracek (2004), romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencileri üzerinde kıskançlığı araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, erkeklerin duygusal sadakatsizliğe göre cinsel

sadakatsizlikten daha fazla olumsuz yönde etkilendikleri saptanmıştır. Elde edilen bulguların evrimsel psikolojinin görüşlerini desteklediği belirtilmektedir.

2.1.5.1.2 Bir Dürtü Olarak Aşk

Bu yaklaşıma göre, cinsellik dürtüsü, cinsel haz için duyulan arzu olarak ifade edilebilir. Memelilerde cinsellik dürtüsü temel olarak östrojen ve androjenler ile ilişkilidir. İnsanlarda androjenler, özellikle testosteron, hem kadınlarda hem de erkeklerde cinsel arzunun merkezidir (Fisher, 2006).

Fisher (2006), çekiciliği enerjinin artması, belirli bir eşe dikkatin yoğunlaşması, sürekli izleme, eş sahiplenme ve koruma, tercih edilen eş-partneri kazanmak için güdülenme şeklinde tanımlamaktadır. İnsanlarda, hayvanlardaki çekicilik olgusunun gelişmiş biçimi romantik aşk, obsesif aşk, tutkulu aşk ya da aşık olmak şeklinde bilinmektedir. Bu yaklaşıma göre, bu beyin sistemi (romantik aşk) dopamin aktivitesinin artması ile ilişkilidir. Ayrıca romantik aşkta yaygın olan duygu, davranış, biliş ve güdülenmeleri üretmek için birlikte çalışan diğer beyin sistemleri kadar, merkezi norepinefrinin artması ve merkezi serotoninin aktivitesinin baskılanması ile de ilişkilidir.

Bağlanma, kuşlarda ve memelilerde, ortak alanı savunma ve/veya yuva yapma, karşılıklı besleme, yakınlığın korunması, ilgilenme davranışları gibi kavramlarla ifade edilmektedir. İnsanlarda partnere bağlanma, arkadaşça (companionate) aşk olarak bilinmektedir. İnsan bağlanması, uzun süreli bir eşle birlikte sükûnet, güvenlik, sosyal rahatlık ve duygusal birliktelik duyguları olduğu kadar, yukarıdaki memeli davranışları ile de bağlantılıdır (Fisher, 2006).

Çekicilik, cinsellik ve bağlanma sistemlerinden her birisi, eş seçme, üretkenlik ve anne-babalık konularında farklı bir rol oynamak üzere gelişmiştir. Yaklaşıma göre; cinsellik dürtüsü, insanoğlunun atalarını uygun partnerler ile cinsel ilişki kurmaya güdülemek için gelişmiştir. Çekicilik ve onun insanlardaki gelişmiş biçimi olan romantik aşk, bireyleri potansiyel eşler arasından seçim

yapmaya güdülemek için oluşmuştur. Bağlanma mekanizması, üretken bir partnerle en azından o türe özgü anne-babalık görevlerini tamamlamak için yeterli olacak uzunlukta bir süre, bireyleri birbirleri ile ilişkili olmaya güdülemek amacıyla meydana gelmektedir. Bu üç beyin sistemi (cinsellik-çekicilik-bağlanma), insanın üretkenliği ile ilgili birçok davranış, duygu ve güdülenmeyi yönlendirmek için birbirleriyle farklı şekillerde etkileşmektedirler (Fisher, 2006).

Aron, Fisher, Mashek, Strong, Li ve Brown (2005), insanlarda romantik aşkın biyolojisini incelemişlerdir. Araştırma grubu, aşkın merkezi dopamin ve/veya norepinefrinin artması ve merkezi serotoninin düşmesi ile ilgili olduğunu ileri sürmektedir. Buna göre, işlevsel manyetik rezonans görüntüleme (functional magnetic resonance imaging- fMRI) yöntemi kullanılarak ortalama 7,4 aydır âşık olduğunu belirten on kadın ve yedi erkek üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Bireylerin yaşları 18 ile 26 arasında değişmektedir. Araştırmada her bireye hem sevdiği kişinin bir fotoğrafı hem de duygusal açıdan nötr bir fotoğraf gösterilmiş ve her iki gösterim arasında da zihindeki güçlü duyguyu temizlemek için dikkat dağıtıcı bir görev verilmiştir. Bu dikkat dağıtıcı görev, bir büyük sayıdan geriye doğru saymaktır. İşlem basamakları (1) olumlu uyarıcı (30 saniye), (2) sayı sayma görevi (40 saniye), (3) nötr uyarıcı (30 saniye), (4) sayı sayma görevi (20 saniye) şeklindedir. Bu süreç altı kez tekrarlanmış ve deney yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Sevilen kişiye özgü beyindeki hareketlilik birkaç bölgede meydana gelmiştir. En belirgin hareketliliğin gözlemlendiği bölgelerin (sağ ventral tegmental bölge-right ventral tegmental area-VTA ve caudate nucleus bölgesinin sağ postero-dorsal ve kuyruk kısmı), beynin birçok bölgesine dopamin üreten ve dağıtan hücreler yönünden zengin olduğu belirtilmektedir. Ayrıca VTA bölgesinin, beynin ödüllendirme sisteminin (reward system) merkezi olduğu ve bu bölgenin zevk hissi, genel uyarılma, odaklanma ve ödülü elde etmek amacıyla güdülenme ile ilişkili sinir ağı olduğu ifade edilmektedir. "Caudate nucleus" ise güdülenme ve hedefe yönelik davranışlarla ilişkilidir ve dopaminerjik ödül sisteminin merkezidir.

Bartels ve Zeki (2000) aynı yöntemi kullanarak, ortalama 28 aydır âşık olan ve yaşları 21 ile 37 arasında değişen 17 kişi (11 kadın, 6 erkek) üzerinde benzer bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda, bireylerin beyinlerinin “caudate nucleus” bölgelerinde hareketlilik olduğu ortaya çıkmıştır. Bartels ve Zeki (2004), bir başka çalışmada, annelerin çocuklarına duyduğu sevgi ile romantik aşkı, beyinde oluşturdukları hareketlilik açısından karşılaştırmışlardır. Elde edilen bulgular, romantik aşıkta, beyin VTA bölgesinin hareketli olduğunu göstermektedir.

Fisher’e (2006) göre, bu bulgular, romantik aşkın karakteristik davranışları olan odaklanma, güdülenme ve hedefe yönelik davranışların, merkezi dopamin hareketliliğinin artması ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Dopamin düzeyindeki artış, coşkunluk, yoğun enerji, uykusuzluk, duygudurum değişiklikleri, duygusal bağımlılık ve arzulamak ile de ilişkili olduğu için (Fisher, 1998) dopaminin büyük olasılıkla romantik aşkın bu yönlerine de katkısı olduğu belirtilmektedir.

Aron, Paris ve Aron (1995) romantik aşkın sadece bir duygu olmadığını, ayrıca bireyleri tercih edilen partnerle yakın ilişki kurmak ve sürdürmek için tasarlanmış olan bir güdülenme sistemi olduğunu ve bunun sonucunda da bireylerin benliklerini genişlettiklerini (self-expansion) ifade etmektedirler. Fisher (2006), yukarıda özetlenen araştırma bulguları, romantik aşkın beyindeki belirli bölgelerin (VTA ve caudate nucleus) hareketliliği ile ilişkili olduğunu gösterdiği için, Aron ve arkadaşlarının (1995) hipotezinin büyük olasılıkla doğru olduğunu öne sürmektedir. Dolayısıyla Fisher (2006), güdülenme ve hedefe yönelik davranışların romantik aşkın özünü oluşturduğunu ve romantik aşkın bir temel güdülenme sistemi (temel eş bulma dürtüsü) olduğunu ileri sürmektedir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları, merkezi dopamin, norepinefrin ve serotoninin çeşitli oranlarda ve diğer çeşitli nöral sistemlerle birleşerek, romantik aşkın çeşitli yönlerine katkısı olduğunu göstermektedir. Fakat bu nörotransmitterler, başka birçok duygu ve güdülenmeye de katkıda

bulunmaktadır. Bunlar sadece romantik aşka özgü değildir ve bu beklendiği bir durumdur (Fisher, 2006). Pfaff (1999), bütün dürtülerin iki ögesi olduğunu belirtmektedir. Beyindeki *yaygın uyarı sistemi* herhangi bir biyolojik gereksinimi karşılamak için enerji ve güdülenme üretmektedir. *Belirli beyin sistemleri topluluğu* ise her bir belirli biyolojik gereksinimle ilişkili olan davranış, düşünce ve duyguları üretmektedir. Pfaff'a (1999) göre bütün dürtülerin genel uyarıcı ögesi, diğer birkaç beyin kimyasalının olduğu kadar, dopamin, norepinefrin ve serotoninin hareketleri ile ilişkilidir. Fisher (2006) romantik aşk üzerine yaptıkları araştırmanın (Aron, Fisher, Mashek, Strong, Li ve Brown, 2005), aşkın sadece yaygın uyarılma ögesini ortaya çıkarmış olabileceğini belirtmektedir.

2.1.5.2 Benliği Genişletme Modeli ve Aşk

Benliği genişletme modeli (self-expansion model), iki temel ilkeye dayanmaktadır. Bunlardan birincisi 'güdüsel' (motivational) ilkedir. Bu ilkeye göre, insanlar potansiyel etkinliklerini genişletmeye çabalamaktadırlar. İkincisi ise, 'diğerlerini benliğin içerisine alma' ilkesidir. Buna göre, insanların benliklerini genişletmelerinin bir yolu da yakın ilişkilerdir. Yakın ilişkilerde birey, karşısındakinin kaynaklarını, bakış açısını ve kimliğini kendisininmiş gibi yaşamaktadır (Aron ve Aron, 1986, 1996, 2006).

2.1.5.2.1 Benliği Genişletme Güdüsü

Bu yaklaşıma göre, insan güdülerinden birisi benliği genişletmek; bir başka deyişle hedeflere ulaşmak için bireyin yeteneklerini geliştirecek kimlikler, bakış açıları ve kaynaklar kazanmaktır. Bu, bireyin potansiyel etkinliğini geliştirmesi için genel güdünün bir parçasıdır. Benliği genişletmek, bilinçli bir süreç olmak zorunda değildir. Bir başka deyişle, bireyin kendi amaçları için başkalarını kullanmak için bilinçli bir plan yapması anlamına gelmemektedir. Genişlemiş-büyümüş hissetmek bilinçli bir durum olabilir. Buna karşın, benliği genişletmeye çabalamak, genellikle bilinçli bir güdü değildir (Aron ve Aron,

1996, 2006). Benliği genişletme iki aşamadan oluşmaktadır. Bunlardan birincisi genişleme ikincisi ise her bir genişleme ile benliğin bütünleşmesidir (Aron ve Aron, 1986).

Yeni bir romantik ilişki başladığında olduğu gibi, benliğin hızlı genişlemesi, yüksek bir heyecan düzeyi ve olumlu duygulanım sonucunu doğurmaktadır. Modele göre ayrıca, benliğin hızlı bir şekilde 'daralması' (de-expansion) yoğun olumsuz duygulanıma yol açmaktadır. Örneğin, eşini aniden kaybeden birey, potansiyel etkinliğini hızlı bir şekilde kaybettiği hissini yaşayabilmektedir. Hızlı genişleme istendik bir şey olduğu için, genişleme arzusuna ek olarak, bir anahtar güdü de genişleme sürecini yaşama ve potansiyel öz-yeterliğinin hızlı bir şekilde arttığını hissetme arzusudur (Aron ve Aron, 2006).

Aron ve Aron (2006), modelin benliği genişletme ilkesinin destek aldığı önemli noktalardan birisinin, uzun süreli ilişkilerdeki doyuma odaklanan araştırmalar olduğunu belirtmektedirler. Buna göre, iki kişi bir ilişkiye başladığı zaman, genellikle bir ilk canlandırıcı-neşelendirici dönem vardır. Bu zaman zarfında bireyler, saatlerini konuşarak geçirmekte, risk almakta ve kendilerini açmaktadırlar. Benliği genişletme modeline göre, bu ilk neşelendirici dönem, partnerlerin benliklerini hızlı bir şekilde genişlettikleri bir dönemdir. Bireyler birbirlerini yeterince tanıdıkları zaman, daha sonraki bu tür bir hızlı genişleme fırsatı kaçınılmaz şekilde azalmaktadır. Hızlı genişleme meydana geldiği zaman bireyler, yüksek düzeyde doyum yaşamaktadırlar. Genişleme yavaşladığında veya ortadan kalktığında çiftler daha az heyecan yaşamakta hatta sıkılmaktadırlar. Eğer hızlı bir genişleme döneminin ardından, yavaş bir genişleme dönemi geliyorsa, eğlenceli duyguların yitilmesi hayal kırıklığına neden olabilmekte ve bu durum ilişkideki yetersizliklere yüklenebilmektedir.

2.1.5.2.2 Diğerlerini Benliğin İçerisine Alma

Benliği genişletme modeline göre, benliği geliştirme güdüsü bireyi belirli bir yakın ilişki kurmaya ve onu sürdürme arzusuna yönlendirmektedir. Bunun

nedeni kısmen, yakın ilişkilerin doyum sağlayıcı ve yararlı olmasıdır. Kuramda ilişki kapsamında “benliği genişletme” kavramı kullanılmasına karşın, her bir partner kendi benliği içerisine diğerini almaktadır. Dolayısıyla içe alma ve sonuç olarak genişleme karşılıklı olmaktadır. Yakın ilişkilerde bireylerden, her biri kendi benliğine, diğerinin kaynaklarını, bakış açılarını (perspektif) ve kimliklerini almaktadır. *Diğerinin kaynakları* kavramı ile amacı gerçekleştirmeyi kolaylaştıracak materyaller, bilgisel ve sosyal değerli varlıklar ifade edilmektedir. İlişki partnerinin kaynaklarını içeri almak demek, o kaynaklara sahip olduğunu hissetmek demektir. Örneğin “ben bunu yapabilirim çünkü partnerim nasıl yapılacağını anlatacaktır” cümlesinde olduğu gibi. Böylece diğerinin elde ettiği ödüller ve bedeller kişinin kendisi tarafından da yaşanmaktadır. Sonuçta diğerine yardım etmek aslında kişinin benliğine yardım etmektir, diğerini rahatsız etmek kendi benliğini rahatsız etmektir. Ayrıca diğer kişi kaynak kazandığında veya kaybettiğinde, kişi bunları kendisinin kaynaklarının başına geliyormuş gibi yaşamaktadır. İçe almanın *perspektifler* boyutu, dünyayı bazı açılardan (bilinçli ya da bilinçsiz) partnerinin bakış açısı ile görmeyi ifade etmektedir. Diğer kişi benliğe alındığında, benlikle ilişkili çeşitli önyargılar diğer kişiye uygun olarak düzenlenmektedir. *Kimlik* ise bir kişiyi diğer kişi ve nesnelerden ayırt eden özellikleri ifade etmektedir. Modele göre, bireyin kendi özellikleri ile partnerinin özellikleri birbirlerinin kafasını karıştırabilir. Bir başka deyişle, kişinin benliğinin ve diğerinin bilişsel unsurlarının paylaşıldığı ileri sürülmektedir (Aron ve Aron, 2006).

Benliğe diğerinin özelliklerinin dâhil edilmesi, bireyin yaşamının zenginleşmesini sağlamaktadır. Bu durum, bireyin ilişki dışında da benliğini genişletmesine yardımcı olmaktadır (Aron ve Aron, 1986). Benliğe diğerinin dâhil edilmesi, bireyin yaşadığı yakın ilişkinin diğer ilişkilerden farklılaşmasını sağlamaktadır. Bunun yanı sıra ilişkiyi diğer ilişkilere göre daha yakın hale getirmektedir (Aron, Mashek ve Aron, 2004).

Sonuç olarak, benliği genişletme modeline göre aşk, birisi ile ilişkiyi başlatma veya sürdürmeye yönelik istek ile ilişkili davranış, biliş ve duyguların

bileşimidir. İnsanlar benliklerini genişletmek istemektedir ve bunun bir yolu da yakın ilişkiler aracılığı ile diğerlerini benliğe dâhil etmektir. Bireyler âşık oldukları zaman, genişleme için bir fırsat hissetmektedirler. İnsanlar, ilişkileri geliştikçe birbirlerini açarak benliklerini genişletmektedirler. Uzun süreli ilişkilerde bireyler birbirlerini çok iyi tanımaya başlayınca genişleme hızı yavaşlamaktadır. Bu sürecin, evlilikten sonra neden ilişki doyumunda ve aşk duygusunda azalma olduğunu açıkladığı belirtilmektedir. Ancak bütün çiftler, bu düşüşü yaşamamaktadırlar. Çiftlerin yaşadıkları tutkulu aşkın düzeyini korumaları mümkündür. Benliği genişletme modeline göre, aşk ve doyumdaki bu düşüşü engellemenin yollarından birisi, partneri ve ilişkiyi genişletme yaşantılarına sokmaktır. Partnerler artık birbirlerini çok iyi bildikleri için ilişkiden daha fazla genişleme elde etmeleri olası değildir. Dolayısıyla, kişiler birlikte çeşitli etkinlikler yaparak, partnerlerine ve ilişkilerine genişleme alanı yaratmalıdırlar (Aron ve Aron, 1996). Etkinliklerin seçiminde ise bireyler bazı noktaları göz önünde bulundurmalıdırlar. Örneğin, her iki birey de yaptıkları etkinliği benliği geliştirici bulmalı ve eşlerden birisi, sadece diğerinin ilgisini çeken bir etkinliğe katılmış olmamalıdır. Etkinlikler aracılığı ile bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyumun artacağı belirtilmektedir (Aron, Norman ve Aron, 2001).

2.1.5.3 Lee'nin Aşk Biçimleri Yaklaşımı

Lee'ye (1977, 1988) göre tutkulu aşk (eros), oyun gibi aşk (ludus) ve arkadaşça aşk (storge) olmak üzere üç tür aşk vardır. Aşağıda bu türler kısaca açıklanmıştır.

2.1.5.3.1 Tutkulu aşk (Eros)

Tutkulu âşıklar, bu aşk türü için, aşkın gözünün kör olmadığıının en iyi kanıtıdır. Bu kişiler, kendileri için çekici olan fiziksel özelliklerin farkındadırlar. Tutkulu aşk, her zaman güçlü bir fiziksel çekimle başlamaktadır. Bu kişiler, ideal partnerlerinin nadir olduğunu düşünmektedirler. Tıpkı nadir bulunan bir

hazine arayan araştırmacılar gibi, tutkulu âşıklar, aradıkları ideale yakın birisiyle karşılaştıklarında yoğun biçimde heyecanlanmaktadırlar. Bu kişiler çocukluklarının mutlu geçtiğine inanmakta, işlerinden keyif almakta ve aşk konusunda risk alabilmektedirler. Tutkulu âşıklar, kendilerine çekici gelen beden tipini kolaylıkla tanımlayabilmektedirler. Sevdikleri kişinin olumsuz yönlerini görebilirler. Sevdikleri kişiye, mutlu olduklarını, genellikle sözel ve dokunsal yollarla ifade etmektedirler.

2.1.5.3.2 Arkadaşça aşk (Storge)

“Storge”, kardeşler veya oyun arkadaşları arasındaki sevmeye duyulan sevgiyi ifade eden antik Yunan kökenli bir kelimedir. “Heyecansız-telaşsız aşk”, eski tarım toplumlarında gerçek aşkın geleneksel ifadesidir. Onlar birbirlerine karşı şefkatli olmuş ve birbirleriyle ilgilenmişlerdir. Lee'ye (1988) göre, ortalama insanların her beş yılda bir ev ve iş değiştirdiği günümüz modern şehirlerinde bu “arkadaşça aşk” elde edip yaşamak zordur. Tutkulu ve sahiplenici aşkı tercih edenler, arkadaşça aşkı biraz sıkıcı-donuk (sadece arkadaşlık, aşk değil) bulmaktadırlar. Bu âşıkların zihinlerinde ideal bir fiziksel tip yoktur ve asla partnerini bilinçli bir şekilde seçmezler.

2.1.5.3.3 Oyun gibi aşk (Ludus)

Bu kişiler çocukluklarının ortalama bir şekilde geçtiğine ancak yetişkin yaşamlarında engellenmişlik yaşadıklarına inanmaktadırlar. Kendilerini aşka bırakmaya istekli değildirler, çünkü birlikte olmak için hazır değildirler. Kendilerine eşit düzeyde çekici gelen birkaç beden tipi bulurlar ve birinden diğerine değişiklik yapabilirler. Gelecek için planlar yapmaya karşı isteksizdirler. Partnerlerini çok sık görmemeye çalışırlar. Kıskanç partnerlerden kaçınırlar. Kıskanç kişiler onlar için, aşkın eğlencesini kaçırarak kişilerdir. Birkaç kişiyi eşit düzeyde veya aynı anda sevmekte bir çelişki görmezler. Onlar için cinsellik eğlence içindir, bağlılık ifade etmek için değildir.

Lee (1988) bu üç aşk biçimin çeşitli şekillerde bir araya gelmesi sonucunda, ikincil aşk biçimlerinin ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Tutkulu ve oyun gibi aşkın karışımı sahiplenici aşk (mania), oyun gibi ve arkadaşça aşkın karışımı mantıklı aşk (pragma), tutkulu ve arkadaşça aşkın karışımı ise özgeci (agape) aşktır. Bunlar da kısaca şöyledir:

2.1.5.3.4 Sahiplenici aşk (Mania)

Bu kişilerin zihinleri, obsesif bir şekilde tamamen sevdikleri kişiler ile meşguldür. Kıskaç ve sahiplenicidirler ve sürekli bir şekilde sevildiklerini duymak-hissetmek istemektedirler. Bu kişiler kendilerini tutup, karşılarındaki kişinin kendilerini eşit derecede sevdiğine inanmadan çok fazla sevmekten korkmaktadırlar. Sahiplenici âşıklar, tutkulu aşk tipinin yoğun ve fiziksel olarak uyarıcı ilişkiye yönelik arzusuna sahiptir. Ancak tutkulu âşığın kendine güvenli bir şekilde insanları ayırıp, kendi favori tipini belirleme yeteneğinden yoksundur. Bundan dolayı, manik âşıklar, muhtemelen uygun olmayan partnerler seçmekte ve sevdikleri kişide aradıkları özellikleri bu kişilere yansıtmaktadırlar.

2.1.5.3.5 Mantıklı aşk (Pragma)

“Pragma” kelimesi, Yunanca “pragmatic” kelimesinin köküdür ve bu aşk tipi sahiplenici aşktan çok farklıdır. Pragmatik âşıklar, sosyologların ve bilgisayar veri-işlemcilerinin kullandıkları anlamda “uyumlu” bir sevgili aramaktadırlar. Örneğin, dini, siyasi ve sosyal sınıf açısından benzer bireylerle büyük olasılıkla daha uyumlu hissedeceklerdir. Bu tip âşıkların zihinleri, muhtemelen bu sosyolojik değişkenlerden bazıları ile meşguldür ancak aynı zamanda hobiler veya favori spor gibi kişisel ilgi alanları ile de uğraşmaktadırlar. Bu kişilere göre, her bir aday dikkatlice incelenmelidir. Uygun bir aday, kendisinin uygun bir eş olduğu hissini verene kadar, mantıklı âşığın sevdiği etkinliklerin bazılarını yapmaya davet edilir. Bu tip kişiler, potansiyel seçimleri hakkında, genellikle arkadaşları veya anne-babaları ile tartışmaktadırlar.

2.1.5.3.6 Özgeci aşk (Agape)

Bencillikten uzak, vermeye dayalı, diğerini düşünen bir aşk tarzıdır. Bu kişiler, aşkı ve sevdikleri kişiyle ilgilenmeyi bir görev olarak görmektedirler. Sevilen kişi ilgilenilmeye gereksinimi olan kişi olarak tanımlanmaktadır. Yetişkin ilişkilerinde en az gözlenen aşk tipi olduğu belirtilmektedir.

Sonuç olarak bu sınıflandırmada üç temel aşk tipi bulunmaktadır. Lee'ye (1988) göre, bu aşk türlerinin birleşiminden çeşitli aşk biçimlerinin üretilmesi mümkündür.

Hendrick ve Hendrick (1986) Lee'nin ortaya attığı aşk biçimlerini ölçmek amacıyla 42 maddeden oluşan Aşka Yönelik Tutumlar Ölçeği (Love Attitudes Scale-LAS) geliştirmişlerdir. Aynı araştırmada, bireylerin bazı özellikleri ile aşk biçimleri arasındaki ilişkiyi de incelemişlerdir. Elde edilen bulgular, erkeklerin kadınlara göre daha fazla oyun gibi aşkı, kadınların ise erkeklere göre daha arkadaşça, mantıklı ve sahiplenici aşkı tercih ettiklerini göstermektedir. Tutkulu ve özgeci aşk açısından cinsiyetler arasında fark olmadığı saptanmıştır.

Sonraki yıllarda ölçeğe yönelik bazı eleştiriler ortaya çıkmıştır. Ölçeğin ilişkilere yönelik genel ve özel ifadelerin bir karışımı olduğu ifade edilmiştir. Bunun üzerine Hendrick ve Hendrick (1990) ölçeğin maddelerini gözden geçirerek, tamamen ilişkiye özgü bir şekle dönüştürmüşlerdir. Daha sonra ise Hendrick, Hendrick ve Dicke (1998) ölçeği yeniden gözden geçirmiş ve altı farklı aşk biçimini ölçen her bir alt ölçeğin madde sayısını dörde düşürerek, 24 maddelik yeni bir ölçme aracı ortaya koymuşlardır. Bu ölçeği de LAS kısa formu olarak adlandırmışlardır. Araştırmacılar, ölçeğin son şeklini kullanarak üç farklı çalışma yapmışlar ve sonuçta ölçeğin kısa formunun, hem psikometrik özelliklerinin çok iyi olduğunu hem de orijinal formunda olduğu gibi aşk biçimlerini ölçtüğünü ortaya koymuşlardır.

Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği (LAS) kısa formunun Türkçe'ye uyarlanması Büyükşahin ve Hovardaoğlu (2004) tarafından yapılmıştır. Çalışmada sözlü/nişanlı, evli veya flört ilişkisi olan bireylerden elde edilen veriler kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, erkeklerin kadınlara göre daha fazla “özgeci aşk” biçimi ile ilişkilerine bağlı oldukları, diğer aşk biçimleri yönünden erkeklerle kadınlar arasında fark olmadığı saptanmıştır.

Aşka ilişkin tutum biçimleri ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmalarda ele alınan değişkenlerden birisi de bağlanma stilleridir (Büyükşahin, 2006). Buna göre; güvenli ve saplantılı bağlanma stili olanların “tutkulu aşk” puanları diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, “sahiplenici aşk” açısından saplantılı ve korkulu bağlananların puanları daha yüksek, “özgeci aşk” yönünden ise saplantılı bağlananların puanları daha yüksek bulunmuştur.

2.1.5.4 Bağlanma ve Romantik Aşk

Bowlby (1969, 1973, 1980), bebeklerin kendilerine ilk bakım veren kişilere duygusal olarak nasıl ve neden bağlandıkları üzerinde çalışmalar yapmıştır. Bowlby, bağlanmayı beslenmenin ikincil etkisi olarak gören klasik psikanalitik ve Pavlov'un davranışçı kuramına karşı çıkmaktadır. Bowlby, bebeklerin doğal olarak ilişki aradıklarını ileri sürmektedir.

Buradan hareketle Bowlby'ye göre, birincil bakıcısı ile bebek arasındaki duygusal bağın kurulması; bu doğal yakınlık arayışı eğilimine, bakım veren kişinin bebeğin eğilimine verdiği tepkiye ve gereksinim olduğunda bakıcının koruma ve rahatlık sağlama yeteneğine bağlıdır. Bu bakım veren kişiler (çoğunlukla anne), bir başka deyişle “bağlanma figürleri”, bebeğe güvenli bir ortam sunmalıdır. Bowlby ayrıca yazılarında, bağlanma figürlerine olan gereksinimin ve bu kişilerle kurulan duygusal bağlanmanın yaşam boyu sürdüğünü ve aşkı da içeren çeşitli yaşantıları açıklayabileceğini vurgulamaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2006).

Bowlby'nin bağlanma kuramı, kendilerine bakım veren kişilerden çeşitli sürelerle ayrı kalan bebek ve çocukların davranışlarının gözlenmesi ile geliştirilmiştir. Bowlby, primat araştırmacılarının da hem laboratuarlarda hem de alanda benzer gözlemler yaptıklarını belirtmektedir. Buna göre, annelerinden ayrı kalan bebekler yordanabilir bir duygusal tepki sürecine girmektedirler. Bebeklerin ilk tepkileri protestodur. Bu aşamada ağlama, aktif araştırma ve diğerlerinin yatıştırıcı çabalarına direnç söz konusudur. İkinci tepki umutsuzluktur. Bu aşamada açık bir üzüntü hali gözlenmektedir. Üçüncü tepki ise bağlanmanın çözülmesi-ayrılmasıdır. Bu aşamada anne geri dönse bile, ona karşı açık bir ilgisizlik söz konusudur (Shaver ve ark., 1988).

Ainsworth (1979), Bowlby'nin düşüncelerinden yola çıkarak çeşitli araştırmalar yapmış ve yaşamın ilk yılında bebeğin gereksinimlerine annenin duyarlı olması ve yanıt vermesinin, güvenli bir bağlanma ilişkisi geliştirilmesinde çok önemli olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalarından yola çıkarak Ainsworth (1979) üç bağlanma türü tanımlamıştır. Bunlar; güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanmadır. Kaygılı/kararsız tip, Bowlby'nin protesto aşaması için belirttiği davranışları, kaçınan tip ise ayrılma aşamasının davranışlarını sergilemektedir.

Bu bağlanma türleri kısaca şöyledir (Shaver ve ark., 1988):

Güvenli bağlanma: Anne görüş alanı dışında olsa da, bebek yine de onun ulaşılabilir olduğunu düşünmektedir. Bu yaşantı, anne ile farklı şekillerde kurulan etkileşimlerle (besleme, yakın fiziksel temas, ağlayınca ilgilenme vb.) doğrulanmaktadır.

Kaygılı/kararsız bağlanma: Bu bebekler annelerine bağlanma konusunda kaygılıdırlar. Hem evde hem de laboratuvar koşullarında, güvenli bebeklerden daha fazla ağlamaktadırlar. Annenin ulaşılabilirliği konusunda kendilerini güvende hissetmemektedirler. Sonuçta, bilinmeyen durumları araştırıp incelemek için, annelerini güvenilir bir destek olarak kullanamamaktadırlar.

Kaçınan bağlanma: Bu bebeklerin anneleri, bebeklerini diğer bağlanma türüne sahip bebeklerin annelerine göre daha fazla reddetmektedir. Bebeklerini reddetmede kullandıkları yöntemlerden birisi, bebek yakın fiziksel temas kurmak istediğinde onu geri çevirmektir. Bu annelerin, diğer annelere göre daha fazla öfkeli oldukları belirtilmektedir.

Shaver ve arkadaşları (1988) Ainsworth'ın (1979) bu üç kategorili bağlanma sistemini yetişkinlik dönemindeki romantik aşka uyarlamışlardır. Bu kuramcılar, bebeklikteki bağlanma türlerinde farklılıklara neden olan anne-baba/çocuk arasındaki ilişkinin bazı özelliklerinin romantik bağlanma stillerinin belirleyicileri olup olmadığını incelemişlerdir.

Buna göre, bağlanmanın her bir özelliğinin, aşkın özellikleri ile paralel olduğu ifade edilmektedir. Hem bebeklikteki hem de yetişkinlikteki aşk ve sevgi; göz kontağı, dokunma, kucaklama, gülümseme, ağlama, sarılma, gergin olduğunda ilişkideki partnerinden (anne-baba, eş, sevgili) kendisini rahatlatmasını isteme, ayrılma veya kayıp yaşantısının ardından öfke, kaygı ve üzüntü hissi, tekrar bir araya gelince mutluluk duygusunu içermektedir. Hem anne (veya bakıcı) ile hem de romantik ilişkideki partnerle güvenli bir ilişkinin kurulması, annenin/romantik partnerin yakınlık talebinde bulunan kişiye duyarlı olması ve tepki vermesine bağlıdır. Bu duyarlılık, bağlanma yaşayan kişinin kendisini daha güvende ve mutlu hissetmesini sağlamaktadır. Her iki ilişki biçiminde de partner, ulaşılabilir değilse veya karşısındakine tepki vermiyorsa, birey aşırı kaygılı hale gelebilir, sevgi sinyaline veya onun yokluğuna, onaylanmaya ve reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olabilir. Ayrılma ve tepkisizlik, bir noktaya kadar hem bebeğin hem de yetişkin bireyin yakınlık arama davranışını arttırmaktadır. Ancak bir noktadan sonra, bireyler engelleyici ilişkinin neden olduğu acı ve stresten kaçınmak için uzaklaşmaya başlayacaklardır (Shaver ve Mikulincer, 2006).

Bu iki ilişki türü arasındaki benzerliklere karşın, çeşitli farklılıklar da söz konusudur. Hazan, Campa ve Gur-Yaish (2006), en azından iki önemli nedenden dolayı romantik bağlanma ile bebek-anne bağlanmasının

farklılaştığını belirtmektedirler. Bunlardan birincisi, partnerlerin birbirlerinden ilgi beklemesinden dolayı romantik bağlanmanın daha karşılıklı olmasıdır. İkincisi ise, romantik ilişkilerin doğasında cinselliğin yer almasıdır.

Ülkemizde bağlanma stilleri ile romantik ilişkilerdeki çatışma çözme stratejilerinin birlikte ele alındığı bir araştırmada (Bahadır, 2006), bağlanma boyutlarından kaçınmayla çatışmayı ele alış stratejilerinden kaçınma arasında pozitif, uzlaşma stratejisi arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Pancaroğlu (2007), üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile çatışma davranışları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, kayıtsız bağlanan bireylerin uzlaşma düzeylerinin, saplantılı ve güvenli bağlanan bireylere göre daha düşük olduğunu bulmuştur. Sümer (2006), üniversite mezunu bireyler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, güvenli bağlanan bireylerin, diğerlerine göre ilişkilerinden daha fazla doyum sağladıklarını ortaya koymuştur.

Görüldüğü gibi romantik ilişkiler ve bağlanma stilleri arasındaki çalışmaların bulgularında çeşitli benzerlikler söz konusudur. Güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları ve çeşitli kişilik özellikleri açısından daha olumlu özellikler gösterdikleri, buna karşın diğer bağlanma stillerine sahip bireylerin ilişkilerinden genellikle daha az doyum aldıkları ortaya çıkmıştır.

2.1.5.5 İkili Aşk Kuramı

Sternberg (1986, 1988, 2006) tarafından geliştirilen ikili aşk kuramı, aşkın doğasının iki temel ögesini kapsamaktadır. Bunlardan ilki aşkın yapısı (üçgen aşk kuramı), ikincisi ise aşkın gelişimidir (bir öykü olarak aşk kuramı). Bir öykü olarak aşk kuramı, çeşitli aşk türlerinin (üçgenlerin) nasıl geliştiğini belirlemeye yönelik bir çabadır. Sözü edilen her iki alt-kuram ve sonuçta ikili aşk kuramı bir bütün olarak görülmektedir.

2.1.5.5.1 Üçgen Aşk Kuramı

Üçgen aşk kuramına göre, aşk bir üçgenin üç kesişen noktası gibi düşünülmektedir. Bu üç bileşen; yakınlık, tutku ve karar-bağlanım şeklinde ifade edilmektedir. Bu üç öğeden çeşitli aşk kuramlarında söz edilmektedir. Bu kavramların farklı şekillerde kullanılması mümkündür ancak bu kuramda geçtiği şekliyle anlamlarının bilinmesinin önemli olduğu belirtilmektedir. Her bir öğe, aşkın farklı bir yönünü göstermektedir (Sternberg, 1986, 1988, 2006). Aşağıda kuramın üç öğesi açıklanmıştır.

Yakınlık: Bu kavram, romantik ilişkilerdeki yakın olma ve bağlılık duygularını ifade etmektedir. Sternberg ve Grajek (1984), sevmeye ve hoşlanma ölçeği (Rubin, 1970) ve yakın ilişkilerle ilgili bir başka ölçekten uyarladıkları ölçme aracından elde ettikleri verileri küme analizi ile incelemiş ve sonuçta yakınlığa ilişkin bazı kümeler tanımlamışlardır. Bunlar; sevilen kişinin huzurunu artırma arzusu, sevilen kişiyle yaşanan mutluluk, sevilen kişiye olan saygı, karşılıklı anlayış, benliğini sevilen kişiyle paylaşma, sevilen kişiden duygusal destek alma, sevilen kişiye duygusal destek verme, sevdiğiyle yakın iletişim kurma ve ona değer verme gibi özelliklerdir. Bu değişkenlerin, romantik ilişkilerdeki yakınlığı meydana getirdiği belirtilmektedir.

Tutku: Bireyi romantizme, fiziksel çekiciliğe, cinselliğe ve romantik ilişkilerle ilgili diğer olgulara yönlendiren dürtü şeklinde ifade edilmektedir. Tutku öğesi, bireyleri ilişkide tutkulu yaşantılara yönlendiren güdüsel kaynakları, örneğin diğer kişiyle bir olma arzusunu içermektedir. Cinsel gereksinimler bu öğe içerisinde baskındır. Ancak özsaygı, kendini gerçekleştirme, yardım, başatlık gibi gereksinimler de tutkulu yaşantılara katkıda bulunabilmektedir (Sternberg, 2006).

Karar-Bağlanım: Karar kısa-dönemlidir ve kişinin bir başkasına âşık olmasına işaret etmektedir. Bağlanım ise uzun-dönemlidir ve aşkı sürdürmeyi tanımlamaktadır. Bu iki kavramın her zaman birlikte olması söz konusu değildir. Örneğin, kişi uzun süreli bağlılık olmadan bir başkasına âşık olabilir

veya âşık olmaksızın bir başkasıyla ilişki yaşayıp ona bağlanabilir (Sternberg, 2006).

Aşkın bu üç ögesi birbirleriyle etkileşim halindedir. Örneğin, güçlü bir yakınlık yaşantısı, bireyleri güçlü bir tutku veya bağlılığa yönlendirebilir. Genelde ögeler birbirlerinden ayrıdır ancak birbirleriyle etkileşmektedir. Romantik ilişkilerde her üç öge de önemli olmasına karşın, önem düzeyleri bir ilişkiden diğerine veya bir ilişkide zaman içerisinde değişebilmektedir. Bu bileşenlerin farklı kombinasyonları ile çeşitli aşk tipleri üretilebilmektedir.

2.1.5.5.2 Bir Öykü Olarak Aşk Kuramı

Sternberg'e (2006) göre, aşk üçgenleri öykülerden çıkmaktadır. Hemen herkes, aşkı ifade eden çok sayıda farklı öykülerle karşılaşmıştır. Bu öykülerden bazıları doğrudan aşk öyküleridir. Bazıları ise daha büyük öyküler içerisine yerleştirilmiş aşk öyküleri barındırmaktadır. Her iki şekilde de insanlar aşkın ne olduğuna ilişkin çok sayıda tanımlama-açıklama görme fırsatına sahiptirler. Bu öyküler; ilişkilerde insanları izleyerek, televizyon veya film izleyerek ya da roman okuyarak gözlemlenebilmektedir. Bu öykülere maruz kalma sonucunda, zaman içerisinde insanlar aşkın ne olduğuna veya ne olması gerektiğine ilişkin kendi öykülerini oluşturmaktadırlar.

Sternberg (2006), kişisel yüklemeler ile çevrenin etkileşimi sonucunda, insanların aşk hakkında öykü geliştirmeye yöneldiklerini ileri sürmektedir. Çeşitli potansiyel partnerler, bu öykülerle bazen çok bazen az derecede örtüşmektedirler. Bu yaklaşıma göre, insanların kendi öyküleri ile benzer öykülere sahip bireylerle yakın ilişki yaşama olasılıkları daha yüksektir. Kişinin yarattığı öykü temelde kendisinin olsa da, öyküler insanların dünyadaki yaşam deneyimlerine dayanmaktadır. Çocukken dinlenen öyküler, etraftaki anne-babalarda, akrabalarda, televizyonda, filmlerde, diğer insanlarla onların ilişkilerine yönelik yapılan konuşmalarda gözlenen aşk ilişkisi modelleri, bireylerin kendi aşk öykülerinin temelini oluşturmaktadır. Sternberg'e (1995)

göre, öyküler bireylerin partnerlerinin davranışlarını algılama biçimini ve bu davranışlara verecekleri tepkileri etkilemektedir.

Bu yaklaşıma göre olası öykü sayısı sınırsızdır ancak Sternberg'in (2006) ilişkiler üzerine edebiyat ve film incelemeleri ve insanlarla birebir yaptığı araştırmalar, belirli öykü tarzlarının sürekli ortaya çıktığını göstermektedir. Analiz edilen öykülerin katılımcıları ABD'li oldukları için, Sternberg'in listesinin bazı kültürel önyargılar taşıyabileceği belirtilmektedir. Sternberg, 26 temel aşk öyküsü sıralamıştır. Bu öyküler; bağımlılık, sanat, iş, toplama, fantezi, oyun, yönetim, tarih gibi kavramlarla ifade edilmektedir.

Görüldüğü gibi Sternberg'in romantik aşka ilişkin yaklaşımı iki alt kuramdan meydana gelmektedir. Bunlardan ilkinde aşkın üç öğeden oluştuğu ileri sürülmektedir. Bunlar yakınlık, tutku ve karar/bağlanım unsurlarıdır. Yaklaşıma göre, bu üç unsurun derecesine ve düzeyine göre bireylerin yaşadıkları ilişkinin boyutları şekillenmektedir. Sternberg'in aşka ilişkin bir başka görüşüne göre ise, aşk bireyler için birer öyküdür ve her birey yaşantıları yolu ile zihninde aşka ilişkin bir öykü geliştirmektedir. İnsanlar oluşturdukları öykü kalıpları ile potansiyel eşlerine yaklaşmakta ve ilişki oluşturmaya çalışmaktadırlar.

2.1.5.6 Prototip Yaklaşım

Romantik aşk üzerine çok fazla araştırma yapılmış olmasına karşın, üzerinde anlaşma sağlanmış tek bir aşk tanımı ortaya konmamıştır. Araştırmacıların birçoğu aşka ilişkin çeşitli tanımlar geliştirmişlerdir. Bu durum, aşkın klasik bir şekilde herhangi bir kavram olarak tanımının yapılamayacağını göstermektedir (Fehr, 2006). Rosch'a (1973, akt. Fehr, 2006) göre birçok doğal dil kavramı klasik tanımlamaya uygun değildir. Bunun yerine bu kavramlar olgular ya da en iyi örnekler etrafında organize olmaktadır. Rosch bunlara prototip adını vermektedir. Rosch meyve, sebze ve mobilya gibi bazı doğal dil kavramlarının prototip olarak yapılandırıldığını gösterdiği birkaç araştırma yürütmüştür.

Ayrıca Rosch, bu içsel yapının kategori ile ilgili bilişsel bilgi işleme sürecini de etkilediğini ortaya koymuştur. Örneğin, tepki zamanlamasının incelendiği bir araştırmada (Rosch, 1973, akt. Fehr, 2006), prototip örneklerinin kategorisi, prototip olmayan örneklere göre daha hızlı onaylanmıştır (Örn. Bülbül bir kuş türü olarak (tavuklara göre) daha hızlı onaylanmıştır).

Fehr (1988), araştırmacıların aşkın tanımı üzerinde bir fikir birliğine varamamış olmalarından hareketle, aşkın klasik kavramlaştırmadan çok bir prototip olarak tanımlanmaya daha müsait olup olmadığını bir dizi araştırma ile incelemiştir. İlk olarak üniversite öğrencilerinden aşka yükledikleri anlamları ve aşkın özelliklerini listelemelerini istemiştir. Sonuçta dürüstlük, güven ve ilgilenme gibi özelliklerin daha fazla listelendiği görülmüştür. Buna karşın bağımlılık, cinsel tutku ve fiziksel çekicilik gibi özellikler, görece daha az listelenmiştir. Bu durum, insanların aşk kavramına yönelik zengin ve karmaşık bilgilerinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu örnekler göstermiştir ki, aşka ilişkin sayılan özellikler hem arkadaşça hem de tutkulu aşkı içerisine almaktadır. Araştırma kapsamında, daha sonra bir grup farklı katılımcıdan, sözü edilen özelliklerin aşk kavramı için ne denli önemli olduğunu 1 ile 8 arasında bir dereceleme ile belirtmeleri istenmiştir. Araştırmaya katılan bireyler güven, ilgilenme, dürüstlük ve yakınlık kavramlarının aşkın merkezini oluşturduğunu belirtmişlerdir. Cinsel tutku, birbirinin gözlerine bakmak ve kalp atışındaki artış kavramları, aşkın ikincil özellikleri olarak değerlendirilmiştir. Başka bir deyişle, araştırmadaki bireyler, arkadaşça aşkı tanımlayan özellikleri aşkın özü olarak belirtmişler, tutkulu aşkı betimleyen özelliklerin ise aşk kavramının prototipi olmadığını düşünmüşlerdir.

Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Özdemir, 2006), prototip analiz yöntemi kullanılarak “romantik ilişki” kavramı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kadınlarda “mutluluk” özelliği, erkeklerde ise “sevgi” özelliği romantik ilişki kavramının en merkez özelliği seçilmiştir. Ortaya çıkan diğer merkez özellikler “birlikte olmayı isteme”, “heyecan”, “duygusallık”, “biz

olma”, “aşk”, “bağlılık”, “cinsellik”, “paylaşım”, “güvende hissetme” ve “anlayışlı olma” şeklinde sıralanmıştır.

Romantik aşkın klasik yöntemlerle tanımlanmasının güç olmasından dolayı prototip yöntemi kullanılarak aşkın özellikleri saptanmaya çalışılmıştır. Yapılan araştırmalar, aşkın prototip yöntemiyle incelenebileceğini göstermektedir. Yurtdışında ve ülkemizde yapılan çalışmalar sonucunda, insanların romantik aşk kavramını daha çok arkadaşça aşkın özellikleri ile betimledikleri görülmektedir.

2.1.5.7 Bireyci-Toplulukçu Yaklaşım

Aşk psikolojisi kuram ve araştırmaları, aşk olgusunun biyolojik, bilişsel ve/veya evrimsel yaklaşım gibi çeşitli “temel” süreçlere dayandığı varsayımından ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre, aşk psikolojisi ancak kişisel ilişkilerin içerisinde yer aldığı sosyal yapı incelenerek anlaşılabilir. Bu yaklaşımda sosyal ortam çok önemlidir. Kültürlerin gelişimindeki ve dönüşümündeki farklılıklar, ilişkilerin yapılandırılmasında rol oynamakta ve bu durum aşk psikolojisini anlamanın temelini oluşturmaktadır (Dion ve Dion, 2006).

Dion ve Dion’a (2006) göre, birey ve gruplar arası ilişkilere yönelik kültür-temelli inanç sistemleri, aşkın anlaşılmasında önemlidir. Bireycilik ve toplulukçuluk kavramları, birçok kuramsal ve deneysel çalışmanın odak noktası olmuştur. Bu yaklaşımın savunduğu temel nokta, bu yapılara dayalı olarak gelişen inanç sistemlerinin, bir grup içerisindeki (örn. aile) bireylerin amaç, gereksinim ve tercihlerine yönelik öncelikler sıralamasını belirlediği görüşüdür. Ayrıca bu yapılardan her biri hem bireysel hem de sosyal düzeyde analiz edilebilmektedir. Kişisel düzeyde psikolojik bireycilik-toplulukçuluk, sosyal düzeyde ise sosyal bireycilik-toplulukçuluk ifadeleri kullanılmaktadır.

2.1.5.7.1 Bireycilik ve Aşk

Dion ve Dion'a (1993a) göre bireycilik; toplulukçu amaçların bireysel amaçlara göre ikinci planda kalmasıdır. Toplulukçuluk ise tersine, bireysel amaçların toplulukçu amaçlara göre ikinci derecede olmasıdır. Bireyci toplumlarda odak noktası bireydir. Bu toplumlarda, bireylerin hakları görevlerine göre daha çok vurgulanmaktadır ve kimlik kavramı, kişisel niteliklere göre tanımlanmaktadır. Kişisel düzeyde bireylerin bağımsızlığı değerlidir.

Dion ve Dion (1993a), sosyal düzeyde bireyciliğin yaygın olduğu toplumlarda, romantik aşka dayalı evliliğin daha fazla desteklendiğini öne sürmektedirler. Levine, Sato, Hashimoto ve Verma (1995) 11 ülkede (Hindistan, Pakistan, Tayland, Meksika, İngiltere, Japonya, Brezilya, Filipinler, ABD ve Avustralya) üniversite öğrencileri üzerinde, aşkın evlenme ve evliliği sürdürme konusunda ne kadar önemli olduğunu incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, Batılı ülkelerin (ABD, İngiltere, Avustralya) evliliğin bir ön koşulu olarak aşkı çok önemli gördükleri, Hindistan, Pakistan, Filipinler ve Taylandlı bireylerin, evlilik konusunda aşkı en az önemsedikleri ortaya çıkmıştır. Dion ve Dion'a (2006) göre, kültür ve aşk kavramına bakış arasında ortaya çıkan bu ilişkinin nedenlerinden birisi yakın ilişkilerin algılanan işlev ve rollerinde gözlenebilmektedir. Eğer romantik aşk, bireyler tarafından kendini keşfetme ve ifade etmede bir fırsat olarak algılanıyorsa, aşkı evliliğin temeli olarak görme ile bireycilik arasındaki bağlantının anlaşılır olduğu ifade edilmektedir.

Dion ve Dion (2006), psikolojik düzeyde bireycilik ve aşk arasındaki ilişkinin uzun zamandır tartışıldığını belirtmektedir. Bireycilik ve ilişki kalitesi arasındaki bağlantıya yönelik çeşitli iddialar bulunmaktadır. Bu tartışma, kısmen bireycilik teriminin anlamına yönelik farklı tanımlamaları yansıtmaktadır. Wachtel'e (1983, akt. Dion ve Dion, 2006) göre, bu terim hem her insanın biricikliğini ve değerli olduğunu vurgulamak için, hem de kendi ilgileri ile aşırı derecede meşgul olduğunu tanımlamak için kullanılmaktadır. Bununla birlikte bireyciliğin, insanların kişisel özerklik ve denetim konusuna yönelik aşırı inanç olarak tanımlandığı da görülmektedir. Buna göre, insanlar mümkün olduğunca

öz-yeterlik sahibi olmaya çalışmaktadırlar. Buradan hareketle, kişinin özgürlük isteği ile partnerinin gereksinimleri arasındaki rekabetin, yakınlığın gelişmesi konusunda sorunlara yol açabileceği ifade edilmektedir.

2.1.5.7.2 Toplulukçuluk ve Aşk

Toplulukçu kültürlerde bireylerin, gruplara ait oldukları belirtilmektedir. Bu gruplar bireylerin sadakati karşılığında, onlarla ilgilenmektedirler. Toplulukçu kültürlerde örgütlere ve kurumlara duygusal bağlılık, birey kararlarının üzerindedir ve grubun üstün olduğuna yönelik bir inanç vardır (Dion ve Dion, 1988).

Lee ve Stone (1980) sanayileşmemiş 117 toplum üzerinde antropolojik bir araştırma yapmışlar ve aile yapısı (çekirdek-geniş aile) ile kişinin partnerini kendisinin seçmesine ve aşka dayalı evlilikler arasında bir ilişki bulmuşlardır. Buna göre, aşka dayalı evlilikler, çekirdek aile yapısının yoğun olduğu toplumlarda, geniş ailelerin olduğu toplumlara göre daha fazla vurgulanmaktadır. Ayrıca romantik aşk ve bireyin özerk bir şekilde eşini seçmesinin, geniş aile yapısının yaygın olduğu toplumlarda diğerlerine göre daha seyrek olduğu bulunmuştur. Bir başka araştırmada ise (Levine ve ark., 1995), bazı geleneksel toplulukçu toplumlarda (Hindistan, Pakistan), genç yetişkinlerin önemli bir kısmı, karşısındaki kişi istedikleri nitelikleri taşıyorsa âşık olmadan onlarla evlenebileceklerini belirtmişlerdir. Buna karşın, diğer bazı toplulukçu kültürel geleneklerde (Japonya), neredeyse genç yetişkinlerin hiçbiri âşık olmaksızın evlenmeyeceklerini söylemişlerdir.

Bir başka araştırmada (Dion ve Dion, 1993b) Asya kökenli Amerikalı olan üniversite öğrencisi kadınların, Avrupa kökenli Amerikalı kadınlara göre, özgeci aşk türünü daha uygun buldukları ortaya çıkmıştır. Bu aşk türü, kişinin partnerinin gereksinimlerini ve ilgilerini kendisinininkilerin önüne konmasının önemine işaret etmektedir. Bu bulgular, psikolojik toplulukçuluğun yakın

ilişkilerde eşle ilgilenme boyutunun gelişimine yardımcı olduğu görüşünü desteklemektedir.

Sonuç olarak, romantik aşka yönelik bu bakış açısı, aşkın sosyal ve kültürel bir çerçevede incelenmesi gerektiğini öne sürmektedir. Bu kapsamda benlik ve diğeri ile ilişkili inanç sistemlerinin, bireyci ve toplulukçu özelliklerin aşkın anlaşılmasında önemli rolü olacağı ifade edilmektedir. Kısaca belirtmek gerekirse, toplulukçu kültürlerde aşkın daha arkadaşça, bireyci kültürlerde ise daha oyun gibi algılandığı görülmektedir.

2.1.6 İlişki Doyumu

İlişki doyumu kavramı, bireyin partnerine ve ilişkisine yönelik olumlu duygularını ifade etmektedir. İlişki, bireyin önemli gereksinimlerini (birliktelik, yakınlık) karşıladığında ilişkiden alınan doyumun da artacağı belirtilmektedir (Lin ve Rusbult, 1995).

Yakın ilişkiler üzerine hem kuram hem de araştırmalar, yakınlık ile ilişki doyumu arasındaki bağlantıya işaret etmektedir. Özellikle kendini açma, güven ve karşılıklı bağımlılık olan ilişkilerde bireyler ilişkilerinden daha fazla doyum almaktadırlar. Diğer yandan yakınlık düzeyi düşük ilişkilerin sona erme olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla ilişkide yakınlığın oluşturulması, ilişkiden alınacak doyum üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Sanderson, 2004).

Yakınlık amaçları ile romantik ilişki doyumu arasında bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. İlişkilerinde yakınlık hedeflerini sürdürmeyi amaçlayan bireyler, ilişkilerinden daha yüksek doyum almaktadırlar. Hedef-doyum bağıni oluşturacak beş farklı yol olduğu belirtilmektedir. Bunlar; zamanı planlamak (partnerle yalnız geçirilecek zaman, yapılacak etkinlikler), etkileşim (sosyal destek, kendini açma), çatışma çözme stratejileri, partnerlerin benzerlikleri ve algılarıdır. İlişkilerine yatırım yapan ve doyum sağlayan bireylerin daha yapıcı çatışma çözme yöntemleri kullandıkları bilinmektedir. Yakınlık amacı olan

bireyler, partnerleriyle daha fazla zaman geçirmekte ve iletişim-yakınlığı artıracak etkinliklere katılmaktadırlar. Partnerlerine yönelik olumlu düşünceleri olan bireyler de daha doyum veren bir ilişki yaşamaktadırlar (Sanderson, 2004).

Sanderson ve Kurdek (1993), yakın ilişkilerde doyum ile ilgili yapılan araştırmaların temelde üç modele dayandığını belirtmektedirler. Bunlardan birincisi *karşılıklı bağımlılık* (interdependence) modelidir. Bu modele göre, ilişkilerinden doyum alan bireyler, ilişkilerinin kendilerine çok fazla getirisi-ödülü olduğunu, buna karşın az bedel ödediklerini düşünmektedirler. Ayrıca bu kişiler, ilişkilerine oldukça fazla yatırım yapmaktadırlar. Rusbult (1983) ve Rusbult, Johnson ve Morrow'un (1986) araştırmaları bu modeli desteklemektedir. Buna göre, romantik ilişkiden alınan doyum ile ödüller arasında pozitif bir ilişki vardır. *Bireysel farklılıklar modeline* göre, ilişki doyumu bireysel farklılıklardan kaynaklanan bazı değişkenler ile ilgilidir. Bu tür değişkenler ilişkiye özgü (yüklemeler) veya daha genel (kendini ifade etme, nevrotizm) olabilmektedir. Romantik ilişki ile ilgili olumsuz yüklemelerin, bireylerin olumsuz davranışları ile ilişkisi olduğunu gösteren Bradbury ve Fincham'ın (1992) araştırması, bu modeli desteklemektedir. Bradbury ve Fincham (1988) bir başka araştırmada, bazı bireysel değişkenlerin ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. *Problem çözme modeline* göre ise, ilişki doyumu her bir kişinin problem çözme davranışları ile ilişkilidir. Renick, Blumberg ve Markman'ın (1992) araştırmasında, yapıcı problem çözme stratejilerinin, bireylerin ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sanderson ve Kurdek (1993) yaptıkları araştırmada, her üç modelin de ilgili değişkenlerini test etmişlerdir. Buna göre, üç model de romantik ilişki doyumu ve bağlılığını yordamakta ve sonuçlar cinsiyete ve ırka göre değişiklik göstermemektedir. Dolayısıyla her üç modelin de genel bir romantik ilişki modeli olarak, farklı cinsiyet, ırk ve cinsel yönelimi olan bireylere sunulabileceği belirtilmektedir.

Romantik ilişkilerden alınan doyumun ölçülmesi için çeşitli araçlar geliştirilmiştir. Hendrick (1981), evli bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyini ölçmek amacıyla beş maddelik bir ölçek geliştirmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, Evlilik Değerlendirme Ölçeği'nin (Marital Assessment Questionnaire), evli bireylerin ilişki doyumunu ölçmek üzere kullanılabileceğini göstermektedir. Aynı araştırma sonucunda, evlilik doyumunu ile kendini açma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Daha sonra Hendrick (1988), ölçeğin kapsamını geliştirerek, bütün romantik ilişkilerde doyum düzeyini ölçmek amacıyla kullanılabilmesi yönünde bir çalışma yapmıştır. Araştırma kapsamında ölçeğin ilk hali yedi maddelik bir ölçeğe dönüştürülmüş ve İlişki Değerlendirme Ölçeği (Relationship Assessment Scale) olarak adlandırılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda, ölçeğin romantik ilişkilerdeki doyum düzeyinin belirlenmesi amacıyla kullanılabileceği belirtilmektedir.

Cramer (2006), romantik partnerlerin sorun veya farklılıklarını ele alırken kullandıkları yöntemin, ilişkiden alınan doyumla güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla çiftlerin sorunlarını daha yapıcı bir şekilde ele almaları konusunda onlara yardımcı olunmasının, ilişkiden aldıkları doyumunu artırmanın en etkili yollarından birisi olduğunu ifade etmektedir. Çiftlere birbirlerine daha fazla destek olmaları konusunda yardım edilmesinin de onların ilişkiden aldıkları doyumunu artırması beklenmektedir. Cramer (2006), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında, ilişki doyumunu ile partnerden alınan destek arasında pozitif, ilişki doyumunu ile çatışma düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur. Benzer şekilde, Allemand, Amberg ve Zimprich (2007), doyum verici bir ilişkinin, bazı kriz durumlarında bireyler için en önemli destek kaynaklarından birisi olduğunu belirtmektedirler. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka araştırmada (Peck, Shaffer ve Williamson, 2004), romantik ilişki partnerlerinin birbirlerinin gereksinim ve istekleri ile ilgilenmesi ile ilişki doyumunu arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır.

İlişki doyumunun birlikte ele alındığı değişkenlerinden birisi de bağlanma stilleridir. Clymer, Ray, Trepper ve Pierce'e (2006) göre, yetişkin bağlanma stillerinin bireyin ilişkiden aldığı doyum üzerinde etkisi vardır. Özellikle güvenli bağlanma, bireyin ilişkiden aldığı doyumunu artırmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, kararsız ve kaçınan bağlanma stili ile ilişki doyumu arasında negatif yönde bir ilişki bulmuşlardır. Ayrıca araştırmada, bağlanma stilleri ile çatışma çözme biçimleri arasında da ilişki bulunmuştur. Buna göre, kararsız bağlanma stili ile sözel saldırganlık ve şiddet arasında bir ilişki ortaya çıkmıştır. Tucker ve Anders (1999), romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencileri üzerinde bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, kaygılı bağlanan bireylerle, kaçınan bağlanma stiline sahip olan erkeklerin ilişkilerinden aldıkları doyumun düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka araştırmada (Brennan ve Shaver, 1995), kaygılı ve kararsız bağlanan bireylerin ilişkilerinden daha az doyum aldıkları saptanmıştır.

Smith, Heaven ve Ciarrochi (2008), romantik ilişki yaşayan bireylerde duygusal zekâ, çatışma örüntüleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, ilişkilerinden doyum sağlayan bireylerin, ilişki problemlerini tartışmaktan kaçınmadıkları ortaya çıkmıştır. Çatışma çözme ile romantik ilişkiden alınan doyumun birlikte incelendiği bir başka araştırmada (Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998), üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ile kendini açma ve çatışma çözme biçimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, çatışmada kullanılan bütünleştirici yöntem ile doyum arasında pozitif yönde, çatışmada kullanılan dağıtıcı yöntemler ise doyum ile negatif yönde ilişkili çıkmıştır. Ayrıca tutkulu aşk (eros), özgeci aşk (agape), arkadaşça aşk (storge) ve sahiplenici aşk (mania) ile ilişki doyumu pozitif yönde ilişkili çıkmıştır.

Ülkemizde çatışma davranışları ile ilişki doyumunun birlikte ele alındığı bir araştırmada (Eğeci, 2005), çatışmadan duyulan rahatsızlığın yüksek düzeyde

olmasının ve algılanan çatışma davranışlarının farklı olmasının düşük ilişki doyumunu yordadığı saptanmıştır. Ülkemizde ilişki doyumu üzerine yapılan bir başka çalışmada, Büyükşahin (2006), ilişkide güvende hissetme ve eşe duyulan güvenin ilişki doyumunu yordadığını bulmuştur. Benzer şekilde, Bilecen (2007), ilişkinin niteliğini olumlu değerlendirme, ilişkide güven, ilişkiye bağlılık, ilişkiye odaklanma ve partnerin çekiciliği değişkenlerinin ilişki doyumunu pozitif yönde, ilişkiye hiç başlamamış olmayı isteme ve ilişkide yaşanan sorun düzeyinin negatif yönde yordadığını bulmuştur. Ülkemizde üniversite öğrencilerinde gelecek zaman yönelimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Öner (2001), düşük düzeyde doyum sağlayan bireylerin gelecek zaman yönelimlerinin daha fazla olduğunu saptamıştır. Bir başka deyişle, romantik ilişkinin geleceği ile çok fazla ilgili olmanın, olumsuz sonuçlar doğurabileceği ifade edilmektedir.

Davis ve Oathout (1987), genelde kişiliğin özelde ise empatinin ilişki doyumunu etkilediğini belirtmektedirler. Yaptıkları araştırmada partnerlerin olumlu algılarının, ilişkiden aldıkları doyumu artırdığını bulmuşlardır. Sağlıklı ilişkilerin önemli unsurlarından birisinin de mizah olduğu belirtilmektedir. Mizah ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada (Butzer ve Kuiper, 2008), ilişkilerinden yüksek düzeyde doyum sağlayan bireylerin pozitif mizah kullandıkları saptanmıştır. Sprecher ve Hendrick (2004), romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda, kendini açma ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

İlişki doyumu, romantik ilişkilerde üzerinde çok araştırma yapılan kavramlardan birisidir. Bu araştırmalarda çoğunlukla, çeşitli kişisel ve ilişkisel değişkenlerle ilişki doyumu arasındaki bağlantılar incelenmiştir. Genel olarak araştırma bulguları; kendine güven, ilişkiye güven, kendini açma, olumlu mizah anlayışı ve çatışma durumlarında işlevsel problem çözme yöntemlerinin kullanılması ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu göstermektedir.

2.1.7 İlişki Geliştirme Eğitimleri

İnsanların büyük bir çoğunluğu doyum sağlayıcı ve sağlıklı bir ilişki yaşamak istemektedirler. İlişki geliştirme eğitiminin amacı, araştırmalar sonucunda tatmin edici, destekleyici ve düzenli bir ilişki ile bağlantılı olduğu ortaya konulan beceri ve ilkelerin çiftlere öğretilmesidir. Böylece, gelecekteki ilişkisel problemlerin ortaya çıkmasının engellenmesi ve stresli durumların azaltılması amaçlanmaktadır (Markman ve Halford, 2005). Çiftlerin ilişkilerini geliştirmeyi amaçlayan ilişki eğitimleri önleyici müdahalelerdir (Markman, Floyd, Stanley ve Lewis, 1986). Yapılandırılmış ilişki eğitim programları, Amerika Birleşik Devletleri'nde ilk olarak dini kurumlar tarafından uygulanmıştır. ABD, Avustralya ve diğer Batılı ülkelerde 1950'lerin ortalarından itibaren, diğer kurumlar da ilişki geliştirme eğitim programlarını uygulamaya başlamışlardır. 1990'ların sonlarında, ABD, Avustralya ve İngiltere'deki evli çiftlerin dörtte veya üçte birinin ilişki geliştirme eğitim programına katıldığı belirtilmektedir (Halford, 2004; Halford ve Moore, 2002).

İlişki geliştirme eğitimlerinin etkililiği üzerine araştırmalar 1970'lerde başlamıştır ve şu anda belirli ilişki eğitimi programlarının etkili olduğuna yönelik kanıtlar bulunmaktadır (Halford, 2004). İlişki geliştirme eğitim programları genel olarak üç farklı yaklaşım kapsamında değerlendirilmektedir. Bunlar; bilgi ve farkındalık, envanterler ve beceri eğitimi yaklaşımlarıdır. Bu gruplar aşağıda kısaca açıklanmıştır.

2.1.7.1 Bilgi ve Farkındalık

Bilgi ve farkındalık temelinde hazırlanan programlar; bilgi aktarımını, beklentilerin açıklığa kavuşturulmasını ve ilişkiyi etkileyen süreçlere yönelik farkındalık kazanmayı vurgulamaktadır. Bazı programlar iletişim gibi önemli becerilerin gösterimini içermektedir ancak bu becerilerin aktif öğretimi söz konusu değildir. Bilgi ve farkındalık programlarının sınırlılıklarından birisi, yerel uygulayıcılar tarafından geliştirilmiş olması ve bu programların içerik ve

süreçlerinin iyi bir şekilde yazıya aktarılmamış olmasıdır. Bu programlar, sıklıkla evlilik ve ilişki eğitimi uygulamalarından ortaya çıkmaktadır ve dolayısıyla kavramsal modelleri geliştirilmemektedir. Standartlaştırılmamış olmaları bilimsel araştırmalar ile değerlendirilmeye hazır olmadıkları anlamına gelmektedir (Halford ve Moore, 2002).

2.1.7.2 Envanter Yaklaşımı

Envantere dayalı programlar, evlilik ve ilişki eğitimi programlarının ikinci grubunu oluşturmaktadır. İlişki eğitimi ile ilgili çok sayıda envanter bulunmaktadır. En yaygın olarak kullanılanları “Evlilik Öncesi Birey ve İlişki Değerlendirme” (PREmarital Personal and Relationship Evaluation-PREPARE), “Çift İletişimini Anlama ve Kolaylaştırma” (Facilitating Open Couple Communication Understanding and Study-FOCCUS) ve “İlişki Değerlendirme” (RELATionship Evaluation-RELATE) adlı programlardır. Bu programlarda eşlerden her biri kendini değerlendirme envanteri doldurmaktadır. Bu envanter, çiftin işlevselliğini geniş bir kapsamda değerlendirmektedir. Ardından çiftlere, değerlendirmenin sonuçlarına yönelik sistematik bir geribildirim verilmektedir. Birçok ilişki geliştirme eğitimcisi, değerlendirme sonucunda çiftlere geribildirim verdiklerini ve çiftlerin bu geribildirime yönelik olarak tartışmalarına danışmanlık yaptığını belirtmektedir. Burada amaç, olumlu bir değişim için farkındalık sağlamak ve hedef belirlemek olarak görülmektedir. Diğer eğitimciler ise, envanterleri çiftlerin gereksinimlerini belirlemek ve ulaşılacak istenilen amaçları saptamak amacıyla kullandıklarını belirtmektedirler (Halford, 2004; Halford ve Moore, 2002).

Envanterler, çeşitli alanlarda çiftlerin ilişkisini araştırmaktadır. Bu alanlardan bazıları; iletişim, çatışma çözme, kişilik, beklentiler, parasal konular, boş zaman etkinlikleri, aile, arkadaşlar ve cinsellik gibi konulardır. Bu envanterler, çiftlere güçlü oldukları ve potansiyel olarak gelişme kaydedebilecekleri alanları göstermektedir. Bunun yanı sıra envanterler, çiftin ilişkisi hakkında konuşmasını kolaylaştırması amacıyla kullanılmaktadır (Williams, 2007).

İlişki geliştirme eğitiminde envantere dayalı yaklaşımların bazı güçlü yanları bulunmaktadır. İlki, çok yaygın kullanılan envanterler, (FOCCUS, PREPARE, RELATE) evliliğin ilk yıllarındaki ilişki doyumunun gidişatını yordamaktadır. Dolayısıyla, her envanterin ilişkinin çıktılarıyla ilgili önemli etkenleri değerlendirdiği söylenebilir. İkincisi, envanterler çiftlere kendi kişisel risk profillerini değerlendirme fırsatı vermektedir. Üçüncüsü ise, bu envanterlerin kullanımı ile ilgili yapılandırılmış eğitimler bulunmaktadır (Halford, 2004).

Envantere dayalı ilişki eğitimi yaklaşımının temel zayıflığı ise, envanter uygulamasının ve geribildirim, ilişkinin çıktıları üzerinde uzun süreli etkilerinin sistematik olarak değerlendirildiği bir yayının olmamasıdır (Halford, 2004). Silliman, Stanley, Coffin, Markman ve Jordan'a (2002) göre; eğer çiftlere envanterden elde edilen sonuçlarla baş edebilmeleri konusunda yardım edilmezse, partner farklılıklarının veya ilişkinin zayıflıklarının saptanmasının olumsuz bir etkisi olabilmektedir. Halford (2004), envanter kullanımının bir başka zayıf noktasının ise, doğru olmayabilecek kendini değerlendirme sonuçlarına güvenilmesi olduğunu belirtmektedir.

2.1.7.3 Beceri Eğitimi

Beceri eğitimi kavramı, farkındalık geliştirme ve bilişsel değişimi vurgulasa da, literatürde becerilerin aktif öğretimine odaklanan yaklaşımları tanımlamak için kullanılmaktadır. Beceri eğitimi programlarına örnek olarak "İlişki Geliştirme" (Relationship Enhancement-RE), "Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme" (Premarital Relationship Enhancement Program-PREP), "Çiftlerde Bağlanım ve İlişki Geliştirme" (Couple Commitment and Relationship Enhancement-Couple CARE), "Çiftlerin İletişimi" (Couples Communication Program-CCP) ve "Çiftlerin Başa Çıkma Stratejilerini Geliştirme" (Couples Coping Enhancement Training-CCET) programları gösterilebilir. Bu beceri eğitimi programlarının çok sayıda ortak ögesi bulunmaktadır. Örneğin; olumlu iletişim, çatışma yönetimi ve duygunun olumlu ifade edilmesi RE, PREP, Couple CARE, CCP ve CCET programlarında yer almaktadır. Bunun yanı sıra, önemli farklılıklar da vardır.

Örneğin, PREP programında çok sayıda müdahale olmasına karşın, ilişki problemlerini önlemede merkez nokta olduğu düşünüldüğü için, zamanın büyük kısmı yıkıcı çatışmaların önlenmesine ayrılmaktadır. RE yaklaşımında bireyin empatik olması vurgulanmaktadır (Halford, 2004; Halford ve Moore, 2002).

Beceri eğitimi yaklaşımının güçlü yönlerinden birisinin, ilişki çıktılarını yordayan değişkenlere odaklanması olduğu belirtilmektedir. Çiftlere iletişimi öğretmek bütün beceri yaklaşımlarının odak noktasıdır. Beceri eğitimlerinin bir başka güçlü özelliği, hedeflenen ilişki becerilerini değiştirmede etkili olduğu konusunda kanıtlar bulunmasıdır (Halford, 2004; Halford, Moore, Wilson, Farrugia ve Dyer, 2004). 1980'li yıllardan (Giblin ve ark., 1985; Hahlweg ve Markman, 1988) itibaren beceriye dayalı ilişki eğitim programlarının ilişki becerilerini geliştirdiğine yönelik çok sayıda araştırma bulgusu mevcuttur.

İlişki geliştirme eğitim programlarının uygulama ve araştırmalarının büyük bir çoğunluğu, evlilik öncesindeki çiftlere eğitim verilmesine odaklanmaktadır. Çiftlerin evliliğin ilk zamanlarında önemli güçlüklerle karşılaşacakları varsayımından hareketle, evlilik öncesi dönemin ilişki eğitimi verilmesi bakımından iyi bir zaman olduğu düşünülmektedir. Evlilik öncesindeki çiftlerin yanı sıra, anne-baba olma, başka bir yere yerleşme, önemli bir hastalık gibi yaşam olayları da ilişki eğitiminin verilebileceği durumlardandır. Böyle durumlarda ilişki eğitimleri, çiftlerin bu yaşam olaylarını yönetebilmelerine ve böylece ilişki doyumunu devam ettirebilmelerine yardımcı olmaktadır (Halford, 2004).

Aşağıda öncelikle yaygın olarak kullanılan bazı ilişki geliştirme eğitim programlarından kısaca bahsedilmiş, ardından Guernsey (1977) tarafından geliştirilmiş olan ve bu araştırma kapsamında Türk üniversite öğrencileri üzerinde etkililiği sınanan İlişki Geliştirme Programı ayrıntıları ile açıklanmıştır.

2.1.7.4 Önleme ve İlişki Geliştirme Programı

Önleme ve İlişki Geliştirme Programı (Prevention and Relationship Enhancement Program-PREP) çiftlerin daha iyi iletişim ve çatışma çözme becerisi geliştirmelerine, ilişkideki beklenti, tutum ve seçimlerini araştırmalarına yardımcı olmayı amaçlayan bir programdır. PREP'te çiftlere çatışmayla baş etme becerileri (çatışmayı ele almada kadın-erkek farklılıkları, konuşma-dinleme teknikleri vb.), çeşitli konular (beklentiler, bağlılık, bağışlama, yakınlık) ve ilişkiyi geliştirme (arkadaşlık, eğlence, cinsel yaşam, inanç sistemleri) üzerinde durulmaktadır. PREP iki farklı şekilde uygulanmaktadır. Birincisinde çiftler haftada bir yapılan oturumlara katılmaktadırlar. Altı haftalık oturumların her biri 2-2.5 saat sürmektedir. Grupları 4-10 çift oluşturmakta ve çiftler iletişim becerileri veya ilişki konuları üzerine kısa dersler almaktadırlar. Çiftler becerileri uygularken, grup lideri onlarla ilgilenmekte ve becerileri kazanma düzeyleri ile ilgili olarak geribildirim vermektedir. Bu formatın, becerileri kendi ilişkilerinde uygulamaları konusunda zamana gereksinimi olan çiftler için yararlı olduğu düşünülmektedir. İkinci formatta 20-60 çift tek bir hafta sonu oturumunda büyük bir grup ortamında bulunmaktadır. Program bir otel veya benzeri bir ortamda uygulanmakta ve çiftler becerileri uygulamak için kendi özel odalarını kullanmaktadırlar. Bu formatın çiftlerin, yoğun bir şekilde ilişkilerine odaklanmalarına yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Floyd, Markman, Kelly, Blumberg ve Stanley, 1995).

PREP uygulanırken öncelikle çiftlere programın yapısı anlatılmakta ve çiftlerin programdan beklentileri üzerinde durulmaktadır. Oturumların nasıl yürütüleceği konusunda bilgiler verilmektedir. İlk dersin ana teması, programın temelini oluşturan araştırmalardır. Ayrıca iletişimde cinsiyet rolü üzerine yapılmış olan önemli araştırmalardan bahsedilmektedir. Bunun amacı, erkeklerin ve kadınların iletişim kurarken nasıl farklılaştıklarına odaklanmayı sağlamaktır. Bu kapsamda, bireylere kadınların tipik örüntülerinin yakınlığı sürdürmek, erkeklerin tipik örüntülerinin ise, çatışmadan kaçınmak için geri

çekilme olduğu fark ettirilmektedir. Çiftler, konuları yapıcı bir şekilde tartışmak için bir zaman ve bir yapı tanımlamaları konusunda cesaretlendirilmektedirler. Daha sonra iletişimde güvenlik ve yapı kavramları ve PREP'in iyi bir iletişim için nasıl güvenli bir çevre sağlayacağı anlatılmaktadır. İkinci sunum; etkili konuşma ve dinleme becerilerini içermektedir. Bu noktada, iletişim becerileri anlatılmakta ve konuşma-dinleme uygulamaları yapılmaktadır. Üçüncü sunumda; bazı detaylarla iletişimde yıkıcı ve yapıcı tarzlar anlatılmaktadır. Bu oturumda çiftler, diğerine özgü doğrudan geribildirim vermeyi öğrenmektedirler. Bu, çiftlere duygularını yapıcı bir şekilde ifade etmeyi öğretmektedir. Bu sunumda ayrıca etkin dinleme becerileri üzerinde de durulmaktadır. Dördüncü sunumda; iletişime ve genel olarak ilişkiye yönelik beklentilerin rolü üzerinde durulmaktadır. Çiftler bu konular hakkındaki inançlarını daha derinlemesine incelemeleri konusunda cesaretlendirilmektedir. Beşinci sunumda gizlenen-saklanan konular-beklentiler (ilgilenme, güç, reddedilme korkusu, kabul edilme isteği) ve bunların iletişim süreci ve problemleriyle doğrudan bağlantıları hakkında konuşulmaktadır. Çiftlere bunları nasıl tanımlayabilecekleri ve iletişim üzerindeki etkileri anlatılmaktadır. Altıncı sunum, ilişkinin sürdürülmesinde eğlencenin rolü üzerinedir. Birçok çift zamanla, birlikte nasıl eğleneceklerine ilişkin sorun yaşamaktadırlar. Çiftlere sağlığın ve ilişkinin gelişmesinin önemli bir parçası olarak nasıl eğlenileceği konusunda bir sunum yapılmaktadır. Bu kapsamda, çiftlere birlikte daha eğlenceli vakit geçirmeleri için öneriler ve ev ödevleri verilmektedir. Yedinci konu; problem çözme üzerinedir. Burada amaç, bireylere farklılıklarını tartışırken, daha etkili olmalarına yardımcı olacak bir problem çözme modeli göstermek ve uygulamaktır. Problemleri ele alırken “problemi tartışmak” ile “problemi çözmek” arasındaki fark anlatılmaktadır. Sekizinci sunumda, çiftlerin ilişkilerindeki yakınlığı artırabilmelerinde yardımcı olabilecek olumlu yollar üzerinde durulmaktadır. Oturumda, ilişkiye bağlılığın farklı boyutları ve bunun ilişki üzerindeki etkisi üzerine odaklanılmaktadır. Daha sonra çiftlere, iletişimlerini yeniden nasıl canlandırabileceklerine ve arkadaşlık ve yakınlığı artırabileceklerine ilişkin öneriler sunulmaktadır. Sonraki iki oturumun konusu; tinsel (spiritual) değerlerdir. Bu oturumlar çiftlerin

gereksinimine göre programdan çıkarılabilmekte veya eklenebilmektedir. Dokuzuncu sunumda, çiftlerin ilişkilerini etkileyebilecek değerler (onur, saygı, yakınlık, bağışlama) tanımlanmaktadır. Bunlar katı değil esnek bir şekilde anlatılmakta ve iletişimin ve değerlerin ilişkiler için önemi üzerinde durulmaktadır. Onuncu sunum çiftlerin değerlerinin ya da inançlarının onların ilişkilerini nasıl etkilediğini fark etmeleri üzerinedir. Onbirinci derste çiftlere fiziksel ilişkileri çerçevesinde iletişimlerini geliştirmeye-sürdürmeye ihtiyaçları olduğu anlatılmaktadır. Çiftlere tensel iletişim ve cinsel işlevsizlik hakkında temel bilgiler sunulmaktadır. Onikinci sunumda, çiftlere programda öğrendikleri bilgileri evlerinde de kullanabilmelerine yardım edilmesi amaçlanmaktadır. Bu derste, gerektiği zaman becerileri birbirleri ile birleştirmenin önemi anlatılmaktadır. Bununla birlikte çiftlerin yapıcı bir çerçevede iletişimi sürdürmelerinin zor olduğu ve her iki bireyin de yararlı buldukları becerileri uygulama sorumluluğunu almaları gerektiği vurgulanmaktadır (Floyd ve ark., 1995; Renick ve ark., 1992).

2.1.7.5 Çiftlerin İletişimi Programı

Çiftlerin İletişimi Programı (Couple Communication), kısa öğretici sunumlar, uygulama, rol oynama ve ev ödevlerinden oluşan bir beceri eğitim programıdır. Beceriler; öz-farkındalık, konuşma, dinleme, çatışma çözme ve iletişim becerilerini kapsamaktadır. Program genellikle dört oturum olarak uygulanmakta ve her oturum yaklaşık 2-3 saat sürmektedir. Gruplar genellikle 5-10 çiftten oluşmaktadır (Butler ve Wampler, 1999). Programın ana unsurlarından birisi, becerilerin uygulanması ve çiftler becerileri uygularken gözlemleyen grup liderinin çiftlere geribildirim vermesidir (Williams, 2007). Ersanlı ve Kalkan (2008), programın 1990'larda yeniden gözden geçirilip güncelleştirilerek iki aşamalı bir programa dönüştürüldüğünü belirtmektedirler. Buna göre programın birinci aşamasını tamamlayan çiftler, ikinci aşamaya katılmaktadırlar. Butler ve Wampler (1999) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, CC'nin uygulandığı 16 araştırma incelenmiştir. Sonuçta programın çiftlerin iletişim becerilerinde ilerleme sağladığı bulunmuştur.

2.1.7.6 Sağlıklı İlişkiler Kurma Programı

Sağlıklı İlişkiler Kurma (Building Healthy Relationships-BHR) programı Lees, Groenhof ve Klaassen (1999, akt. Mason, 2003; Westerop, 2002) tarafından geliştirilmiş psiko-eğitsel bir programdır. Çiftlerin İletişimi Programından uyarlanmış ve sistem yaklaşımına göre hazırlanmıştır. Programın amacı, çiftlerin etkili iletişim ve çatışma çözme becerileri geliştirmelerine yardım etmektir. Bu kapsamda, çiftlerin iletişim biçimlerine yönelik farkındalık düzeylerinin artırılması, ilişkiye yönelik umut düzeyinin geliştirilmesi ve cinsiyet ve iletişim arasındaki ilişkinin anlaşılması amaçlanmaktadır. Program içerisinde kısa dersler, rol oynama ve beceri alıştırmaları yer almaktadır. BHR programı iki günde uygulanmakta ve toplam 10 saat sürmektedir. Araştırmalar programın katılımcıların iletişim becerileri ve ilişkiye yönelik umut düzeylerinin geliştirilmesinde etkili olduğunu göstermektedir.

2.1.8 Guerney'in İlişki Geliştirme Modeli

İlişki Geliştirme (Relationship Enhancement) Modeli Guerney (1977) tarafından geliştirilmiştir. Bu model, dört farklı kuramın kavram ve yöntemlerini sistematik olarak birleştiren bütüncül bir modeldir (Accordino ve Guerney, 2002; Guerney, Brock ve Coufal, 1986). Bu kuramlar; Freud'un psikodinamik yaklaşımı, Rogers'ın birey-merkezli kuramı, Bandura ve Skinner'in öğrenme ve davranış düzenleme kuramları ve Sullivan'ın kişilerarası kuramıdır. Her bir yaklaşımın İlişki Geliştirme Modeli'nin kavramları ve uygulamaları üzerindeki etkisinin eşit olduğu belirtilmektedir (Scuka, 2005).

İlişki Geliştirme Modeli ile ilgili ayrıntılı bilgilere geçmeden önce kavramsal bir açıklama yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. "İlişki Geliştirme Modeli" kavramı hem "İlişki Geliştirme Terapisi" hem de "İlişki Geliştirme Programı"nı kapsamaktadır. Bunlardan her ikisi de aynı beceri içeriğine ve diyalog sürecine sahiptir. Diğer taraftan "İlişki Geliştirme Terapisi" ve "İlişki Geliştirme Programı" kavramları farklı içerikleri temsil etmektedir. "İlişki

Geliştirme Terapisi” İlişki Geliştirme Modeli’nin sağaltıcı ve klinik uygulamalarını, “İlişki Geliştirme Programı” ise klinik olmayan, psiko-eğitsel, önleyici ve zenginleştirici uygulamalarını kapsamaktadır (Scuka, 2005).

2.1.8.1 İlişki Geliştirme Modeli’nin Kuramsal Temelleri

İlişki Geliştirme Modeli’nin psikodinamik yaklaşımdan aldığı kavramlar; bilinçdışının önemi, savunma mekanizmalarının gücü, kendini anlamanın- içgörünün değeri ve duygusal rahatlamamanın olumlu gücüdür. İlişki Geliştirme becerilerinin hepsi etkileşim halindedir ancak özellikle kendini ifade etme becerisi; (a) Danışanın ayrışmamış-fark edilmemiş, hatta bilinçdışı olan tutum, algı, istek ve duygularına yönelik farkındalığını geliştirmek, (b) Danışanların bu içsel gerçekliklerini yakın ilişki yaşadıkları kişiye ifade etmelerini sağlamak, (c) ve kendilerini ifade ederken, karşısındaki kişide psikolojik savunma mekanizmaları ortaya çıkmasına neden olmamalarını sağlamak amacıyla geliştirilmiştir (Guerney ve ark., 1986).

Birey-merkezli yaklaşımın terapötik yöntemleri (empati, kabul, saygı, anlama) İlişki Geliştirme Modeli’nde danışanlara öğretilen en önemli becerilerden birisini, empatiyi oluşturmaktadır. Bu kavramlar, karşısındaki bireyin hatalı savunmalarını azaltmak ve kendini anlamayı-içgörüyü artırmak için iyi bir yöntem olarak görülmektedir. Ayrıca İlişki Geliştirme Modeli, insancıl yaklaşımın savunma mekanizmalarına yönelik görüşünü de desteklemektedir. Buna göre, savunmalar bireyin benlik algısını korumak için işlev görmektedir. İlişki Geliştirme Modeli’ne göre, bireyin benlik algısından farklı bir şekilde eleştirilmesi tehdidi, hatalı savunma mekanizmalarının özünü oluşturmaktadır (Guerney ve ark., 1986).

İlişki Geliştirme Modeli genel olarak öğrenme kuramından, özelde ise davranışçılıktan yola çıkarak, kendi yöntem-bilimini oluşturmuştur. Bu, danışanların düşüncelerini, tutumlarını ve davranış örüntülerini değiştirmelerine yardım etmeyi ve başkalarının değişmelerine yardım etmeyi

öğrenmelerine yardımcı olmayı içermektedir. Davranışçı yaklaşımda kullanılan model olma ve pekiştirme kavramları da İlişki Geliştirme Modeli'nde önemli bir yer tutmaktadır. İlişki Geliştirme Modeli sürecinde bu kavramlar; (a) danışanların öğrendikleri becerileri partnerlerine öğretmeleri için, (b) davranışlarını değiştirmek istedikleri yönde değiştirmelerine yardımcı olmaları için, (c) partnerlerinin davranış değiştirme sürecine yardımcı olmaları için öğretilmektedir (Guerney ve ark., 1986).

İlişki Geliştirme Modeli'nde, Sullivan'ın kişilerarası kuramının psikodinamik ve davranışçı öğelerle uyumlu bir şekilde bütünleşebileceği düşünülmektedir. Buna göre, kişilerarası kuramdan yola çıkılarak İlişki Geliştirme Modeli'nde danışanlara şunlar öğretilmektedir: (a) Diğerlerinin kişilerarası davranışına yönelik olarak, her zaman bir kişilerarası tepki seçiminiz vardır. (b) Kişilerarası etkileşim içerisinde yapılan her seçim, diğer kişinin bir sonraki tepkisinin doğasını belirlemektedir. (c) Çeşitli kişilerarası bilgi ve beceriler kullanılarak, bireyin hem kendisi hem de karşısındaki için diyalogdan daha doyum verici bir sonuç elde edilebilir. (d) Bu bilgi ve becerilerin kullanılması ile özellikle yakın ilişki yaşayan bireylerin ilişkileri zenginleşecektir. (e) Bireylerin kullandıkları kişilerarası tepki örüntüleri, onların fark ettiklerinden daha fazla, karşılıklı olanlara nasıl davranacağını etkilemektedir. (f) Daha önce kullandıkları örüntüler, onlara belirli kişilerle olan iletişimlerinde doyum ve rahatlama sağlamaktaydı. Ancak yardım almaya geldiklerine göre artık bu doyum ve rahatlamayı yaşamamaktadırlar. (g) Bundan dolayı, daha etkili kişilerarası tepkileri ve örüntüleri öğrenmek için yeterince esnek olmak istendik bir durumdur. (h) Bunların hepsi İlişki Geliştirme Modeli'nde öğretilmektedir. (i) Eğer üzerinde çalışılırsa, öğrendikleri beceriler onların yeni kişilerarası tepki ve örüntüleri olabilir. (j) Böylece, yeni örüntüler bireylerin hem ailelerinde hem de işyeri ve arkadaş çevresi gibi diğer sosyal ortamlarda daha etkili davranmalarına yardımcı olabilir (Accordino ve Guerney, 2002).

Bununla birlikte Scuka (2005), İlişki Geliştirme Modeli'nin odak noktasının, hem kuramsal hem de klinik uygulama bakımından birey-merkezli/insancıl

yaklaşım olduğunu ifade etmektedir. İnsancıl yaklaşıma göre, kişisel gelişim sürecinde duyguların önemli bir yeri bulunmaktadır. Ayrıca empati, duygulara ulaşmak için temel bir terapötik araç olarak kullanılmaktadır. Buna ek olarak öğrenme ve davranış düzenleme yaklaşımlarının katkısı ile birlikte İlişki Geliştirme Modeli'nin yapısı ortaya çıkmaktadır. Bu şekilde İlişki Geliştirme Modeli'nin öğretme yöntemi de belirlenmektedir. Bu noktada, modelin bir farkı ortaya çıkmaktadır ki bu da odak noktasının psiko-eğitsel olmasıdır. Bu yönüyle; beceri eğitiminin terapötik sürecin temel bir ögesi olduğu vurgulanmaktadır.

Danışanların iyileşmesi ve değişiminin en iyi yolunun, onlara kişilerarası becerilerin öğretilmesi sırasında ve daha sonra karşılaştıkları sorunları çözebilmelerinde onları güçlendirmek amacıyla, bu becerileri uygulamalarında çiftlere danışmanlık yapılması gerektiği düşünülmektedir. Bu anlamda İlişki Geliştirme Modeli, daima danışanları güçlendirmeyi ve onların danışmana bağımlı olmasını azaltmayı amaçlamaktadır (Scuka, 2005).

2.1.8.2 İlişki Geliştirme Modeli'nin Özellikleri

İlişki Geliştirme Modeli, yakın ilişkisi olan bireyler arasındaki ilişkileri geliştirmek için tasarlanmış eğitsel bir modeldir. İlişki Geliştirme programı bireylere, çiftlere veya gruplara uygulanabilmektedir. Bu programların amacı, yakın ilişkilerden elde edilebilecek psikolojik ve duygusal doyumu artırmak ve böylece bireylerin psikolojik ve duygusal iyi-oluş düzeylerini yükseltmektir. İlişki Geliştirme Modeli'nin temel amaçlarından birisi, kişilerarası belirli davranışsal becerilerin öğretimi ve davranış değişimidir. Program kapsamında danışanlara programın mantığı ve becerileri öğretilmektedir. Bu beceriler; bireylere yakın ilişkide oldukları kişilere empati kurabilmelerine, kendilerinin ve başkalarının duygularını fark edip kabul edebilmelerine, kişilerarası konulara bakış açılarının nesnel değil öznel olduğunu fark etmelerine, bakış açılarını buna göre ifade etmelerine, kişilerarası mesajlarını, hayal kırıklıklarını, beklentilerini ve isteklerini belirli davranışsal terimlerle ifade edebilmelerine

yardımcı olmaktadır. Ayrıca danışanlara ilişki problemlerini çözebilmeleri için (eğer problemleri yoksa kişisel ve kişilerarası doyumlarını daha yüksek düzeye çıkarmak için) program içerisinde sistematik bir şekilde öğretilen becerileri nasıl kullanacakları da öğretilmektedir (Guerney, 1977).

Guerney'e (1977) göre İlişki Geliştirme Modeli'nin danışanlar üzerinde çok önemli etkileri vardır. Bu etkiler öncelikle ilişki içerisinde gözlemlenmektedir. Bununla birlikte bireyler tarafından öğrenilen becerilerin ilişkilerde uygulanması, danışanların genel psikolojik ve duygusal iyi oluşlarının artmasına da yardımcı olmaktadır. Bu programların danışanların psikolojik iyi oluşları üzerinde büyük etkisi olduğuna inanılmaktadır, çünkü bireylerin içsel (intrapsychic) yaşamlarındaki güçlülüğün büyük ölçüde kişilerarası ilişkilerinin kalitesi tarafından belirlendiğine inanılmaktadır.

Genel İlişki Geliştirme ilkeleri, belirli amaçları olan çeşitli programlarla farklı danışan gruplarına öğretilmektedir. Programların hedef kitlesi evli, evlilik öncesi, anne-baba/ergen ilişkileri olabilmektedir. İlişki Geliştirme Modeli'nin yöntemleri ailesel ilişki olmayan durumlara da uyarlanarak kullanılmaktadır. Örneğin; hastanelerde, endüstri alanlarında, okullarda (psikiyatrik hemşire-hasta, süpervizyon veren-alan, yönetici-personel, işçiler, akran ilişkileri) uygulanabilmektedir (Guerney, 1977).

Guerney'e (1977) göre, İlişki Geliştirme Modeli'nin olumlu yönlerinden bazıları şunlardır: İlk olarak, İlişki Geliştirme yaklaşımı ilişki problemlerini hızlı bir şekilde çözmektedir. Eğitim programı; (a) danışanın savunmaya geçme düzeyini azaltmakta, (b) yapılandırılmış sistematik yöntemler kullanılarak temel ilişki konularına odaklanılmakta ve (c) danışanlarda danışmanın kendilerine çözüm sunması beklentisini oluşturmaktansa, problemlerini çözmek için çiftleri cesaretlendirmektedir. İkinci olarak, grup formatı kullanılarak mesleki zaman, alan ve donanımlar etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Üçüncüsü, beceri öğretimi, eğitsel modele dayalı bir yaklaşımla daha yararlı olmaktadır. Dördüncü olarak, ev ödevlerinin kullanılması, süreci hızlandırmaktadır. İlişki Geliştirme Modeli'nin amacı,

danışanlara günlük yaşamlarında kullanabilecekleri becerileri öğretmektir. Evde düzenli olarak becerileri uygulamak için zaman ayarlanması yoluyla, danışanlar becerilerini geliştirme üzerinde çalışmakta ve evlerinde becerileri uygulamayı öğrenmektedirler. Beşincisi, İlişki Geliştirme Program'ı ilişkilerdeki duygusal ve arkadaşlık bağlarını geliştirmek için tasarlanmıştır. Bu durum, danışanların doyum gereksinimlerini psikolojik danışmanlar üzerinden sağlamaları olasılığını azaltmaktadır. Son olarak, problem çözümünün geleneksel yaklaşımlara göre daha kalıcı olduğu düşünülmektedir, çünkü İlişki Geliştirme Programı doğal ortamda problem çözümünün ve problem önleme becerilerinin sürekli kullanılmasını vurgulamaktadır.

2.1.8.3 İlişki Geliştirme Programı'nın Eğitim Anlayışı

İlişki Geliştirme Programı'nda (İGEP), hastalık ile değil, tıbbi olmayan birçok psikoterapötik programda olduğu gibi becerilerin uygulanması ile ilgilenilmektedir. Guernsey'e (1977) göre, ilişkideki hedeflere ulaşmadaki en büyük güçlükler ve yetersizlikler (a) uygun bilgi, eğitim ve deneyim yetersizliği, (b) gerçekçi olmayan beklentilere yol açan daha önceki yaşantılar ve (c) başkaları üzerinde beklenmedik etkilere yol açan davranışlardan kaynaklanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında yardım eden kişi için (grup lideri, terapist) ilişkide nelerin yanlış olduğunun bulunması; danışanlara uygun bilgi, eğitim ve yaşantı kazandırmaktan daha az önemlidir. Genellikle terapist, danışanın neyi başarmak istediğini öğrendikten sonra, o anda davrandığı şekilde davranmasına yol açan nedenleri (tanılama-teşhis) bulmak için çok fazla vakit harcamamaktadır. Bunun yerine, (a) danışanların bilmeye gereksinim duydukları şeyi (yaklaşımın mantığını) öğretmek, (b) gereksinim duydukları davranışları ortaya çıkaracak uygun yaşam deneyimleri sağlamak (uygulama), (c) beceriler konusunda gelişmelerine yardım etmek (süpervizyon vermek), (d) günlük yaşam durumlarında becerilerin kullanımını artırmak (genellemenin sağlanması) daha yararlı olacaktır.

İlişki Geliştirme Modeli'ne göre, eğer çift ne istediğini bilmiyorsa, ilk yapılacak şey, ruh sağlığı alanında olduğu gibi teşhis koymak değil, eğitsel rehberlik olmalıdır. Herhangi bir durumda tedavi edici sonuçlar beklense de eğitsel modeli uygulayan meslek elemanının yönelimi, zayıf alışkanlıkları ve yetersizlikleri bulup onları tedavi etmek değil, amaç oluşturmak ve onlara ulaşmak olmalıdır (Guerney, 1977).

İGEP'in avantajlarından birisi de, mesleki insan gücü ve maliyet açısından ekonomik olmasıdır. Guerney'e (1977) göre, psiko-eğitsel programlar, geleneksel bireysel ve grup psikoterapilerine göre kişilerarası işlevsellik ve psikolojik uyum konusunda daha hızlı ve daha etkili gelişim sağlamaktadır ve dolayısıyla düşük maliyet, eğitsel yaklaşımın önemli bir avantajı olarak düşünülmektedir. Yaklaşımın bir başka avantajı ise, aynı anda çok sayıda kişiye ulaşılabilmesidir.

Guerney'e (1977) göre, İGEP savunmaları azaltmaktadır. Grup liderinin aklından çıkarmaması gereken ve psikolojik yaşamın temel olgularından birisi, psikolojik savunma mekanizmalarıdır. İGEP kapsamında, eğitim modelinin geleneksel psikolojik danışma yaklaşımları ile karşılaştırıldığında psikolojik savunmaya geçmeyi daha düşük düzeye indirdiği düşünülmektedir. Savunmaların olmamasının nedeni, büyük ölçüde grubun görev yönelimli olması ve problemin başlangıcını bulma, davranışı analiz etme veya yetersizlikleri ortaya çıkarma yönünde bir çalışma olmamasıdır. Bir başka neden ise, grup liderinin danışanlara saygı göstermesi ve onların sağlıklı kişilerarası ilişkilerde gerekli olan becerileri kullanma kapasitesi olduğuna inanmasıdır. Sonuç olarak, grup lideri, öğretme sürecinde eleştirileri azaltarak ve sosyal pekiştireci artırarak savunmaları azaltmakta ve hızlı bir şekilde ilişki ve güven kurmaktadır.

İlişki Geliştirme Modeli'nin bir başka özelliği ise önleyici işlevinin olmasıdır. Eğitimsel yaklaşımın en önemli avantajlarından birisi danışanlara yaşam boyu kullanabilecekleri becerileri öğretmesidir. Böylece İGEP aracılığı ile sunulan bir beceri eğitim programı, aynı anda hem çare bulucu, hem de temel, ikincil

ve üçüncül önleme programı olarak görülmektedir. Problemi olan bireyler için çare bulucu, ikincil ya da üçüncül önleme işlemi varken, problemi olmayanlar için ise temel önleme işlevine sahiptir (Guerney, 1977).

2.1.8.4 İlişki Geliştirme Programı'nda Temel Beceriler

İGEP'in amacı danışanların başkalarıyla olan ilişkilerinde gerekli olan beceri ve tutumları öğretmektir. Bunu yapmak için, eğitim sürecinde öncelikle becerilerin kullanılmasının mantığı açıklanmakta, daha sonra beceriler gösterilmekte, sonra da danışanlar becerileri uygularken onlara danışmanlık yapılmaktadır (Guerney, 1977).

Başlangıçta Guerney (1977) dört temel beceri tanımlamıştır. Bunlar; kendini ifade etme, empati, konum değiştirme ve kolaylaştırma becerileridir. Bu becerilerin ilk ikisi iletişimin biçimleri, üçüncüsü ise kişilerarası süreçte ilk ikisini etkili bir şekilde kullanabilme becerisidir. Sonuncusu, başkalarının diğer becerileri öğrenmelerine ve onları uygun ve etkili bir şekilde kullanmalarına yardımcı olma becerisidir.

Kendini ifade etme becerisi, bireylerin duygularını, düşüncelerini açık ve dürüst bir şekilde, iletişim sırasında karşıdaki kişide düşmanlık ve savunma duyguları oluşturmaksızın ifade edebilmeleri için geliştirilmiştir. Bu beceri seti kullanılırken konuşmacı “kendisini ifade eden kişi” konumundadır. İkinci temel beceri seti empatik beceridir. Bu beceriyi kullanan kişi, “empatik tepki verici” konumundadır. Empati becerisi, kişinin karşısındakinin algılarını, düşüncelerini ve duygularını anladığını göstermek için kullanılmaktadır. Bu tepki, birey merkezli psikolojik danışma yaklaşımında da kullanılmaktadır. Temel olarak yansıtıcı dinleme adı verilen (Hill, 2005) beceriden farklı değildir. Ancak burada empatik tepki verme, derinliği ve yoğunluğu ifade etmektedir. Bir diğer beceri ise; karşılıklı anlamayı, doyumu, problem çözme ve çatışma çözme artırmak için bu konumların birinden diğerine ne zaman ve nasıl geçileceğini bilmektir. Bundan dolayı, bu beceri konum değiştirme olarak

adlandırılmaktadır. Dördüncü beceri, kolaylaştırıcı beceridir. Bu becerinin amacı; danışanların, başkalarının kişilerarası ilişkilerde, İGEP becerilerinde uzmanlaşmaları ve onların bu becerileri etkili bir şekilde kullanmalarına yardımcı olmaktır (Guerney, 1977; Scuka, Nordling ve Guerney, 2004). Sözü edilen beceriler, aşağıda açıklanmıştır.

I. Kendini ifade etme becerisi: Çiftlerin işbirliği ruhunu geliştirmelerini ve kendilerini açık ve dürüst bir şekilde ifade edebilmeleri, aynı zamanda empatik becerinin bir parçası olarak savunmaya geçmeyi azaltmalarını sağlayan bir beceridir. Bu beceri, kendisini ifade eden kişinin bakış açısının anlaşılmasını sağlamakta ve herhangi bir durumun yapıcı bir şekilde çözülmesine yardımcı olmaktadır (Scuka, 2005).

II. Empati becerisi: İlişki Geliştirme Modeli'nde empati becerisi iki önemli rol oynamaktadır. Birincisi, empatik beceri istenmeyen duygusal tepkileri azaltarak ve çiftleri, ilişki problemlerini tartışmaya yönlendirecek güvenli-kabul edici bir ortam oluşturarak İGEP diyalog sürecini korumaktadır. İkincisi ise, empati, çiftlerin yakın ilişkilerinde daha derin bir duygusal bağlılık ve karşılıklı anlayış geliştirmeleri için temel bir beceridir. Grup sürecinde bireylere, tamamen farklı görüşlere sahip olsalar da karşısındaki kişiyi anlamının ve ona saygı göstermenin mümkün olduğu anlatılmaktadır. Kişinin karşısındakine ne kadar çok böyle bir tutum gösterirse, diğerinin de aynı şekilde partnerini anlamaya çalışacağına inanılmaktadır (Guerney, 1977; Scuka, 2005).

III. Konum değiştirme: Temel iletişim ve problem çözme becerilerinden üçüncüsü konum değiştirmedir. Bu kavram, kendini ifade etme veya empatik tepki verme becerilerinden birisini kullanırken diğerine geçmeyi tanımlamaktadır. Grup sürecinde, diyalog halindeyken, çiftlerin bir konumdan diğerine nasıl ve ne zaman geçebilecekleri anlatılmaktadır (Guerney, 1977).

IV. Kolaylaştırma becerisi: Ruh sağlığı meslekleri arasında kolaylaştırıcı terimi sıklıkla grupta sorumlu/lider olan kişiyi ifade etmek için kullanılmaktadır. İGEP sürecinde ise farklı bir anlamda kullanılmaktadır. İGEP'te de programın

ya da grupların sorumlusu olan kişi lider olarak adlandırılmaktadır. Grup üyeleri bu beceriyi kullanırken üyeler kolaylaştırıcı olarak tanımlanmaktadırlar. Kolaylaştırma becerisi, diğerlerine empatik, kendini ifade etme ve konum değiştirme becerilerini öğretmeyi içermektedir. Bu becerinin iki temel amacı bulunmaktadır. Birincisi, grup oturumlarında danışanların İGEP becerilerini öğrenirken birbirlerine yardım etmeleridir. Örneğin, çiftler uygulama yaparken, birisi becerileri uygulama konusunda hata yaparsa, diğerinin diyalog sürecini uygun bir şekilde sürdürebilmesi amaçlanmaktadır. İkincisi ise aile üyelerine evde bu becerileri öğretmek ve kullanmaları konusunda onları cesaretlendirmektir. Danışanlara (kolaylaştırıcı olmaları için) anlatılan beceriler, grup liderinin sahip olması gereken becerilerle temelde aynıdır (Guerney, 1977; Scuka, 2005).

İlişki Geliştirme Modeli, zaman içerisinde araştırmaların ve klinik deneyimlerin ışığında dönüştürülmüştür. Yaklaşımın içerisindeki becerilere; çatışma yönetimi, tartışma-uzlaşma, problem-çatışma çözme, genelleştirme, devam ettirme, öz-değişim ve diğerinin değişmesine yardım becerileri eklenmiştir (Scuka, 2005; Scuka ve ark., 2004). Bu beceriler aşağıda açıklanmıştır.

V. Çatışma yönetimi becerisi: Çiftlerin duygularını daha iyi düzenlemelerine ve zor çatışma durumlarını etkili bir şekilde, duygusal güvenliğini koruyarak ve ilişkiye saygı duyarak yönetmelerine yardımcı olmaktadır. Bu becerinin geliştirilmesindeki temel amaç, önleyici bir işlev olarak, bireyleri duygu ve davranışlarını kendi kendilerine düzenleyebilme ve gelecekteki çatışma durumlarını istendik bir şekilde yönetebilme becerisini kazandırmaktır (Scuka, 2005).

VI. Tartışma-uzlaşma becerisi: Bu beceri, çiftlerin duygusal güvenliğini artıracak şekilde birbirleriyle konuşmalarına, diğerinin bakış açısını anlamalarına ve kabul etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu beceri, yapılandırılmış bir diyalog süreci elde etmek için empati ve kendini ifade etme becerilerinin bir araya getirildiği bir beceridir. Tartışma-uzlaşma becerisinin üç amacı bulunmaktadır. *Birincisi*, çiftleri, belirli bir konuyla ilgili duygu, görüş ve

isteklerini araştırmaya ve birbirlerine iletmeye cesaretlendirmektir. *İkincisi*, karşılıklı anlayış, kabul ve duygusal güvenliği geliştiren bir ortam içerisinde, çiftlerin bir diyalog süreci geliştirmelerine yardımcı olmaktır. *Üçüncüsü* ise bir problem ortaya çıktığında, uygun bir çözüm bulmak için bağlılık duygusu oluşturmaktır. Genel olarak diyalog sürecinin amacı ise, duygusal bağlılığı geliştirmek için bireyler arasındaki iletişim kanallarının açık tutulmasının sağlanmasıdır. Diyalog sürecinin iki aşaması bulunmaktadır. Bunlar; tartışma-uzlaşma ve problem-çatışma çözme aşamalarıdır. Diyalogun ilk aşamasının amacı, karşılıklı anlayış geliştirmek, ikinci aşamasının amacı ise bireylerin her ikisinin de üzerinde anlaştığı bir çözüm veya eylem planı ortaya çıkarmaktır. Tartışma-uzlaşma aşamasında bireyler, empati ve kendini ifade etme becerilerini kullanarak karşılıklı konuşmaktadırlar (Scuka, 2005; Scuka ve ark., 2004).

VII. Problem-çatışma çözme becerisi: Bu beceri, her iki kişinin de gereksinimlerini, isteklerini karşılayacak ve uygulayabilecekleri yaratıcı çözümler geliştirmelerine yardım etmektedir. Bu sürecin üç temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan *ilki*, diyalogun birinci aşamasında, bireylerin her ikisinin de mümkün olduğu kadar gereksinimlerini karşılayacak kazan-kazan çözümünü yaratmak için öğrendiklerini kullanmalarıdır. *İkincisi*, çözümün uygulanma olasılığını arttırmak için ayrıntıları üzerinde çalışılmasıdır. *Üçüncüsü*, çözümü değerlendirme ve eğer gerekliyse değişiklikler yapma fırsatı vermektir. Problem-çatışma çözme süreci üç aşamadan oluşmaktadır. Bunlar, karşılıklı doyum sağlayıcı bir çözüme ulaşma, çözümü uygulama ve çözümü değerlendirme-gözden geçirmedir (Scuka, 2005).

VIII. Öz-değişim becerisi (Self-change): Bu beceri, davranışlarında bir değişiklik yapmak isteyen kişinin bunu hayata daha hızlı ve güvenilir bir şekilde geçirmesini sağlamaktadır (Guerney, 2005; Scuka, 2005).

IX. Diğerinin değişmesine yardım becerisi: Bu beceri, partnerinin davranışında bir değişim beklentisi içinde olan kişinin sabırlı olmasını ve onun

değişim çabasını yapıcı bir şekilde desteklemesini sağlamaktadır (Guerney, 2005; Scuka, 2005).

Yukarıdaki her iki beceri de anlatılırken, çiftlere değişimin kolay olmadığı ve değişimi başarmanın zaman aldığı ifade edilmektedir. Bir başka deyişle, değişim bir öğrenme sürecidir. Grup sürecinde, değişim için karar vermenin ve bu kararı uygulamanın iki farklı şey olduğunu fark etmenin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Scuka, 2005; Scuka ve ark., 2004).

X. Genelleştirme becerisi: Çiftlerin İGEP becerilerini günlük hayatta kullanmak üzere bütünleştirmelerine ve bütün ilişkilerindeki iletişimin kalitesini geliştirmek için bu becerileri kullanmalarına yardım etmektedir (Scuka, 2005). Genelleştirme becerisinin üç temel ilkesi vardır. *Birincisi*, kişilerin eşleriyle bir diyalog süreci içerisinde olmasalar da günlük yaşamda İGEP becerilerini kullanmalarıdır. *İkincisi*, mümkün olduğu kadar çok insanla ve mümkün olan her durumda İGEP becerilerinin kullanılmasıdır. *Üçüncüsü*, İGEP becerilerinin diğer insanlarla (eş haricinde) tek taraflı kullanımı durumunda, karşılık beklenmemesidir (Guerney, 2005).

XI. Devam ettirme becerisi (Maintenance): Çiftlerin İGEP becerilerini kullanmaya devam etme olasılığını ve uzun-sürelili olarak diyalog sürecini geliştirmektedir. Devam ettirme becerisinin temel amacı, çiftlerin birbirlerine güvendikleri, açık ve dürüst iletişim kurdukları, yakınlık duygularının yoğun olduğu duygusal açıdan güvenli bir çevre oluşturmak ve bunun devam etmesini sağlamaktır. Bu beceri, çiftin ilişkisini karşılıklı olarak beslemesinin sağlanması amacıyla geliştirilmiştir (Scuka, 2005).

İlişki Geliştirme diyalog sürecinde, tüm becerilerin eşit derecede önemli olduğu belirtilmektedir. Çiftlerin kendilerini iyi hissettiği ve duygusal güvenlik hissi yaratan diyalog sürecinin doğası, onların ilişkilerindeki zor durumları ele alabilecekleri şekilde yapılandırılmıştır. Scuka'ya (2005) göre, empati becerisi, diyalog sürecinde merkezi bir rol oynamakta ve mecazi olarak çiftlerin diyaloglarını çalıştıran-yürüten bir makine şeklinde tanımlanmaktadır. Ancak

bu ileri-geri bir diyalog sürecidir ve derin bir duygusal bağıllık hissi, karşılıklı anlayış ve diğerini kabul etmeyi geliştiren bir araçtır. Bu, yakınlık ve birliktelik hislerini, ilişkideki duygusal bağları geliştirmektedir. Bunların tümü, ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine katkıda bulunmaktadır.

2.1.8.5 İlişki Geliştirme Programı'nda Kullanılan Teknikler

İlişki Geliştirme Programı'nı uygularken psikolojik danışman tarafından kullanılan dokuz temel teknik vardır. Bu teknikler, çiftlerin İGEP becerilerini kullanmadaki uzmanlığını ve diyalog sürecini geliştirmeyi kolaylaştırmak için grup liderinin kullandığı genel müdahaleler olarak da bilinmektedir. Aşağıda bunlar kısaca açıklanmıştır (Scuka, 2005):

İGEP sürecinin yönetimi; grup liderinin, İGEP modelini ve sürecini yapılandırmasını veya onu daha da ileri götürmesini içermektedir. Sürecin yönetimi; ön görüşme yapmayı, hangi İGEP formatının kullanılacağına karar verilmesini, çiftlerin diyalogu için konu önermeyi ve konu hakkında tartışmayı, diyaloga kimin başlayabileceğini önermeyi, ev ödevleri vermeyi, uygun olduğunda İGEP tekniklerinden herhangi birini uygulamaya karar vermeyi içermektedir.

Yol gösterme; grup liderinin, her bir İGEP becerisinin ve diyalog sürecinin amaç, mantık ve ilkelerini açıklamasını ve danışanların sorularını yanıtlamayı içermektedir.

Gösterim; grup liderinin, danışanlara İGEP becerilerini veya diyalog sürecinin nasıl kullanılacağını (sıklıkla rol oynama egzersizleri) göstermesini içermektedir. Aşağıda açıklanacak olan öğrenme kuramının ilkeleri aracılığı ile çiftlerin İGEP becerilerini uygulamasını beklemeden önce, bunların nasıl kullanılacağına gösterilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Pekiştirme; grup liderinin, “iyi, güzel” gibi sözler söylemesi veya danışanın o andaki performansının arzu edilen düzeyde olduğunu bilmesini sağlamak için

el veya kafa ile onaylamasıdır. Pekiştirme, yeni kazanılan becerinin performansının devam etmesi için basit bir cesaretlendirme değildir. Pek çok danışanın yeni bir beceriyi uygularken yaşadığı performans kaygısının azaltılmasına da yardımcı olmaktadır. Pekiştirme, süreç içerisinde başlangıçta çok yararlıdır, ancak bir danışanın kendini iyi bir şekilde ifade ettiği, iyi bir empatik tepki verdiği veya kendi kendini düzelttiği durumlarda ona pekiştireç verilmesi her zaman uygundur. Pekiştirme, grup liderinin çiftlere, ilerlemelerine ilişkin veya bir oturumda zor bir durumun üstesinden gelmelerine ilişkin olarak geribildirim vermesi şeklinde de olabilmektedir.

Model olma; grup liderinin, kendisini ifade eden veya empatik tepki veren kişi konumlarında, daha uygun olması için neyin nasıl söyleyeceğini göstermesidir. Bu durumda, grup lideri ifade eden kişi konumundayken, duygularını-isteklerini tam ve açık bir şekilde ortaya koymakta veya empatik tepki veren kişi konumundayken daha derin bir şekilde empati kurmakta ve bu şekilde danışanlara model olmaktadır.

Önceden model olma; grup liderinin, kendisini ifade eden kişinin yanlış bir şeyler söyleyebileceğini veya bir ifadenin başlangıcındaki olumlu noktayı gözden kaçırabileceğini; empatik tepki veren kişinin de iyi empati kuramayabileceğini veya önemli bir şeyleri gözden kaçırabileceğini önceden tahmin edebilmesi ve her iki durumda da kendisini ifade eden veya empatik tepki veren kişinin ne söylemesi gerektiği konusunda önceden model olmasıdır. Bu yöntem, bireylerin potansiyel başarısızlık duygusunu azaltıcı ve başarı duygusunu yaşamayı artırıcı bir şekilde olmalıdır.

Suflörlük; grup liderinin, bir ifadenin başlatılması, sürdürülmesi veya düzeltilmesi ile ilgili olarak öneride bulunmasıdır. Bu teknik sadece, grup liderinin kişinin başarılı bir şekilde tepki verebileceğine güvenmesi durumunda kullanılmakta ve yine başarısızlık duygusunu azaltıcı, başarı duygusunu artırıcı bir şekilde yapılmaktadır. Eğer lider, danışanın beklenen tepkiyi veremeyebileceğini sezerse, bunun yerine önceden model olma tekniğini kullanarak, danışanın söylemesini istediği belirli bir kendini açma ifadesi veya

empatik bir tepki vermektedir. Sürecin başlangıcında, önceden model olma, suflörlük tekniğine göre daha baskındır, çiftler beceri kazandıkça suflörlük diğerinin yerini almaya başlamaktadır.

Danışmanlık; grup liderinin, çiftin daha iyi performans göstermesini kolaylaştırmasını içermektedir. Danışmanlık, genellikle çiftlerin kendilerini daha açık bir şekilde ifade etmelerine ve daha derin bir şekilde empati kurmalarına yardım etmek şeklinde olmaktadır. Uygulamada, model olma, önceden model olma veya suflörlük ile gerçekleştirilmekte, buna ek olarak grup lideri, çiftlere diyalog sürecini yönetmeleri konusunda yardım ederek de danışmanlık yapmaktadır. Bu da çiftin diyalogunun odağını belirtmek şeklinde ya da diyalogun ulaştığı noktayı tanımlamak şeklinde olmaktadır.

Ev ödevlerinin denetimi; becerilerin öğrenilmesi açısından çok önemlidir. Bütün ev ödevleri çiftlerle birlikte konuşulmaktadır. Grup lideri, ev ödevlerini takip etmekte ve çiftleri ödevlerini yapmaları konusunda pekiştirmektedir.

2.1.8.6 İlişki Geliştirme Modeli'nde Yer Alan Değerler

İlişki Geliştirme Modeli'nde altı temel değer vardır. *İlki*, bir ilişkide yer alan bireylerden çok ilişkinin kendisinin üstünlüğüdür. *İkincisi*, diğer kişi ve ilişkiye saygı duymaktır. *Üçüncüsü*, diğer kişiyi yargılamadan kabul etmektir. *Dördüncüsü*, iletişimde dürüstlük ve açıklıktır. *Beşincisi*, diğer kişiye karşı sevecen-yakın davranmak ve onunla ilgilenmektir. *Sonuncusu* ise eşitliktir. Guerny (1977) burada yer alan son üç değer üzerinde durmuştur, ilk üçü ise Scuka'nın (2005) çalışmaları sonucunda kurama eklenmiştir.

Bu değerlerin her biri, İGEP becerileri öğretilirken ve İGEP yaklaşımı uygulanırken değerlerle ilgili bir noktada danışanlara kademeli olarak anlatılmaktadır. Örneğin, bir varlık olarak ilişkinin her iki bireyden de üstün olduğu gerçeği, doğal olarak ön görüşme sırasında anlatılabilir. Bu değer ayrıca, karşılıklı anlaşma ruhunu geliştirecek olan problem-çatışma çözme becerisinin altında yatan ilke olarak da işlev görmektedir. Saygı değeri de ön

görüşme sırasında anlatılmaktadır, ancak özellikle çatışma yönetimi becerisi öğretilirken ayrıntılı bir şekilde üzerinde durulmaktadır. Saygı ayrıca, kendini ifade etme ve empati becerilerinde de önemli bir rol oynamaktadır. Yargılamadan kabul etmek, İGEP diyalog sürecinin önemli amaçlarından birini temsil etmektedir. Bu değer ayrıca, empati becerisi için de önemlidir, tersine bir şekilde bireyin empatik becerilerinin geliştirilmesi, onun karşısındaki kişiyi yargılamadan kabul etmesini de sağlayacaktır. Dürüstlük ve açıklık değerleri ile sevecen-yakın davranma ve ilgilenme değerleri de hem İGEP Modeli'nin tanıtımı sırasında hem de kendini ifade etme becerisinin öğretimi sırasında açıklanabilmektedir (Scuka, 2005).

2.1.8.7 İlişki Geliştirme Modeli'nin Uygulama Biçimleri

İlişki Geliştirme Programı, birkaç farklı şekilde uygulanabilmektedir. İki günde İGEP kapsamındaki bütün becerilerin öğretildiği format yaklaşık olarak 13-14 saat sürmektedir. Program, çok-oturumlu bir format kapsamında 7-8 oturum (her bir oturum 2-2,5 saat) ve 14-20 saat şeklinde de uygulanabilmektedir. Her bir haftalık oturumun bir günde 7,5 saat sürdüğü ve programın 4-5 oturumda tamamlandığı bir başka uygulama biçimi de yer almaktadır. Bu araştırma kapsamında 7 oturumdan oluşan çok-oturumlu uygulama biçimi kullanılmıştır (Scuka ve ark., 2004).

İlişki Geliştirme Terapisinin de çeşitli uygulama biçimleri bulunmaktadır. Zaman desenli (time-designated) biçimi en yapılandırılmış olan uygulama şeklidir. Bu format, terapistin sistematik bir şekilde İGEP becerilerini öğretmesini içermektedir. Bu uygulama, ilişki için nötr konulardan (empati becerisinin uygulanması), ilişki geliştirme konularına (çiftin ilk diyalogu), sonra küçük sorunlara ve en son da artık önemli problemlere doğru aşamalı bir şekilde ilerlemektedir. Bu aşamalı ilerleme, çiftlerin İGEP becerilerini öğrenmelerini kolaylaştırmak ve İGEP diyalog sürecinde güven kazanmalarını sağlamak amacıyla tasarlanmıştır (Scuka, 2005).

Yaşantısal format, sıklıkla eşlerden birisi ciddi bir sorun yaşadığında, çiftlerin mümkün olan en kısa sürede bir diyalog sürecine girmelerini sağlamak için terapistin sadece belirli İGEP becerilerini (empati, ifade etme, tartışma-uzlaşma) öğretmesini içermektedir. Uygun olan durumda, terapist diğer becerileri de öğretebilmektedir. Bu format, çok fazla oturum uygulanmasının mümkün olmadığı veya çiftlerin acil müdahaleye gereksinim duyduğu anlarda tercih edilebilmektedir (Scuka, 2005).

İlişki Geliştirme Modeli'nin uygulandığı bir başka format ise maraton yöntemidir. Bu şekilde çiftler bir hafta sonunda, İGEP kapsamında yer alan tüm becerileri öğrenmektedirler. Terapist, çiftlerle 3-4 veya 6-8 saat süren zaman aralığında maraton formatını gerçekleştirmektedir (Scuka, 2005).

Görüldüğü gibi, ilişki geliştirme eğitim programları gelişmiş ülkelerde uzun yıllardır uygulanmaktadır. İlişki eğitim programlarının, önleyici özelliğinden yararlanılmaya çalışılmaktadır. Sağlıklı aileler ve dolayısıyla sağlıklı toplumu oluşturmanın yollarından birisinin de çiftlere çeşitli problem çözme ve iletişim becerilerinin öğretilmesi olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle, birçok ilişki geliştirme eğitim programı tasarlanmış ve bunların çiftlerin ilişkilerinin çeşitli yönleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu programlardan birisi de Guerney tarafından geliştirilmiş olan İlişki Geliştirme Programı'dır. Literatürde İlişki Geliştirme Programı ve diğer ilişki geliştirme programlarının etkililiğini sınanan çok sayıda araştırma yer almaktadır. Aşağıda bu araştırmalardan elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

2.2 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, öncelikle ilişki eğitimi ile ilgili yurtdışında yapılmış araştırmalar, ardından bu araştırmada kullanılan İGEP Programı ile yapılan çalışmalar sunulmuştur. Daha sonra da Türkiye'de ilişki eğitimi ile ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1 İlişki Eğitimi ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

İlişki eğitimi ile ilgili araştırmalarda çok sayıda farklı eğitim programının etkililiğinin sınındığı görülmektedir. Bazı eğitim programlarının birçok araştırmada kullanıldığı, buna karşın kimi programların etkililiği ile ilgili diğerlerine göre daha az sayıda araştırma yapıldığı dikkat çekmektedir. Araştırmaların farklı yaş gruplarından ve farklı ilişki durumu (romantik ilişki yaşayan, nişanlı, birlikte yaşayan, evli çiftler) olan bireyler üzerinde gerçekleştirildikleri gözlenmektedir. Çoğunlukla araştırmaların deney ve kontrol grubu kullandıkları ve bazılarında uygulamanın üç hafta, altı ay, 1-1,5 yıl sonrasında izleme testlerinin de yapıldığı görülmektedir.

Van Zoost (1973), çoğunluğu üniversite öğrencilerinden oluşan ve romantik ilişkisi olan çiftlere bir ilişki eğitim programı uygulamış ve programın etkililiğini sınımıştır. Beş oturumdan oluşan programın kapsamında iletişim becerileri yer almaktadır. Araştırmaya altı çift katılmıştır ve bireylerin yaşları 19 ile 27 arasında değişmektedir. Elde edilen bulgular, bireylerin iletişim hakkındaki bilgilerinin ve kendini açma düzeylerinin geliştiğini göstermiştir.

“Önleme ve İlişki Geliştirme” (PREP) programının evliliğe karar vermiş çiftler üzerinde etkisinin incelendiği bir araştırmada (Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli, 1988) deney ve kontrol gruplarında 21’er çift yer almıştır. Program her biri yaklaşık üç saatten oluşan beş oturumda uygulanmıştır. Oturumlarda iletişim ve problem çözme becerileri, evlilikten beklentilerin netleştirilmesi, cinsel eğitim ve ilişki geliştirme konuları üzerinde durulmuştur. Araştırma bulguları; son testlerde her iki grup arasında ilişki doyumu açısından anlamlı farklılık oluşmadığını, ancak 1,5 yıl ve 3 yıl sonra yapılan izleme ölçümlerinde grupların ilişki doyum düzeyleri arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir.

Trathen (1995), evlilik öncesindeki çiftlerde, birisi beceri odaklı (Christian PREP) diğeri bilgi odaklı iki farklı yaklaşımın ilişki kalitesi, iletişim, güven, programdan memnuniyet açısından etkililiğini karşılaştırmıştır. C-PREP

programı, “Önleme ve İlişki Geliştirme” programının dönüştürülmüş ve Hristiyanlığın dinsel ve ilişkilere yönelik ilkelerinin bütünleştirilmiş halidir. C-PREP programı, her biri iki saat olmak üzere altı oturumda uygulanmıştır. Program kapsamında; iletişim, çatışma çözme, beklentiler, bağlanım ve bağışlama konuları yer almıştır. Çiftler her bir beceriyi öğrendikten sonra, becerilerin uzman gözetiminde uygulamasını yapmışlardır. Bilgi odaklı programın içeriğini ise evlilikten beklentiler, evlilik amaçlarının belirlenmesi, yakınlığın sürdürülmesi, evlilikte çatışma çözme ve iletişimin anlaşılması, evlilik rolleri ve evlilikte cinsellik konuları oluşturmuştur. Bu program da her biri iki saatten altı oturumda gerçekleştirilmiştir. Beceri odaklı grupta 26, bilgi odaklı grupta 27 ve kontrol grubunda da 24 çift yer almıştır. Araştırma sonucunda, her iki deney grubu arasında ilişki kalitesi ve iletişim açısından anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Her iki grubun da çiftlerin ilişkiye güven düzeylerini artırdığı saptanmıştır.

Worthington, Hight, Ripley, Perrone, Kurusu ve Jones (1997), partnerlerden birisi üniversite öğrencisi olan çiftler üzerinde stratejik umut-odaklı ilişki geliştirme eğitiminin etkisini incelemiştir. Program beş oturumdan oluşmaktadır ve partnerine değer verme, güven, ilişkinin geleceği, ilişki için çaba gösterme gibi unsurlardan oluşmaktadır. Deney grubunda 52, kontrol grubunda ise 50 birey yer almıştır. Araştırma sonucunda, deney grubundaki çiftlerin ilişkilerinden aldıkları doyum düzeylerinin arttığı saptanmış ve bunun üç hafta sonraki izleme ölçümlerinde de devam ettiği gözlenmiştir.

Bir empati eğitim programının romantik ilişki yaşayan çiftler üzerindeki etkisi incelenmiştir (Long, Angera, Carter, Nakamoto ve Kalso, 1999). Program beş oturumdan oluşmakta ve empatik duyarlılık, diğerini anlama, empatik dinleme, iletişim gibi becerileri içermektedir. Çalışmaya katılan bireylerin ortalama yaşı 31’dir. Araştırma sonucunda, programın bireylerin empati düzeyleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca altı ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde, partnerinin empati düzeyine yönelik algı ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Sullivan ve Goldschmidt (2000), PREP programını, flört eden, nişanlı veya yeni evli çiftlere uygulayarak onların program hakkındaki geribildirimlerini araştırmışlardır. Program kapsamında 22 birey yer almıştır. İki ayrı grup şeklinde uygulanan eğitim programının süresi birer gündür ve eğitimler 8-9 saat sürmüştür. Eğitim programı; iletişim ve problem çözme becerileri, duygu ve beklentilerin paylaşılması, ilişkide eğlencenin canlı tutulması, başarılı bir ilişkinin temel özellikleri, çatışmaların altında yatan konuların saptanması, arkadaşlığın sürdürülmesi, cinsellik, bağışlama ve bağlanım konularından oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, katılımcıların çoğunluğu, programın yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılar tarafından en çok yararlı bulunan öge iletişim becerileri eğitimidir. Erkekler, problem çözme beceri eğitimini yararlı bulduklarını belirtirken, kadınların en yararlı buldukları unsurlardan biri de cinsellik eğitimi konuları olmuştur.

Oxford (2003), bir ilişki eğitim programının (Satisfying Unions through Couples Communication and Enrichment Skills-SUCCES) çiftler üzerindeki etkisini araştırmıştır. SUCCES programı; davranış değiştirme, konuşma ve dinleme becerisi, empati, duyguları ifade etme, çatışma ve problem çözme, ilişkide işlevsel olmayan düşünceleri değiştirme, fiziksel ve duygusal yakınlığı geliştirme gibi konulardan oluşmaktadır. Eğitim programı, her biri iki saatten oluşan toplam dokuz oturum şeklinde uygulanmıştır. Evli veya birlikte yaşayan çiftlerden oluşan çalışma grubunda 55 çift yer almıştır ve katılımcıların yaşları 23 ile 79 arasında değişmektedir. Araştırma sonucunda, programın katılımcıların ilişki işlevselliği, iletişim ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

“Çiftlerde Bağlanımı ve İlişkiyi Geliştirme” (Couple Commitment and Relationship Enhancement-Couple CARE) programının evli, birlikte yaşayan veya evlenmeyi planlayan çiftler üzerindeki etkisi incelenmiştir (Halford ve ark., 2004). Program kapsamında; öz-değişim, iletişim, yakınlık ve ilgilenme, çatışma çözme, cinsellik ve değişime uyum sağlama gibi unsurlar yer almaktadır. Deney grubunda 27, kontrol grubunda ise 28 çift yer almıştır.

Katılımcıların ortalama yaşı kadınlar için 34, erkekler için 36'dır. Araştırma sonucunda, programın çiftlerin ilişki doyumunu artırdığı, buna karşın olumsuz iletişim örüntülerini azaltmadığı saptanmıştır.

McGeorge ve Carlson (2006), bir evlilik öncesi programın çiftler üzerindeki etkililiğini incelemişlerdir. Araştırmada üç grup bulunmaktadır. Birinde grup çalışması (10 çift), birinde ikili çalışma (10 çift) yapılmıştır, diğeri de kontrol grubudur (9 çift). Program sekiz oturumdan ve şu öğelerden oluşmaktadır: Programın tanıtımı ve öntestlerin uygulanması, ilişkinin geçmişi, evlilik kavramı, bireysel ve çift olarak evlilikten beklentiler, aile, iletişim ve çatışma çözme becerileri, evlilik rolleri ve beklentiler, güç, kontrol, cinsellik, yakınlık, kişilik ve inançlarda, aşkı ve kızgınlığı ifade etmede, tatil-geleneklerde benzerlik ve farklılıklar ve son testin uygulanmasıdır. Her bir oturum için danışanlara ev ödevi verilmiştir. Programın formatı; etkileşimli grup tartışması, beceri eğitimi, mini dersler, ikili yaşantısal etkinlikler şeklindedir. Elde edilen bulgular, deney gruplarındaki bireylerin evlilik ilişkisine yönelik bilgilerinde artış, onların evliliğe geçiş sürecinde daha hazır olmalarını sağlayacak iletişimi öğretme bakımından etkili olduğunu göstermektedir.

Pihet, Bodenmann, Cina, Widmer ve Shantinath (2007), çiftlerin başa çıkma stratejilerini geliştirme eğitiminin (Couple Coping Enhancement Training-CCET) İsviçreli evli bireylerin iyi-oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Toplam 18 saat süren program kapsamında, stres ve başa çıkma, iletişim ve problem çözme becerileri gibi unsurlar yer almaktadır. Deney ve kontrol gruplarını 59'ar kişi oluşturmuştur ve bireylerin yaşları 22 ile 65 arasında değişmektedir. Araştırma bulguları, eğitim programının bireylerin psikolojik iyi-oluş düzeylerini ve kadınların yaşam doyumu düzeylerini artırdığını göstermiştir.

Çiftlerin başa çıkma stratejilerini geliştirme programının (Couple Coping Enhancement Training-CCET) evli çiftlerin ilişki kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiştir (Ledermann, Bodenmann ve Cina, 2007). Programın kapsamında; stres, stresle başa çıkma yöntemleri, iletişim, karşılıklı destek

olma ve eşitlik gibi unsurlar yer almaktadır ve bir hafta sonu formatında uygulanmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler, programın deney grubu üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Buna karşın, programın bitiminden altı ay ve bir yıl sonra yapılan izleme ölçümlerinde, programın etkisinin azaldığı gözlenmiştir.

İsviçre’de CCET programının etkililiğinin incelendiği bir başka araştırmada (Schaer, Bodenmann ve Klink, 2008), araştırma gruplarını bir telekomünikasyon şirketinde çalışanlar ve onların partnerleri oluşturmuştur. Deney grubunda 55, bireysel eğitim grubunda 48 ve kontrol grubunda 54 çift yer almıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 20 ile 63 arasında değişmektedir. Bulgular, CCET programının çiftlerin başa çıkma ve iletişim becerilerini geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. CCET grubunda yer alan ve çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerinde de düşüş olduğu saptanmıştır.

Couple CARE programının, romantik ilişkisi olan çiftler üzerindeki etkililiğinin incelendiği bir çalışmada (Wilson ve Halford, 2008), deney grubundaki bireylere, programın materyalleri dağıtılmış ve çiftler programı evde kendileri yürütmüşlerdir. Buna göre, çiftler her hafta için hazırlanan DVD’leri izlemiş, konular üzerinde tartışmış ve kendilerine yönelik değerlendirmeler yapmışlardır. Ayrıca, belirli zamanlarda da uzmanlarla telefon görüşmeleri yapılarak, gidişat değerlendirilmiştir. Deney grubunda 27, kontrol grubunda ise 28 çift yer almıştır. Araştırma sonucunda, çiftlerin becerileri öğrenmede başarılı oldukları, altı ay sonra yapılan görüşmelerde de öğrendikleri becerileri (iletişim, çatışma yönetimi vb.) uygulamaya devam ettikleri saptanmıştır.

Barnacle ve Abbot (2009), Gottman’ın kuramına dayalı olarak bir ilişki eğitim programı geliştirmişler ve bu programın romantik ilişkisi olan çiftler üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Program her biri iki saatten oluşan beş oturumda gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya yaşları 20 ile 37 arasında değişen altı çift katılmıştır. Araştırma sonucunda, programın bireylere, yeni bakış açıları, beceriler ve ilişkilere yönelik bilgiler kazandırdığı saptanmıştır.

İlişki geliştirme programına katılan çiftlerin, programlara yönelik değerlendirmelerinin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Bir çalışmada 1-8 yıllık evli olan bireylerin, evliliğe hazırlık programlarının kendilerine yardımcı olup olmadığını değerlendirmeleri istenmiştir. Çalışmada özellikle en çok yararlı bulunan unsurlar-biçimler, konular ve oturum sayısı araştırılmıştır. Katılımcıların % 66.2'si evliliğe hazırlık programlarının çok değerli bir yaşantı olduğunu belirtmişlerdir. Program ögesi olarak partnerleriyle birlikte zaman geçirmek ve gelecekteki eşi hakkında bir şeyler öğrenmek çok yüksek derecede seçilmiştir. Onun ardından evlilik hakkında bir şeyler öğrenmek ve programın içeriği, en çok yararlı bulunan öğelerdir. Partneriyle tartışma zamanlarının olması, evlilik öncesi envanter kullanılması da yararlı bulunmuştur. Daha sonra ise verilen dersler, çalışma için yazılı materyaller, ardından da diğer çiftlerle tartışma, rol oynama gelmektedir. Video gösterimi, temas ve yeniden birleştirme oturumları en az işaretlenen alanlardır. En yararlı bulunan konular; iletişim, bağlılık, çatışma çözme, çocuklar ve kilisedir (din, değerler, evlilik). Bir oturuma katılan çiftler, 4 ve daha fazla sayıda oturuma katılanlara göre oturum sayısını daha az yararlı bulmuşlardır. Ayrıca 2-3 oturuma katılanlar, kendi evliliğe hazırlık programlarını 8-9 oturum katılanlarınkine göre daha az yararlı bulmuşlardır. 8-9 oturuma katılanlar en yüksek düzeyde yararlı bulmuşlardır. Uygulamanın 10 oturum ve üzerinde olması, algılanan değeri yükseltmemiştir (Williams, Riley, Risch ve Van Dyke, 1999).

Görüldüğü gibi çiftlerin ilişkilerini geliştirmeye yönelik uygulanan programların etkililiği ile ilgili çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda çoğunlukla çiftlerin çatışma ve problem çözme, etkili iletişim becerileri, stresle başa çıkma, duygularını ifade edebilme, değişime uyum sağlama gibi özellikleri üzerinde durulmuştur. Araştırma bulguları, uygulanan eğitim programlarının genel olarak çiftlerin ilişki kalitesini ve ilişkilerinden aldıkları doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

2.2.2 İGEP ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

İlişki Geliştirme Programı ile ilgili 1980'li yıllardan bu yana çok sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Araştırmaların büyük bir kısmı, romantik ilişki yaşayan veya evli çiftler üzerinde gerçekleştirildiği, bazı çalışmaların ise farklı gruplar üzerinde yürütüldüğü gözlenmektedir. Aşağıda bu araştırmalardan elde edilen bulgular sunulmuştur.

Avery, Ridley, Leslie ve Milholland (1980), romantik ilişkisi olan çiftlerde İlişki Geliştirme Programı'nın etkililiğini değerlendirmek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. İGEP'i bir ders/tartışma grubu ile karşılaştırmışlardır. Bu grupta İGEP Programı'nda yer alan kendini açma ve empati becerileri yoktur. İGEP grubunda 19 çift, diğer grupta ise 18 çift yer almıştır. Çalışmaya katılan bireylerin yaşları 18-24 yaş arasındadır. Araştırma bulguları, İGEP grubunda yer alan bireylerin, diğer grupla karşılaştırıldığında, kendini açma ve empati düzeylerinde artış olduğunu göstermektedir. Programın bitiminden altı ay sonra yapılan izleme testlerinde de İGEP grubundaki bireylerdeki olumlu değişimin devam ettiği saptanmıştır.

İlişki Geliştirme Programı'nın anneler ve kızlarının iletişim örüntüleri üzerindeki etkisi de incelenmiştir (Guerney, Coufal ve Vogelsong, 1981). İGEP programından elde edilen veriler, herhangi bir uygulamanın yapılmadığı kontrol grubu ve geleneksel grup yönteminin uygulandığı bir başka deney grubundan elde edilen verilerle karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, İGEP yaklaşımının bireyler arasındaki iletişim becerilerini ve ilişki kalitesini artırmada diğer gruba göre daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Ridley, Avery, Dent ve Harrell (1981), romantik ilişkisi olan bireyler üzerinde, İlişki Geliştirme, problem çözme ve ilişki tartışma programlarının etkililiğini karşılaştırmışlardır. İGEP ve problem çözme gruplarında 24'er çift, tartışma grubunda ise 26 çift yer almıştır. İGEP grubundaki bireyler sekiz haftalık (24 saat) bir iletişim programına katılırken, problem çözme grubundakilere problem çözme becerileri anlatılmıştır. Tartışma grubundaki bireylerle ise

çeşitli ders/tartışma oturumları düzenlenmiştir. Araştırma sonucunda, hem İGEP, hem de problem çözme programının bireylerin karşı cinsle ilişkiler konusundaki yeterlik algısını artırdığı bulunmuştur.

Romantik ilişkisi olan çiftlere İlişki Geliştirme Programı'nın uygulandığı bir başka çalışmada (Ridley, Jorgensen, Morgen ve Avery, 1982) programın iletişim, ilişki kalitesi, empati ve saygınlık değişkenleri açısından etkililiği incelenmiştir. İGEP'in uygulandığı deney grubunda 25 çift yer alırken, kontrol grubu 29 çiftten oluşmuştur. İGEP grubundaki bireylere sekiz haftalık bir program uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, deney grubundaki bireylerde tüm bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir artış olduğu ortaya çıkmıştır.

İlişki Geliştirme Programı'nın bireylerin kendini açma düzeyi üzerindeki etkisi de incelenmiştir (Ridley ve Bain, 1983). İlişki Geliştirme Programı'nın uygulandığı deney grubunda 26 çift, ilişki tartışma grubunda ise 29 çift yer almıştır. Her iki gruba da sekiz haftalık programlar uygulanmıştır. Araştırma bulguları, İlişki Geliştirme Programı'nın deney grubundaki bireylerin kendini açma düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermektedir. Buna karşın, altı ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde bu etkinin devam etmediği saptanmıştır.

Bir başka çalışmada, bir ilişki eğitim programına katılmış olan beş evli çiftle İlişki Geliştirme Programı ile ilgili bir eğitim verilmiş ve bu bireylerin romantik ilişkisi olan çiftlere İGEP'i uygulamaları sağlanmıştır (Most ve Guernsey, 1983). Araştırmaya 12 çift katılmıştır ve bu bireylerin yaşları 18 ile 24 arasında değişmektedir. Elde edilen bulgular, bireylerin empati, kendini ifade etme ve problem çözme gibi becerilerinde ilerleme sağlandığını göstermektedir.

Overton ve Avery (1984), İlişki Geliştirme Programı'nın bekâr kadınların iletişim becerileri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Deney grubunda 16, kontrol grubunda ise 22 birey yer almıştır. Araştırmaya katılan tüm bireylerin yaşları 19 ile 60 arasında değişmektedir. Sonuçta, deney grubundaki bireylerin iletişim becerilerinde anlamlı düzeyde artış olduğu saptanmıştır.

İlişki eğitim programlarının etkililiğini inceleyen bir meta-analiz çalışmasında (Giblin ve ark., 1985), 85 araştırmadan elde edilen bulgular kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, program türleri açısından bir inceleme yapıldığında, en etkili programın İGEP olduğu ortaya çıkmıştır.

Ridley ve Sladeczek'in (1992), yaptıkları araştırmada 27 çift İGEP grubuna, 30 çift ise ders/tartışma grubuna katılmıştır. İGEP grubuna katılan bireylere sekiz haftalık bir eğitim verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 18-24 arasında değişmektedir. Çalışmanın bağımlı değişkenleri; denetim ve duyuşsal ihtiyaçlardır. Uygulamada İGEP Modeli kısaca tanıtılmıştır. Uygulama sekiz hafta, haftada üç saat (toplam 24 saat) sürmüştür. Gruplar 3-4 çiftten oluşmuştur. Grup liderinin rolü İGEP becerilerini sunmak, açıklamak, model olmak ve çiftlere geribildirim vermektir. Tartışma grubunda ise sekiz haftalık bir süreç izlenmiştir. Bu grup, ilişki geliştirme konuları üzerine hazırlanmış materyalleri gözden geçirmeye dayalı bir çalışmadır. Her hafta; çalışma, cinsellik, anne-babalık üzerinde tartışmalar yapılmıştır. Genel olarak sonuçlar; İGEP programı katılımcılarının gereksinimlerini belirlemek için cesaretlendiğini göstermektedir.

Griffin ve Apostol (1993), 20 evli çift üzerinde İlişki Geliştirme Programı'nın, benlik ayrışması ve ilişki kalitesi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Benlik ayrışması, bireyin yaşamındaki diğer önemli kişilerle etkileşim kurarken farklı ve biricik olma ve bireysel düşünme derecesi olarak tanımlanmaktadır. Araştırma sonucunda, İGEP'in bireylerin benlik ayrışması ve ilişki kalitesi düzeylerini artırdığı ortaya çıkmıştır.

Bir psikiyatri kliniğinde yatan hastalar ve onlarla ilgilenen personel üzerinde İlişki Geliştirme Programı'nın etkisi incelenmiştir (Accordino ve Guernsey, 1993). Araştırma kapsamında, klinikte bulunan toplam 16 hasta ve yedi uzman yer almıştır. Çalışmanın bulguları, personelin iletişim becerilerinde ve klinikte kalan hastaların personele yönelik olumlu duygularında artış olduğunu göstermiştir.

Shollenberger (2001), İlişki Geliştirme Programı'nın lisansüstü öğrenciler ve onların eşleri üzerindeki etkisini incelemiştir. İki deney ve bir kontrol grubu kullanılan araştırmanın bağımlı değişkeni evlilik uyumudur. İlk deney grubuna İlişki Geliştirme Programı uygulanmış, diğer deney grubuna ise İlişki Geliştirme Programı el kitabı verilmiş ve oradaki etkinlikleri, alıştırmaları ve ev ödevlerini kendilerinin yapmaları istenmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. İGEP deney grubunda 10, ikinci deney grubunda 9 ve kontrol grubunda da 9 kişi yer almıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, İGEP grubunun, diğer gruplara göre evlilik uyum düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

İlişki Geliştirme Programı'nın, çeşitli tanılar (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, karşı gelme bozukluğu, madde kullanımı) almış 15 yaşındaki bir ergen ile anne-babası üzerindeki etkisi incelenmiştir (Accordino, Keat ve Guerney, 2003). Araştırma sonucunda, aile bireylerinin empati, diğerini dinleme, diğerinin bakış açısını kabul etme, duygu ve düşüncelerini diğerini savunmaya geçirmeden ifade etme ve problem çözme becerileri üzerinde önemli ilerlemeler olduğu saptanmıştır.

İlişki Geliştirme Programı üzerine 1980'li yıllardan itibaren araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalar çoğunlukla romantik ilişki yaşayan veya evli çiftler üzerinde gerçekleştirilmiş olsa da farklı gruplarda da programın etkililiğinin incelendiği görülmektedir. Örneğin; bazı araştırmalarda ergenler ve anne-babaların, kurumda yatan hastalarla personelin arasındaki ilişkilerin niteliği artırılmaya çalışılmıştır. Yakın ilişki yaşayan bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda; kendini açma, empati, iletişim ve problem çözme becerileri, ilişkilerde yeterlik ve ilişki kalitesi gibi değişkenler üzerinde durdukları ve çoğunlukla eğitimlerin etkisinin olumlu olduğu görülmektedir.

2.2.3 İlişki Eğitimi ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Ülkemizde de çiftlerin ilişkilerinin niteliğini geliştirmeye yönelik ilişki geliştirme eğitimlerinin düzenlendiği ve bu konuda çeşitli araştırmalar yapıldığı gözlenmektedir. Aşağıda Türkiye’de ilişki geliştirme alanında yapılmış araştırmalar ve sonuçlarından söz edilmiştir.

Sevim (1996), transaksiyonel analize dayalı bir ilişki geliştirme programının evli bireylerde ego durumları, çatışma ve evlilik doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney grubunda altı, kontrol grubunda ise beş çift yer almıştır. İlişki geliştirme programı yedi hafta sürmüştür. Araştırma sonucunda, programın evli çiftlerin ego durumları ve evlilik doyumları üzerinde etkisi olmadığı ortaya çıkmıştır. Deney grubundaki çiftlerin sadece yetişkin ego durumlarında olumlu yönde değişiklik olduğu saptanmıştır.

Evlilik ilişkisini geliştirme programının çiftlerin evlilik uyum düzeyi üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada (Kalkan, 2002), deney ve kontrol gruplarının her birinde 14 kişi yer almıştır. Eğitim programı, 10 oturumdan oluşmuş ve her bir oturum yaklaşık 2,5 saat sürmüştür. Program kapsamında, iletişim, çatışma çözme, öfke yönetimi gibi konular yer almaktadır. Araştırma sonucunda, evlilik ilişkisini geliştirme programının çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin artmasında etkili olduğu saptanmıştır.

Ersanlı ve Kalkan (2003), evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmeleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarının her birinde yedi çift yer almıştır. Program her biri 2,5 saat olmak üzere toplam 10 oturumdan oluşmuştur. Eğitim programının kapsamında; dinleme becerileri, ben dili, çatışma çözme yöntemleri, öfkeyle baş etme, duyguları ifade etme gibi konular yer almaktadır. Araştırma sonucunda, programın çiftlerin evlilik ilişkisini değerlendirmelerine olumlu yönde etkisi olduğu saptanmıştır.

İnsan ilişkileri beceri eğitim programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi incelenmiştir (Sardoğan ve Karahan, 2005). Program her biri iki saat olmak üzere toplam 10 oturumdan oluşmaktadır ve deney ve kontrol gruplarının her birinde 12 kişi yer almaktadır. Programın içeriği; iletişimde kabul, anlayış, saygı içeren tepkiler, etkin dinleme becerisi, duygu ve düşüncelerin ifadesi, ben dili, empati ve öfke kontrolü gibi konulardan oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular, eğitim programının, bireylerin evlilik uyum düzeylerinin geliştirilmesinde etkili olduğunu göstermektedir.

Yalçın ve Karahan (2007), 10 haftalık bir iletişim becerileri programının evli bireyler üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Oturumların her biri bir buçuk saat sürmüştür. Oturumların kapsamında iletişim becerileri, rol oynama ve ev ödevleri bulunmaktadır. Deney ve kontrol gruplarının her birinde yedi çift yer almıştır. Araştırma sonucunda, programın bireylerin evlilik uyum düzeylerini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin üç ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği saptanmıştır.

Karahan (2007), 10 oturumluk bir iletişim becerileri eğitiminin, evli bireylerin pasif çatışma eğilimi üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney ve kontrol gruplarının her birinde yedi çift yer almıştır. Araştırma sonucunda, programın çiftlerin pasif çatışma eğiliminin azaltılmasında etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin akılcı olmayan inançlarla baş etme becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada deney ve kontrol gruplarında onar çift yer almıştır ve program haftada bir olmak üzere dokuz oturum şeklinde uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, programın evli bireylerin, ilişkilerinde çaresizlik ve sevimlilik inançlarıyla baş etmelerini anlamlı düzeyde yükselttiği bulunmuştur (Ersanlı, 2007).

Bir grup çalışmasının evli bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada (Canel, 2007), programın içeriği;

problem/çatışma çözme ve iletişim becerilerinden oluşmaktadır. Araştırma bulguları, eğitim programının bireylerin evlilik doyumu ve evlilik uyumu düzeyleri üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir.

Vural (2007), evlilik öncesi cinsel danışmanlık programının, yeni evli çiftlerin cinsel doyum düzeyi üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney grubunda 36, kontrol grubunda ise 35 çift yer almıştır. Programın içeriğini; evlilik ve aile, cinsel sağlık, cinsel işlev bozuklukları, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, üreme sağlığı, üreme hakları ve cinsel haklar, gebelik ve gebelikten korunma yöntemleri gibi konular oluşturmaktadır. Deney grubundaki çiftlere, nikâh/düğünden önce her biri 60 dakika süren iki oturum uygulanmıştır. Çiftlerin evliliklerinden dört ay sonra katılımcılara son testler uygulanmıştır. Araştırma bulguları, evlilik öncesinde verilen cinsel danışmanlık eğitiminin deney grubundaki kadınların cinsel doyum düzeyleri üzerinde olumlu yönde etkisi olduğunu göstermiştir. Deney grubundaki erkeklerin puan ortalamaları, kontrol grubundaki erkeklerin ortalamalarına göre daha düşük olmasına karşın (puanların yüksekliği sorunun arttığını göstermektedir), bu iki grup arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bir başka deyişle, her iki gruptaki erkeklerin cinsel doyum düzeylerinin benzer olduğu saptanmıştır.

Bir ilişki geliştirme eğitiminin, evli bireylerde çatışma çözme becerisi ve aktif çatışma eğilimi üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada (Karahan, 2009), deney ve kontrol gruplarının her birinde 20 çift yer almıştır. Program 10 hafta, bir buçuk saat süren oturumlarla uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, eğitim programının bireylerin aktif çatışma eğilimi ve çatışma çözme becerileri üzerinde etkili olduğu ve bu etkinin üç ve altı ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur.

Kalkan ve Ersanlı (2009), Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan evlilik ilişkisini geliştirme programının çiftlerin fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisini incelemiştir. Araştırmada deney ve kontrol gruplarının her birinde 20 kişi yer almıştır. Eğitim programı, dokuz hafta boyunca 2,5 saatlik oturumlar şeklinde yürütülmüştür. İlişki geliştirme programı, otomatik

inançlar, ABC modeli, akılcı olmayan inançlar, ben dili, öfke yönetimi, gevşeme alıştırmaları ve ev ödevlerinden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular, ilişki geliştirme programının çiftlerin fonksiyonel olmayan tutumlarını anlamlı ölçüde azalttığını göstermektedir.

Şen (2009), Ankara Çankaya Belediyesi'ne evlenmek için başvuran 62 çiftte "Evlilik Öncesi Çift Eğitimi" vermiştir. Eğitim 3-5 çiftten oluşan küçük gruplar şeklinde uygulanmıştır. Toplam altı saat süren eğitim programının içerisinde iletişim, çatışmayı önleme ve problem çözme yöntemleri, empati, aile yaşam döngüsü ve aile planlama yöntemleri gibi konular yer almaktadır. Araştırma sonucunda, çiftlerin büyük bir çoğunluğunun evlilik öncesi eğitimin gerekli olduğunu düşündükleri, eğitimin faydasına inanarak katıldıkları ve evlilik öncesi çift eğitimi fikrine olumlu baktıkları saptanmıştır. Eğitim programı sonrasında çiftlere, program kapsamında hangi konuların yer almasının yararlı olacağını düşündükleri sorulduğunda, en fazla seçilen konular; etkili iletişim, evlilikte sorumluluklar, eşler arası çatışmayı önleme yöntemleri, sorun çözme yöntemleri, eşini tanıma, kendini tanıma, evlilikte roller ve evlilik yaşam döngüsü konuları olmuştur.

Türkiye'de yapılan ilişki geliştirme çalışmalarının büyük bir çoğunluğunun evli bireyler üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Evli bireylerin ilişkilerinin kalitesinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların son yıllarda arttığının söylenmesi mümkündür. Buna karşın, yurtdışındaki çalışmalar ile kıyaslandığında, bu alanda yapılan araştırmaların sayısının sınırlı olduğu gözlenmektedir. Çalışmalar incelendiğinde transaksyonel analiz ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlara dayalı eğitim programlarının da kullanıldığı görülmektedir. Ülkemizdeki ilişki geliştirme eğitim programlarının; çiftlerin ego durumları, evlilik uyumu, evlilik doyumu, ilişkiyi değerlendirme, çatışma çözme becerileri ve fonksiyonel olmayan tutumlar gibi değişkenler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Son yıllarda ülkemizde evlilik öncesi dönemde bulunan çiftlere de eğitimler verildiği gözlenmektedir. Sayısı sınırlı olmakla birlikte, ülkemizde evlilik öncesi dönemdeki çiftlere cinsel danışmanlık ve kısa süreli ilişki geliştirme eğitimlerinin verildiği araştırmalar da yer almaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu araştırma, üniversite öğrencilerine uygulanan “İlişki Geliştirme Programı”nın ilişki doyumu üzerindeki etkililiğini ortaya koymayı amaçlayan ön-test son-test izleme testi kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni “İlişki Geliştirme Programı”, bağımlı değişkeni ise ilişki doyumu düzeyidir. Bu bölümde araştırma deseni, araştırmaya katılan denekler, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, işlem yolu ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1 ARAŞTIRMANIN DESENİ

Bu araştırmada, ön-test, son-test ve izleme testi kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. İzleme testleri son testin uygulanmasından iki ay sonra gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın deseni Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Araştırmanın Deney Deseni

Gruplar	Atama	Ön test	İşlem	Son test	İzleme
Deney	Yansız	İDBÖ Uyg. İİÖ Uyg.	İGEP	İDBÖ Uyg. İİÖ Uyg. Çiftlerle görüşme kaydı	İDBÖ Uyg. İİÖ Uyg.
Kontrol	Yansız	İDBÖ Uyg. İİÖ Uyg.	---	İDBÖ Uyg. İİÖ Uyg.	İDBÖ Uyg. İİÖ Uyg.

3.2 DENEKLER

Araştırma kapsamına giren bireyler, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencileridir. Fakülte bünyesinde yazılı ve sözlü duyurular yapılarak eğitim programının içeriği tanıtılmış ve katılmak isteyen bireylere çağrıda bulunulmuştur. Çiftlerin araştırma sürecine dâhil edilmelerinde en az üç aydır ilişki yaşıyor olmaları ve önemli ilişkisel problemlerinin olmaması ölçütleri göz

önüne alınmıştır. Eğitime katılmak isteyen çiftlerle ön görüşme yapılarak programın içeriği hakkında bilgiler verilmiştir. Daha sonra, eğitim programına katılmak isteyen 12 çifte (toplam 24 öğrenci) İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği uygulanmıştır. Yansız atama yolu ile öğrencilerin 12'si (6 çift) deney, 12'si (6 çift) kontrol grubuna alınmıştır. Araştırmada yer alan bireylere ilişkin bilgiler Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Gruplara Göre Bireylerin Demografik Bilgileri

Demografik bilgi		Deney		Kontrol		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Yaş	18	0	-	1	8.33	1	4.16
	19	1	8.33	0	-	1	4.16
	20	4	33.33	2	16.66	6	25
	21	2	16.66	4	33.33	6	25
	22	3	25	2	16.66	5	20.83
	23	0	-	1	8.33	1	4.16
	24	0	-	1	8.33	1	4.16
	25	2	16.66	1	8.33	3	12.5
Sınıf	1	1	8.33	0	-	1	4.16
	2	3	25	4	33.33	7	29.16
	3	3	25	5	41.66	8	33.33
	4	5	41.66	3	25	8	33.33
Anne eğitimi	Okuryazar değil	1	8.33	1	8.33	2	8.33
	İlkokul	7	58.33	5	41.66	12	50
	Ortaokul	2	16.66	3	25	5	20.83
	Lise	1	8.33	2	16.66	3	12.5
	Üniversite ve üstü	1	8.33	1	8.33	2	8.33
Baba eğitimi	Okuryazar değil	-	-	-	-	-	-
	İlkokul	5	41.66	5	41.66	10	41.66
	Ortaokul	1	8.33	0	-	1	4.16
	Lise	3	25	3	25	6	25
	Üniversite ve üstü	3	25	4	33.33	7	29.16
Algılanan sosyo-ekonomik düzey	Alt	-	-	-	-	-	-
	Ortanın altı	1	8.33	2	16.66	3	12.5
	Orta	6	50	7	58.33	13	54.16
	Ortanın üstü	5	41.66	3	25	8	33.33
	Üst	-	-	-	-	-	-
Toplam		12	100	12	100	24	100

Araştırmaya katılan bireylerin yarısının (%50) 20-21 yaşlarında olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyi açısından bakıldığında, araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun (%66.66) üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencisi oldukları görülmektedir. Bunun yanı sıra, araştırmada yer alan bireylerin çoğunluğunun anne (%50) ve babalarının (%41.66) ilkokul mezunu olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yarıdan fazlası (%54.16) kendilerini orta sosyo-ekonomik düzeyde gördüklerini belirtmişlerdir.

Araştırmada uygulanan programın etkililiğini sınamak için, deneysel işlemin başlangıcında grupların incelenen değişken açısından aralarında anlamlı bir fark olmadığını saptanması gerekmektedir. Bu amaçla, eğitim öncesinde deney ve kontrol gruplarının uygulanan veri toplama araçları sonuçlarına göre birbirlerinden farklı olmadığı Mann Whitney U testi ile belirlenmiş ve sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Eğitim Öncesinde Grupların İDBÖ ve İİÖ-İD Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
İDBÖ	Deney	12	11.00	132.00	54.00	.29
	Kontrol	12	14.00	168.00		
İİÖ-İD	Deney	12	12.38	148.50	70.50	.93
	Kontrol	12	12.63	151.50		

İDBÖ: İlişki Durum Belirleme Ölçeği

İİÖ-İD: İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği

Tablo 3'te görüldüğü gibi, eğitim programı öncesinde bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeğinden aldıkları puanlar, gruplara göre anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır. Bu sonuç, eğitim öncesinde deney ve kontrol gruplarının istatistiksel açıdan eşit olduğunu göstermektedir ($U_{İDBÖ} = 54.00$, $p > 0.05$; $U_{İİÖ} = 70.50$, $p > 0.05$).

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

İlişki Geliştirme Programı'nın içeriğinde çeşitli beceriler bulunmaktadır ve programın amacı çiftlerin ilişkilerinin niteliğini arttırarak ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyini yükseltmektir. Uygulanan programın ilişki doyum düzeyi üzerindeki etkisini daha kapsamlı olarak belirlemek için farklı ölçme araçlarının kullanılmasına karar verilmiştir. Böylece eğitim programında ele alınan farklı boyutlarda meydana gelmesi beklenen olası değişimleri daha yeterli saptayabilmek amaçlanmıştır. Dolayısıyla, bu araştırmada, öğrencilerin ilişki doyum düzeylerini belirlemek amacıyla "İlişki Durum Belirleme Ölçeği" ve "İlişki İstikrarı Ölçeği" kullanılmıştır. Ayrıca veri çeşitliliğinin sağlanması için, deney grubuna katılan öğrenciler ile yapılan odak grup görüşmesi ile nitel veriler elde edilmiştir.

3.3.1 İlişki Durum Belirleme Ölçeği

Ölçek, Hendrick (1981) tarafından evli bireylerin ilişki doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (EK-2). Daha sonra Hendrick (1988), ölçeğin kapsamını geliştirmiş ve bütün romantik ilişkilerde kullanılabilecek bir şekle dönüştürmüştür. Ölçek yedi maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Puanlama 'hiç' 1, 'az' 2, 'biraz' 3, 'oldukça' 4 ve 'çok' 5 şeklinde yapılmaktadır. Ölçeğin iki maddesi (4 ve 7) tersinden puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 35'tir. Puanların artması, ilişkiden alınan doyumun arttığı anlamına gelmektedir.

İlişki Durum Belirleme Ölçeği (Relationship Assessment Scale), iki farklı yüksek lisans tez çalışması kapsamında Curun (2001) ve Can (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Curun (2001), ölçeğin uyarlama çalışmalarını, Hacettepe Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinden elde ettiği verilerle yapmıştır. Can (2006) ise geçerlik-güvenirlik çalışmasını Ankara Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi'ne devam eden lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri ile kamu veya özel

sektörde çalışmakta olan kişiler üzerinde gerçekleştirmiştir. Bu araştırmada Can (2006) tarafından yapılmış olan çeviri formu kullanılmıştır.

3.3.1.1 İlişki Durum Belirleme Ölçeği'nin Geçerliği

Ölçeğin yapı geçerliği Can (2006) tarafından açımlayıcı faktör analizi ile ortaya konmuştur. Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu görülmüştür. Bu faktör, toplam varyansın %65'ini açıklamaktadır. Maddelerin faktör yükleri .719 ile .885 arasında değişmektedir. Bunun yanı sıra, ölçeğin madde-toplam korelasyonları .62 ile .82 arasında değişmektedir. Alt %27 ve üst %27 grupların ortalamaları farkına ilişkin t testi sonuçlarının. 001 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

'İlişki Durum Belirleme Ölçeği', Büyükşahin (2005) tarafından 'Çok Boyutlu İlişki Ölçeği'ni (ÇBİÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında benzer ölçekler geçerliğini belirlemek amacıyla kullanmıştır. Elde edilen bulgular, ÇBİÖ'nin 'İlişki Doyumu' alt ölçeği puanları ile 'İlişki Durum Belirleme Ölçeği' puanları arasında .67 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

3.3.1.2 İlişki Durum Belirleme Ölçeği'nin Güvenirliği

Hendrick (1988) tarafından geliştirilen ve Can (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve Spearman Brown iki yarı güvenirliği hesaplanmıştır. Toplam 193 bireyden elde edilen veriler doğrultusunda, ölçeğin iç tutarlık katsayısı .90, iki yarı güvenirliği ise .91 olarak bulunmuştur.

Curun (2001), ölçeğin uyarlama çalışmalarını 140 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiştir. Onun çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Her iki çalışmanın sonuçları da İlişki Durum Belirleme Ölçeği'nin Türkiye'de duygusal ilişkilerde ilişki doyumunu ölçmek amacıyla kullanılabileceğini göstermektedir.

3.3.2 İlişki İstikrarı Ölçeği

Bu çalışmada, bireylerin ilişki doyum düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan bir başka ölçme aracı İlişki İstikrarı Ölçeği'nin "İlişki Doyumu" alt ölçeğidir (EK-3). Bu ölçek, ilişkiye yapılan yatırımı (investment), bir başkasıyla beraber olmayı değerlendirme (quality of alternatives), ilişki doyumu (relationship satisfaction) ve bağlanımını (commitment) ölçmek amacıyla Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilmiştir.

Ölçek, ilişki istikrarını belirlemek amacıyla üç faktörlü (ilişki doyumu, ilişkiye yapılan yatırım ve bir başkasıyla beraber olmayı değerlendirme) olarak da kullanılabilmektedir. Her bir alt ölçekte 10 madde olmak üzere toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçeklerin ilk beş maddesi dörtlü Likert tipinde (1: tamamen yanlış, 2: oldukça yanlış, 3: oldukça doğru, 4: tamamiyle doğru), diğer maddeler ise bir (tamamen yanlış) ile dokuz (tamamen doğru) arasında değer alan Likert tipi bir ölçek şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Puanların yükselmesi ilgili boyutun arttığı anlamına gelmektedir.

Ölçeğin orijinal formunun Rusbult ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan üç ayrı geçerlik güvenirlik çalışmasında, iç tutarlık katsayıları İlişki Doyumu için .92 ile .95, İlişki Yatırımı için .82 ile .84 ve Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme için .82 ile .88 arasında bulunmuştur.

3.3.2.1 İlişki İstikrarı Ölçeği'nin Geçerliği

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından 325 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler ile

yapılmıştır. Araştırmacılar ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin olarak faktör analizi yapmışlardır. Bunun sonucunda faktörlerden birincisi (ilişki doyumu) varyansın % 21.76'sını, ikincisi (seçeneklerin niteliğini değerlendirme) %16.24'ünü ve üçüncüsü (ilişki yatırımı) ise % 14.03'ünü açıklamıştır. Faktörlerin üçünün birden toplam varyansın % 52.04'ünü açıkladığı saptanmıştır.

İlişki İstikrarı Ölçeği'nin ölçüt geçerliğini saptamak amacıyla Hendrick ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Büyüksahin ve Hovardaoğlu (2004) tarafından uyarlanan Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği: Kısa Form kullanılmıştır. Elde edilen veriler, ilişki doyumu ile özgeci aşk, arkadaşça aşk, tutkulu aşk ve sahiplenici aşk arasındaki ilişkilerin anlamlı ve pozitif, oyun gibi aşk ile arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Her iki ölçeğin alt ölçekleri arasındaki ilişkiler ise -.45 ile .67 arasında değişmektedir. (Büyüksahin ve ark., 2005).

3.3.2.2 İlişki İstikrarı Ölçeği'nin Güvenirliği

Ölçeğin güvenirliliği, Büyüksahin ve arkadaşları (2005) tarafından Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve iki yarım test güvenirliliği ile incelenmiştir. Buna göre, İlişki İstikrarı Ölçeği'ne ait iç tutarlık katsayıları, İlişki Doyumu alt ölçeği için .90, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt ölçeği için .84, İlişki Yatırımı alt ölçeği için .84'tür. Alt ölçeklerin iki yarım güvenirlilikleri ise sırasıyla .84, .71 ve .78'dir.

3.4 İŞLEM YOLU

İlişki Geliştirme Programı'nın romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada öncelikle Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde çeşitli duyurular yapılarak, araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgiler verilmiştir. Bilgi almak için gelen çiftlerle ön görüşme yapılmış ve programın içeriği açıklanmıştır. Daha sonra bütün gönüllü çiftlere ölçme

araçları uygulanmıştır. Ardından yansız atama yoluyla, deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubuna haftada bir gün 120 dakika süre ile toplam yedi hafta Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi'nde İlişki Geliştirme Programı uygulanmıştır. Eğitim programının oturumları araştırmacı tarafından yürütülmüştür. İlişki Geliştirme Programı lider el kitabının özeti EK-1'de sunulmuştur.

Araştırmacı, Amerika Birleşik Devletleri, Maryland eyaletinde bulunan Ulusal İlişki Geliştirme Enstitüsü'nde (National Institute of Relationship Enhancement) Dr. Rob Scuka'dan İlişki Geliştirme Programı üzerine eğitim almıştır. Konusu "Çiftler ve Aileler için İlişki Geliştirme Terapisi" olan eğitim 16-18 Mayıs 2008 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir ve toplam 20 saat sürmüştür (EK-5). Bunun yanı sıra araştırmacı Ağustos 2007-Temmuz 2008 tarihleri arasında Kuzey Carolina Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Eğitsel Gelişim Bölümü'nde (University of North Carolina at Greensboro, Department of Counseling and Educational Development) misafir araştırmacı (visiting scholar) olarak bulunmuştur. Araştırmacı bu zaman zarfında; evlilik ve aile danışmanlığı alanında lisansüstü düzeyde çeşitli dersler almıştır. Bu dersler; Yardım İlişkileri (Helping Relationships), Çift Danışmanlığı (Couples Counseling), Cinsellik Danışmanlığı (Sexuality Counseling) dersleridir (EK-4). Tüm bu hazırlık süreci boyunca, araştırmacı böyle bir programı yürütmek üzere gerekli donanımları kazanmaya çalışmıştır.

Araştırma kapsamında deney grubuna İlişki Geliştirme Programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Program oturumları başlamadan önce (ön-test), deney grubunun uygulamaları bittikten sonra (son-test) ve oturumlar tamamlandıktan iki ay sonra (izleme testi) her iki gruba da İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği uygulanmıştır. Buna ek olarak, deney grubuna katılan bireylerle, eğitimin ardından odak grup görüşmesi yapılmıştır.

3. 5 İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMI

Bu araştırma kapsamında uygulanan İlişki Geliştirme Programı, Guernsey (1977) tarafından geliştirilmiştir. Programın amacı, çiftlere çeşitli becerilerin öğretilmesi yolu ile ilişkilerinin niteliğinin artırılmasıdır. Bu çalışmada yedi hafta boyunca uygulanan eğitim programının her bir oturumu aşağıda kısaca özetlenmiştir.

Birinci oturum planlandığı şekilde gerçekleştirilmiştir. Grup oturumuna tanışma etkinliği ile başlanmıştır. Üyelerin tanışma etkinliğinden keyif aldıkları gözlenmiştir. Daha sonra grup kurallarından bahsedilmiş ve grupta benimsenecek olan kurallar belirlenmiştir. Bütün üyelerin kuralları kabul edip etmediklerine yönelik olarak geribildirim alınmıştır. Üyelerin tamamı kurallar konusunda hemfikir olduklarını belirtmişlerdir. Üyelere kurallara ilişkin farklı görüşleri olup olmadığı sorulmuştur. Bunun ardından grup lideri programdan bahsetmiş, programı ana hatlarıyla açıklamıştır. Bu sırada üyelere gelen bazı sorular yanıtlanmıştır. Program içerisinde yer alan unsurlar açıklanmış, programın hedefleri, dayandığı değerler sistemi anlatılmıştır. Daha sonra 15 dakikalık bir ara verilmiştir. Bunun ardından ilk oturumun konusu olan empati becerisi anlatılmıştır. Empati ile ilgili olarak tüm ayrıntılar açıklandıktan sonra grup lideri tarafından üyelere bir gösterim yapılmıştır. Bu gösterimde üyelere kendilerinden nasıl empati becerisini kullanmaları beklendiği açıklanmıştır. Gösterimin ardından oturum özetlenerek sonlandırılmıştır.

İkinci oturumun başlangıcında, geçen oturumda anlatılan empati becerisinin uygulaması yapılmıştır. Becerilerin uygulamasını, her birey kendi partneri ile diğer çiftlerden ayrı bir ortamda yapmıştır. Üyeler birbirleriyle konuşarak, çocukluk anılarını anlatmış ve diğeri konuşan kişiye empatik tepki vermiştir. Bu sırada grup lideri her bir çiftin yanına giderek onların sözel empati tepkilerini dinlemiş ve onlara danışmanlık yapmıştır. Ardından grup tekrar bir araya gelmiş ve uygulama ile ilgili geribildirimler alınmıştır. Bunun ardından yeni bir beceri olan kendini ifade etme becerisi anlatılmıştır. Daha sonra ara verilmiş, aradan sonra da grup üyeleri ifade etme becerisinin uygulamasını

yapmışlardır. Grup lideri her bir çiftin yanına giderek, onları dinlemiş ve gerektiği yerde geribildirim vererek danışmanlık yapmıştır. Ardından üyelere ev ödevi verilerek oturum sonlandırılmıştır.

Üçüncü oturum planlandığı şekilde tamamlanmıştır. Bu oturumun başlangıcında tartışma-uzlaşma becerisi anlatılmıştır. Bunun ardından gönüllü bir çift ile bu becerinin gösterimi yapılmıştır. Daha sonra ara verilmiş, aradan sonra da grup üyeleri birbirleri ile tartışma-uzlaşma becerisinin uygulamasını yapmışlardır. Grup lideri çiftler uygulama yaparken, her birini dinlemiş ve gerektiği yerde geribildirim vererek danışmanlık yapmıştır. Uygulamalar bitirildikten sonra, grup üyeleri ile birlikte çalışmaya ilişkin değerlendirmeler yapılmıştır. Ardından üyelere ev ödevleri verilmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

Dördüncü oturumun başlangıcında problem-çatışma çözme becerisi anlatılmıştır. Bunun ardından gönüllü bir çift ile bu becerinin gösterimi yapılmıştır. Üyelerden beklenen, geçen oturumda konuştukları konu üzerinde konuşmaya devam etmeleri ve bunun sonucunda da bir çözüme ulaşmaları olmuştur. Gösterimin ardından ara verilmiştir. Aradan sonra grup üyeleri partnerleri ile problem-çatışma çözme becerisinin uygulamasını yapmışlardır. Üyeler öncelikle uygulamaya, geçen oturumda konuştukları konu üzerinde yeniden konuşarak başlamıştır. Ardından bu oturumda anlatılan problem-çatışma çözme becerisinin ilkeleri doğrultusunda, ele aldıkları konuyu çözmeye çalışmıştır. Hemen hemen bütün çiftlerin ele aldıkları konuların, birbirleriyle olan iletişim örüntüleri hakkında olduğu gözlenmiştir. Grup üyelerinden birisi partnerinin kendisine yaklaşım tarzından duyduğu memnuniyetsizlikten bahsetmiş ve bu konu üzerinde becerileri uygulayarak çözüme ulaşmaya çalışmışlardır. Bir diğer çift de telefonda yaptıkları konuşmalardan duydukları rahatsızlıkları ele almış ve bunun üzerinde konuşmuşlardır. Diğer çiftler de buna benzer iletişim örüntüleri üzerinde durmuşlardır. Bu sırada grup lideri, bütün çiftlerin konuşmaları sırasında onların yanına giderek dinlemiş ve gerekli durumlarda geribildirim ve pekiştireç vermiştir. Çiftlerin zaman zaman empati kurma ve kendini ifade etmede grup

liderinin yardımına gereksinim duydukları gözlenmiştir. Uygulamaların ardından grup üyeleri bir araya gelmiş ve uygulamanın değerlendirmesini yapmışlardır. Daha sonra grup üyelerine ev ödevleri verilerek oturum sonlandırılmıştır.

Beşinci oturuma kolaylaştırma becerisi anlatılarak başlanmıştır. Kolaylaştırma becerisinin amacı, çiftlerin becerileri uygularken yapacakları hataları sağlıklı bir şekilde düzeltebilmelerini ve böylece diyalogun kesintisiz bir şekilde devam edebilmesini sağlamaktır. Kolaylaştırma becerisi anlatıldıktan sonra ara verilmiştir. Daha sonra grup tekrar bir araya gelmiş ve çatışma yönetimi konusu anlatılmıştır. Çatışma yönetimi becerisinin amacı ise, çiftlerin çatışmalarını daha etkili bir şekilde sürdürebilmelerini sağlamaktır. Bunun ardından, grup üyelerinin bu oturum kapsamında anlatılan becerilerle ilgili soruları cevaplanmış, ev ödevleri verilmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

Altıncı oturumda öz-değişim ve diğerinin değişimine yardım becerisi anlatılmıştır. Bu beceri kapsamında, bireyin kendi davranışlarında değişiklikler yapması ve partnerinin değişim sürecinde de ona nasıl yardımcı olunabileceği üzerinde durulmaktadır. Bu becerinin anlatılmasından sonra ara verilmiştir. Daha sonra çiftlerin şu ana kadar öğrendikleri becerileri kullanarak birbirleri ile bir diyalog başlatmaları istenmiştir. Bu uygulama kapsamında, daha önce ele aldıkları konu ile devam edilebilmekte veya yeni bir konu üzerinde konuşulabilmektedir. Uygulamalar sırasında, grup lideri çiftleri gözlemlemiş ve gerektiğinde geribildirimler vermiştir. Uygulamanın ardından grup üyeleri bir araya gelmiş ve yaşantılarını paylaşmışlardır.

Yedinci ve son oturumda genelleştirme ve devam ettirme becerileri anlatılmıştır. Bu oturumun amacı, çiftlerin öğrendikleri bütün becerileri günlük yaşamları ile bütünleştirebilmelerini ve becerileri kullanmaya devam edebilmelerini sağlamaktır. Bu oturumda da uygulamalar yapılmıştır. Uygulamaların ardından eğitim programı genel olarak değerlendirilmiştir. Grup üyelerinin değerlendirmelerine ilişkin ayrıntılar sonraki bölümlerde sunulmuştur.

3. 6 VERİLERİN ANALİZİ

Deney grubuna uygulanan İlişki Geliştirme Programı'nın etkisini saptamak amacıyla gruplar ve ölçümler arası karşılaştırmaları yapmak için araştırmanın deney ve kontrol gruplarını oluşturan bireylerin sayısının az olması nedeniyle parametrik istatistik tekniklerinin varsayımları karşılanamamıştır. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik olmayan istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Mann Whitney U testi, ölçümler arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS for Windows programı kullanılmıştır. Araştırmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir.

Deney grubundaki bireylerin eğitim programını değerlendirdikleri odak grup görüşmesi kayıtları betimsel analiz tekniği ile yorumlanmıştır. Görüşme kaydı, belirlenen temalara göre özetlenmiş ve yorumlanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizi sonucunda ortaya çıkan nicel ve nitel bulgular yer almaktadır. Bulgular denencelerin verildiği sıra ile sunulmuştur.

4.1 NİCEL BULGULAR

Bu başlık altında, deney ve kontrol grupları arasındaki farkları test etmek amacıyla uygulanan İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeğinden elde edilen nicel bulgular değerlendirilmiştir.

Denence 1: İlişki Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 1'in test edilmesinden önce, deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin iki ayrı ölçümden elde edilen ön test, son test ve izleme testine ilişkin ortalama puan ve standart sapma değerleri Tablo 4 ve Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 4: İlişki Durum Belirleme Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Ön test			Son test			İzleme testi		
	n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S
Deney	12	26.91	4.10	12	31.83	1.12	12	29.50	3.84
Kontrol	12	28.75	4.33	12	28.83	4.13	12	29.33	4.22
Toplam	24	27.83	4.22	24	30.33	3.33	24	29.41	3.95

Tablo 5: İlişki İstikrarı Ölçeği-Doyum Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Ön test			Son test			İzleme testi		
	n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S
Deney	12	50.58	10.37	12	58.50	3.50	12	53.25	9.23
Kontrol	12	52.41	7.82	12	53.58	7.53	12	55.00	7.09
Toplam	24	51.50	9.03	24	56.04	6.27	24	54.12	8.10

Tablo 4 ve Tablo 5'te deney ve kontrol gruplarının İDBÖ ve İİÖ-İD ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

Denence 1'in test edilmesi amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları ön test ve son test puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6: Deney Grubunun İDBÖ ve İİÖ-İD Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Son test- Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
İDBÖ	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.94	.003
	Pozitif sıra	11	6.00	66.00		
	Eşit	1				
İİÖ-İD	Negatif sıra	1	1.50	1.50	-2.95	.003
	Pozitif sıra	11	6.95	76.50		
	Eşit	0				

İDBÖ: İlişki Durum Belirleme Ölçeği

İİÖ-İD: İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği

Tablo 6'da yer alan istatistiksel analiz sonuçları, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z_{İDBÖ} = -2.94$, $p < 0.05$; $z_{İİÖ} = -2.95$, $p < 0.05$). Bu durumda, "İlişki Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir" şeklindeki denence desteklenmiştir. Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanı

lehine olduğu görülmektedir. Bu durumda, ilişki Geliştirme eğitimi bireylerin ilişki doyumu düzeylerini artırmada etkilidir.

Denence 2: İlişki Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin ölçeklerden aldıkları son test puanları üzerinde Mann Whitney U testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Deney ve Kontrol Gruplarının İDBÖ ve İİÖ-İD Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
İDBÖ	Deney	12	15.33	184.00	38.00	.047
	Kontrol	12	9.67	116.00		
İİÖ-İD	Deney	12	15.42	185.00	37.00	.042
	Kontrol	12	9.58	115.00		

İDBÖ: İlişki Durum Belirleme Ölçeği

İİÖ-İD: İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği

Tablo 7’de görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının ölçeklerden aldıkları son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır ($U_{İDBÖ}=38.00$, $p<0.05$; $U_{İİÖ}=37.00$, $p<0.05$). Bu durumda, “İlişki Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir” şeklindeki denence desteklenmiştir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, İlişki Geliştirme Programı’na katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre ilişki doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Denence 3: İlişki Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu denenceyi sınamak amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları son test ve izleme testi puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Deney Grubunun İDBÖ ve İİÖ-İD Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	İzleme testi- Son test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
İDBÖ	Negatif sıra	8	6.94	55.50	-2.01	.044
	Pozitif sıra	3	3.50	10.50		
	Eşit	1				
İİÖ-İD	Negatif sıra	8	7.06	56.50	-2.09	.036
	Pozitif sıra	3	3.17	9.50		
	Eşit	1				

İDBÖ: İlişki Durum Belirleme Ölçeği

İİÖ-İD: İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği

Tablo 8’de görüldüğü gibi, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları izleme testi puanlarının ortalamaları ile son testin ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır ($Z_{İDBÖ} = -2.01$, $p < 0.05$; $Z_{İİÖ} = -2.09$, $p < 0.05$). Dolayısıyla araştırmanın “İlişki Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur” şeklindeki denencesi desteklenmemiştir. Bu sonuç, deney grubuna uygulanan İlişki Geliştirme Programı’nın etkisinin kalıcı olmadığını göstermektedir.

Denence 4: Kontrol grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu denenceyi test etmek amacıyla, kontrol grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları ön test ve son test puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Kontrol Grubunun İDBÖ ve İİÖ-İD Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Son test- Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
İDBÖ	Negatif sıra	4	8.50	34.00	-.42	.67
	Pozitif sıra	8	5.50	44.00		
	Eşit	0				
İİÖ-İD	Negatif sıra	3	6.50	19.50	-1.54	.12
	Pozitif sıra	9	6.50	58.50		
	Eşit	0				

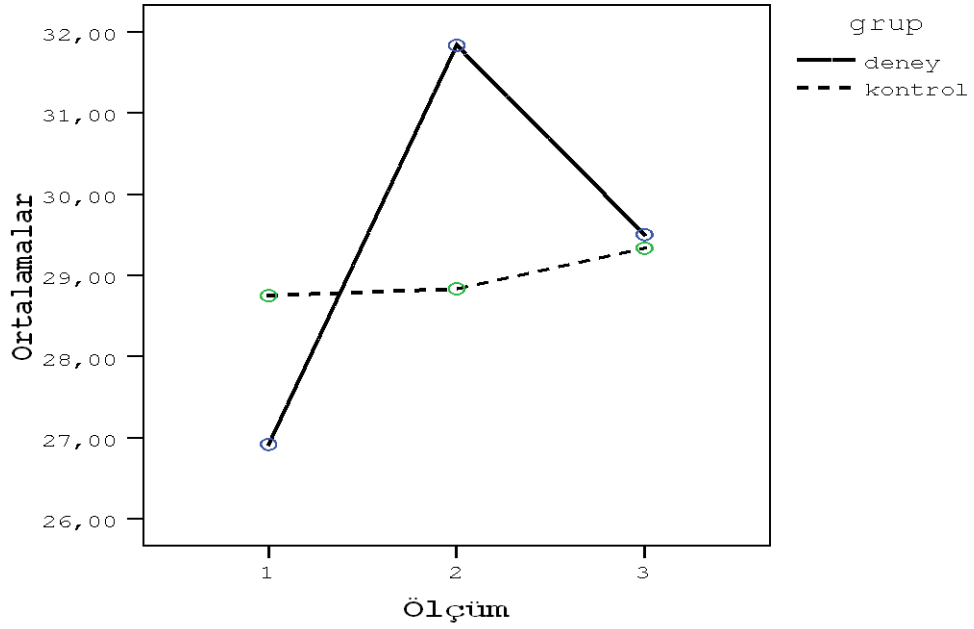
İDBÖ: İlişki Durum Belirleme Ölçeği

İİÖ-İD: İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği

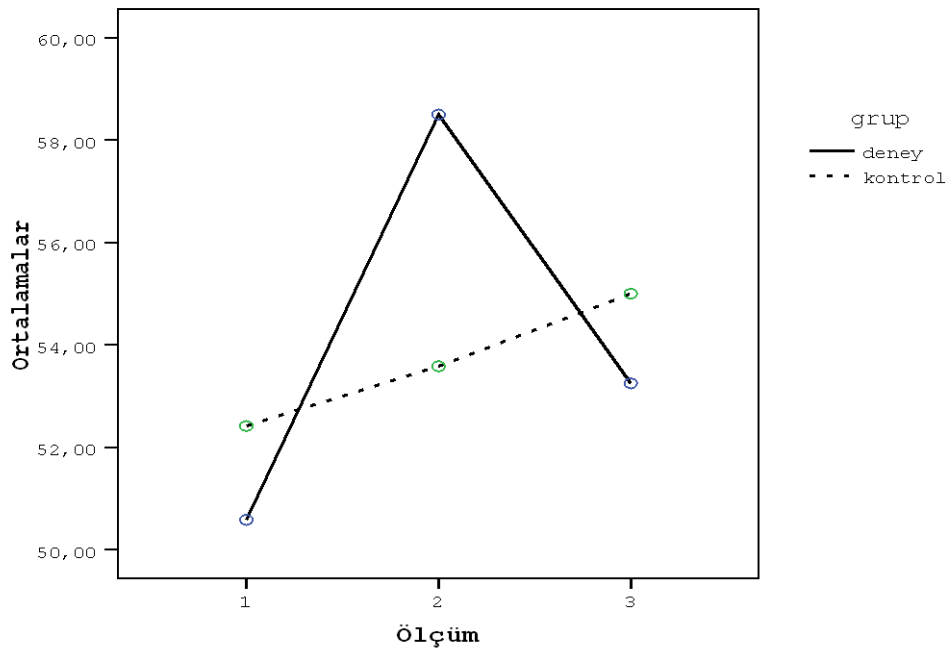
Tablo 9’da görüldüğü gibi, kontrol grubunda yer alan bireylerin ölçeklerden aldıkları ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur ($Z_{İDBÖ} = -.42$, $p > 0.05$; $Z_{İİÖ} = -1.54$, $p > 0.05$). Araştırmanın “kontrol grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doyumu alt ölçeği ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur” şeklindeki denencesi de desteklenmiştir.

İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği’nden elde edilen ön test-son test ve izleme testi puanlarının gruplara göre gösterimi Grafik 1 ve Grafik 2’de verilmiştir.

Grafik 1: Deney ve Kontrol Gruplarının İDBÖ Ön test- Son test ve İzleme Testi Puanları



Grafik 2: Deney ve Kontrol Gruplarının İİÖ-ID Ön test- Son test ve İzleme Testi Puanları



Grafik 1 ve 2 incelendiğinde, eğitim programının deney grubunun ilişki doyumu düzeyini artırmada etkili olduğu görülmektedir. Ancak izleme testi puanlarının son test puanlarına göre düştüğü ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak nicel bulgular, İlişki Geliştirme Programı'na katılmanın bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyumu düzeyini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Eğitim programına katılan bireylerin, programa katılmayan bireylere göre İDBÖ ve İİÖ-İD puanlarında anlamlı bir artış olduğu görülmektedir. Bununla beraber, programın olumlu etkisinin kalıcı olmadığı saptanmıştır.

4.2 NİTEL BULGULAR

Bu bölümde, deney grubundaki bireylerin odak grup görüşme kayıtlarından elde edilen veriler sunulmuştur.

4.2.1 Deney Grubundaki Bireylerin Programı Değerlendirmelerine İlişkin Bulgular

İlişki Geliştirme Programı'na katılan bireyler ile programın tamamlanmasının ardından odak grup görüşmesi yapılmıştır. Bu görüşmede bireyler, sorulan sorular doğrultusunda programı değerlendirmişlerdir. Program, aşağıdaki başlıklar kapsamında değerlendirilmiştir.

- a) Programın bireylerin davranışlarına/iletişim örüntülerine yönelik farkındalık düzeylerine etkileri
- b) Programın çiftlerin birbirleriyle ilişkilerine olumlu etkileri
- c) Programın yetersiz yönleri

4.2.1.1 Programın Bireylerin Davranışlarına/İletişim Örüntülerine Yönelik Farkındalık Düzeylerine Etkileri

Deney grubundaki bireyler, eğitim programına katılmanın iletişim örüntülerinde bazı farkındalıklar oluşturduğunu belirtmişlerdir. Grup üyeleri, daha önceleri partnerleri ile konuşurken kendi bildiklerini okuduklarını, diğerinin görüşlerini dikkate almadıklarını fark ettiklerini belirtmişlerdir. Grup üyeleri, birbirlerini anlamaya çalışmadan, genelde suçlayıcı bir şekilde konuştuklarını fark ettiklerini ifade etmişlerdir. Bazı üyeler de, partnerinden bir şey yapmasını isterken genelde emir kipiyle konuştuklarını fark ettiklerini belirtmişlerdir.

Grup üyeleri, empatinin gerçekte ne olduğunu, nasıl daha iyi empati yapabileceklerini, olaylara diğerinin penceresinden de bakabileceğini fark ettiklerini belirtmişlerdir. Bazı üyeler, daha önceleri partneriyle tartışma sırasında kalkıp gittiğini, konuşmayı yarıda kestiğini fark ettiklerini ifade etmişlerdir.

Üyeler program kapsamındaki bazı kavramları bildiklerini ancak uygulamaya aktaramadıklarını belirtmişlerdir. Program süresince yapılan uygulamalarda, becerileri hayata geçirmenin mümkün olabileceğini fark ettiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda grup üyelerinin bazı ifadeleri yer almaktadır.

“Ben şunu gördüm bu programı uygularken; daha önceki sorunlarımız hakkında konuştuğumuz zaman ben kendi bildiğimi okuyordum, T. kendi bildiğini okuyordu, yani sözde anlaşmış olarak gözüksek bile kopuyordu, yani o anda bitiyordu, ama daha sonra tekrar aynı düzeye çıkıyordu sorun, başka bir zaman çıkıyordu. Burada bunun üzerinde uğraştık ve sonra evet gördüm gerçekten çözdük biz bunu.”

“Mesela burada empati kavramını çok iyi öğrendiğimi düşünüyorum. Hani teorik olarak, tanım olarak biliyordum, işte kendini başkasının yerine koyabilme olduğunu düşünüyordum ama bunu tabi hiç pratikte yapmamıştım, hiç denememiştim. En azından yapmaya çalışıyordum ama bir yerden sonra

tıkanıyordum, ondan sonra yine kendi düşüncelerim önemliydi. Ama burada gerçekten P.'nin düşüncelerini onun penceresinden artık bakarak öğrenebiliyorum.”

“Dinlemezdim, pek konuşmazdım, görüşmezdim, bazı şeyleri paylaşmak, nasıl diyeyim değer vermek, onun için bazı şeyleri yapmak gibi şeyleri yapmaya başladım.”

“Ben şunu fark ettim, ben çok suçlayıcı konuştuğumu fark ettim. Sen sürekli şöyle yapıyorsun, sürekli böylesin, şöylesin gibi sürekli genellemeler kullanarak konuşuyordum. Güzel yaşadığımız şeyleri, sevdiğim şeyleri filan bunları hiç vurgulamadığımı fark ettim.”

4.2.1.2 Programın Çiftlerin Birbirleriyle İlişkilerine Olumlu Etkileri

Programı değerlendirirken, çiftler çoğunlukla ilişkilerinde belirgin olumlu yansımalar olduğundan söz etmişlerdir. Grup üyeleri, çatışma durumlarını konuşarak çözmeye çalıştıklarını, birbirlerini daha iyi anlamaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Üyeler, sorunlarını çözerken kaçıp gitmek yerine, becerileri kullanarak sorunların üstesinden geldiklerini belirtmişlerdir. Aşağıda grup üyelerinin bazı ifadeleri yer almaktadır.

“Önceden mesela kızdığım bir kalıp vardı, onu söylüyordu, ben “tamam bunu söyleme bana” diyordum yani. Ama şimdi onu konuştuk, o da ben böyle söyleyince kabul etmiyordu, inatlaşıyordu. Ama bu şekilde konuşunca ikimiz de birbirimizi anlıyoruz. Yani o söylediği zaman ben anlıyorum, niye öyle söylediğini, o da söylememeye çalışıyor. Daha iyi anladık yani birbirimizi, öyle düşünüyorum.”

“Ben bundan sonraki başka sorunlarımızı da bu çerçevede konuşmak isterim yani. Bana işe yarayacakmış gibi geliyor.”

“Mesela o benim bazı hitap tarzlarımdan şikâyetçiydi. Bunu düşündüm, kendim söyledim, bir de onu dinliyormuş gibi düşündüm, yani empati kurdum, gerçekten evet istemiyorsa ben bunu değiştirmeliyim diyorum artık.”

“Ben bir şey konuşurken çekip giderdim. Buraya geleli ben çıkıp gitmiyorum artık, konuşuyoruz, yani en sonuna kadar konuşuyoruz, en sonunda da hallediyoruz.”

4.2.1.3 Programın Yetersiz Yönleri

Deney grubu üyelerinden bazılarınca, programın yetersiz yönleri de belirtilmiştir. Bunlar; becerilerin başlangıçta dışarıdaki yaşama hemen geçirilemeyebileceği, çok şiddetli tartışmalar sırasında bu becerilerin kullanılamayabileceği, bu becerileri kullanmanın bazı kişilik özelliklerine göre değişebileceği yönündeki ifadelerdir. Ayrıca bir üye, programın ilk haftasındaki yapılama sürecinin uzun olduğunu, dolayısıyla sıkıldığını belirtmiştir. Üyelerden birisi de, becerilerin partnerden çok arkadaşlarla daha iyi kullanılabileceğini düşündüğünü ifade etmiştir. Aşağıda grup üyelerinin bazı ifadeleri yer almaktadır.

“Beceriler falan çok mantıklı, yani çok güzel geldi bana baştan beri, ama biz normal günlük hayatımıza çok fazla uyarlayamadığımızı fark ettim ben açıkçası.”

“Ben çok hararetli bir tartışmada, bu şekilde konuşabilir miyim ya da ara verebilir miyim bilmiyorum, ben onu kendi açımdan düşündüğümde ben orada nasıl tepki veririm bilmiyorum, yani içimdekini söylemeden rahat edemiyorum.”

“Kişisel özelliklere göre değişebilir bence becerilerin uygulanması. Bazı kişisel özellikler uymayabilir yani bu programdaki şeylerle. Bireysel farklılıklar da tartışmayı yönlendirebilir.”

“Ben ilk hafta çok sıkıldım. Yani bunu söyleyeyim özellikle çünkü ikinci hafta uygulamaya geçtik ama ilk haftaki konuşma süresi biraz fazla olunca sıkılmıştım. İkinci haftadan itibaren uygulamaya geçince biraz daha o önyargı kırıldı benim için.”

Deney grubu ile yapılan görüşme kayıtları, programın bireylerin iletişim örüntülerine ve ilişkilerine yönelik olumlu yansımaları olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, programın tekrar uygulanması halinde dikkate alınmasının yararlı olabileceği ipuçları da sunulmuştur. Örneğin; yapılandırma sürecinde çok didaktik olunmaması, becerilerin günlük yaşama uyarlanıp sürdürülmesini sağlamak amacıyla, daha sık uygulanmasının teşvik edilmesinin yararlı olabileceği görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde İlişki Geliştirme Programı'nın çiftlerin ilişki doyumu üzerindeki etkisine ilişkin bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

Bu araştırmada İlişki Geliştirme Programı'nın romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencisi çiftlerin ilişki doyumu düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, İlişki Geliştirme eğitime katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre ilişki doyumu puanlarında anlamlı bir artış olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, araştırmanın amacını destekleyen bir sonuçtur.

Araştırma sonucu, daha önce ele alınan araştırma bulguları ile birlikte değerlendirildiğinde, ilişki geliştirme eğitimlerinin bireylerin ilişki doyumunu ve kalitesini artırdığını gösteren çok sayıda araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir (Griffin ve Apostol, 1993; Halford ve ark., 2004; Ledermann ve ark., 2007; Markman ve ark., 1988; Most ve Guernsey, 1983; Oxford, 2003; Schaer ve ark., 2008; Worthington ve ark., 1997). Araştırmadan elde edilen bulgular; Türkiye'de evli bireyler üzerinde uygulanmış olan ilişki geliştirme eğitim programlarının sonuçlarını da destekler niteliktedir (Ersanlı ve Kalkan, 2003; Kalkan, 2002; Sardoğan ve Karahan, 2005; Yalçın ve Karahan, 2007).

Kişisel sorunlar, çiftlerin yaşadıkları çatışmalar ve ayrılıklar, bunların aile, arkadaş, işyeri ve toplumsal çevre üzerindeki etkileri, alanda çalışan uzmanların önleyici ve ilişki geliştirici programlara yönelmesini sağlamıştır. Akademisyenler ve uygulayıcılar, ilişkilerin güçlendirilmesinin eşler, aileler ve toplumlar üzerinde olumlu sonuçlar doğuracağı konusunda görüş birliği içerisindeyler. 1970'lerde kısa süreli, araştırmaya dayalı programlar sosyal beceri eğitimlerinin etkililiğini göstermiştir. Sonraki yıllarda da programların geliştirilmesi ve değerlendirilmesi konusunda daha sistematik çalışmalar

gözlenmektedir. İletişim becerileri eğitimlerinin yararlarına ilişkin kanıtlar artarak devam etmektedir (Silliman ve Schumm, 2000).

Beceri eğitimlerinde, önemli ilişkisel becerilerle ilgili ders, gösterim, sesli ve görsel sunumlar yer almaktadır ve çiftler bu becerileri uygulama ve grup liderinden geribildirim alma fırsatına sahiptirler. Beceri eğitime dayalı çeşitli programların kapsamında; olumlu iletişim, çatışma yönetimi ve kendini ifade etme gibi ortak konular yer almaktadır (Halford ve ark., 2003).

Romantik ilişki yaşayan çiftler arasında sık rastlanan sorun alanlarından birisinin de iletişim problemleri olduğu belirtilmektedir (Troy ve Lewis-Smith, 2006). Buna ek olarak, yıkıcı iletişim biçimlerinin ve çiftler arasındaki olumsuz etkileşimlerin, bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyini azaltacağı da ifade edilmektedir (Stanley, Markman ve Whitton, 2002). Bu konular, çiftler için düzenlenen önleyici eğitim programlarının da odak noktasını oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra, Valiente, Belanger ve Estrada (2002), üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir araştırmada, katılımcıların program kapsamında en yararlı buldukları unsurların iletişim ve çatışma çözme becerileri olduğunu saptamışlardır. Carroll ve Doherty de (2003), içerisinde çatışma yönetimi becerisi yer alan programların etkili olduğunu belirtmektedirler. Williams ve arkadaşları (1999), yaptıkları araştırmada, iletişim ve çatışma çözme becerilerinin katılımcılar tarafından yararlı bulunan konular arasında olduğunu ifade etmektedirler. İlişki Geliştirme Programı kapsamında da çiftlere; kendini ifade etme, empati, çatışma yönetimi, tartışma-uzlaşma, problem-çatışma çözme gibi beceriler öğretilmektedir. Bu araştırmanın bulguları da, çeşitli iletişim becerilerinin öğretilmesinin, çiftlerin ilişkilerinden aldıkları doyumunu artıracak yönündeki görüşü desteklemektedir.

İlişki geliştirme programlarında yararlı bulunmayan veya zararlı olabileceği belirtilen unsurlar; eşlerin birbirleri için sır olan konuların ortaya çıkması, bazı konular üzerinde durulmasının ilişkinin sona ermesine neden olabileceği korkusu, tekniklerin uygun olmayan bir şekilde uygulanması ve çiftlerde olumsuz duyguların artabileceği gibi konulardır (Valiente ve ark., 2002). İlişki

Geliştirme Modeli'nde, bireylerin sorun oluşturabilecek konuları ifade edebilmeleri için güvenli bir ortam oluşturulduğunda, çiftlerin kendilerini daha güvende hissedecekleri, yeni davranışlar sergileyebilecekleri ve partnerlerinden yeni davranışlar isteyebilecekleri görüşü savunulmaktadır. Bu koşulların da; becerilerin öğretilmesi, suçlamayı ve dolayısıyla savunmayı azaltacak şekilde becerilerin uygulanması ve çiftlerin çaba göstermesi amacıyla pekiştireçlerin kullanılması yoluyla oluşturulacağı belirtilmektedir (Ridley ve Sladeczek, 1992). Bu unsurlar, eğitim programı süresince devam etmekte ve böylece programın çiftler üzerindeki olumlu etkisi ortaya çıkmaktadır.

Araştırmada elde edilen nitel veriler, deney grubundaki bireylerin partnerleriyle iletişimlerinde çeşitli farkındalıklar kazandıklarını göstermektedir. Nicel ve nitel verilerin birlikte ele alındığı araştırmaların bulguları, bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Angera ve Long (2006), çiftlere bir empati eğitim programı uygulamış ve programın etkililiğini nicel ve nitel verilerle değerlendirmişlerdir. Araştırma sonucunda, çiftler program aracılığı ile kendilerine ve ilişkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin geliştiğini, empatiyi daha iyi anlayabildiklerini belirtmişlerdir. Sözü edilen bulgular, bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma bulguları, İlişki Geliştirme Programı'nın çiftlerin ilişki doyumu üzerindeki olumlu etkisinin kalıcı olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırma bulguları ile paralel iken (Ledermann ve ark., 2007; Ridley ve Bain, 1983), bazılarının bulguları (Avery ve ark., 1980; Karahan, 2009; Long ve ark., 1999; Wilson ve Halford, 2008; Worthington ve ark., 1997; Yalçın ve Karahan, 2007) ile çelişmektedir.

Çiftlerin ilişkilerinden yüksek düzeyde doyum sağlamaları her zaman mümkün olmayabilir. Çeşitli yaşam olayları, çiftlerin ilişkilerinin niteliğini geçici olarak olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Eğitim programının tamamlanmasından iki ay sonra bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyi düşmüş olsa da, program kapsamında öğretilen ilişki becerilerinin kalıcı olacağı düşünülebilir.

Bunun yanı sıra, Cüceloğlu (1997), uzun süreli ilişkide doyumu sağlayan başarılı ilişkinin temel etmenlerinin tam anlamıyla bilinmediğini belirtmektedir. Örneğin, “bazı kişiler özel becerilere mi sahiptir?”, “bu becerilerin altında kişilik özellikleri mi yatmaktadır?” gibi soruların yanıtlarının araştırılması gerekmektedir. Ülkemizde evli ve evli olmayan çiftlerle yapılmış çalışmalarda, bağlanma stilleri (Sümer, 2006), problem çözme becerileri (Güven ve Sevim, 2007), özdenetim (Cihan Güngör, 2007), çatışmadan duyulan rahatsızlık ve algılanan çatışma davranışları (Eğeci, 2005) gibi değişkenler ilişkiden alınan doyum ile ilişkili bulunmuştur. Hortaçsu da (2003) ilişkiden elde edilen sonuçların, kişilerin ilişkilerini, eşlerini, bağlılık ve çatışma nedenlerini algılama biçimlerinin, bireylerin kişiliklerinden kaynaklanan bazı davranış biçimlerinin ve çiftlerin etkileşim düzey ve biçimlerinin ilişki doyumu ile bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Görüldüğü gibi, ilişki doyumu ile ilişkili olabilecek birçok etmenden söz edilmesi mümkündür. Bir başka deyişle, çiftlerin ilişkilerinden aldıkları doyumun uzun süreli devam etmesi, kişisel ve ilişkisel birçok değişkene bağlıdır.

Çiftlerin ilişki doyumu üzerindeki olumlu etkinin kalıcı olmadığı sonucu ile ilgili literatürde yer alan olası açıklamalardan birisi, bu program kapsamında ele alınan ve vurgulanan iletişim ve problem çözme becerilerinin çiftlerin günlük etkileşimleri ile ilgili olmayabileceğidir. Araştırmacılar, çiftlerin bu becerileri günlük yaşamlarında kullanmada başarısız olabileceklerini belirtmektedirler. Bir başka olası açıklama ise, tersine bu becerilerin çiftler için, geçici olmasına karşın bir “yapı iskelesi” gibi önemli bir destek unsuru olabileceğidir. Bir başka deyişle, çiftler ilişkilerini geliştirmek için içsel mekanizmalar geliştirirken, iletişim becerileri onlara dışsal destek görevi sağlamış olabilir (Blanchard, Hawkins, Baldwin ve Fawcett, 2009). Stanley, Bradbury ve Markman (2000), etkin dinleme gibi iletişim becerileri öğretiminin ve uygulamasının çiftlerin daha sağlıklı bir etkileşim örüntüsü geliştirmesini sağlayabileceğini ifade etmektedirler.

Carroll ve Doherty (2003), ilişki geliştirme programlarının, çiftlerin iletişim becerileri ve genel olarak ilişki kalitesi üzerinde anlık ve kısa süreli etkisinin olduğunu ancak uzun süreli izleme araştırmalarının eksikliği nedeniyle, programların uzun süreli etkililiğinin belirsiz olduğunu ifade etmektedirler. Buna ek olarak Carroll ve Doherty (2003), izleme değerlendirmelerindeki düşüşün, programın başarısızlığını mı gösterdiği, yoksa bu bulgunun, başarılı bir ilişkiyi sürdürmenin sürekli olarak çaba ve çoklu destek gerektirdiğini mi gösterdiğinin araştırmacılar tarafından düşünülmesini önermektedirler. Ayrıca araştırmacılar, ilişki geliştirme programlarının, yaşam boyu ilişkide ortaya çıkabilecek sorunları önleyebileceğini düşünmenin akılcı olmayacağını da ifade etmektedirler.

Butler ve Wampler (1999) yaptıkları meta-analiz çalışmasında; izleme ölçümlerinde iletişim, ilişki doyumu ve diğer ilişkisel değişkenlerin düzeylerinin azaldığını saptamışlardır. Hawkins ve arkadaşları, (2008) ise ilişki geliştirme programlarını ele aldıkları meta-analiz çalışmasında, ilişki kalitesi ve iletişim becerilerinin izleme ölçümlerindeki (çoğunluğu 3-6 ay arası) düşüşün az miktarda olduğunu belirtmişlerdir. Blanchard ve arkadaşları (2009) meta-analiz çalışması sonucunda, iletişim becerilerinin izleme ölçümlerinde (7 ay ve daha fazla) herhangi bir düşüş saptamamışlardır. Ancak araştırma kapsamında izleme ölçümleri değerlendirilen araştırma sayısı 14'tür. Blanchard ve arkadaşları (2009), bu sayının yetersiz olduğunu ve ilişki geliştirme eğitim programlarının uzun süreli etkililiği konusunda daha fazla araştırma yapılması gerektiğini belirtmektedirler.

İlişki Geliştirme Programı çerçevesinde çiftlere çeşitli beceriler öğretilmektedir. Bu tür eğitimlerde, becerilerin kalıcı olması ve alışkanlık haline gelmesi için tekrar edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Goldstein, 1995). Program süresince, ortamda grup lideri olduğu için ve üyelerin motivasyonları daha yüksek olduğu için beceriler çiftler tarafından uygulanmaktadır. Ancak grup sürecinin tamamlanmasının ardından, çiftlerin daha önceki iletişim tarzlarını kullanmaya başlamaları olasılığı yüksektir. Grupta öğretilen becerilerin

kalıcılığının sağlanması için çiftlerin yüksek motivasyonlarının devamı, becerilerin günlük yaşamda sürekli tekrarlanması ve bu becerilerin içselleştirilmesi gerekmektedir. Bu koşulların sağlanamamasından dolayı programın ilişki doyumu üzerindeki etkisinin kalıcı olmadığı düşünülebilir.

Eğitim programının çiftlerin ilişki doyum düzeyleri üzerindeki olumlu etkisinin kalıcı olmadığı yönündeki bulgu kültürel etmenler çerçevesinde de tartışılabilir. Psikolojik danışma kuramlarının, içinde bulundukları kültüre özel olduğu ve bu özelliğinden dolayı kültürel sınırlılıklar taşıdığı yönünde eleştiriler söz konusudur. Bu yüzden, psikolojik danışma kuram ve uygulamalarının, söz konusu kültürdeki dinamikleri net bir şekilde ortaya koyması ve kültürel unsurların ruh sağlığındaki önemini göz önüne alması gerektiği belirtilmektedir (Karairmak, 2008). Örneğin; Erdur-Baker (2007), araştırma bulgularının, kuram ve modellerin farklı kültürlerde geliştirildiği göz önünde tutulduğunda, öncelikle kuramsal yaklaşımların Türk kültürüne uygunluklarının test edilmesinde yarar olduğunu ifade etmektedir. Kağıtçıbaşı da (2008), sosyal bilimcilerin içinde yaşadıkları kültürü iyice inceleyip anlamaları ve kültüre uyumlu kuram ve uygulamalar üretmeleri gerektiğini savunmaktadır. Mocan-Aydın (2000), birey-merkezli yaklaşımın Türk danışanlarla olumlu bir ilişki kurmak için çok işe yaradığını ancak bunun terapötik açıdan her zaman olumlu sonuç vermeyebileceğini ileri sürmektedir. İlişki Geliştirme Modeli'nde birey-merkezli yaklaşımın etkisi oldukça fazladır. Bu yüzden, programın ülkemizdeki uygulamalarında, farklı model ve kuramların kültürümüze uygun kavram ve uygulamalarının da dâhil edilmesinin yararlı olabileceği söylenebilir.

Kültürlerarası psikolojide son yıllarda üzerinde çok fazla araştırma yapılan alanlardan birisi bireycilik-toplulukçuluktur (Göregenli, 1995). Günümüzde sanayileşmiş, kentli ve orta sınıf Batı toplumunda bireyciliğin egemen olduğu belirtilmektedir. Bireyci toplumlarda, çocuk yetiştirmede denetime daha az yer verildiği, çocuğu serbest bırakan anne-baba davranışlarının yaygın olduğu ve dolayısıyla özerkliğin önem kazandığı ifade edilmektedir. Toplulukçu kültürlerde ise özerklikten çok, denetim içeren itaat ve bağımlılık yaklaşımının

ön planda olduğu gözlenmektedir (Kağıtçıbaşı, 2000). Bireycilik-toplulukçuluk kapsamında değerlendirildiğinde, Türk toplumunun geçiş sürecinde olduğu belirtilmekle birlikte, günlük yaşamda geleneklerin ve toplulukçu kültürün etkisinin hissedildiği vurgulanmaktadır (Ercan, 2008). Buna karşın, son yıllarda ülkemizde yapılan çalışmalar, Türk toplumunun kabaca bireyci veya toplulukçu olarak sınıflandırılmayacağını, bireylerin hem toplulukçu hem de bireyci özelliklere sahip olduklarını göstermektedir (Ercan, 2008; Göregenli, 1995; Özdikmenli-Demir ve Sayıl, 2009).

Özerklik veya bağımlılık anlayışına dayalı olarak yetiştirilmenin, bireylerin gelecekteki kişilerarası ilişkileri başlatma ve sürdürme davranışları üzerinde de etkisi olacağı söylenebilir. Buradan hareketle, ülkemizde üniversite öğrencileri arasında yaşanan romantik ilişkiler ile Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşanan ilişkilerin niteliklerinin farklı olduğunun belirtilmesi mümkündür. Türk toplumunda romantik ilişki yaşayan bireylerin birbirlerini aşırı derecede sahiplendikleri, hemen hemen tüm etkinlikleri birlikte yaptıkları ve böylece kişisel bağımsızlık hissinin azaldığı, erkeğin daha otoriter davrandığı, ilişkilerde süreklilik ve evlilik beklentilerinin yoğun olduğu gözlenmektedir. İlişki Geliştirme Programı'nın geliştirildiği ülke olan ABD'de ise bireyci özelliklerden yola çıkılarak, ilişkilerde özerklik-bağımsızlığın daha ön planda olduğunun söylenmesi mümkündür. Dolayısıyla bu çalışmada kullanılan eğitim programının, bireyci özellikleri baskın olan kültürler için daha uygun olduğu, bu nedenle de programın bu araştırmaya katılan bireylerin ilişki doyumu üzerinde etkisi olmasına karşın, uzun süreli etkisinin kalıcı olmadığı düşünülebilir. Bu yüzden, İlişki Geliştirme Programı'nın ülkemizdeki uygulamalarında, çeşitli kültürel özelliklerin ikili ilişkilere yansımaları bağlamında yeniden gözden geçirilmesinin yararlı olabileceği söylenebilir.

Programın olumlu etkisinin kalıcı olmaması, diğer kültürel etmenler tarafından da açıklanabilir. Bu çalışmada kullanılan program sürecinde, her bir beceri grup lideri tarafından anlatılmakta, daha sonra bir uygulaması yapılmakta ve ardından gruptaki çiftler kendilerine özel alanlarda, gruptaki diğer çiftlerden

ayrı olarak bu becerilerin uygulamasını yapmaktadırlar. Çiftler bu uygulamaları yaparken, grup lideri her bir çiftin yanına giderek, onları dinleyip gözlemekte ve becerileri uygulama düzeyleri ile ilgili olarak geribildirim vermektedir. Bu uygulamalar sırasında çiftler kimi zaman ilişkilerinden bağımsız, kimi zaman da ilişkileri ile ilgili konular hakkında konuşmaktadırlar. Toplumumuzda çiftlerin, ilişkilerine yönelik konuları başkalarının önünde tartışmaktansa, kendi aralarında konuşarak çözümlemeyi tercih ettikleri söylenebilir. Çiftler uygulamalar sırasında grup liderinin gözetiminde oldukları için, becerileri uygulama konusuna tam olarak odaklanamamış ve daha sonra günlük yaşamlarında söz konusu becerileri uygulamakta güçlük yaşamış olabilirler.

Bu araştırma, Guerney'in İlişki Geliştirme Modeli'nin Türk kültürüne uygunluğunun sınındığı bir çalışma olarak değerlendirilebilir. Araştırma sonucunda, Guerney'in modelinin desteklendiği ancak programın uzun süreli etkisinin sağlanması için çeşitli çalışmaların yapılması gerektiğini söylemek mümkündür. Bu kapsamda, daha sonraki çalışmalarda İlişki Geliştirme Programı, kültürel etmenler de göz önünde bulundurularak dönüştürülebilir. Örneğin grup sürecindeki uygulamaların süresi artırılabilir, iletişim becerilerinin gösteriminde sesli ve görüntülü kayıtlardan yararlanılabilir, ülkemizdeki etkililiği sınanmış olan ilişki eğitim programlarının çeşitli unsurları bu programın içeriğine dâhil edilebilir ve son olarak programın tamamlanmasının ardından belirli zaman aralıkları ile destekleyici oturumlar düzenlenebilir. Böylece hem Guerney'in İlişki Geliştirme Modeli, ülkemizdeki çiftler için daha uygulanabilir bir içeriğe dönüşmüş olacak, hem de programın etkisinin kalıcı olması yönünde önemli adımlar atılmış olacaktır.

BÖLÜM VI

VARGI VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencileri üzerinde İlişki Geliştirme Programı'nın etkisini ve bu etkinin kalıcı olup olmadığını incelemektir. Araştırma sonucunda, İlişki Geliştirme Programı'nın öğrencilerin ilişki doyumunu artırmada etkili olduğu ancak bu etkinin kalıcı olmadığı saptanmıştır.

Eğitim programına katılan bireylerle yapılan odak grup görüşmesi sonucunda, çiftler programın kendilerine ve ilişkilerine yönelik farkındalık düzeylerine ve partnerleri ile ilişkilerine yararlarından söz etmişlerdir. Programa yönelik eleştiriler ise, becerilerin günlük yaşama hemen aktarılamayabileceği, becerileri uygulamanın kişilik özelliklerine göre değişebileceği ve becerilerin partnerden çok arkadaşlara uygulanabileceği şeklinde ifade edilmiştir.

Bu bölümde, araştırmada elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak bazı önerilerde bulunulmuştur. Öneriler iki grup şeklinde sunulmuştur. İlk olarak, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak sunulan öneriler, ikinci grupta ise gelecekte ilişki geliştirme programları ve ilişki doyumu konularında çalışma yapacak olan araştırmacılar için öneriler yer almaktadır. Araştırma bulgularına dayalı olarak şu önerilerde bulunulabilir:

6.1 Araştırma Bulgularına Dayalı Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonucunda İlişki Geliştirme Programı'nın, romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyini artırmada etkili olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle program, üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik merkezlerinde uygulamaya geçirilebilir. PDR merkezlerinde bu eğitimler düzenli olarak öğrencilerin hizmetine sunulabilir. Bununla birlikte, programın etkisinin

kalıcılığının sağlanması amacıyla, içeriğinin kültüre uygun şekilde dönüştürülmesi de yararlı olacaktır. Çeşitli uygulamaların ardından, İlişki Geliştirme Programı, ülkemizde romantik ilişki yaşayan bireylerin gereksinimleri doğrultusunda düzenlenerek kullanılabilir.

2. Toplum merkezleri ve aile danışma merkezlerinde sunulan koruyucu, önleyici ve geliştirici hizmetler kapsamında İlişki Geliştirme Programı ve benzeri psiko-eğitim programları kullanılabilir. Bu merkezlerde hem evlilik öncesi dönemdeki çiftlere, hem de evli çiftlere yönelik hizmetlerde, İlişki Geliştirme Programı'nın kullanımı yaygınlaştırılabilir.
3. Üniversitelerin PDR merkezleri tarafından, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak gereksinim duydukları alanlar saptanabilir ve bu doğrultuda öğrencilere çeşitli psiko-eğitim programları düzenlenebilir.
4. Uygulanan ilişki eğitim programlarının etkisinin kalıcı olması için neler yapılabileceği incelenmelidir. Bu kapsamda, programın kalıcılığını etkileyen faktörler belirlenebilir. Ayrıca eğitim programının sona ermesinin ardından, uzun süreli etkiyi sağlamak amacıyla, çiftlerle destekleyici oturumlar düzenlenebilir.

6.2 Araştırmacılara Öneriler

Benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için sunulan öneriler şunlardır:

1. Bu araştırma, İlişki Geliştirme Programı'nın Türkiye'deki ilk uygulama örneğidir. Dolayısıyla lisans öğrencileri üzerinde yeniden benzer çalışmalar düzenlenebilir. Farklı olarak, İlişki Geliştirme Programı'nın diğer uygulama biçimleri de uygulanarak etkililiği test edilebilir. Bunun yanı sıra, çeşitli araştırmaların ardından, İlişki Geliştirme Programı'nın

kapsamı, ülkemizdeki çiftlerin kendilerine özgü nitelikleri göz önünde bulundurularak daha farklı bir yapıya dönüştürülebilir.

2. İlişki Geliştirme Programı'nın evli çiftler ve evlilik öncesi dönemdeki çiftler üzerindeki etkisi test edilebilir.
3. İlişki Geliştirme Programı'nın ilişki uyumu ve güven gibi çeşitli ilişkisel değişkenler üzerindeki etkisi incelenebilir.
4. İlişki Geliştirme Programı'nın etkisi, anne-baba/ergen, yönetici-personel ve akran grupları gibi farklı ilişkiler kapsamında sınanabilir.
5. İlişkiden alınan doyumu etkileyen faktörlerin dikkate alınarak, ilişki geliştirme eğitim programlarının buna göre yapılandırılması ve kültürümüze özgü modellerin geliştirilmesi için yeni araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Accordino, M. P. ve Guerney, B. G. (1993). Effects of relationship enhancement program on community residential rehabilitation staff and clients. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 17(2), 131-144.
- Accordino, M. P. ve Guerney, B. G. (2002). The empirical validation of Relationship Enhancement couple and family therapies. In D. J. Cain ve J. Seeman (Eds.), *Humanistic Psychotherapies: Handbook of research and practice* (s.403-442). Washington, DC: American Psychological Association.
- Accordino, M. P., Keat, D. B. ve Guerney, B. G. (2003). Using relationship enhancement therapy with an adolescent with serious mental illness and substance dependence. *Journal of Mental Health Counseling*, 25(2), 152-164.
- Ainsworth, M. D. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Allemand, M., Amberg, I. ve Zimprich, D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199-217.
- Angera, J. J. ve Long, E. C. (2006). Qualitative and quantitative evaluations of an empathy training program for couples in marriage and romantic relationships. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 5(1), 1-26.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood. The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.

Aron, A. ve Aron, E. N. (1986). *Love and the expansion of self. Understanding attraction and satisfaction*. New York: Hemisphere Publishing.

Aron, A. ve Aron, E. (2006). Romantic relationships from the perspectives of the self-expansion model and attachment theory. In M. Mikulincer, G. S. Goodman (Eds.) *Dynamics of love: Attachment, caregiving, and sex* (s.359-382). New York: The Guilford Press.

Aron, E. N., ve Aron, A. (1996). Love and expansion of the self: The state of the model. *Personal Relationships*, 3, 45-58.

Aron, A., Fisher, H., Mashek, D. J., Strong, G., Li, H. ve Brown, L. L. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology*, 94, 327-337.

Aron, A., Mashek, D. J. ve Aron, E. N. (2004). Closeness as including other in the self. In D. J. Mashek, A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (s. 27-41). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Aron, A., Norman, C. C. ve Aron, E. N. (2001). Shared self-expanding activities as a means of maintaining and enhancing close romantic relationships. In J. Harvey, A. Wenzel (Eds.), *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (s. 47-66). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Aron, A., Paris, M. ve Aron, E. N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1102-1112.

Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Avery, A. W., Ridley, C. A., Leslie, L. A. ve Milholland, T. (1980). Relationship enhancement with premarital dyads: A six month follow up. *The American Journal of Family Therapy*, 8, 23-30.
- Bacanlı, H. (2002). *Psikolojik kavram analizleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Barnacle, R. E. S. ve Abbot, D. A. (2009). The development and evaluation of a Gottman-based premarital education program: A pilot study. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 8, 64-82.
- Bartels, A. ve Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *Neuroreport*, 11(17), 3829-3834.
- Bartels, A. ve Zeki, S. (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *Neuroimage*, 21, 1155-1166.
- Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2008). V. Aile Şurası “Aile Destek Hizmetleri” komisyon kararları, Ankara.
- Baucom, D.H., Hahlweg, K., Atkins, D.C., Engl, J., ve 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, 448-455.
- Berger, L., McMakin, D. ve Furman, W. (2005). The language of love: Romantic relationships in adolescence. In A. Williams ve C. Thurlow (Eds.), *Talking adolescence: Perspectives on communication in the teenage years* (s. 129-145). New York: Peter Lang Publishing.

- Berry, D. S. ve Willingham, J. K. (1997). Affective traits, responses to conflict, and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Research in Personality*, 31(4), 564-576.
- Berscheid, E. (1994). Interpersonal Relationships. *Annual Review of Psychology*, 45, 79-129.
- Bilecen, N. (2007). *Yakın ilişkilerde stres ve stresle başa çıkma: Yatırım modeline göre bir inceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A. ve Fawcett, E. B. (2009). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 203-214.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. vol.1, Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. vol. 2, Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. vol. 3, Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriages as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 713-721.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (1992). Attributions and behavior in marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 613-628.

- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283.
- Buss, D. M. (2004). *Evolutionary Psychology: The new science of the mind*. Boston: Pearson Education.
- Buss, D. M. (2006). The evolution of love. In R. J. Sternberg, K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (s. 65-86). New York: Yale University Press.
- Butler, M. H., ve Wampler, K. S. (1999). A meta-analytic update of research on the couple communication program. *The American Journal of Family Therapy*, 27, 223-237.
- Butzer, B. ve Kuiper, N. A. (2008). Humor use in romantic relationships: The effects of relationship satisfaction and pleasant versus conflict situations. *The Journal of Psychology*, 142(3), 245-260.
- Büyükşahin, A. (2005). Çok boyutlu ilişki ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16, 97-105.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Büyükşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2004). Çiftlerin aşka ilişkin tutumlarının Lee'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(54), 59-72.

- Can, S. (2006). *Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin karşı cinsle duygusal ilişkilerindeki çatışma çözme biçimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Canary, D. J., Cupach, W. R. ve Messman, S. J. (1995). *Relationship conflict*. California: Sage Publications.
- Canary, D. J. ve Messman, S. J. (2000). Relationship conflict. In C. Hendrick, S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (s. 261-270). Thousand Oak, CA: SAGE Publications.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L. ve Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22, 131-146.
- Carlson, J. ve Sperry, L. (1999) Introduction: A context for thinking about intimacy. In J. Carlson, L. Sperry (Eds.), *The intimate couple* (pp. 3-6). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Carroll, J. S. ve Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, 52(2), 105-118.
- Chen, H., Cohen, P., Kasen, S., Johnson, J. G., Ehrensaft, M. ve Gordon, K. (2006). Predicting conflict within romantic relationships during the transition to adulthood. *Personal Relationships*, 13, 411-427.

- Christensen, A. ve Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdrawal pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 73-81.
- Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Clymer, S. R., Ray, R. E., Trepper, T. S. ve Pierce, K. A. (2006). The relationship among romantic attachment style, conflict resolution style and sexual satisfaction. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 5(1), 71-89.
- Collins, W. A., Welsh, D. P. ve Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652.
- Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 134 (3), 337-341.
- Cramer, D. (2002a). Linking conflict management behaviours and relational satisfaction: The intervening role of conflict outcome satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, (19)3, 425-432.
- Cramer, D. (2002b). Relationship satisfaction and conflict over minor and major issues in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 136(1), 75-81.
- Cramer, D. (2006). How a supportive partner may increase relationship satisfaction. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34(1), 117-131.
- Crowley, A. K. (2006). *The relationship of adult attachment style and interactive conflict styles to marital satisfaction*. Texas A&M University. Dissertation Abstracts International, 68, 9A, ss. 3744.

- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çuhadaroğlu Çetin, F. ve ark. (2004). *Ergen ve ruhsal sorunları: Durum saptama çalışması*. Türkiye Bilimler Akademisi Raporları, Ankara: Tübitak Matbaası.
- Davis, M. H. ve Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397-410.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9, 257-277.
- Dion, K. K. ve Dion, K. L. (1993a). Individualistic and collectivistic perspectives on gender and the cultural context of love and intimacy. *Journal of Social Issues*, 49(3), 53-69.
- Dion, K. K. ve Dion, K. L. (2006). Individualism, collectivism, and the psychology of love. In R. J. Sternberg, K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (s. 298-312). New York: Yale University Press.
- Dion, K. L. ve Dion, K. K. (1988). Romantic Love: Individual and cultural perspectives. In R. J. Sternberg, M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (s. 264-289). New York: Yale University Press.
- Dion, K. L. ve Dion, K. K. (1993b). Gender and ethnocultural comparisons in styles of love. *Psychology of Women Quarterly*, 17, 463-473.

- Eğeci, İ. S. (2005). *Conflict distress, conflict attributions and perceived conflict behaviors as predictors of relationship satisfaction*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Erber, R. ve Erber, M. W. (2001). *Intimate relationships: Issues, theories, and research*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Ercan, H. (2008). *Genç yetişkinlerin aşk biçimleri ve benlik tipleri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erdur-Baker, Ö. (2007). Psikolojik danışma ve kültürel faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 109-122.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: W. W. Norton & Company.
- Ersanlı, E. (2007). *Evlilik ilişkilerinde eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerine bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2003). Evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine etkisi. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 11(3), 219-226.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme: Kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Fehr, B. (1988). Prototype analysis of the concepts of love and commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(4), 557-579.

- Fehr, B. (2006). A prototype approach to studying love. In R. J. Sternberg, K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (s. 225-246). New York: Yale University Press.
- Fehr, B. ve Harasymchuk, C. (2005). The experience of emotion in close relationships: Toward an integration of the emotion-in-relationships and interpersonal script models. *Personal Relationships*, 12, 181-196.
- Feldman, R. S. (2006). *Development across the life span*. Boston: Pearson Custom Publishing.
- Feldman, S. S., Gowen, L. K. ve Fisher, L. (1998). Family relationships and gender as predictors of romantic intimacy in young adults: A longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence*, 8(2), 263-286.
- Felmlee, D., Sprecher, S. ve Bassin, E. (1990). The dissolution of intimate relationships: A hazard model. *Social Psychology Quarterly*, 53(1), 13-30.
- Fisher, H. (1998). Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature*, 9(1), 23-52.
- Fisher, H. (2006). The drive to love: The neural mechanism for mate selection. In R. J. Sternberg, K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 87-115). New York: Yale University Press.
- Flora, J. ve Segrin, C. (2000). Relationship development in dating couples: Implications for relational satisfaction and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, (17)6, 811-825.

- Floyd, F. J., Markman, H. J., Kelly, S., Blumberg, S. L. ve Stanley, S. M. (1995). Preventive intervention and relationship enhancement. In N. S. Jacobson ve A. S. Gurman (Eds), *Clinical handbook of couple therapy*, 2. basım (s. 212-226). New York: The Guilford Press.
- Furman, W. ve Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63, 103-115.
- Furman, W. ve Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (s. 3-22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Furman, W. ve Simon, V. A. (1999). Cognitive representations of romantic relationships. In W. Furman, B.B. Brown, ve C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (s. 75-98). New York: Cambridge University Press.
- Geist, R. L. ve Gilbert, D. G. (1996). Correlates of expressed and felt emotion during marital conflict: Satisfaction, personality, process, and outcome. *Personality and Individual Differences*, 21(1), 49-60.
- Giblin, P., Sprenkle, D. H. ve Sheehan, R. (1985). Enrichment outcome research: A meta-analysis of premarital, marital and family interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11, 257-271.
- Goldstein, A. P. (1995). Coordinated multitargeted skills training: The promotion of generalization-enhancement. In W. O'Donohue ve L. Krasner (Eds.), *Handbook of psychological skills training: Clinical techniques and applications* (s. 383-399). Massachusetts: Allyn and Bacon.

- Goldstein, S. E., Chesir-Teran, D. ve McFaul, A. (2008). Profiles and correlates of relational aggression in young adults' romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 251-265.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman, J., Levenson, R. ve Woodin, E. (2001). Facial expressions during marital conflict. *Journal of Family Communication*, 1(1), 37-57.
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14.
- Greeff, A. P. ve Bruyne, T. D. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26(4), 321-334.
- Griffin, J. M. ve Apostol, R. A. (1993). The influence of relationship enhancement training on self differentiation of self. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19(3), 267-272.
- Guerney, B. G. (1977). *Relationship Enhancement: Skill-training programs for therapy, problem prevention, and enrichment*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Guerney, B. G. (2005). *Relationship Enhancement couple/marital/family therapist's manual*. (4. Basım), Bethesda: Ideals Inc.
- Guerney, B. G., Brock, G. ve Coufal, J. (1986). Integrating marital therapy and enrichment: The Relationship Enhancement approach. In N. S. Jacobson, A. S. Gurman (Eds), *Clinical handbook of marital therapy* (s. 151-172). New York: The Guilford Press.

- Guerney, B. G., Coufal, J. ve Vogelsong, E. (1981). Relationship enhancement versus a traditional approach to therapeutic/preventative/enrichment parent-adolescent programs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49(6), 927-939.
- Guerrero, L. K. ve Anderson, P. A. (2000). Emotion in close relationships. In C. Hendrick, S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (s. 171-183). Thousand Oak, CA: SAGE Publications.
- Güven, N. ve Sevim, S. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 50-61.
- Hahlweg, K., ve Markman, H. J. (1988). Effectiveness of behavioral marital therapy: Empirical status of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 440-447.
- Hale, C. J. (2005). *Daily stress and physical health: The role of intimacy and conflict in romantic relationships*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Illinois at Urbana-Champaign, Illinois.
- Halford, W. K. (2004). The future of couple relationship education: Suggestions on how it can make a difference. *Family Relations*, 53(5), 559-566.
- Halford, W. K., Markman, H. J., Kline, G. H. ve Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 385-406.

- Halford, W. K. ve Moore, E. N. (2002). Relationship education and the prevention of couple relationship problems. In A. S. Gurman ve N. S. Jacobson (Eds), *Clinical handbook of couple therapy* (s. 400-419). New York: The Guilford Press.
- Halford, W. K., Moore, E., Wilson, K. L., Farrugia, C., ve Dyer, C. (2004). Benefits of flexible delivery relationship education: An evaluation of the Couple CARE Program. *Family Relations*, 53, 469-476.
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A. ve Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 723-734.
- Hazan, C., Campa, M. ve Gur-Yaish, N. (2006). What is adult attachment?. In M. Mikulincer, G. S. Goodman (Eds.) *Dynamics of love: Attachment, caregiving, and sex* (s. 47-70). New York: The Guilford Press.
- Hebert, S. ve Popadiuk, N. (2008). University students' experiences of nonmarital breakups: A grounded theory. *Journal of College Student Development*, 49(1), 1-14.
- Hendrick, C. ve Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392-402.
- Hendrick, C. ve Hendrick, S. (1990). A relationship-specific version of the Love Attitudes Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(4), 239-254.
- Hendrick, C., Hendrick, S. S. ve Dicke, A. (1998). The Love Attitudes Scale: Short form. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 147-159.

- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150-1159.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2000). Romantic love. In C. Hendrick, S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (s. 203-215). Thousand Oak, CA: SAGE Publications.
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Herridge, K. L., Shaw, S. M. ve Mannell, R. C. (2003). An exploration of women's leisure within heterosexual romantic relationships. *Journal of Leisure Research*, 35(3), 274-291.
- Hill, C. E. (2005). *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri*. Ankara: İmge Kitabevi yayınları.
- Impett, E. A., Gordon, A. M. ve Strachman, A. (2008). Attachment and daily sexual goals: A study of dating couples. *Personal Relationships*, 15, 375-390.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2008). *Günümüzde insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

- 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). The effects of the cognitive-behavioral marriage enrichment program on the dysfunctional attitudes of couples. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 129-135.
- Karahan, T. F. (2007). Bir eş iletişim programının evli çiftlerde pasif çatışma eğilimi üzerine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(2), 827-858.
- Karahan, T. F. (2009). The effects of a couple communication program on the conflict resolution skills and active conflict tendencies of Turkish couples. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 35(3), 220-229.
- Kararımak, Ö. (2008). Çok kültürlülük, kültürel duyarlılık ve psikolojik danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 115-129.
- Kenrick, D. T. ve Trost, M. R. (1997). Evolutionary approaches to relationships. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (s. 151-177). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 153-164.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. ve Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251.

- Ledermann, T., Bodenmann, G. ve Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(8), 940-959.
- Lee, G. R. ve Stone, L. H. (1980). Mate-selection systems and criteria: Variation according to family structure. *Journal of Marriage and the Family*, 42(2), 319-326.
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-182.
- Lee, J. A. (1988). Love-styles. In R. J. Sternberg, M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (s. 38-67). New York: Yale University Press.
- Levine, R., Sato, S., Hashimoto, T. ve Verma, J. (1995). Love and marriage in eleven cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26(5), 554-571.
- Lin, Y. W. ve Rusbult, C. E. (1995). Commitment to dating relationships and cross-sex friendships in America and China. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(1), 7-26.
- Long, E. C. J., Angera, J. J., Carter, S. J., Nakamoto, M. ve Kalso, M. (1999). Understanding the one you love: A longitudinal assessment of an empathy training program for couples in romantic relationships. *Family Relations*, 48(3), 235-242.
- Mackey, R. A., Diemer, M. A. ve O'Brien, B. A. (2000). Psychological intimacy in the lasting relationships of heterosexual and same-gender couples. *Sex Roles*, 43(3-4), 201-227.
- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M. ve Lewis, H. C. (1986). Prevention. In N. S. Jacobson, A. S. Gurman (Eds), *Clinical handbook of marital therapy* (s. 173-195). New York: The Guilford Press.

- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M. ve Storaasli, R. D. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 210-217.
- Markman, H. J. ve Halford, W. K. (2005). International perspectives on couple relationship education. *Family Process*, 44(2), 139-146.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., Jenkins, N. H., Petrella, J. N. ve Wadsworth, M. E. (2006). Preventive education: Distinctives and directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(4), 411-433.
- Mason, L. L. (2003). *Does the building healthy relationships course address the needs of couples?: Couples talk about their own experiences of communication*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Trinity Western University. Langley, Kanada.
- McGeorge, C. R. ve Carlson, T. S. (2006). Premarital education: An assesment of program efficacy. *Contemporary Family Therapy*, 28(1), 165-190.
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755-773.
- Metts, S. (1994). Relational transgressions. In W. R. Cupach, B. H. Spitzberg (Eds.), *The dark side of interpersonal communication* (s. 217-239). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Mocan-Aydın, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey: Crossing cultural boundaries. *The Counseling Psychologist*, 28(2), 281-298.

- Mongeau, P. A., Jacobsen, J. ve Donnerstein, C. (2007). Defining dates and first date goals: Generalizing from undergraduates to single adults. *Communication Research*, 34(5), 526-547.
- Most, R. ve Guerney, B. (1983). An empirical evaluation of the training of lay volunteer leaders for premarital relationship enhancement. *Family Relations*, 32(2), 239-251.
- Noller, P., Feeney, J. A. ve Peterson, C. (2001). *Personal relationships across the lifespan*. Hove, East Sussex: Psychology Press.
- Onur, B. (1997). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi yayınları.
- Overton, D. H. ve Avery, A. W. (1984). Relationship enhancement for single females: Interpersonal network intervention. *Psychology of Women Quarterly*, 8 (4), 376-388.
- Oxford, M. C. (2003). *Succes: Satisfying unions through couples communication and enhancement skills: A secondary prevention and enhancement program for married couples*. Yayınlanmamış doktora tezi, Texas A&M University.
- Öner, B. (2001). Factors predicting future time orientation for romantic relationships with the opposite sex. *The Journal of Psychology*, 135(4), 430-438.
- Özdemir, K. (2006). *Romantik ilişkilerde kendini ayarlama: Prototip analiz yöntemiyle ilgili bir uygulama*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Özdikmenli-Demir, G. ve Sayıl, M. (2009). Individualism-collectivism and conceptualizations of interpersonal relationships among Turkish children and their mothers. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 371-387.
- Pancaroğlu, S. (2007). *The relationships of attachment styles and conflict behaviors among male and female university students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Peck, S. R., Shaffer, D. R. ve Williamson, G. M. (2004). Sexual satisfaction and relationship satisfaction in dating couples: The contributions of relationship communality and favorability of sexual exchanges. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 16(4), 17-37.
- Perilloux, C. ve Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164-181.
- Pfaff, D. W. (1999). *Drive: Neurobiological and Molecular Mechanisms of Sexual Motivation*. Cambridge: MIT Press.
- Pihet, S., Bodenmann, G., Cina, A., Widmer, K. ve Shantinath, S. (2007). Can prevention of marital distress improve well-being? A 1 year longitudinal study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 79-88.
- Prager, K. (1999). The Multilayered context of intimacy. In J. Carlson, L. Sperry (Eds.), *The intimate couple* (s. 7-32). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Rahim, A. ve Bonoma, T. V. (1979). Managing organizational conflict: A model for diagnosis and intervention. *Psychological Reports*, 44, 1323-1344.

- Rauer, A. J. ve Volling, B. L. (2007). Differential parenting and sibling jealousy: Developmental correlates of young adults' romantic relationships. *Personal Relationships*, 14, 495-511.
- Renick, M. J., Blumberg, S. L. ve Markman, H. J. (1992). The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP): An empirically based preventive intervention program for couples. *Family Relations*, 41, 141-147.
- Ridley, C. A., Avery, A. W., Dent, J. ve Harrell, J. E. (1981). The effects of relationship enhancement and problem solving programs on perceived heterosexual competence. *Family Therapy*, 8(2), 59-66.
- Ridley, C. A. ve Bain, A. B. (1983). The Effects of a premarital relationship enhancement program on self-disclosure. *Family Therapy*, 10, 13-24.
- Ridley, C. A., Jorgensen, S. R., Morgan, A. G. ve Avery, A. W. (1982). Relationship enhancement with premarital couples: An assessment of effects on relationship quality. *The American Journal of Family Therapy*, 10(3), 41-48.
- Ridley, C. A. ve Sladeczek, I. E. (1992). Premarital relationship enhancement. Its effects on needs to relate to others. *Family Relations*, 41, 148-153.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265-273.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117.

- Rusbult, C. E., Johnson, D. J. ve Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 81-89.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. ve Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Sanderson, B. ve Kurdek, L. A. (1993). Race and gender as moderator variables in predicting relationship satisfaction and relationship commitment in a sample of dating heterosexual couples. *Family Relations*, 42, 263-267.
- Sanderson, C. A. (2004). The link between the pursuit of intimacy goals and satisfaction in close relationships: An examination of the underlying processes. In D. J. Mashek, A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (s. 247-266). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insane ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38 (2), 89-102.
- Schaer, M., Bodenmann, G. ve Klink, T. (2008). Balancing work and relationship: Couples coping enhancement training (CCET) in the workplace. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 71-89.
- Scharf, M. ve Mayseless, O. (2001). The capacity for romantic intimacy: Exploring the contribution of best friend and marital and parental relationships. *Journal of Adolescence*, 24, 379-399.

- Scuka, R. F. (2005). *Relationship Enhancement Therapy: Healing Through Deep Empathy and Intimate Dialogue*. New York: Taylor and Francis group.
- Scuka, R. F., Nordling, W. J. ve Guernsey, B. G. (2004). *Couples' Relationship Enhancement program: Leader's manual*. (3. Basım), Bethesda: Ideals Inc.
- Seiffge-Krenke, I. (2003). Testing theories of romantic development from adolescence to young adulthood. Evidence of a developmental sequence. *International Journal of Behavioral Development*, 27(6), 519-531.
- Segrin, C., Powell, H. L., Givertz, M. ve Brackin, A. (2003). Symptoms of depression, relational quality, and loneliness in dating relationships. *Personal Relationships*, 10, 25-36.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sevim, S. (1996). *Transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değişkenlere etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2006). A behavioral systems approach to romantic love relationships: Attachment, caregiving, and sex. In R. J. Sternberg, K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (s. 35-64). New York: Yale University Press.
- Shaver, P., Hazan, C. ve Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. . In R. J. Sternberg, M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (s. 68-99). New York: Yale University Press.

- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 31 (3), 143-157.
- Shollenberger, M. A. (2001). *Increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through relationship enhancement*. Yayınlanmamış doktora tezi, Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg.
- Silliman, B. ve Schumm, W. R. (2000). Marriage preparation programs: A literature review. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 8(2), 133-142.
- Silliman, B., Stanley, S. M., Coffin, W., Markman, H. J. ve Jordan, P. L. (2002). Preventive interventions for couples. In H. A. Liddle, D. A. Santisteban, R. F. Levant ve J. H. Bray (Eds), *Family psychology: Science-based interventions* (s. 123-146). Washington DC: American Psychology Association.
- Simon, V. A., Kobielski, S. J. ve Martin, S. (2008). Conflict beliefs, goals, and behavior in romantic relationships during late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(3), 324-335.
- Smith, L., Heaven, P. C. ve Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 44, 1314-1325.
- Sperry, L. (1999). Levels and styles of intimacy. In J. Carlson, L. Sperry (Eds.), *The intimate couple* (s. 33-40). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Sprecher, S. ve Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877.

- Stahmann, R. F. ve Salts, C. J. (1993). Education for marriage and intimate relationships. (Ed. M. E. Arcus, J. D. Schvaneveldt, J. J. Moss). *Handbook of family life education: The practice of family life education, volume 2* (s. 33-61). Newbury Park, CA: Sage Publication.
- Stanley, S. M. (2001). Making a case for premarital education. *Family Relations*, 50, 272-280.
- Stanley, S. M., Bradbury, T. N. ve Markman, H. J. (2000). Structural flaws in the bridge from basic research on marriage to interventions for couples. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 256-264.
- Stanley, S. M., Markman, H. J. ve Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659-675.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In R. J. Sternberg, M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (s. 119-138). New York: Yale University Press.
- Sternberg, R. J. (1995). Love as a story. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(4), 541-546.
- Sternberg, R. J. (2006). A duplex theory of love. In R. J. Sternberg, K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (s. 184-199). New York: Yale University Press.
- Sternberg, R. J. ve Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2), 312-329.

- Sullivan, K. T. ve Goldschmidt, D. (2000). Implementation of empirically validated interventions in managed-care settings: The prevention and relationship enhancement program. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(2), 216-220.
- Sümer, M. (2006). *Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zekâ, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Şen, B. (2009). *Evlenmek üzere başvuruda bulunan bir grup nişanlı çiftin evlilik ve “evlilik öncesi çift eğitimi”ne ilişkin bilgi, görüş ve değerlendirmeleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tashiro, T. ve Frazier, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10, 113-128.
- Tolpin, L. H., Cohen, L. H., Gunthert, K. C. ve Farrehi, A. (2006). Unique effects of depressive symptoms and relationship satisfaction on exposure and reactivity to daily romantic relationship stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 565-583.
- Trathen, D. W. (1995). *A comparison of the effectiveness of two christian premarital counseling programs (skills and information-based) utilized by evangelical protestant churches*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Denver. Colorado.
- Traupmann, J., Hatfield, E. ve Wexler, P. (1983). Equity and sexual satisfaction in dating couples. *British Journal of Social Psychology*, 22, 33-40.

- Troy, A. B. ve Lewis-Smith, J. (2006). Preliminary findings on a brief self-disclosure intervention with young adult dating couples. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 5(2), 57-69.
- Tucker, J. S. ve Anders, S. L. (1999). Attachment style, interpersonal perception accuracy, and relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(4), 403-412.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2009). Haber Bülteni: Evlenme ve Boşanma İstatistikleri 2008. Erişim tarihi: 04.01.2010.
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=4077>.
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 15-27.
- Valiente, C. E., Belanger, C. J. ve Estrada, A. U. (2002). Helpful and harmful expectations of premarital interventions. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 28, 71-77.
- Van Zoost, B. (1973). Premarital communication skills education with university students. *The Family Coordinator*, 22(2), 187-191.
- Verhofstadt, L. L., Buysse, A., Clercq, A. ve Goodwin, R. (2005). Emotional arousal and negative affect in marital conflict: The influence of gender, conflict structure, and demand-withdrawal. *European Journal of Social Psychology*, 35, 449-467.
- Vural, B. K. (2007). *Evlilik öncesi cinsel danışmanlık programının yeni evli çiftlerin cinsel doyumuna etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

- Ward, J. ve Voracek, M. (2004). Evolutionary and social cognitive explanations of sex differences in romantic jealousy. *Australian Journal of Psychology*, 56(3), 165-171.
- Westerop, K. R. (2002). *Building healthy couple relationships: Do communication skills, gender, hope, and family types make a difference?* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Trinity Western University. Langley, Kanada.
- Williams, L. (2007). Premarital counseling. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 6(1/2), 207-217.
- Williams, L. M., Riley, L. A., Risch, G. S. ve Van Dyke, D. T. (1999). An empirical approach to designing marriage preparation programs. *The American Journal of Family Therapy*, 27, 271-283.
- Wilson, K. L. ve Halford, W. K. (2008). Processes of change in self-directed couple relationship education. *Family Relations*, 57(5), 625-635.
- Witteman, H. (1992). Analyzing interpersonal conflict: Nature of awareness, type of initiating event, situational perceptions, and management styles. *Western Journal of Communication*, 56(3), 248-280.
- Wood, V. F. ve Bell, P. A. (2008). Predicting interpersonal conflict resolution styles from personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 45, 126-131.
- Worthington, E. L., Hight, T. L., Ripley, J. S., Perrone, K. M., Kurusu, T. A. ve Jones, D. R. (1997). Strategic hope-focused relationship-enrichment counseling with individual couples. *Journal of Counseling Psychology*, 44(4), 381-389.

- Yalçın, B. M. ve Karahan, T. F. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 20(1), 36-44.
- Yerin Güneri, O. (2006). Counseling services in Turkish universities. *International Journal of Mental Health*, 35(1), 26-38.
- Yıldırım, İ. (2007). Üniversite öğrencilerinin eş seçme kriterleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 15-30.

EK 1:

İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMI LİDER EL KİTABININ ÖZETİ^{1*2}

GİRİŞ

Program Liderine Not:

Bu bölümün amacı, katılımcıların birbirleri ve grup lideri ile tanışmasını sağlamaktır. Ayrıca katılımcılar İlişki Geliştirme Programı'nın (İGEP) yapısı ve amaçlarını ve programdan elde edecekleri yararı artırmak için neler yapabileceklerini öğreneceklerdir.

Çiftlerin karşılanması

Çiftler gelmeden önce, katılımcıların karşılanması için birkaç şey yapabilirsiniz:

1. Yarım daire olacak şekilde yeterli sayıda sandalye hazırlayın.
2. Dağıtılacak olan program materyallerini hazırlayın.
3. Hafif yiyecek-içecek hazırlayın.
4. Katılımcılar gelmeden önce isim kartınızı taktığınızdan emin olun.

¹ **Orjinal Kaynak:** Scuka, R. F., Nordling, W. J., ve Guernsey, B. G. Jr. (2004). Couples' Relationship Enhancement Program: Leader's manual. (3. edition), Bethesda: Ideals Inc.

² Bu el kitabı araştırmacı tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir.

Katılımcılar geldiklerinde;

1. Çiftleri selamlayın, kendinizi tanıtır ve bir isim kartlığı almasını sağlayın.
2. Çiftlere oturabilecekleri yerleri gösterin (ideal olarak yan yana) ve onları yiyecek-içecek almaları konusunda teşvik edin.
3. Bir program çerçevesi veya çizelgesi verin, böylece diğer çiftler gelmeden önce onlar kendilerini hazırlamaya başlayabilirler.

SUNUM

Program liderinin ve katılımcıların tanıtımı

İlişki Geliştirme Programı'na hepiniz hoş geldiniz. Benim adım... Bu programı uygulamak için eğitim aldım ve sizlerle birlikte çalışmak için sabırsızlanıyorum.

Ayrıca burada yer alan herkese kendisini bize tanııtma fırsatı vermek istiyorum. Belki isminizi, bugün kimle birlikte olduğunuzu ve kendiniz, aileniz, ne kadar süredir birlikte olduğunuza ilişkin kısa bir bilgi verebilirsiniz.

İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMI'NA (İGEP) GİRİŞ

İGEP'in iki amacı bulunmaktadır.

Bunlardan **birincisi**, sizlere diyalog sürecinin öğretilmesidir. Bu süreç, sizin duygu, istek ve görüşlerinizi partnerinize ifade etmenize yardımcı olacaktır. Ayrıca partnerinizin duygu, görüş ve isteklerini daha iyi anlamana yardımcı olacaktır.

İkincisi, her ikiniz de gereksinimlerinizi eşit ve doyurucu bir şekilde karşılarken ortaya çıkabilecek farklılıkları çözebilmeniz için sizlere bir yöntemin öğretilmesidir. Bunun için, birbirinizin farklı bakış açılarını anlamanız, ardından problemlere her

ikinizi de tatmin edecek çözümler bulmada yaratıcılığınızı kullanmanız ve çaba göstermeniz için sizleri cesaretlendireceğim.

İGEP'in, çiftler için uygulanan diğer birçok eğitsel programdan bazı yönlerden farklılıkları vardır:

Birincisi, odak noktası sadece bilgiyi öğrenme üzerinde değildir. Buna ek olarak çiftlerin ilişkilerinden daha fazla doyum sağlamaları ve yakınlığı artırmak için yeni becerileri kazanmaları vurgulanmaktadır. Bazı bilgileri sizlerle paylaşıyor olmama karşın, zamanın büyük bir çoğunluğunda size ders vermeyeceğim. Bunun yerine İGEP becerilerini göstereceğim ve sizin ve partnerinizin süpervizyon altında bu becerileri uygulamanızı sağlayacağım. Böylece becerileri kendi kendinize uygularken daha rahat hissedeceksiniz.

İkincisi, grup içerisinde bireylerin ilişkileriyle ilgili kişisel paylaşımda bulunmaları zorunlu değildir. Ayrıca bütün çiftlerin uygulama alıştırımları, gruptan uzakta ancak bu konuda eğitime sahip danışman olarak benim yardımımıyla bağımsız olarak yapılacaktır.

Üçüncüsü, ev ödevleri tamamen gönüllülüğe dayalıdır ve eğer tamamlanırsa bunu bana ödev-yazılı rapor olarak vermenize gerek yoktur. Çiftlere oturumlar arasında becerileri pratik yapmalarını tavsiye ediyorum, çünkü bu, becerileri daha iyi kullanmanıza yardım edecektir ve böylece becerileri düzenli bir şekilde kullanma alışkanlığı edinmenizi kolaylaştıracaktır. Yine de oturumlar arasında pratik yapıp yapmama kararı size bağlıdır.

PROGRAM FORMATI

1. Oturumların yeri: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi
2. Oturum sayısı: 7
3. Oturumların süresi: 2 saat

Program Liderinin Rolü

1. Program lideri olarak sizlere bazı bilgiler vereceğim ve her bir becerinin gösterimini yapacağım.
2. Alıştırmalar sırasında çiftlerle bireysel olarak çalışacağız ve siz İGEP becerilerini birlikte pratik yaparken, ben sizlere danışmanlık yapacağım. Benim işim, sizin bu becerileri kullanma yeterliğinizi geliştirmenize yardımcı olmaktır. Herhangi bir partnerin tarafını tutmayacağım ve öneriler sunarak veya birinizin bulduğu çözümü değerlendirerek çiftlerin diyaloglarını kesintiye uğratmayacağım.
3. Çiftin diyalogları sırasında veya programın uygulandığı diğer aşamalar sırasında ortaya çıkan bilgilerin gizliliği korunacaktır. Bir grup olarak bir araya gelindiğinde, yaşantılarınıza ilişkin diğer bireylerle bilgi paylaşımında bulunmanız tamamen gönüllülüğe dayalıdır. Eğer grupla bir bilgiyi paylaşmayı planlıyorsanız, öncelikle bunu partnerinizle paylaşmanızı ve onun özelinin ihlal edildiğini hissetmeyeceğinden emin olmanızı öneriyorum.
4. Önerilen bir konuyu tartışmaya başlamadan önce, partnerinizle konuşarak her ikinizin de bu konuda istekli olduğundan emin olun.
5. İGEP, bir psikolojik danışma veya terapi programı değildir. Eğer bu tür hizmetler istiyorsanız, bunlara ulaşmanızda yardımcı olabilirim.

SORULARINIZ ?

KONU 1

İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMI'NA GENEL BİR BAKIŞ

Program liderine not:

Bu sunumun amacı, katılımcılara İGEP hakkında genel bir çerçeve sunmaktır. Ayrıca İGEP beceri eğitiminin neden etkili olduğu ve İGEP yaklaşımının altında yatan değerler de sunulmaktadır.

İGEP Programı

İGEP'in amacı, karşılıklı anlayışı geliştirecek becerileri öğretmek çiftlerin ilişkisini güçlendirmek, zenginleştirmek ve ilişkideki sorunların yapıcı ve işbirliğine dayalı bir şekilde çözülmesine yardımcı olmaktır.

İGEP Beceri Eğitiminin Etkililiği

Çok sayıda araştırma, çiftlerin iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirme, yakınlığı ve ilişki doyumunu artırma yönünden İGEP Modeli'nin etkililiğini ortaya koymuştur.

İGEP Modeli'ni başarılı kılan şey nedir? Her çiftin çözmek zorunda olduğu problemleri ve anlaşmazlıkları vardır. Problem ve anlaşmazlıklar; ilişkide önemli bir sorunla ilgili inanç, duygu ve istekleri farklı olan birisiyle birlikte yaşamının doğal bir sonucudur. Bununla birlikte, araştırmalar gerçekte bunun problem ya da anlaşmazlıkların kendisinin değil, çiftlerin bu anlaşmazlıklarla nasıl baş ettikleri ile ilgili olduğunu (ki bu, çiftlerin ilişkilerinden duyum sağlayıp sağlamadıklarını belirlemektedir) göstermektedir. İGEP'in etkili olduğuna inanılmaktadır, çünkü çiftlere her iki partnerin de kabul edeceği şekilde problemlerin çözülmesinde etkili tutum, strateji ve ilişki becerileri öğretilmektedir.

İGEP Becerilerinin Öğrenilmesi Uygulama Gerektirmektedir

İGEP becerilerini öğrenmek zaman almaktadır, ancak programı tamamladığınızda bu becerileri uygulayabileceğinize inanmaktayım. Öğrenmenize yardım etmek için, öncelikle her bir beceriyi açıklayan kısa bilgiler vereceğim, daha sonra beceriyi uygulamalı olarak göstereceğim ve son olarak da sizlere beceriyi uygulama ve herkes için bireyselleştirilmiş geribildirim alma fırsatı vereceğim.

10 İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİSİ

1. **Empati becerisi:** Partnerinizi nasıl dinleyeceğiniz ve onunla nasıl empati kuracağınızla ilgili bir beceridir. Bunu yaparken; ona duygularının anlaşıldığını hissettirecek, kendini anlamasını derinleştirecek, onun kendisini daha fazla açması için cesaretlendireceksiniz. Bu beceri ile ayrıca, partnerinizin bakış açısını anlayarak, onun yaşantıları ile daha derin bir şekilde bağlantı kuracaksınız. Sonuçta da, ilişkinizde yakınlık hissi, sevgi ve duygusal bağ gelişecektir.
2. **İfade etme becerisi:** Bu beceri ile işbirliği ruhunu nasıl geliştireceğinizi ve kendinizi açık, dürüst ve anlaşılır bir şekilde nasıl ifade edeceğinizi öğretilmektedir. Partnerinize yönelik savunmalarınızı azaltacak, partnerinizin, sizin bakış açınızı öğrenme ve sorunu yapıcı bir şekilde çözme isteğini artıracaktır.
3. **Tartışma/uzlaşma becerisi:** Bu beceri ile karşınızdaki kişiyle nasıl diyalog kuracağınız öğretilmektedir. Bu diyalog; duygusal açıdan güven hissini geliştiren, diğerinin bakış açısını derinden anlamayı ve kabul etmeyi artıran, soruna uygun bir çözüm bulmak için birliktelik oluşturulmasına yardım eden bir tarzda olacaktır.

4. **Problem/çatışma çözme becerisi:** Bu beceri ile her ikinizin de isteklerini karşılayan ve uygulama için yeterince ayrıntılı olan yaratıcı çözümler bulabilmeniz öğretilmektedir.
5. **Kolaylaştırma becerisi:** Bu konuda, ikinizden birisi diyalog sırasında becerileri kullanmada başarısız olursa, diyaloga zarar verme riskini azaltarak konuşmayı nasıl sürdüreceğiniz öğretilmektedir.
6. **Çatışma yönetimi becerisi:** Bu beceri ile duygularınızı nasıl daha iyi kontrol edeceğiniz-ayarlayacağınız ve zor çatışma durumlarını nasıl etkili bir şekilde yöneteceğiniz öğretilmektedir. Bu ayrıca duygusal güvenliği ve ilişkinizdeki saygıyı koruyucu bir tarzda olacaktır.
7. **Öz-değişim becerisi:** Bu beceri ile davranışlarını değiştirmek isteyen kişiye, bunu daha hızlı ve güvenilir bir şekilde yapabilmesi öğretilmektedir.
8. **Diğerinin değişimine yardım becerisi:** Bu beceri ile partnerinin davranışlarını değiştirmesini isteyen kişiye, sabırlı olması ve onun değişim çabasını yapıcı bir şekilde desteklemesi öğretilmektedir.
9. **Genelleştirme becerisi:** Bu beceri ile İGEP becerilerinin kullanımını günlük yaşamla bütünleştirme ve becerilerin, bütün ilişkilerdeki iletişimi geliştirmek için nasıl kullanılabileceği öğretilmektedir.
10. **Devam ettirme becerisi:** Uzun vadede İGEP becerilerini kullanmaya devam etme olasılığını artırmaktadır.

KONU 2

EMPATİ BECERİSİ

Program liderine not

Bu sunumun amacı, çiftlere empati kurma becerisini öğretmektir. İyi bir empati kuran kişi olmada ilk hedef partnerini dinlemek ve onun anlaşıldığını ve kabul edildiğini hissedeceği şekilde onunla empati kurmaktır. İkinci hedef, partnerin kendisini anlama düzeyini geliştirmesine yardım etmektir. Böylece çiftler, kendi duygu, görüş ve isteklerini daha fazla ifade etme yönünde cesaretlendirilmektedir. Empatinin bir yararı da, kendisini ifade eden kişiyi yaşantılarını daha derin bir şekilde paylaşma ve araştırmaya yöneltmesidir. Empati kuran kişi için empatinin yararı, kişinin partnerinin duygu, görüş ve isteklerini daha iyi anlamasına yardım etmesidir. Bu, yargılayıcı olma eğiliminin üstesinden gelinmesine, partnere daha çok bağlanılmasına ve partnerin yaşantısına ve bakış açısına daha fazla tolerans gösterilmesine yardımcı olacaktır.

Empati Becerisi İlkelerinin Gözden Geçirilmesi

Hepimiz iyi empati yapmayı öğrenebiliriz. Bununla birlikte, her beceri gibi iyi empati yapmak uygulama gerektirmektedir. Aşağıdaki yönerge sizin daha iyi empati yapmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

1. Partnerinizin yaşantısını tam olarak yansıtabilmek için, kendi duygu, görüş ve isteklerinizi bir kenara bırakın.
2. Partnerinizi dikkatli bir şekilde dinleyin ve mümkün olduğu kadar derin bir şekilde onun bakış açısından duygu, görüş ve istekleri ile bağlantı kurun.

3. Partnerinizin yaşantısını paylaşmasını dinlerken, kendinizi onun yerine koyun, onun yaşantısını hissedin.
4. Kendinizi partnerinizin yerine koyduğunuzda, yaşantısının derin boyutlarını ve onun için ne anlama geldiğini belirleyebilmek için paylaştıklarının satır aralarını okuyun.
5. Empati yaparken, partnerinizin doğru olarak kabul edeceği ve onun kendisini daha iyi anlamasını sağlayacak, satır arası okumalarınızdan elde ettiğiniz bütün görüşleri kapsadığınızdan emin olun.
6. Özdeşim biçimini kullandığınızı belirtmek için, şunu söyleyerek başlayabilirsiniz; 'Ayşe olarak ben hissediyorum'. (onun yaşantısını tanımlarken partnerinizin adını kullanın).

Gösterim: Empati Becerisi

Gösterim süresi: 25 dakika.

Alıştırma: Empati becerisi

KONU 3

İFADE ETME BECERİSİ

Program liderine not

Bu sunumun amacı, çiftlere kendini iyi ifade etme becerilerini öğretmektir. Amaçlar; işbirliği ruhunu geliştirmek ve çiftleri duygu, görüş ve isteklerini açık ve dürüst bir şekilde ifade etmeye cesaretlendirmektir. Ayrıca iyi ifade etme becerileri, dinleyicinin yapıcı bir şekilde tepki verme olasılığını artırarak, savunucu olma olasılığını azaltmaya yardımcı olmaktadır.

İfade etme becerisi ilkelerinin gözden geçirilmesi

1. Partnerinize saygı gösterin. Konuyu tartışmadan önce bir sorununuz olduğunu partnerinizin bilmesini sağlayın ve onu bir diyalog yapmaya davet edin.
2. Bir işbirliği ruhu oluşturulmasına yardım etmek için, kendinizi ifade etme cümlelerinize olumlu bir şeyi vurgulayarak başlayın. Partnerinizin sizin için ne kadar önemli olduğunu bilmesini sağlayın veya konuşmak istediğiniz konu ile ilgili partneriniz hakkında olumlu bir şey söyleyin.
3. Mümkün olduğunda, partnerinizin konuyla ilgili duygu ve güçlüklerini belirtmek için ön (preemptive) empatiyi kullanın.
4. Konuyla ilgili bütün duygu, görüş ve isteklerinizi ifade edin.
5. Öznel olun ve kendi bakış açınızdan konuşun. “Gerçekten” ne olduğu veya “doğru”, “normal”, “iyi”nin ne olması gerektiğine yönelik iddialardan kaçının. Ayrıca sizin düşünme biçimi, bellek, içgörü ve değerlerinizin partnerinizden

daha üstün olduğunu ima etmeyin. Bunun yerine, partnerinizin farklı görebileceği her şeyi, kendi algı, bellek, kişisel sorumluluk ve değerleriniz açısından dile getirin.

6. Partnerinizin davranışından mutsuz olduğunuz için onunla “yanlış” bir şeyler olduğunu ima etmekten kaçınin. Bunun yerine, kendi yaşantınıza odaklanmaya devam edin ve partnerinizin davranışının sizin üzerinizdeki etkilerini belirtin.

Gösterim: İfade etme becerisi

Gösterim süresi: En fazla 10 dakika

Grupla gösterimi tartışma (Tartışma 3-4 dakikayla sınırlandırılmalıdır):

Alıştırma: İfade etme becerisi

KONU 4

TARTIŞMA – UZLAŞMA BECERİSİ

Program liderlerine not

Bu sunumun amacı, çiftlere problem çözme sürecinde (tartışma-uzlaşma ve problem-çatışma çözme) iki farklı basamak olduğunun ve her iki partnerin de problem için bir çözüm önermesinden önce soruna ilişkin duygu ve görüşlerini dile getirmelerinin çok önemli olduğunun öğretilmesidir. Buna ek olarak, çiftler ifade edici ile empati yapan kişi rolleri arasında değişim yapma sürecini öğrenecek ve böylece her bir partner duygu, görüş ve isteklerini ifade etme şansı bulacaktır.

Yapılandırılmış bir diyalogun ilkelerinin gözden geçirilmesi

1. Her bir diyalogu bir tek konu ile sınırlandırın. Ancak, mümkün olduğu kadar derine gitmeye çalışın. Bu, farklı kavramlarla konunun yeniden tanımlanmasını içerebilir.
2. Her zaman birinizin ifade edici, diğerinin ise empati yapan kişi rolünde olduğundan emin olun. Empati yapan kişiye, ifade edicinin sözlerini kesme konusunda izin verilmemektedir. Empati yapan kişi ayrıca, kendi bakış açısından bir şeyler söyleme konusunda da izinli değildir.
3. İlk olarak kimin ifade edici olacağına karar verin. Duygusal olarak konudan daha fazla etkilenen kişi, ya da duyguyu daha güçlü yaşayan kişi, ilk olarak kendisini ifade eden kişi olabilir.
4. Rollerini değiştirmenin iki yolu vardır. Tercih edilen, o andaki ifade edicinin kendisi için önemli olan şeyleri söyledikten sonra empati kuran kişiyi rolleri

değiştirmeye davet etmesidir. Alternatif olarak, empati yapan kişi, partnerinin paylaştıkları ile empati kurduktan sonra rol değişimini teklif edebilir.

5. Empati yapan rolündeki kişi, bu şekilde kendisini rahat hissettiği sürece o rolde kalmak için yüreklendirilmiştir. Ancak, (partnerinizi etkileyebilecek) söylemek istediğiniz bir şeyler olduğunda ifade edici olmak için rollerde değişim isteyebilirsiniz. Ayrıca duygularınızın harekete geçmesinden dolayı empatiyi sürdürmekte zorlandığınız zaman da rollerde değişim rica edebilirsiniz.
6. Empati kuran kişi tarafından bir rol değişimi talep edilmişse, ifade edici yeterince empati aldığı ve anlaşılmış hissettiği sürece bu rica reddedilmemelidir.

Gösterim: İGEP Diyalog Süreci

Alıştırma: İGEP Diyalog Süreci: Tartışma-Uzlaşma Aşaması

KONU 5

PROBLEM-ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİ

Program liderine not

Bu sunumun amacı, her iki kişinin de sadece gereksinimlerini karşılayan değil aynı zamanda uygulanabilir bir çözüme ulaşmak için çiftlere etkili bir strateji öğretmektir.

Tartışma/uzlaşma aşamasından problem/çatışma çözmeye nasıl geçiş yapılacağına açıklanması

Tartışma/uzlaşma aşamasından problem/çatışma çözmeye geçiş yapmanın iki basamağı vardır.

1. Problem çözme aşamasına geçmeye hazır olduğunuzda, partnerinize hazır olduğunuzu söyleyin ve kendisinin hazır olup olmadığını sorun. Eğer partneriniz hazır değilse, tartışma/uzlaşma aşamasına devam edin.
2. İkiniz de problem çözme aşamasına geçmek için hazır olduğunuzda, diyaloga devam etmek için bunun iyi bir zaman olup olmadığını konuşun. Eğer değilse, diyalogu sürdürmek için belirli bir zaman üzerinde anlaşın.

Problem/çatışma çözme becerisinin diğer ilkeleri, problem/çatışma çözme sürecinin üç ayrı aşamasını belirtmek için üçe ayrılmıştır:

1. Karşılıklı tatmin edici bir çözüme ulaşmak
2. Çözümleri uygulamak
3. Çözümleri değerlendirmek ve gözden geçirmek

KONU 6

KOLAYLAŞTIRMA BECERİSİ

Program liderine not

Bu sunumun amacı, çiftlerin diyalogu sırasında, partnerlerden birisi İGEP becerilerini kullanırken bir beceriyi ihlal ettiği durumlarda izleyecekleri yolu çiftlere göstermektir.

Kolaylaştırma becerisi ilkelerinin gözden geçirilmesi

1. Önceden partnerinizle sözel olmayan bir işaret (eli yukarı kaldırarak dur işareti yapmak) ve sözel bir cümle (lütfen dur) üzerinde anlaşın.
2. İkinizden biriniz hata yapıldığını gözlediğinde, “dur” işaretlerinden birini kullanın.
3. Eğer partneriniz dur işaretlerinden birisini kullanırsa, o an konuşmanıza ara verin. Eğer hatanızı fark ederseniz konuşmanıza yeniden başlayabilir ve hemen düzeltebilirsiniz.
4. Eğer partneriniz hatayı düzeltemezse, uygun bir şekilde hatayı belirleyin. Sonra partnerinizden ifade etme becerilerine uygun olacak şekilde ifadesini yeniden belirtmesini isteyin.
5. İfade etme becerisi ilkelerinin ihlal edildiğinden emin olduğunuzda “dur” işaretini kullanın.
6. Bir becerinin ihlal edilip edilmediği ile ilgili bir anlaşmazlık olursa, ifade etme becerisi ilkelerine veya İGEP uygun ifade örneklerine bakın. Eğer bir

ihlal belirleyemezseniz, ifade edicinin devam etmesine izin verin. Sonra empatiniz aracılığı ile partnerinizin yaşantısını becerilere uygun bir şekilde ifade etmesinin yollarını araştırın.

Gösterim: Kolaylaştırma becerisinin kullanılması

Gösterim süresi: En fazla 10 dakika

Alıştırma: Kolaylaştırma becerisi uygulaması

KONU 7

ÇATIŞMA YÖNETİMİ BECERİSİ

Program liderine not

Bu sunumun amacı, çiftlerin duygularını daha iyi düzenlemelerine ve duygusal olarak aşırı yüklendikleri etkileşimleri daha etkili bir şekilde yönetebilmelerine yardım etmek için çatışma yönetimi becerisinin açıklanmasıdır. Bu, dört farklı çatışma yönetimi senaryosu incelenmesi ile yapılmaktadır.

Dört çatışma yönetimi senaryosunun açıklanması

Çatışma yönetimi becerisinin, dört yaygın senaryoya tepki olarak tasarlanmış bir stratejiler bütünü olduğunun düşünülmesi yararlı olacaktır.

Birinci Senaryo

1. Bir etkileşim duygusal açıdan aşırı yüklü hale geldiğinde veya duygusal açıdan patlama potansiyeli olduğunda, partnerinize beceriye dayalı bir diyalog yapmayı önerin.

İkinci Senaryo

2. Eğer partnerinizin size kızgın olduğunu veya güçlü olumsuz duygular yaşadığını fark ederseniz, o sakinleşinceye kadar empati yapın.

Üçüncü Senaryo

3. Duygusal açıdan aşırı yüklü ya da güvensiz hale gelen etkileşime ara vermek için işaret kullanın.

4. Partnerinizin ara verme talebine saygı gösterin. Partneriniz ara verme işareti kullandığında etkileşimi ya da tartışmayı bitirin.
5. Partnerinize becerilere dayalı bir diyalog için tekrar bir araya geleceğinizi söyleyin. Sonra da bu diyalogun her ikiniz için de uygun bir zamanda yapılması konusunda uzlaşın.
6. Ara verme sırasında, partnerinizle yapacağınız diyaloga hazırlanın ve kendinizi sakinleştirin.
7. Belirlediğiniz zaman geldiğinde diyaloga başlamak için partnerinize uygun bir şekilde yaklaşın. Onun diyalog için hazır olup olmadığına bakın. Eğer daha fazla zamana gereksinim duyduğunu belirtirse buna saygı gösterin. Diyaloga başlamak için yeni bir zaman belirleyin.

Dördüncü Senaryo

8. Eğer siz güçlü duygular yaşıyorsanız ve duygusal bir taşma ve/veya saldırgan davranış riski olduğunu görüyorsanız, kendiniz için bir ara verme başlatın ve bunu partnerinize belirtin. Diyalog yapmak amacıyla tekrar bir araya gelmek için ona bir zaman verin.
9. Ara verme süresince kendinizi partnerinizle yapacağınız diyaloga hazırlamak için sakinleştirmeye çalışın.

Çiftlerin Diyalog Zamanı

KONU 8

ÖZ DEĞİŞİM VE DİĞERİNİN DEĞİŞMESİNE YARDIM BECERİSİ

Program liderine not

Bu sunumun amacı, çiftlere üzerinde hemfikir olunan değişimleri başarıyla yerine getirebilmeleri için gerekli ilke ve stratejileri öğretmektir.

Değişim sürecinin açıklanması

Değişimle ilgili üç temel doğru vardır.

1. Değişim kolay değildir.
2. Değişim zaman alır.
3. Bu nedenle, değişim aşamalı bir öğrenme sürecini içerir.

Gösterim: Öz-değişim ve diğerinin değişimine yardım becerileri

Gösterim süresi: En fazla 20 dakika

Çiftlerin Diyalog Zamanı

KONU 9

GENELLEŞTİRME BECERİSİ

Program liderine not

Bu sunumun amacı, çiftlerin İGEP becerilerinin günlük yaşamla nasıl bütünleştirileceğini göstermektir. Bu hem yakın ilişkilerde hem de diğer önemli kişilerle olan ilişkilerde geçerlidir. Herhangi bir ilişkide iletişimin geliştirilmesi amacıyla İGEP becerilerinin tek taraflı olarak kullanılmasında genelleştirme becerisinin rolü de anlatılmaktadır.

Genelleştirme becerisi ilkeleri

1. İnsanlar arasındaki konuşmaları gözleyin ve analiz edin. Kişilerin kendilerini becerilere uygun bir şekilde ifade etmede nasıl başarısız olduklarına veya etkileşimin yönünü değiştirebilecek empatik ifadeyi kullanma fırsatını nasıl kaçırdıklarına dikkat edin.
2. İnsanlarla olan etkileşimlerinizi gözleyin ve analiz edin. Bu, hatalardan kaçınmanızı veya onları düzeltmenizi sağlayacaktır. Ayrıca savunmaya geçme veya becerilere uygun olmayan bir şekilde tepki verme olasılığını azaltmak için kendi duygularınızı da gözetmenizi sağlayacaktır. Bu durum sizin daha empatik tepki vermenize yardımcı olacaktır.
3. Uygulama yapın. Eksiklikleri ve hataları gelecekteki uzmanlaşma yolunda doğal atlama basamakları olarak görün.
4. Çok çeşitli insanlarla ve durumlarda uygulama yapın. İlk olarak daha az engelin olduğu ortamlarda uygulama yapın. Becerileriniz geliştikçe, daha fazla insanla kullanın.

5. Yeni durumlarda İGEP becerilerini kullanırken hatırlamak için öz-hatırlatıcılar kullanın. Öz-hatırlatıcılar; önemli yerlere yapışkanlı not yapıştırmak, kol saatinin alarmini kurmak, takvime hatırlatıcı bir şeyler yazmak gibi eylemleri kapsamaktadır.
6. Becerileri uygulamak için belirli amaçlar saptayın. Başarılı oldukça amaçlarınızı geliştirin.

Çiftlerin Diyalog Zamanı

KONU 10

DEVAM ETTİRME BECERİSİ

Program liderine not

Bu bölümün amacı, çiftlere İGEP becerilerini kullanmayı devam ettirmeleri ve yaşam boyunca ilişkilerini beslemeleri için tutum ve stratejileri öğretmektir.

İlişkinizin niteliğini besleme ve devam ettirme ilkeleri

1. İlişkinizi beslemek amacıyla partnerinizle konuşmak için her gün bir zaman belirleyin. Onu takdir ettiğiniz konuları onunla paylaşın. Nasıl hissettiğiniz ve gününüzün nasıl geçtiği hakkında, bir başkasıyla ilgili bir sorun hakkında, partnerinizle ilgili bir konuda veya bir etkinlik yapma isteğiniz hakkında onunla konuşun.
2. İlişkinizi beslemek için her gün fiziksel dokunma zamanı belirleyin. Birbirinize dokunarak, sarılarak, yan yana oturarak sevginizi gösterin.
3. İlişkinizdeki önemli konuları her hafta diyalog yaparak konuşmak için bir zaman ayarlayın.
4. İlişkinizi beslemek adına her hafta birlikte eğlenmek için zaman belirleyin.

Alıştırma: İGEP becerilerinin ilişkinizle bütünleştirilmesi

SON DEĞERLENDİRMELER

İGEP'in birkaç gözlemle bitirilmesi yararlıdır.

1. Burada öğrendiklerinizi kullanma yeteneğiniz konusunda görece daha güvenli hissettiğinizi ve bunları düzenli bir şekilde ilişkinize uygulayacağınızı umuyorum.
2. Diyalog yapmaktan uzaklaşırsanız ve kendinizi körelmiş hissetmeye başlarsanız, beceriler ve diyalog süreci konusunda bir güçlendirici oturum için bana başvurmaktan çekinmeyin.
3. Üzerinde çalışırken yardıma gereksinim duyduğunuz belirli bir sorun olursa da yine benimle temas kurun.

İlişki Geliştirme Programı'nı değerlendirmek amacıyla kullanacağınız ölçme araçlarını uygulayın.

İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMI OTURUM İÇERİKLERİ

OTURUMLAR	SÜRE (dakika)
1. OTURUM a. Giriş b. İGEP'in gözden geçirilmesi c. Ara d. Empatik beceri sunumu ve gösterimi	a. 10 b. 45 c. 15 d. 55
2. OTURUM a. Empatik beceri alıştırmaları b. İfade etme becerisi sunumu ve gösterimi c. Ara d. İfade etme becerisi alıştırmaları e. Seçmeli ev ödevi Çiftlerin çocukluk öyküleri ile empati alıştırmaları yapması	a. 30 b. 35 c. 15 d. 30 e. 10
3. OTURUM a. Eğer verilmişse ev ödevlerinin gözden geçirilmesi b. Tartışma-uzlaşma becerisi sunumu ve gösterimi c. Ara d. Alıştırma: İGEP Diyalog süreci: Tartışma-uzlaşma aşaması e. Seçmeli ev ödevi Çiftlerin çeşitli konular üzerinde empati uygulaması yapması	a. 10 b. 50 c. 15 d. 40 e. 5
4. OTURUM a. Eğer verilmişse ev ödevlerinin gözden geçirilmesi b. Problem-çatışma çözme becerisi sunumu ve gösterimi c. Ara	a. 10 b. 50 c. 15 d. 40

d. Alıştırma: İGEP Diyalog Süreci: Problem-çatışma çözme aşaması e. Ev ödevi Bir geliştirme konusu üzerine çiftlerin diyalog yapması	e. 5
5. OTURUM a. Ev ödevinin gözden geçirilmesi b. Kolaylaştırma becerisi c. Ara d. Çatışma Yönetimi becerisi e. Soru ve cevap süreci f. Ev ödevi Çiftlerin bireysel ve yaşam amaçlarına yönelik diyalog yapması	a. 10 b. 35 c. 15 d. 35 e. 20 f. 5
6. OTURUM a. Ev ödevinin gözden geçirilmesi b. Öz-değişim ve diğerinin değişimine yardım becerisi c. Ara d. Çiftlerin diyalog zamanı e. Ev ödevi Çiftlerin düşük-ortalama düzeyde bir çatışma konusu üzerine diyalog yapması	a. 10 b. 40 c. 15 d. 50 e. 5
7. OTURUM a. Genelleştirme becerisi b. Çiftlerin diyalog zamanı c. Ara d. Devam ettirme becerisi e. Devam ettirme becerisi alıştırması f. Son sözler ve değerlendirmeler	a. 20 b. 40 c. 15 d. 20 e. 15 f. 10

İGEP PROGRAMI UYGUN VE UYGUN OLMAYAN İFADE ÖRNEKLERİ

UYGUN OLMAYAN	UYGUN OLAN
- Beni kızdırıyorsun - Beni sinirlendiriyorsun	Sen böyle davranınca (konuşunca) ben ... hissediyorum
...yapmalısın, ... etmelisin	- Ben ... isterdim - Bence ... olabilirdi
- Bütün erkekler... yapar - Bütün kadınlar... hisseder - Bütün erkekler... düşünür	... yapmanı isterim - Keşke... yapsaydın
Yapılacak en doğru şey...	... yapmanı isterdim - Keşke... yapsaydın
Olgun (sağlıklı, sosyal, normal, ahlaklı, düşünceli) bir insan... yapardı.	... yapmanı isterdim - Keşke... yapsaydın - Sen eğer ... yapsaydın, ben daha iyi hissederdim
Sen ... söylemiştin	Hatırladığım kadarıyla sen ... demiştin
Biz ... konusunda anlaşmıştık	Hatırladığım kadarıyla... konusundan anlaşmıştık
Senin önemseyen (ilgili, sıcak, duyarlı) birisi olduğunu düşünmüyorum	Sen ... davranınca (konuşunca) ben önemsendiğimi (sevildiğimi, anlaşıldığımı) hissetmiyorum
Gördüğüm kadarıyla sen daima...	Gördüğüm kadarıyla sen genellikle...
Gördüğüm kadarıyla sen asla...	- Gördüğüm kadarıyla sen nadiren... - Senin çok sık ... düşünmüyorum
OLUMLUYU VURGULAMA	
Her cumartesi futbol oynamaya gitmene kızıyorum	Gittiğin zaman seni özlüyorum. Sen cumartesileri futbol oynamaya gidince üzülüyorum ve kızıyorum. Cumartesi günleri bizim birlikte vakit geçirdiğimiz ender günlerden birisi.

EK 2:**İLİŞKİ DURUM BELİRLEME ÖLÇEĞİ MADDE ÖRNEKLERİ**

Aşağıda sevgilinizle olan ilişkinizle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra size en uygun olan seçeneği (X) şeklinde işaretleyiniz.

1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne ölçüde karşılamaktadır?
2. Genel olarak ilişkiniz sizin için ne kadar doyurucu?
3. Çoğunlukla kıyaslandığında, ilişkiniz sizce ne kadar iyi?

EK 3:**İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ-İLİŞKİ DOYUMU MADDE ÖRNEKLERİ**

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

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

1. Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.
2. Birlikte oldum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.
3. İlişkimiz benim için doyum verici.
4. İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.



THE UNIVERSITY of NORTH CAROLINA
GREENSBORO

School of Education
 Department of Counseling and Educational Development

228 Curry Building
 PO Box 26170, Greensboro, NC 27402-6170
 336.334.3423 Phone 336.334.3433 Fax
<http://www.uncg.edu/ced>

All counseling degree programs are CACREP accredited

July 11, 2008

To Whom It May Concern:

I am writing to document and verify the academic accomplishments of **Ilhan Yalcin** during his tenure as a Visiting Scholar in the Department of Counseling and Educational Development at The University of North Carolina at Greensboro (UNCG) (August 2007 – July 2008). Mr. Yalcin's goals were to receive training related to couples counseling, particularly relationship enhancement therapy, conduct a comprehensive review of the literature on these topics, and to improve his spoken and written English skills.

During the year, Mr. Yalcin attended the following five classes at UNCG (each one semester, 3 credit hours) (3 in the Department of Counseling and Educational Development [CED] and 2 in the Department of Educational Research and Methodology [ERM]):

CED 610	Helping Relationships (Instructor: Dr. Craig S. Cashwell)
CED 691	Couples Counseling (Instructor: Dr. Craig S. Cashwell)
CED 691	Sexuality Counseling (Instructor: Dr. Christine E. Murray)
ERM 731	Structural Equation Modeling (Instructor: Dr. John Willse)
ERM 682	Multivariate Statistics (Instructor: Dr. John Willse)

In addition, he attended an extended workshop in Maryland with Drs. Scuka and Guernsey, founders of relationship enhancement therapy, and received a certificate documenting this training. During the summer months, he has been attending English speaking and writing classes at Guilford Technical Community College.

During the year, Mr. Yalcin completed two articles, in English, and submitted them to English journals, one published in the United States and one in Turkey; both are under review. He also completed a substantial part of the review of literature for his dissertation.

Mr. Yalcin made a formal presentation on sexuality in Turkey to Dr. Murray's Sexuality Counseling class, a graduate course for master's and doctoral students in the counseling program at UNCG. He made numerous informal contributions to this and the other courses he attended.

July 11, 2008

Page 2

As the above makes clear, Mr. Yalcin had a very productive year at UNCG. He was very focused on his studies, took initiative to achieve his goals, and was highly professional in all of his interactions with UNCG faculty and students. We are hopeful that he will return to UNCG for post-doctoral studies and research in the near future.

Sincerely,



L. DiAnne Borders, PhD
Burlington Industries Excellence Professor and
Chair, Department of Counseling and Educational Development
336.334.3425
borders@uncg.edu

CONTINUING EDUCATION CERTIFICATE

This is to certify that

Ilhan YALCIN

*has successfully completed a Continuing Education Activity
sponsored by*

The National Institute of Relationship Enhancement®
in Bethesda, Maryland

Relationship Enhancement®
Therapy for Couples and Families

Title of Activity

May 16-18, 2008
Date

20.0 CE Hours
CE Hours/Credits

Rob Scuka, Ph.D., MSW
Workshop Presenter

The National Institute of Relationship Enhancement (NIRE) is approved by the **American Psychological Association** to offer continuing education for psychologists. NIRE maintains responsibility for the program.

The National Institute of Relationship Enhancement (NIRE) has been approved by the **Maryland State Board of Social Work Examiners** to sponsor Category I continuing education programs.

The National Institute of Relationship Enhancement (NIRE) is recognized by the **National Board of Certified Counselors** to offer continuing education for National Certified Counselors. We adhere to NBCC Continuing Education Guidelines. NBCC Provider #: NIRE 5560

NIRE is approved by the **Association for Play Therapy** to offer continuing education credits.

Person Certifying Attendance: Robert F. Scuka, Ph.D., LCSW-C

Phone number of contact person for verification of hours: (301) 986-1479

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : İlhan YALÇIN
Doğum Yeri ve Tarihi : Adana, 13.06.1979

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Hacettepe Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, 2000.
Yüksek Lisans Öğrenimi : Hacettepe Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, 2004.
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce
Bilimsel Faaliyetleri : **Makaleler**

1. Atik, G. ve **Yalçın, İ.** (2010). Counseling needs of educational sciences students at the Ankara University, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1520-1526.
2. Güven, M., Kısaç, İ., Ercan, L. ve **Yalçın, İ.** (2009). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi'nde yayınlanan makalelerin çeşitli özellikler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 80-87.
3. Yıldırım, İ., Gençtanırım, D., **Yalçın, İ.** ve Baydan, Y. (2008). Academic achievement, perfectionism and social support as predictors of test anxiety. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34, 287-296.

4. **Yalçın, İ.** (2007). Ailelerinden algıladıkları destek düzeyleri farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 7(26), 209-220.
5. Taşdan, M. ve **Yalçın, İ.** (2007). Psikolojik danışma ve rehberlik'te etik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 99-107.
6. **Yalçın, İ.** (2006). 21. yüzyılda psikolojik danışman. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 117-133.
7. **Yalçın, İ.** ve Voltan-Acar, N. (2006). Candan Erçetin'in seslendirdiği şarkıların Gestalt Terapi açısından değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, 1-10.
8. Sevim, S. ve **Yalçın, İ.** (2006). Kısa süreli bir oryantasyon programı denemesi: Öğrencilerin uyum düzeyleri ve programa ilişkin görüşleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 217-233.

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar : Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi (2005-devam)
Milli Eğitim Bakanlığı, Sincan Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Ankara (2002-2005)
Milli Eğitim Bakanlığı, Hürriyet İlköğretim Okulu, Kırıkkale (2000-2002)

İletişim

E-posta Adresi : yalcin@education.ankara.edu.tr

Tarih : 20.04.2010