



Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

**EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PROGRAMININ
ÇİFTLERİN İLİŞKİ DOYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Hazırlayan:
Tuğba YILMAZ

Danışman:
Yrd. Doç. Dr. Melek KALKAN

Yüksek Lisans Tezi
Samsun, 2009

Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

**EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PROGRAMININ
ÇİFTLERİN İLİŞKİ DOYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Hazırlayan:
Tuğba YILMAZ

Danışman:
Yrd. Doç. Dr. Melek KALKAN

Yüksek Lisans Tezi
Samsun, 2009

KABUL VE ONAY

Tuğba YILMAZ tarafından hazırlanan “Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programının Çiftlerin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi” başlıklı bu çalışma, __ /__ /__ tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından _____ olarak kabul edilmiştir.

Başkan:

Üye :

Üye :

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

__ /__ /__

BİLDİRİM

Hazırlanan tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya, kullandığım başka yazarlara ait her özgün fikre kaynak gösterdiğimi bildiririm.

20.07.2009

Tuğba YILMAZ

ÖNSÖZ

Evlilik kararı almak karmaşık bir süreçtir. Eşlerin birbirini tanıması, aralarındaki uyumsuzluklarla baş etme yollarını öğrenmesi, ilişkilerinde sorunlar artış göstermeden önleminin alınması, çiftlerin gelecekteki olası sorunlar için hazırlanması ve bu sorunlar anlamlı duruma gelmeden çözme becerilerinin öğretilmesi, olumsuz sonuçlar yaşanmadan ilişkinin sürmesine ve geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu nedenlerden dolayıdır ki önleme programları son derece önemlidir. Son yıllarda evlilik terapileri yaygın olarak sürdürülmesine rağmen, evlilikle ilgili sorunların ortaya çıkmadan giderilmesi ile ilgili önleyici çalışmaların yapılmasının yerinde olacağı kanaatine varılmıştır. Bu nedenle, bireyler daha evlenmeden çiftler arasındaki ilişkileri geliştirmek ve sorunlar ortaya çıkmadan önlemek amacıyla evlilik öncesi ilişkilerinin geliştirilmesine yönelik eğitim programlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu programlar, ilişkilerinde şiddetli sorunlar yaşamayan çiftlere yöneliktir ve daha doyum verici, daha kalıcı evliliklerin oluşturulabilmesi konusunda faydalıdır. İletişim, uzlaşma ve problem çözme becerileri, benlik gelişimi ve çiftler arası yakınlığın artırılmasına odaklanan, öğretici, yaşantısal, dinamik ve yapılandırılmış bir eğitimden oluşmaktadır. Çiftlerin ilişkilerini zenginleştirmelerine ve sorunların önlenmesine yardımcı olacak becerileri öğretmek amacıyla düzenlenmiş bu programlar önleyici bir yaklaşım olup, evlilik kalitesini artırma ve evlilik ilişkilerini geliştirmeye yardım eder.

Bu amaçla yapılan araştırmada evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyum düzeylerine etkisi incelenmektedir.

Araştırmanın planlanması ve yürütülmesinde titiz çalışmaları ve yönlendirmeleriyle, destekleyici eleştirileriyle, sabır ve anlayışıyla, engin bilgi ve

tecrübelerini paylaşarak beni tükenme noktasında her zaman destekleyen, ilgisini hiçbir zaman esirgemeyen, değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Melek KALKAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bilgi ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Sayın Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya teşekkür ederim. Yüksek lisans öğrenimim süresince bilgi ve deneyimlerini bizlerden esirgemeyen tüm hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırma süresince bana destek olan herkese ve araştırmaya katılan tüm çiftlere katkılarından dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Tüm eğitim hayatım boyunca olduğu gibi araştırma sürecinde de benden desteğini esirgemeyen sevgili annem ve kardeşlerime teşekkürlerimi sunuyorum.

Tuğba YILMAZ

Temmuz, 2009

ÖZ

YILMAZ, Tuğba. *Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programının Çiftlerin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Samsun. 2009.

Bu çalışmanın amacı, evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyum düzeylerine etkisini belirlemektir. Araştırmanın deney ve kontrol grubu 20 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada çiftlerin ilişki doyumlarını belirlemek amacıyla Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına bu ölçek ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Oturumlar yaklaşık 120 dakika olmak üzere 7 hafta sürmüştür. Oturumların sonunda deney ve kontrol gruplarına uygulanan Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Araştırmanın istatistiksel analizleri sonunda evlilik öncesi ilişkileri geliştirme grubuna katılan çiftlerin ilişki doyum düzeylerinde anlamlı farklılıklar geliştiği bulunmuştur.

Elde edilen bilgiler literatür ışığında yorumlanmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: İlişki, İlişki Doyumu, Evlilik öncesi ilişkiler, İlişki Geliştirme, Program

ABSTRACT

The aim of this research is to study the effects of “The Premarital Relationship Enrichment Program” on the relationship satisfaction of couples. The experiment and control groups of this research consist of 20 persons. Romantic Relationship Satisfaction Scale was used to determine couples’ relationship satisfaction. The pretest and posttest were given to the experiment and control groups. The sessions lasted about 120 minute during 7 weeks. Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Signed Rank Test were used to determine whether there was any difference between the pretest and posttest results of Romantic Relationship Satisfaction Scale.

Significant differences were detected on the relationship satisfaction levels through The Premarital Relationship Enrichment Program.

The finding have been discussed in the light of the literature, and some suggestions have been made.

KEY WORDS: Relationship, Relationship Satisfaction, Premarital Relationships, Relationship Enrichment, Program.

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar DİZİNİ.....	vi
KISALTMALAR DİZİNİ.....	vii

BÖLÜM 1

GİRİŞ.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı.....	6
Problem Cümlesi.....	6
Denence.....	7
Sayıtlar.....	7
Sınırlılıklar.....	7
Tanımlar.....	8
Araştırmanın Önemi.....	8

BÖLÜM 2

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	10
Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programları.....	10
Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programları İle İlgili	
Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	16
Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programları İle İlgili	
Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	22
Romantik İlişkilerde Doyum.....	24
İlişki Doyumu İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	27

İlişki Doyumu İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	36
--	-----------

BÖLÜM 3

YÖNTEM.....	38
Evren ve Örneklem.....	38
Araştırma Deseni.....	39
Veri Toplama Araçları.....	40
Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği.....	41
SYMBIS Programının Uygulanması.....	41
İşlem Yolu.....	41
Birinci Oturum: Evliliğinizdeki Mitlerle Dürüstçe Yüzleştiniz mi?.....	42
İkinci Oturum: Aşk Biçiminizi Belirleyebilir misiniz?.....	44
Üçüncü Oturum: Mutluluk Alışkanlığınızı Geliştirdiniz mi?.....	46
Dördüncü Oturum: Ne Duyduğunuzu ve Ne Anladığınızı Söyleyebilir misiniz?.....	48
Beşinci Oturum: Cinsiyet Ayrılıklarını Birleştirebildiniz mi?.....	50
Altıncı Oturum: İyi Bir Savaş İçin Nasıl Savaşacağınızı Biliyor musunuz?.....	52
Yedinci Oturum: Partneriniz ve Siz Ruh İkizi misiniz?.....	54
Verilerin Analizi.....	55

BÖLÜM 4

BULGULAR.....	56
----------------------	-----------

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE YORUM.....	60
-------------------------------	-----------

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
KAYNAKÇA.....	66
EKLER.....	78
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	78
Ek 2. Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği.....	79
ÖZGEÇMİŞ.....	80

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği Ön-test Puanlarına Mann-Whitney U Testi Sonuçları	40
Tablo 2. Araştırma Deseni.....	40
Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun İlişki Doyum Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	57
Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubunun İlişki Doyumu Son-test Puanlarına Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	58
Tablo 5. Deney Grubundaki Çiftlerin İlişki Doyumu Ön-test ve Son-test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	59
Tablo 6. Kontrol Grubundaki Çiftlerin İlişki Doyumu Ön-test ve Son-test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	60

KISALTMALAR DİZİNİ

SYMBIS: Saving Your Marriage Before It Starts

RE: Relationship Enhancement

PREPARE/ENRICH: Evlilik Öncesi Hazırlık ve İlişki Geliştirme Programı

PREP: Prevention and Relationship Enhancement Program

RELATE: Terapist Yönelimli İlişki Geliştirme Programı

PREP-M: Preparation for Marriage

RAS: Relationship Assessment Scale

PERI: Psikiyatrik Epidemiyolojik Araştırma Görüşmeleri

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1. 1. Problem Durumu

İnsanın en önemli özelliklerinden biri toplumsal bir varlık olmasıdır. İnsanoğlu yaşamını küçük ya da büyük birçok grubun üyesi olarak sürdürür. Bu grupların en önemlilerinden bir tanesi de insan türünün devamını sağlayan ve özel bir küçük grup olan ailedir. Aileyi oluşturabilmek için birtakım koşullara uygun karşı cinsten en az iki bireyin birbirlerini eş olarak seçmeleri gerekmektedir.

Bireylerin eş seçmeleri, hayatlarını kiminle paylaşacağına karar vermeleri, aile kurmaları, aile sorumluluğunu üstlenmeleri ve eşleriyle birlikte yaşamayı gerçekleştirmeleri genç yetişkinlik döneminin görevleri arasında yer almaktadır (Yeşilyaprak 2003: 43).

İlişki türlerinden evlilik ilişkisi ile ilgili olumlu ya da olumsuz birçok eleştiride bulunulmasına rağmen evlilik M.Ö. 2000 yıllarından günümüze kadar değişip gelişerek devam eden vazgeçilmez bir gerçektir. Kùltürler arasında farklılıklar gösterse de tüm toplumlarda geleneksel olarak oturmuş ve resmi olarak kabul edilmiş tek birliktelik şeklidir. Bu birliktelik, toplumları ayakta tutan en önemli güçlerden biridir (Tarhan 2008: 13). Kurumsallaşmış bir yol, bir ilişkiler sistemi, kadınla erkeği karı- koca olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan ve toplumsal yönden üzerinde devletin kontrol, hak ve yetki iddiası bulunan yasal bir ilişki biçimidir (Yavuzer 2004: 10).

Evlilik çiftlerin yaşamına güzel yanlarla birlikte güç koşulları da getirir. Toplumsal yapının en alt basamağını oluşturan evlilik kurumu, parçası olduğu toplumun kurallarından etkilenmektedir. İki farklı insanın geçmiş yaşantılarından getirdiği tüm alışkanlıkları ve davranış biçimleri evlilik sürecinde bir takım sorunların yaşanmasına neden olabilmektedir.

Evlilik öncesi ilişkiler dönemi birbirini tanımayan iki farklı bireyin evlilik kararı alabilmesi için evlilik öncesinde birbirlerini tanımaları, anlaşmaları ve birlikte yaşama için gerekli sevgi bağını kuracakları dönemdir. Evlilik öncesinde yürütülen arkadaşlık, sözlülük ve nişanlılık gibi kişisel, toplumsal ve yasal olanaklar bu gerçeği yerine getirme amacına yöneliktir (Özgüven 2000: 23).

Flört dönemi, iki taraf içinde aldatıcı bir dönem olabilir. Duyguların etkisiyle bireyler karşı tarafa sadece olumlu yönlerini sergiledikleri gibi, flört ettikleri bireylerin olumsuz yönlerini de görmezden gelmektedirler. Oysaki evlenmeye hazırlanan bireylerin birbirini sağlıklı bir şekilde tanıyabilmeleri için aklı ve mantığı ön plana almaları gerekmektedir (Tarhan 2008: 34). Tarhan (2008: 35) bir insanı tanımanın üç yolundan bahsetmektedir. Birincisi, bireyin geçmişi hakkında bilgi edinmektir. İkincisi, insan ilişkilerinde bıraktığı izlenimlerin incelenmesidir. Üçüncüsü ise kişinin kendisini tanımaya çalışan taraf üzerinde bıraktığı etkidir. Bireyler eş adayları ile ilgili bu analizleri yapmadan evlilik kararı almamalıdır.

Evlilik kararı almak karmaşık bir süreçtir. Kalkan ve Ersanlı (2008: 1)'ya göre kişileri evliliğe götüren önemli etmenler arasında insanların duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını gerçekleştirme istekleri yer almaktadır. Evlilik öncesi ilişki döneminde kadın ve erkek hem kendinin hem de eş adayının özelliklerini, beklentilerini, gerçek kimliğini anlamaya çalışmalıdır. Bireylerin kendileri hakkındaki bilgilenmeleri, yapacakları seçimin ilk adımını oluşturmaktadır. Kişinin kendine sorduğu 'Ben kiminle evleniyorum?' gibi soruların cevabı

kişilerin önce kendisini tanımasına bağlıdır. Evlenecek kişiler genelde karşı tarafın nasıl biri olduğu üzerinde durur; ancak kendilerini analiz etmedikleri için onunla anlaşıp anlaşılmayacaklarının cevabını sağlıklı bir şekilde veremezler (Tarhan 2008: 29).

Sauber beraber yaşamaktan haz duyan, insanlara karşı sevecen olan, karşılıklı sorumluluk alma cesareti ve grup içinde uyum kolaylığı olan, sevdiklerini mutlu etme arzusu ile araştırma yapan, zevklerini, planlarını başkaları ile paylaşma alışkanlığı olan, başkalarının farklılığını kabul edip onları değişmeye zorlamayan ve açık bireylerin mutlu bir beraberlik kurma yetenekleri olduğunu söylemektedir (Boran 2003: 78).

Karşı cinsten iki birey arasındaki ilişkilerde biyolojik faktörler son derece önemlidir. Bazıları ilk karşılaşmada cinsel çekimin en önemli faktör olduğunu söylerken Satir cinsel çekimin iki insanı bir araya getirebileceğini ama uyumu ve dostluğu garantilemediğini savunmaktadır (Yavuzer 2004: 22). Kişiler bazen kendi zihinlerinde çizdikleri hayale aşık olmaktadır. Bu da beraberinde gerçekte karşılaşma durumunda yaşanacak hayal kırıklığını getirmektedir.

Bir araştırma kadınların flört seçerken karşılarındaki kişinin bilgili, güvenilir, yakışıklı, zevkli ve ölçülü olmasına baktıklarını; erkeklerin ise neşeli, zevkli, bilgili ve güvenilir kadınlar arasından flört seçtiklerini göstermiştir (Boran 2003: 91). Bazı uzmanlar çiftlerin; eş seçiminde karşılıklı ihtiyaçlarından söz ederken bazı uzmanlar kendi bireysel ihtiyaçlarını tamamlayacak kişiler arasından eş seçtiklerini savunmaktadır. Araştırmalar göstermektedir ki, bireyler kendileriyle benzer ilgi ve değerleri paylaşan, benzer kültürlerden gelen, sosyo-ekonomik düzey farklılıkları taşımayan kişiler arasından eş seçmektedirler. İnsanların düzenli olarak etkileşime girdikleri bireylerin sınırlı sosyal ortamda bulunduğunu ve eşlerin de çoğu zaman bu ortamdan seçildiğini düşünmek yararlı olur (Yavuzer

2004: 23). Humphreys eş seçiminde; kendini ve başkasını sevebilme, kabul edebilme, kendine ve başkasına değer verebilme yeteneği; doğrudan, açık iletişim kurabilme yeteneği; kendi ve başkalarının duygularını ifade edebilme, karşılık verebilme yeteneği; sorumluluk alabilme yeteneği; başkasına kendi varoluşunu ortaya koyabilmesi için destek verme yeteneği; stresle başa çıkabilme yeteneği; bağımsızlık ihtiyaçlarına karşılık verebilme yeteneği gibi niteliklerin önem taşıdığını söylemektedir (Yavuzer 2004: 24).

Evlilik öncesi ilişkiler ilerlemeye başladığında çiftler evlilik kararı alma konusunda birliktelik sağlamaya çalışır. Bu dönemde iki tarafta karşısındaki bireyin hayatının merkezini oluşturmaktadır. Oysa evlendikten sonra her iki tarafın aileleri de ilişkinin bir parçası olur. Bazı çiftler için bu durumu kabullenmek zor olmaktadır. Bu nedenle evliliğe hazırlanan çiftler kendilerini tanıdıktan sonra aile yaşam döngüsünün aşamalarını da bilmeli, gelecekte kendilerini nelerin beklediğinden haberdar olmalıdırlar.

Evlilik öncesi dönemde çiftler gelecekleri ile ilgili konuşma fırsatı bulurlar. Ev ekonomisi, çocuk yapma kararı, işle ilgili durumlar, evin yapılandırılması gibi konular bu dönemde konuşulur. Bu konuşmalar bireylerin ‘ben’ bilincinden ‘biz’ bilincine geçmesine yardımcı olur. Sağlam ve mutlu ilişkiler iki ayrı kişiliğin birbiriyle bütünleşebilmesiyle gerçekleşir (Özügürlü 1996: 63). . Dokur ve Profeta (2006: 175) evli ya da değil çiftlerin sağlıklı bir ilişkiyi yürütebilmesi için öncelikle, ilişkinin içinde çok fazla yer tutmak koşuluyla ilişkileri hakkında konuşabilir olabilmeleri gerektiğini söylemektedir. Ayrıca bireyler bu dönemdeki konuşmalarda ilerde yaşayacakları problemleri kısmen yaşamakta ve bu deneyimlerine dayanarak daha sağlıklı karar verebilmektedirler.

Evlenmeden önce yaşanan tartışmalardaki öfkeli, kızgın tavırların evlendikten sonra da devam edip etmediğini araştırmak üzere yirmi beş yaşındaki çiftler

evlenmeden altı hafta önce ve evlendikten on sekiz- yirmi yıl sonra incelenmiş ve evlenmeden önce yaşanan tartışmalarda sorunlar çözülmüşse, bunun evlendikten sonraki ilişki üzerinde olumsuz etkisi olmadığı hatta eşlerin sorunları konuşarak çözme alışkanlığı geliştirdikleri yani evliliklerinde sağlam temeller attıkları görülmüştür (Boran 2003: 105).

Özgüven (2000: 31)'e göre evlilikte mutluluk geniş çapta eş seçiminin iyi yapılmasına bağlıdır. Eşler her şeyden önce kendilerini sonra da karşısındaki bireyi iyi tanımalı; birbirlerinin gelecekte ve evlilikten ne beklediklerini bilmeli ve önemli sorunları evlenmeden önce çözmelidirler.

Eşlerin birbirini tanınması, aralarındaki uyumsuzluklarla baş etme yollarını öğrenmesi, ilişkilerinde sorunlar artış göstermeden önleminin alınması, çiftlerin gelecekteki olası sorunlar için hazırlanması ve bu sorunlar anlamlı duruma gelmeden çözme becerilerinin öğretilmesi, olumsuz sonuçlar yaşanmadan ilişkinin sürmesine ve geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu nedenlerden dolayıdır ki önleme programları son derece önemlidir. Son yıllarda evlilik terapileri yaygın olarak sürdürülmesine rağmen, evlilikle ilgili sorunların ortaya çıkmadan giderilmesi ile ilgili önleyici çalışmaların yapılmasının yerinde olacağı kanaatine varılmıştır. Bu nedenle, bireyler daha evlenmeden çiftler arasındaki ilişkileri geliştirmek ve sorunlar ortaya çıkmadan önlemek amacıyla evlilik öncesi ilişkilerinin geliştirilmesine yönelik eğitim programlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu programlar, ilişkilerinde şiddetli sorunlar yaşamayan çiftlere yöneliktir ve daha doyum verici, daha kalıcı evliliklerin oluşturulabilmesi konusunda faydalıdır. İletişim, uzlaşma ve problem çözme becerileri, benlik gelişimi ve çiftler arası yakınlığın artırılmasına odaklanan, öğretici, yaşantısal, dinamik ve yapılandırılmış bir eğitimden oluşmaktadır. Çiftlerin ilişkilerini zenginleştirmelerine ve sorunların önlenmesine yardımcı olacak becerileri öğretmek amacıyla düzenlenmiş bu programlar önleyici bir yaklaşım olup, evlilik kalitesini artırma ve evlilik ilişkilerini geliştirmeye yardım eder.

Farklı psikolojik danışma yaklaşımlarına dayalı ve farklı amaçlara hizmet eden, ancak temel amacı bireylerin sağlıklı, mutlu ve doyumlu ilişkiler geliştirebilmelerine yardımcı olmak olan evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programları bulunmaktadır. Bu programlardan biri de Parrott ve Parrott' un geliştirdiği SYMBIS (Saving Your Marriage Before It Starts)- Evliliğe Başlamadan Önce İlişkinizi Koruyun-Modeldir. SYMBIS on oturumla başarılı bir evlilik inşa etmeye çalışan bir modeldir (Parrott ve Parrott 1999: 238). SYMBIS model evlilik öncesi danışma oturumlarında; çiftlerin iletişim ve çatışma çözme yeteneklerini ortaya çıkararak, gerçekçi fırsatlar ve yaşam modeli oluşturarak önleyici bir yapı oluşturur.

Bu sebeple bu araştırmada SYMBIS modelinin kullanıldığı evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının ilişki doyumunu ne derece etkilediği araştırılmaktadır.

1. 2 Araştırmanın Amacı

Evliliğe hazırlık amacıyla verilen eğitimlerin etkililiği üzerine yapılan çalışmalar göstermektedir ki, bu eğitim programlarına katılan çiftlerin evlilikleri, katılmayanlara göre daha çok olumlu gelişme gösterirken, bireylerin evlilik sorunları da anlamlı düzeyde azalmaktadır. Bu sebeple, bu araştırmanın amacı evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyum düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir.

1.2. Problem Cümlesi

Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyum düzeyleri üzerinde nasıl bir etkisi vardır?

1.3. Denence

1. Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programına katılan çiftlerin, bu tür bir uygulamaya katılmayan çiftlere göre uygulama sonrasında ilişki doyumları anlamlı bir düzeyde yükselecektir.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları şu şekilde olacaktır:

1. Araştırmanın örnekleminde bulunan çiftlerin, kendilerine uygulanan ölçme aracındaki soruları içtenlikle yanıtladıkları düşünülmektedir.
2. Araştırmanın örnekleminde bulunan çiftlerin araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları düşünülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen bulgular aynı özelliği taşıyan bireylere genellenebilir.
2. Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programına katılan bireylerin ilişki doyumları ‘Romantik İlişkilerde İlişki Doyumu Ölçeği’nden aldıkları puanlarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Evlilik Öncesi İlişkiler Dönemi: Birbirini tanımayan iki farklı bireyin evlilik kararı alabilmesi için evlilik öncesinde birbirlerini tanımaları, anlaşmaları ve birlikte yaşama için gerekli sevgi bağını kuracakları dönemdir (Özgüven 2000: 23).

Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Eğitim Programları: Çiftlerin evlendikten sonra oluşabilecek potansiyel problemlerinin farkına varmalarını sağlamaya çalışan; bilgi ve beceri temelli, zaman sınırı olan, eğitici ve önleyici tedavi prosedürüdür (Carroll 2003: 4).

İlişki Doyumu: İlişki doyumu kişinin yakın ilişkisinden doyum alması ya da mutlu olmasıdır (Büyükşahin 2005:97). Le Master'e göre ilişki doyumu adaptasyon kapasitesi ve problem çözme yeterliliği; Hoult'a göre ise gerçekçi inançlar ve aktivite paylaşımı, mutluluk ya da başarılı bir evlilik olarak tanımlamaktadır (Eğeci 2005: 15).

1.7. Araştırmanın Önemi

Aile tüm toplumların temel taşıdır. Toplumsal uyumun temelini oluşturan aile yapısının sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi, boşanmaların daha aza indirilmesini sağlar. Bu durum hem çiftlerin ruh sağlıklarının korunmasına katkıda bulunacak hem de sağlıklı bir ailede yetişecek çocukların da ruh sağlıklarının korunmasını ve yetişen neslin özgüveni yüksek, mutlu, olumlu kişilik özellikleri sergileyen bireylerden oluşmasını sağlayacaktır. Mutlu ve doyum sağlayan evlilikler çiftlerin ve çocuklarının huzurunu sağladığı gibi toplumun genel huzurunu da sağlayacaktır. Toplumda huzur içinde yaşayan bireylerin iş yaşamlarında da daha verimli ve başarılı olacakları düşünülmektedir. Çiftlerin evlilikten gerçekçi

beklentiler geliştirebilmeleri, kendilerini ve partnerlerini tanıyabilmeleri, iletişim becerilerini, çatışma çözüme becerilerini öğrenebilmeleri, boş zaman etkinlikleri, ailelerle ilişkiler, bütçe yönetimi, değerler ve inançlarda anlaşma gibi konularda benzerlik, uyum ve beceri geliştirebilmeleri evlilik öncesinde verilen eğitimin önemini göstermektedir. Yapılan araştırmalar evlilik öncesinde verilen eğitimlerin, çiftlerin evliliklerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Bu nedenlerle evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programları ile çiftlerin eğitimlerinin yürütölmesi son derece önemlidir.

İnsanın tüm yaşamında olduğu gibi evlilik yaşantısında da iletişim son derece önemlidir. Çiftler arasındaki iletişim kopukluğu evlilik sorunun çözümlenmesinden çok eşlerin birbirlerine karşıt davranmalarına yol açmaktadır (Özüğurlu 1996: 95). Çiftlerin evliliklerinde yaşadıkları iletişim sorunları çözülemezse, evlilikleri boşanma ile sonuçlanabilmektedir. Oysa evlilik ilişkilerinin uyumlu ve dengeli bir biçimde yürütölmesi, toplumsal uyumun temelini oluşturan ön koşullar arasındadır (Kalkan 2002: 10). Bu nedenle evliliğe aday çiftlerin evlilik kurumuna hak ettiği değeri vermesi gerekmektedir. Çoğu zaman evlenmeye karar veren bireylerin yaptıkları birtakım hesaplar sonucunda evlendikleri görölmektedir. Duygularının esiri olma, yaşamına yalnız devam etme korkusu, aile ve arkadaşlarının etkisi gibi nedenlerden dolayı evlilik öncesi ilişki içerisinde bulunan bireyler eş adayları hakkında yeterince değerlendirme yapmadan evlilik kararına varırlar.

BÖLÜM 2

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programları ve romantik ilişkilerde doyum ile ilgili bilgilere yer verilmekte, bu konuda yapılan yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar incelenmektedir.

2.1. Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programları

Evlilik öncesi danışma, evlilik öncesi ilişkilerin geliştirilmesi ve daha dengeli evlilikler ortaya koyarak boşanmaların önlenmesini amaçlamaktadır. Evliliğe hazırlığı içeren yaklaşımların, yalnız yaşamdan evlilik yaşamına geçişi kolaylaştırmak, kısa ve uzun vadede dengeli ve doyumlu çift sayısını arttırmak, çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmek, ilişkiye bağlılığı ve arkadaşlığı arttırmak, çiftlerin samimiyetini arttırmak, evlilik rolleri ve ekonomi gibi alanlarda problem çözme ve karar verme becerilerini geliştirmek gibi tipik amaçları vardır (Stahman 2000: 105). Gingrich (2003: 60) çalışmasında evlilik öncesi danışma alan çiftlerin danışma sonunda ulaşacağı ideal amaçları; çiftlerin ilişkilerinde açıklık, samimiyet ve güven geliştirmeleri, çiftlerin bireysel zayıflıklarını çözmeleri, çiftlerin evlilikleri hakkındaki gerçekçi olmayan beklentilerini tanımlamaları, çiftlerin ilişkilerinde sağlıklı iletişim ve etkili çözüm becerileri geliştirmeleri, çiftlerin evlilik için hazır olup olmadıklarını fark etmeleri ve çiftlerin ilişkilerine güvenmeleri olarak sıralamıştır. Belirtilen amaçlar doğrultusunda yürütülen evlilik öncesi ilişki geliştirme programları eğitimsel, iyileştirici ve önleyicidir.

Hangi kültürde olursa olsun evlilik ve ilişki eğitimi programlarının genel hedefi; çiftlerin ilişkilerdeki zorlukları fark etmelerini, evliliğe hazırlanan ya da evli çiftlerde gerekli becerilerin geliştirilmesini sağlayan bilgiler vererek ilişkilerdeki

sıkıntı ve kırılmaları önlemektir (Parker 2007: 57). Bu programlara katılan katılımcılar, zıtlıkları yönetebilmekte, iletişim becerileri kazanmakta ve daha başarılı ilişkiler geliştirebilmektedirler (Parker 2007: 57).

Evlilik ilişkilerinin uyumlu bir şekilde yürütülmesi, evliliğe hazır olmayı ve evlilik ilişkileri konusunda beceri sahibi olmayı gerektirmektedir. Bu durum araştırmacıların ve psikolojik yardım mesleklerinde çalışanların dikkatini konuya yöneltmelerini sağlayarak, evliliğe hazırlık ve evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programlarının önemini ortaya çıkarmıştır (Ridley ve Sladeczek 1992: 150). Bu programlar, bireylerin evlendikleri zaman ilişkilerini uyumlu ve doyumlu bir şekilde sürdürebilmeleri ve zenginleştirebilmeleri için gerekli bilgi ve becerilerin kazandırılmasını amaçlayan bilgi ve beceri temelli eğitim ve yardım sürecidir (Senediak 1990: 28).

Russell ve Lyster evliliğe hazırlık programının iletişim, problem çözme, cinsiyet rolleri ve cinsellik gibi ailenin temel konularına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir (Wilmoth 2007: 24).

Evlilik öncesi danışma ihtiyacı kiliseler tarafından ortaya konulmuştur. Kiliseler boşanmaların azalması için çiftlerin evliliğe hazırlanması gerektiğini savunmuşlardır (Barlow 1999: 8). Yapılan araştırmalar daha güçlü evlilikler sergileyebilmek için evlilik öncesi danışma gerekliliğini ortaya koymuştur (Barlow 1999: 8). Katolik kiliseleri evlilikte yaşam güçlüklerini etkili şekilde atlatmak için gerekli becerileri öğrenme temelli program kullanmışlardır. Oturumlar iletişim, olgunluk, dini tutumlar ve zorluklara yol açan arka planı içermektedir. Bazı kiliselerin danışma grupları ya da pazar sınıfları oluşturduğu görülmüştür (Barlow 1999: 5). Evlilik öncesi danışma bir önleme aracıdır ve süreç, zaman ve güç olarak danışmanın bakış açısından ilerler. Rahiplerin çiftlere ayıracak yeterli zaman bulma konusunda sık sık sorun yaşadıkları gözlenmiştir

(Barlow 1999: 5). Bazı rahipler için gereklilikleri anlamak ve danışmayı yürütmek zor olmuştur. Bu nedenlerle evlilik öncesi danışmaları yürütmek için toplumda profesyonel danışmanlara ihtiyaç duyulmuştur. Gerekli süre ve beceri en iyi şekilde profesyonel danışmanlar tarafından sergilenebilmektedir.

Literatürde çalışmaların büyük bir kısmının evli bireylere yönelik olarak gerçekleştirildiği görülmektedir.

Evlilik öncesi eğitim ilk olarak 1924'de Ernest Groves tarafından Boston Üniversitesi'nde 'Aile Yaşamına Hazırlık Kursu' olarak verilmiştir (Carroll ve Doherty 2003: 5).

Adler 1926'da evlilik öncesi danışmaların çiftlerin ilişkilerini değerlendirmelerine yardım eden, daha mutlu ve başarılı evlilikler inşa etmek hakkında onlara bilgi veren danışmalar olduğunu savunmuştur (Bishop 1993: 294).

Formal olarak ise evlilik öncesi eğitim programı ilk olarak 1932'de Merrill-Palmer Enstitüsü'nde geliştirilmiştir. Filedelfiya evlilik konseyi genç evlilere ve evlilik öncesi çiftlere yardımcı amaçlayan bir program standardize etmiştir (Carroll ve Doherty 2003: 6).

Çift İletişimi (Couple Communication) programı 1960'da Miller tarafından geliştirilmiştir (Christensen ve Heavey 1999: 179). Bu programın, kendinin, diğerlerinin ve ilişkinin farkında olmak, iletişim için etkili becerileri öğrenmek, çiftlere ilişkilerini geliştirmede yeni yollar öğretmek ve ilişki doyumunu arttırmak olmak üzere dört amacı vardır (Christensen ve Heavey 1999: 179). Program ikişer saatlik dört oturumdan meydana gelmektedir.

Bernard Guerney ve Pensilvanya Üniversitesi tarafından 1977’de geliştirilen Relationship Enhancement (RE) programı geliştirilen ilk programlardandır (Stahmann 2000: 108). Öğrenme teorisi ve Carl Rogers’ın çalışmalarındaki empati kavramı ve farklı psikoterapi yaklaşımlarından derlenmiş bir modeldir (Christensen ve Heavey 1999: 180). RE programı çiftlerde dokuz pozitif ilişki faktörünü iletme ve güçlendirme merkezli bir grup programıdır: etkili empatik iletişim, empatik yanıt verme, zıtlıklara karşılıklı güvenle çözüm getirme, negatif düşünceyi bırakma yolları ve daha yapıcı davranışlar ortaya koyma. RE programı 10-15 hafta arası süren iki saatlik oturumlardan oluşur. RE programının etkilerini belirlemek için yapılan çeşitli araştırmalar, kendini açma, empati ve ilişki doyumu konusunda RE programının çiftlere önemli kazanımlar sağladığını göstermiştir (Christensen ve Heavey 1999: 180; Stahmann 2000: 108).

David Olson ve Minnesota Üniversitesi tarafından 1978’de geliştirilen PREPARE/ENRICH evlilik öncesi hazırlık ve ilişki geliştirme programıdır. Program 1982, 1986 ve 1996’da yeniden gözden geçirilmiş ve son olarak 2000 versiyonu oluşturulmuştur (Kalkan 2002: 19). PREPARE/ENRICH programı beklentiler, kişisel sorunlar, iletişim, zıtlıkları çözme, ekonomiyi yönetme, boş zaman aktiviteleri, cinsel ilişki, çocuklar ve ebeveynlik, aile ve arkadaşlar, rol ilişkileri ve dini inançlar olmak üzere ilişkinin on bir alanını değerlendirmektedir. Program altı oturumdan oluşmaktadır (Stahmann 2000: 109).

The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) Howard Markman ve Denver Üniversitesi tarafından 1980’lerde sosyal öğrenme teorisi ve bilişsel davranışçı teori temel alınarak geliştirilmiş bir grup programıdır (Christensen ve Heavey 1999: 180; Stahmann 2000: 109). PREP ilişkideki negatif etkileri ve zıtlıkları temel alan bir programdır. Bu nedenle program çiftlerin pozitif ilerleme sergileyerek zıtlıkların ilişkiyi zedeleyici etkisinden kurtulmalarına yardım eder. PREP’in, zıtlıklara çözüm bulma ve etkili iletişimi öğretmek, ilişkiden beklentilerini değerlendirme ve açıklama konusunda çiftlere

yardım etmek, çiftlerin başarılı bir ilişkiye sahip olup bağlılıklarını arttırmalarına yardım etmek, çiftlerin ilişkilerindeki eğlence, arkadaşlık ve cinselliği pozitif açıdan ilerletmek olmak üzere dört amacı vardır (Stahmann 2000: 110). Markman vd. (2006: 418) problem çözme ve iletişim becerileri çiftlere öğretildiği zaman çiftlerin başarılı evlilikleri olma ihtimallerinin artacağını belirtmişlerdir. PREP ile ilgili yapılan araştırmalar PREP'e katılan çiftlerin kontrol grubundaki çiftlerden daha düşük boşanma oranı ve daha yüksek ilişki güveni sergilediklerini ve zıtlıkları yönetme ve iletişim becerilerinin daha iyi olduğunu göstermiştir (Christensen ve Heavey 1999: 180).

Stahmann ve Hiebert tarafından 1997'de geliştirilen Integrative Premarital Counselling Programme grup oturumlarında ya da çiftlerle bireysel olarak kullanılabilmektedir. Bağlılık, evlilik ve bireysel roller, ekonomi, samimiyet, cinsellik, kariyerler, boş zaman aktiviteleri, düğün hazırlığı gibi konularda çiftleri eğitir ve oturumların düğünden önce bitirilmesi tavsiye edilir. Program sonunda çiftlerin evlilik başarısının ve doyumlarının arttığı gözlenmiştir (Stahmann 2000: 110).

Seattle Üniversitesi İlişki Geliştirme Merkezi'nde Parrott tarafından geliştirilen SYMBIS (Saving Your Marriage Before It Starts) 8-10 oturumda başarılı evlilikler inşa etmeye çalışan bir modeldir. Bowen'ın aile-sistem yaklaşımına ve bilişsel-davranışsal yaklaşıma dayanarak geliştirilen SYMBIS, psikoeğitimsel bir grup deneyimi olarak çiftler için liderin rehberliğinde bir evlilik öncesi ilişki geliştirme programıdır. Program bir yıldan uzun süreli ilişki yürüten, henüz evlenmemiş, evliliğe hazırlık yapan çiftlere uygulanmaktadır. Evliliğinin ilk yıllarında olan çiftlerle yapılan araştırmalar, evliliklerinde hayal kırıklığı yaşamaya başlayan çiftlerin ilişkilerindeki sorunların nişanlılık döneminde fark edilmediğini göstermektedir. SYMBIS ile ilgili yapılan araştırmalar ise oturumlara katılan çiftlerin üstü kapalı sorunlarının oturumlar esnasında fark edildiğini ve başa çıkma yollarının geliştirildiğini göstermektedir (Parrott ve

Parrott 1999: 242). SYMBIS modelin toplumsal evlilik mitlerini belirlemek ve evlilik için sağlıklı beklentiler geliştirmek, sevgiyi gerçekçi bir bağlamda geliştirmek, beklenmedik zorluklara rağmen evliliğe tutunmaya yönelik bir bakış açısı ve tutum geliştirmek, etkili iletişim becerilerini öğrenmek, cinsiyet farklılıklarını kabullenmek ve doğru bir şekilde anlamak, evlilik problemlerine çözüm bulmada etkili beceriler geliştirmek, çiftlerin inşa edebileceği yollar ve ruhsal temeller gibi değerleri keşfetmek gibi belirgin amaçları vardır (Parrott ve Parrott 1999: 241). Evlilik öncesi danışma oturumlarında gerçekçi bir yaşam modeli ve fırsatlar oluşturularak, zarar verici örneklerle karşı gerçekçi modeller ele alınarak, yetenekler ortaya çıkarılarak önleyici yapı oluşturulur. Evliliğe hazırlanan çiftler; evlilik danışmanları tarafından eğitime alınır, incelenir ve yetiştirilir. SYMBIS programının içerisinde evliliğinizdeki mitlerle dürüstçe yüzleştiniz mi, aşk stilinizi belirleyebilir misiniz, mutluluk alışkanlığınızı geliştirdiniz mi, duyduklarınızın anlamlarını söyleyebilir misiniz, cinsiyet ayrılıklarınızı birleştirebildiniz mi, iyi bir savaş için nasıl savaşacağınızı biliyor musunuz, partneriniz ve siz ruh ikizi misiniz olmak üzere yedi anahtar ilişki alanı belirtilir ve belirtilen bu ilişki alanları oturumlarda tek tek ele alınır (Parrott ve Parrott 1999: 244). SYMBIS oturumlarında ele alınan mitler; neşesi, üzüntüsü, acısı ve kederiyle evliliğin gerçek dünyasına girmeyi amaçlamaktadır. Çiftler ilişkilerinde yakınlığı arttırmak için neler yapmaları gerektiğini öğrenmek, sergiledikleri tutumların ilişkilerini nasıl etkilediğini fark etmek, partnerini daha iyi anlamak ve partneri tarafından daha iyi anlaşılabilmek için neler yapmaları gerektiğini öğrenmek, kadınlar ve erkekler arasındaki iletişim farklarını öğrenmek, karşı cinsin kendilerinden farklı olarak ne düşündüğünü, ne hissettiğini ve nasıl davrandığını anlamak, dürüstçe nasıl tartışılacağını anlamak ve tartışma konularını azaltmak ve ilişkinin tinsel yönünü geliştirmek için hazırlanmış alıştırmaları uygulayarak evliliğin gerçek dünyasına girerler. SYMBIS esnek bir modeldir ve oturumları terapötik, eğitimsel oturumlardır. SYMBIS programı üniversite kampüslerinde ve Protestan ve Katolik kiliselerinde başarılı bir şekilde yürütülmüştür. SYMBIS modelini uygulayacak terapistin aile dinamiklerinin temelini anlayan bir terapist olması gerekmektedir. Program etkin bir terapistle en ideal sonuca ulaşabilir ancak profesyonel lidere ulaşamayan çiftler için hazırlanan

kitaplar ve video oturumları mevcuttur. Profesyonel lidere ulaşamayan çiftler kitapları okuyarak, videoları izleyerek ve egzersizleri yaparak evlilik öncesinde ilişkilerini geliştirebilirler (Parrot ve Parrot 1999 :247).

2.1.a. Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programları İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programları ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Bagarozzi, Bagarozzi, Anderson ve Pollane (1984: 93-98) Evlilik Öncesi Hazırlık Eğitiminin verildiği on sekiz gönüllü çift ile çalışmışlardır. Eğitime katılan çiftlerin program sonunda akılcı olmayan inançlarında azalma görülürken, sorumluluk alma puan ortalamalarında bir düşüş ortaya çıkmıştır. Ayrılık veya boşanmaya ilişkin dışsal engelleri algılayışlarında azalma, ödül ve pekiştireç kullanma davranışlarında artış görülmüştür. Deney grubundaki dokuz çiftten ikisi program sonunda evlenmeme kararı almışlardır. Çiftlerden hiç birisi programın olumsuz etkisinden söz etmezken, olumlu yaşantılar geçirdiklerini belirtmişlerdir.

Markman ve Hahlweg (1993: 34-38)'in evlilik öncesi iletişimin ve ilişki doyumunun daha sonraki evlilik ilişkisi üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalarında, evlenmeden önce yüksek olan evlilik doyumunun 1,5 ve 3 yıl sonra yapılan izleme çalışmasında azaldığı; 4,5 ve 6 yıl sonra yapılan izleme ölçümlerinde ise azalmış olan doyumun değişme göstermediği görülmüştür. Bulgular, evlilik öncesi iletişimin incelenmesiyle gelecekteki evlilik sorunlarının ve boşanmaların tahmin edilebileceğini göstermektedir. Aynı çalışma içinde, Markman tarafından geliştirilen önleme ve evliliği geliştirme programı Almanya'da Alman eşlerin ihtiyaçlarına göre yeniden düzenlenmiştir. İletişim, kendini açma, problem çözme becerilerinin öğretildiği, evlilikten beklentilerin

belirginleştirildiği ve cinsel eğitimin verildiği program altı hafta devam etmiştir. Program sonunda deney ve kontrol grubu arasında evlilik doyumu açısından bir fark gözlenmezken, deney grubundaki eşlerin iletişim becerilerini öğrenmede daha başarılı oldukları bulunmuştur. Öte yandan deney grubundaki çiftlerin problemin tanımlanması, anlaşmazlıkların azalması, olumlu çözüm bulma, eşini kabul etme, kendini açma gibi davranışlarda gelişme gösterdikleri gözlenmiştir.

Boisvert, Ladouceur, Beaudry, Freeston, Turgeon, Tardif, Roussy ve Loranger (1995: 33), 18-25 yaş arasındaki gençlerin evlilik sorunlarını ve evlilik sorunlarını önleme programlarını algılayışlarını araştırmışlardır. Araştırmaya katılan gençler kıskançlık ve iletişim sorunlarını çiftlerin evlilikteki en önemli sorunları olarak görürken, önleme programlarında ilk çocuğun dünyaya gelişine uyum sağlamak, ebeveynlik becerileri kazanmak, duyguların ifade edilmesi en çok ilgi çeken konular arasında bulunmuştur. Bu programlarda en az ilgi çeken konular ise tinsel konular, ev işlerinin paylaşımı ve kayınvalide-kayınpederle ilişkilerdir.

Sullivan ve Bradbury (1997: 25) evlilik öncesi bir önleme programına katılan yeni evli çiftlerin evlilik problemleri açısından risk düzeylerini karşılaştırmışlardır. Evlilik öncesi programa katılan çiftler evliliğin bozulması açısından, programa katılmayanlara göre daha az risk altındadırlar. Gruplar arasında kadınlar açısından anlamlı bir fark görülmezken, programa katılan erkeklerin diğerlerinden daha az saldırganlık ve nörotizm gösterdikleri bulunmuştur. Bir buçuk yıl sonra yapılan izleme çalışmasında da evlilik uyumları düşük olan yedi çiftin boşandığı görülmüştür.

Larson, Anderson, Holman ve Niemann (1998: 193–203)’ın 109 nişanlı çift üzerinde yaptığı araştırmanın amacı evlilik öncesi cinsel doyum ile evlilik öncesi ilişkilere ait bazı etmenler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu etmenler arasında iletişim, öz saygı ve ilişkideki istikrar ele alınmıştır. Bu amaçla araştırmada

Evliliğe Hazırlık Anketi, Evlilik Öncesi İletişim Envanteri, Evlilik Öncesi İlişki İstikrarı Envanteri, Evlilik Öncesi Öz-Saygı Envanteri ve Cinsel Doyum Envanteri kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre erkeklerin cinsel doyumunun en önemli yordayıcısı kadının öz-saygısı, kadının açık iletişimi ve kadının ilişkideki tutarlılığıdır. Kadınların cinsel doyumunun en önemli yordayıcısı olarak ise öz-saygısı, açık iletişim kurması ve erkeğin empatik iletişim kurması görülmektedir. Elde edilen bulguların evlilik öncesi danışmanlık ve müdahale stratejilerinin belirlenmesi için yol gösterici olduğu belirtilmektedir.

Williams, Riley, Risch ve Dyke (1999: 271-278) yaptıkları çalışmada evli bireylerin evliliğe hazırlık programlarını algılayışlarını araştırmışlardır. Bu amaçla 1 yıl ile 8 yıl arasında evlilik süresine sahip çiftlerle çalışmışlardır. Araştırmaya katılan bireylerin %66.2'si evliliğe hazırlık programlarının önemli bir deneyim olduğundan söz ederken, evliliğin ilk yılında olan bireylerin %87.5'i diğerlerine göre daha fazla bu görüş içindedirler. Evliliğe hazırlık programları yardım edicilik, partnerle birlikte zaman geçirmek ve gelecekteki eş'i yakından tanımak olarak algılanmaktadır. Bu programlarda en fazla yardım edilen konular olarak sırasıyla iletişim, sorumluluk alma, çatışma çözme, çocuklar ve dini konular gelmektedir. Evliliğe hazırlık programına hiç katılmayan ve bir oturum katılan bireyler dört ve daha fazla oturuma katılan bireylere göre, bu programları daha az önemli görmektedirler.

Valiente, Belanger ve Estrada (2002: 72-75)'nın yaptığı araştırmada elli altı kişiye açık uçlu iki soru sorulmuştur: (a) Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programlarının, ilişkinize olumlu katkı sağlayacağını düşündüğünüz üç yönünü yazınız. (b) Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programlarının, ilişkinizi olumsuz etkileyeceğini düşündüğünüz üç yönünü yazınız. Katılımcılar 161 olumlu, 120 olumsuz özellik belirtmişlerdir. Katılımcıların %22'si bu programların olumlu özelliğinin iletişim becerilerini öğretmek ya da geliştirmek olduğunu söylerken, %16'sı problem çözme becerilerini öğretmek olarak belirtmişlerdir. Katılımcıların %0.5'ine göre

ise ebeveynlik becerilerini öğretmektir. Bu programların olumsuz yönü olarak araştırmaya katılan bireylerin %26'sı sırların ortaya çıkmasını, %15'i ilişki bittiğinde çiftlerin ayrılmasını, %15'i tekniklerin uygunsuz kullanılmasını, %11'i çiftlerdeki olumsuz duyguların artmasını belirtirken, %2'si ise terapi ücretini olumsuz özellik olarak söylemiştir.

Carroll ve Doherty (2003: 105-114) meta-analitik bir çalışmayla evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarının etkililiğini test etmişlerdir. Bu amaçla on üç deneysel ve on deneysel olmayan çalışmayı ele almışlardır. Analiz sonuçları evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programlarının iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri ve ilişki niteliğinde artışa neden olduğunu ve bu programların etkisinin altı aydan üç yıla kadar devam ettiğini göstermektedir. Uzun süreli izleme çalışmaları yapılmadığından, bu araştırmada da üç yılın üzerindeki etkisi test edilememiştir.

Risch, Riley ve Lawler (2003: 255-257)'in beş ve daha az yıllık evli 1894 kişi üzerinde yaptıkları araştırmanın amacı evlilikteki en problemlili konuları ortaya çıkararak, evlik öncesi ilişki geliştirme programlarının gelişimine ve var olan programların değerlendirilmesine önerilerde bulunmaktır. Araştırma sonuçlarına göre evlilikteki en problemlili konular sırasıyla iş ve aile arasındaki dengeyi sağlamak, cinsel ilişkilerin sıklığı, evliliğe maddi borçlarla başlamak, kadının çalışıyor olması, finansal durum, ev işlerinin paylaşılmasına ilişkin beklentiler, önemsiz konularda tartışmak, eş ile iletişim, ebeveynler ya da kayınvalide-kayınpeder ve eş ile geçirilen zaman olarak görülmektedir.

Murray (2004: 447)'in yaptığı araştırmada evlilik öncesi danışmada danışan özelliklerinin etkisi araştırmak için beş faktör modelinden (sosyal içerik, aile özgeçmişinin etkisi, bireysel özellikler, eş etkileşim süreci, evlilik öncesi danışmaya devam etmek için motivasyon) yararlanılmıştır. 210 bireyin katıldığı

araştırmada Evlilik Öncesi Danışma Anketi kullanılmıştır. Bulgular, pek çok danışan özelliğinin evlilik öncesi danışmadan yararlanma derecesini etkilediğini göstermektedir. Buna göre en çok etkileyenden en az etkileyen özelliğe doğru sıralama yapıldığında, eş etkileşim süreci, aile özgeçmişinin etkisi, bireysel özellikler, evlilik öncesi danışmaya devam etmek için motivasyon ve sosyal içerik olduğu görülmektedir.

McGeorge ve Carlson (2006: 171-181)'un yaptıkları araştırmanın amacı bir evlilik öncesi eğitim programının etkililiğini belirlemektir. Yirmi dokuz çiftin katıldığı program sekiz hafta sürmüş ve çiftler şu üç gruba ayrılmıştır: (a) bir grup formatında evlilik öncesi eğitim, (b) bireysel çift olarak evlilik öncesi eğitim, (c) kontrol grubu. Bulgular evlilik öncesi eğitim programına katılan bireylerin evliliğe uygunluk ve evlenme isteği son-test puanlarının kontrol grubundaki bireylere göre anlamlı ölçüde yüksek olduğunu göstermektedir. Bireysel çift eğitimi alanların son-test puanları ise grup eğitimi alan bireylerinkinden düşük bulunmuştur.

Murray (2006: 57-61) evlilik öncesi danışmanlığın gelişmesinde hükümet politikalarının ne ölçüde destek sağladığını araştırmıştır. Bu amaçla Florida'nın atmış yedi ayrı kesiminde, bu hizmeti sağlayan iki yüz on kişiyi araştırma kapsamına almıştır. Evlilik Öncesi Danışmanlık Anketinin uygulandığı çalışmada, araştırmaya katılanların %57.7'si hükümet desteğinin etkisiyle ilgili olumlu görüş bildirmişlerdir. %10.3'ü ya etkili değil veya çok az etkili olduğunu ileri sürerken, %20.1'i ise durum hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını (örneğin "hükümetin destek verip vermediğini gösterecek yeterli istatistiki bilgi görmedim veya duymadım" gibi) belirtmişlerdir.

Wilmoth (2006: 25-30) evlilik öncesi danışmanlık hizmeti veren din adamları üzerinde yaptığı araştırmasında, bu programların uygulanmasına yönelik sorular

yöneltmiştir. Buna göre evlilik öncesi ilişki geliştirme programını uygulayan din adamlarının %39.5'i hiç ev ödevi vermediğini söylerken, %37.2'si bir saat ve altında ödevlendirme yaptığını, %23.3'ü de iki-üç saatlik ev ödevi verdiğini belirtmiştir. İzleme çalışmasına ilişkin sorulan soruya din adamlarının %70.7'si evlilikten sonraki ilk yılda çiftlerle hiç karşılaşmadıklarını, %19.5'i bir kez, %4.9'u iki kez, %4.9'u üç kez ve daha fazla karşılaştıklarını söylemişlerdir. Bu programların uygulanması sırasında %32.6'sı video, %37.2'si çalışma kitabı, %55.8'i evliliğe ilişkin kitaplar, %90.7'si İncil ve %25.6'sı anket-envanter kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu programlarda ele alınan konuların içeriğini %90.7 evlilik töreni, %93 dini inanışlar, %83.7 iletişim, %72.1 beklentiler, %35.8 rol algısı, %65.1 çocuklar ve ebeveynler, %48.8 meslek, %48.8 kişilik tipleri, %67.4 çatışma çözme, %34.9 aile özgeçmişi, %74.4 maddi durumlar, %62.8 kayınvalide-kayınpeder ilişkileri ve %72.1 cinsel ilişkiler ve aile planlaması oluşturmaktadır. Din adamlarına bu programların uygulanmasında kendilerini yeterli görüp görmedikleri de sorulmuştur. Buna göre %17.5'i kendilerini yeterli bulurken, %80'i iyi bir iş yaptıklarını ama öğrenecek çok şeyleri olduklarını belirtmişler, %2.5'i ise çiftlerin ihtiyaç duydukları şeyleri onlara verdiklerini belirtmişlerdir.

Busby, Ivey, Harris ve Ates (2007: 279)'in yaptığı araştırmada evlilik öncesi eğitime ilişkin üç farklı model karşılaştırılmıştır. Katılımcıların çalışma kitabı doğrultusunda kendi kendine yardım ettikleri model, terapist yönelimli model ve bir ilişki geliştirme programı (RELATE) ele alınmıştır. Araştırmanın 6 aylık izleme çalışmasında bu üç yaklaşım arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre ilişkinin sorunlu alanlarında, evlilik öncesi ilişki geliştirme programı diğer iki modelden daha etkili görülürken, iletişim ve ilişki doyumunu artırmada terapist yönelimli modelden daha iyi bulunmuştur.

Einhorn, Williams, Stanley, Wunderlin, Markman ve Eason (2008: 341) evlilik eğitim programının cezaevindeki bireylerin ilişkileri üzerindeki etkisini test

etmişlerdir. Araştırmaya 116 erkek ve 138 kadın mahkum katılmıştır. Katılımcıların %47'si evlidir. On iki haftalık uygulama sonunda elde edilen bulgular şu şekildedir: Hem erkek hem de kadın mahkumların ilişki doyumları, güven, iletişim becerileri ve arkadaşlık ilişkileri açısından son-test puanlarında artış görülürken, yalnızlık ve olumsuz etkileşimler son-test puanlarında azalma dikkati çekmiştir.

2.1.b. Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programları İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programları ile ilgili olarak ülkemizde yapılan bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Ancak İlişki Geliştirme Programları kapsamında ele alınan Evlilik İlişisini Geliştirme Programları ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalara aşağıda yer verilmiştir.

Sevim (1996: 83–84)'in yaptığı araştırmada, evlilik ilişkisini geliştirmek amacıyla hazırlanan transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının, eşlerin çatışma düzeyleri, evlilik doyumu ve ego durumları üzerine etkisi incelenmiştir. Deney grubu altı çift, kontrol grubu ise beş çiftten oluşmaktadır. Yedi hafta süren çalışma sonunda evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmanın evli bireylerin, evlilik doyumları ve ego durumları üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmadığı bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin sadece yetişkin ego durumunda olumlu yönde değişiklik belirlenmiştir.

Kalkan (2002: 85)'in yaptığı çalışmada, evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın deney ve kontrol grubu toplam 28 evli kişiden oluşmaktadır. Araştırmada eşlerin evlilik uyum düzeylerini belirlemek amacıyla Evlilikte Uyum Ölçeği kullanılmıştır. On hafta süren oturumların sonunda deney ve kontrol

gruplarına uygulanan Evlilikte Uyum Ölçeği ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan kovaryans analizi sonunda evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmanın evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu bulunmuştur. Araştırmada deney ve kontrol grubundaki çiftlerin evlilik uyumlarına ilişkin ön-test ve son-test sonuçlarının cinsiyete göre anlamlı değişme göstermediği bulunmuştur.

Ersanlı ve Kalkan (2003: 219–226)’ın yaptığı çalışmanın amacı, evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine etkisini araştırmaktır. Ön-test ve son-test kontrol gruplu desenin uygulandığı araştırmada, deney ve kontrol gruplarına, Birtchnell Eş Değerlendirme Ölçeği ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test puanları ortalamaları arasındaki farklılığın önemli olup olmadığını saptama amacı ile kovaryans analizi tekniği kullanılmıştır. Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine olumlu yönde etkileri olduğu saptanmıştır.

Ersanlı (2007: 15) tarafından geliştirilen bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerine etkisi araştırılmıştır. 10’ar çiftten oluşan deney ve kontrol grubuna İlişkilerde İnanç Envanteri uygulanmıştır. Bulgular, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik ilişkilerinde çaresizlik ve sevimlilik inançlarıyla baş etmelerini anlamlı olarak yükselttiğini göstermektedir.

Kalkan ve Ersanlı (2008: 963) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın deney grubunda 15 ve kontrol grubunda 15 kişi

bulunmaktadır. Kontrol gruplu ön-test ve son-test modelinin kullanıldığı araştırmada, deney ve kontrol gruplarına, Evlilikte Uyum Ölçeği ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini artırdığı görülmüştür.

Son olarak Kalkan ve Ersanlı (2009: baskıda) tarafından bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisi araştırılmıştır. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılarak belirlenen kırk katılımcı random yöntemiyle deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Kovaryans analizi sonuçları deney ve kontrol grubundaki katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Buna göre, bilişsel-davranışçı evlilik ilişkisini geliştirme programının çiftlerin fonksiyonel olmayan tutumlarını anlamlı ölçüde azalttığı bulunmuştur.

2.2. Romantik İlişkilerde Doyum

Romantik ilişki, karşı cinsten birine güçlü bağlanma, bu kişiyi idealleştirmiş biçimde düşünme eğilimi ve belirgin bir fiziksel çekim olarak tanımlanmaktadır (Özdemir 2006: 25). Romantik ilişki duygusal, bilişsel ve cinsel birleşmeyi içermektedir. Wu'ya göre tutku, bağlılık ve yakınlık gibi üç belirgin özellikle arkadaşlıktan farklılaşmaktadır (Özdemir 2006: 25). Romantik ilişki de bütün ilişkiler gibi bazı belli başlı aşamalardan geçer. İlişkinin başında arzu ve yoğun duygular vardır. İlişki ilerledikçe arzu ve yoğun duygular azalmaya başlamakta ancak cinsel ilişki gelişmektedir. Romantik ilişki sürecini etkileyen önemli etkenlerden biri de ilişki doyumu olarak tanımlanmaktadır ve yapılan araştırmalar romantik ilişkinin ilk altı ayında ilişki doyumunun daha düşük olduğu, ilk altı aydan sonraki dönemde ise daha yüksek olduğunu göstermektedir (Özdemir 2006: 25).

Doyum ilişkiden elde edilen kazançların olumluluk derecesine işaret eden bir kavramdır. İlişki doyumu kişinin yakın ilişkisinden doyum alması ya da mutlu olmasıdır (Büyükşahin 2005: 97). İlişki doyumu kalite ve denge gibi yarı alternatif dönemlerle tanımlanabilen bir kavramdır. Le Master ilişki doyumunu adaptasyon kapasitesi ve problem çözme yeterliliği; Hoult ise gerçekçi inançlar ve aktivite paylaşımı, mutluluk ya da başarılı bir evlilik olarak tanımlamaktadır (Eğeci 2005: 15). Halford, Kelly ve Markman ise ilişki doyumunu partnere karşı hissedilen pozitif duygular, iyi bir iletişim, pozitif ilişki şemasına sahip olma, aktivitelere katılma ve problem çözme becerilerine sahip olma olarak tanımlamaktadır.

Thibaut ve Kelley'e göre bir bireyin devam eden ilişkisinden elde ettiği doyum-doyumsuzluk boyutunun nötr noktası karşılaştırma düzeyi olarak adlandırılır (Büyükşahin 2006: 13). Bu nokta bireyin içinde bulunduğu ilişkiden ve önceki ilişkilerinden elde ettiği kazançların ortalamasını temsil etmektedir. Bireyin ilişkisinden elde ettiği kazançlar nötr noktanın üstünde ise ilişki doyumlu, altında ise ilişki doyumsuz olarak nitelendirilecektir.

Fiziksel yapı, kişilik, zeka, kültür, tutumlar, alışkanlıklar ve boş zaman tercihlerinde benzerlik, partner uygunluğu olarak tanımlanır ve yapılan araştırmalarda partner uygunluğunun ilişki doyumunun önemli yordayıcılarından biri olduğu görülmüştür. Geçmişte yapılan araştırmalar bağlılık ve iletişim stillerinin ilişki doyumunu etkilediğini göstermektedir (Olderback ve Figueredo 2009: 604).

Yapılan çalışmalar bireylerin farklı kişilik özelliklerinin ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyini etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Buna göre bireylerin bağlanma türü, duygusal tutarlılığı, öz-denetimi ve esnekliği partnerlerin

ilişkilerinden duydukları memnuniyet düzeyini etkilemektedir (Özcan ve Sevinç 2007: 5). Sciangula ve Morry'de (2009: 148) öz-kontrolün ilişki doyumunun yordayıcılarından olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalar flört eden çiftlerde yüksek öz-saygı ve idealizasyonun ilişki doyumunu yükselttiğini, algılanan saygının düşük olduğu ilişki özelliklerinin ise ilişki doyumunu öngöremediğini göstermektedir (Sciangua ve Morry 2009: 154). Cann, Norman, Welbourne ve Calhoun (2008: 133) bağlılık stiline ilişki doyumunu etkilediğini ve mizah stili ve ilişki doyumu arasında pozitif ilişki olduğunu ancak kapalı ilişkilerde mizahın kullanımının kritik olabileceğini belirtmişlerdir. Bağlılık stili, çeşitli problem çözme becerileri, iletişim becerileri ve ilişki doyumu arasında önemli bir ilişki vardır (Eğeci ve Gençöz 2006: 388). Lowyck, Luyten, Demyttenaere ve Corveleyn (2008: 78) pozitif duygusal bağlılığın ilişki doyumunu arttırdığını, negatif duygusal bağlılığın ise ilişki doyumunu azalttığını belirtmişlerdir.

Bireylerin ilişki doyumunu arttırmak için yapılan araştırmalar; çiftlerin ilişkilerinde ortaya çıkan çatışma durumları ile başa çıkabilmeyi bilmeleri ve birbirlerine destek olmaları ve sağlıklı iletişim kurma yöntemlerini öğrenmeleri gerektiğini, evlilik yaşantısı ile ilgili süreçleri önceden bilmeleri ve zihinlerindeki irrasyonel düşüncelerle başa çıkabilmeleri gerektiğini göstermektedir (Cramer 2004a: 126). Yakın duygusal ilişkilerde eşlerin ilgi ve gereksinimlerinin uyuşmaması durumunda ortaya çıkan ve ilişkilerin kaçınılmaz bir ögesi olan çatışmaların etkili ve yapıcı bir biçimde yönetilememesi, bireyler ve ilişkiler üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Bu nedenle ilişkilerde sergilenen çatışma çözme davranışlarının anlaşılmasının genç yetişkinlerin daha kararlı ve doyum veren ilişkiler kurmalarına katkı sağlaması beklenmektedir (Bahadır 2006: 2).

İlişki doyumu günlük streslerden negatif bir şekilde etkilenir. Partnerlerin günlük negatif davranışları o günkü ilişki doyumunun düşmesine neden olmaktadır

(Tolpin ve Cohen 2006: 567). Oysa partner desteği ile ilişki doyumu arasında güçlü pozitif ilişki vardır (Cramer 2006: 117). Yani ilişki de partner desteği arttıkça ilişki doyumu da artmaktadır. Wright ve Busby (1997: 443) kadınların duygusal sağlıklarının partnerlerinin davranışlarından etkilendiğini belirtmişlerdir. Cramer (2004b: 122) partnerlerin ilişki ile ilgili irrasyonel inançlarının ilişki doyumunu azaltıp doyumsuzluğu arttırdığını belirtmektedir. İrrasyonel inançlar ne kadar az olursa ilişki doyumu o kadar yükselir (Cramer 2001b: 303). Partnerlerin yapısı ne kadar benzerse ilişki doyumu da o düzeyde artmaktadır. Franiuk, Cohen ve Pomerantz (2002: 345) partnerlerinin doğru kişi olduğuna inanan bireylerin ilişki doyumunun partnerlerinin doğru kişi olduğuna inanmayan bireylere göre daha yüksek olduğu belirtmişlerdir.

2.2.a. İlişki Doyumu İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde ilişki doyumu ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Bettie ve Lawrence (1993: 263) karşılıklı bağlılık, bireysel farklılıklar ve problem çözme gibi değerler ile ilişki doyumu ve ilişki bağlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptıkları çalışmalarında; 61 beyaz ve 34 siyah çiftle çalışmışlardır. Birlikte yaşamayan çiftler arasından seçilen katılımcılara, ilişki doyumlarını değerlendirmek için Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular, kültürel ve ırksal farklılıkların hem kadınlar hem de erkeklerde ilişki doyumunu etkilediğini göstermiştir.

Wright ve Busby (1997: 443) duygusal fonksiyonlar ve öz-saygı gibi ilişki doyumunu etkileyen değerleri belirlemek için yaptıkları çalışmalarında, 1257 kadın katılımcıya Holman, Busby ve Larson tarafından geliştirilen Preparation for Marriage (PREP-M)- Evliliğe Hazırlık Ölçeği'ni uygulamışlardır. Bulgular

duygusal fonksiyonlar, öz-saygı, ilişki doyumu ve duyguların açığa vurulması değerleri arasında güçlü bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Araştırma sonunda kadınların ilişki doyumları ve duygusal sağlıklarının, partnerlerinin davranışlarından etkilendiği ortaya çıkmıştır.

Meeks, Hendrick ve Hendrick (1998: 755) iletişim, aşk ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 140 çiftle yaptıkları araştırmalarında bireylerin kendileri ve partnerleriyle olan iletişim şekilleri ve aşk uyumlarının ilişki doyumunun önemli belirleyicileri olduğunu ortaya koymuşlardır.

Acitelli, Rogers ve Knee (1999: 591) ilişki düşüncesi ve ilişki doyumu arasındaki bağda kimliklerin rolünü incelemişlerdir. 148 evli ve 90 evli olmayan olmak üzere toplam 238 çiftle yaptıkları çalışmalarında; evli olmayan çiftlerde bağlantılı kimlik ya da kendi kendine olma eğilimi gözlenmiş ve ilişki düşüncesi ve ilişki doyumu arasında pozitif ilişki görülmüştür. Araştırmada kadınlar ve erkekler için benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Cramer (2000: 337) romantik ilişkilerde ilişki doyumu ve negatif çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada Hendrick' in İlişki Doyumu Ölçeği (RAS) ve Cramer' in Çatışma Ölçeği kullanmıştır. 199 katılımcıyla yapılan araştırmanın sonuçları negatif çatışma çözme stillerinin ilişki doyumuyla önemli bir ilişkisi olduğunu, ilişki doyumunu azalttığını göstermiştir.

Holm, Wilson, Cook ve Berger (2001: 193) duygusal çalışma dengesi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için çalışmışlardır. Holm ve ark. (2001: 193) duygusal çalışmayı; ilişkide duygusal tahammülü ve duygusal iyi olma durumunu arttırmaya çalışmaktır diye tanımlamışlardır. Duygusal çalışma dengesi ve ilişki doyumu arasındaki dengeyi belirlemek için 63 çiftle Spanier tarafından

1976'da geliştirilen Çift Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale) uygulanmıştır. Araştırma bulguları kadın ve erkeklerin eşit duygusal çalışma aşamasında olduklarında ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Berg, Trost, Schneider ve Allison (2001: 44) ilişki doyumuna boş zaman faktörünün etkisini belirlemek için çalışmışlardır. 82 heteroseksüel çiftle yürüttükleri çalışma sonucunda boş zaman faktörünün partnerlerin ilişki doyumuna önemli bir etkisi olmadığı ve bu durumun her iki cins için de geçerli olduğu görülmüştür.

Cramer (2001a: 313) romantik ilişkilerde uzlaşma değişikliği, çatışma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığı çalışmasında; 161 katılımcıya Hendrick'in İlişki Doyumu Ölçeği (RAS) ve Locke ve Wallace'nin geliştirdiği Evlilik Değerlendirme Testi uygulanmıştır. Araştırma sonuçları uzlaşma ve negatif çatışmaların ilişki doyumunu önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur. Azalan uzlaşma, düşük ilişki doyumu ve daha büyük negatif çatışmalar ortaya çıkarmaktadır. Artan uzlaşma ise daha yüksek ilişki doyumu ve daha az negatif çatışma ortaya çıkarmaktadır (Cramer 2001a: 318).

Cramer (2001b: 301) romantik ilişkilerde yıkıcı uyuşmazlık inançları, negatif çatışma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığı çalışmasında heteroseksüel romantik ilişkisi olan 119 üniversite öğrencisine Hendrick'in İlişki Doyumu Ölçeği, Locke ve Wallace'nin Evlilik Değerlendirme Testi ve Epstein ve Eidelson'un geliştirdiği Yıkıcı Uyuşmazlık Ölçeği'ni uygulamıştır. Araştırma bulguları ilişki doyumu ve yıkıcı uyuşmazlık inançları arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ancak ilişki doyumu ve yıkıcı uyuşmazlık arasındaki negatif ilişki önemli olmasına rağmen, fikirler kontrol edildiği zaman önemi azalabilmektedir (Cramer 2001b: 307).

Cramer (2002: 75) romantik ilişkilerde büyük ya da küçük problemler yüzünden ortaya çıkan çatışmalar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığı çalışmada, heteroseksüel ilişkisi olan 64 kadın ve 29 erkek katılımcıya Hendrick'in İlişki Doyumu Ölçeği ve Cramer'in 12 maddeli Çatışma Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulguları büyük ya da küçük problemlerden kaynaklanan çatışmalar ve ilişki doyumu arasında negatif ilişki olduğunu göstermektedir (Cramer 2002: 79). Çatışmaları çözmeye çalışmak ilişki doyumu açısından son derece önemlidir.

Halford, Keefer ve Osgarby (2002: 759) çiftlerin ilişkilerindeki hatıralar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için çalışmışlardır. Düşük ilişki doyumunun ilişki etkileşiminde akılda kalan negatif hatıralardan kaynaklandığını düşünerek gönüllüler arasından seçilen altı çifte bir hafta boyunca günlük tutturmuşlardır. Bir hafta sonunda çiftler haftayı tanımlamışlar ve çiftlerin tuttukları kayıtlar yorumlanmıştır. Araştırma bulguları hipotezi doğrulamış, düşük ilişki doyumunun etkileşimde akılda kalan negatif hatıralardan kaynaklandığı ortaya çıkmıştır (Halford v.d. 2002: 759).

Beesley ve Stoltenberg (2002: 281) alkolik ve alkolik olmayan genç yetişkinlerin ilişki doyumu ve bağıllık stili arasındaki bağı ortaya çıkarmak için yaptıkları çalışmada 40 alkolik ve 40 alkolik olmayan genç yetişkini incelemişler ve alkolik genç yetişkinlerin daha düşük ilişki doyumu sergilediğini ortaya koymuşlardır.

Franiuk, Cohen ve Pomerantz (2002: 345) ilişki doyumu ve uzun ömürlü bir ilişki için gereklilikleri belirlemek için çalışmışlardır. Altı aydan uzun süreli ilişkisi olan 527 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada, çiftlere İlişki İnançları Anketi ve İlişki Teorileri Anketi uygulanmıştır. Araştırma bulguları doğru kişi ile olmanın ilişki doyumu ve başarılı bir ilişki ortaya koymada önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir (Franiuk v.d.. 2002: 361).

Gulledge, Gulledge ve Stahmann (2003: 233) duygusal-fiziksel bağılılık tipleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için çalışmışlardır. 295 katılımcıyla yürütülen araştırmada duygusal-fiziksel bağılılık tipleri ve ilişki doyumu arasında yüksek korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır. Duygusal-fiziksel bağılılık arttıkça ilişki doyumu da artmaktadır (Gulledge v.d. 2003: 240).

Wilson ve Cousins (2003: 161) partner benzerliği ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptıkları çalışmalarında; partner uygunluğunu fiziksel yapı, kişilik, zeka, kültür, tutumlar, alışkanlıklar ve boş zaman tercihlerinde benzerlik olarak tanımlamışlardır. 700 katılımcıya Evlilik Uygunluk Testi ve Uyumluluk Belirtileri Testi uygulanmıştır. Araştırma bulguları benzer partnerlerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Wilson v.d. 2003: 164).

Peck, Shaffer ve Williamson (2004: 17) flört eden ve cinsel aktivitede bulunan toplam 189 öğrenci ile yaptıkları çalışmalarında cinsel doyum, ilişki doyumu, cinsel değişimlerin uygunluğu, çoğunlukla toplumsal davranışlar tarafından belirlenen romantik ilişkilerin boyutlarını değerlendirmişlerdir. Araştırma bulguları ilişki toplumsallığı düşük olduğunda cinsel doyumun ve ilişki doyumunun yüksek olduğunu göstermiştir (Peck v.d. 2004: 17).

Cramer (2004a: 121) yıkıcı olumsuz inançların ilişki doyumuna etkisini belirlemek için yaptığı çalışmasında rasyonel-duygusal-davranışsal teorisinin partnerlerden birinin sahip olduğu çeşitli olumsuz imajların ilişkide doyumusuzluğu arttırdığı hipotezini test etmektedir. 106 kadın ve 44 erkek katılımcıya Hendrick'in İlişki Doyumu Ölçeği (RAS) ve Eidelson ve Epstein'in 1981 yılında geliştirdikleri İlişki İnançları Envanteri'ni uygulamışlardır. Araştırma bulguları rasyonel düşünce tarzında, olumsuz inançları olmayan ya da az olan bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu ve çatışma

durumlarında rasyonel inançların ilişki doyumunu arttırabileceğini ortaya koymuştur (Cramer 2004a: 129).

Cramer (2004b: 532) bireylerin yaşamlarındaki bazı karakteristik dönemlerde partner çatışması ve partner desteğinin ilişki doyumuna olan göreceli katkılarını tanımlamak amacıyla yaptığı çalışmasında; 76 kadın ve 35 üniversite öğrencisine Hendrick'in İlişki Doyumu Ölçeği (RAS) , Derogatis'in Revise Edilmiş Depresyon Ölçeği ve Çatışma ve Destek Ölçeği'ni uygulamıştır. Araştırma bulguları depresyonu azaltmada ilişki doyumunun yüksek olmasının etkili olduğunu ve ilişki doyumunu arttırmak için partnerlerin çatışmaya girmek yerine birbirlerine destek olmayı seçmesi gerektiğini göstermektedir (Cramer 2004b: 539).

Viers ve Blieszner (2004: 481) çalışmalarında evlilik ve aile terapisi programlarına katılan kadın öğretim üyelerinin, kariyer ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmışlardır. 111 kadın öğretim üyesine Serafin'in Öğretim Üyesi Doyum Anketi, Schumm ve arkadaşlarının geliştirdiği Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği, Miller ve Lefcourt'un geliştirdiği Sosyal İçtenlik Ölçeği ve Teper ve Schaffer'in geliştirdiği Mentoring Functions Scale uygulanmıştır. Araştırma bulguları kariyer ve ilişki doyumu arasında pozitif ilişki bulunduğunu göstermektedir (Viers ve Blieszner 2004: 490).

Byers (2005: 115) ilişki doyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığı çalışmasında; uzun süreli ilişkisi olan 87 bireyin on sekiz ayda iki kez olmak üzere ilişki doyumlarını ve cinsel doyumlarını ölçmüştür. Katılımcılar tarafından Kişisel Bilgi Formu doldurulmuş ve katılımcılara Lawrence ve Byer'in geliştirdiği Cinsel Doyum Anketi ve İlişki Doyumu Anketi, Navran'ın geliştirdiği İletişim Envanteri uygulanmıştır. Araştırma bulguları cinsel doyumun artmasının ilişki doyumunu da arttırdığını göstermektedir. İyi iletişim kuramayan bireylerin

hem cinsel doyumlarının hem ilişki doyumlarının azaldığı, iyi iletişim kurabilen bireylerin ise hem cinsel doyumlarının hem de ilişki doyumlarının arttığı görülmüştür (Byers 2005: 117).

Cramer (2006: 117) partner desteğinin ilişki doyumuna olan etkisini belirlemek için yürüttüğü çalışmasında 83 kadın ve 33 erkek üniversite öğrencisine, Hendrick'in İlişki Doyumu Ölçeği, Abbey ve arkadaşlarının geliştirdiği Destek ve Çatışma Ölçekleri, Vaux ve arkadaşlarının geliştirdiği Sosyal Destek Davranışları Ölçeği ve Derogatis'in geliştirdiği Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulguları daha fazla duygusal destek ve daha az çatışma olmasının ilişki doyumunu pozitif yönde etkilediğini, duygusal desteğin olmamasının ilişki doyumunu düşürdüğünü göstermektedir. Cramer (2006: 127) araştırma bulgularına dayanarak ilişki doyumunu arttırmak için çiftlere problem önleme ve ilişki geliştirme programları ile ilişki danışmalarını önermektedir.

Meier, Cassill ve Lynch (2006: 61) her iki partnerinde çalıştığı evli çiftlerde ev idaresi ve çocuk bakımı görevleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptıkları çalışmalarında çocuğu olan 45 aile ile çalışmışlardır. Ebeveynlere annelik ve babalık algıları, çocuk bakımı görevleri ve ev idaresi ile ilgili sorular sorulmuş; Schumm ve arkadaşlarının geliştirdiği Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği ve Mederer'in geliştirdiği ev görevleri ve yönetimi listesi uygulanmıştır. Araştırma bulguları anne ve babaların evlilik doyumlarının iş bölümüne ve ev yönetimine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Annelerin evlilik doyumları partnerlerinin görev algılarıyla ilişkilidir. Partnerleri görev paylaşımında bulunduğu doyum artmakta, görev paylaşımında bulunulmazsa doyum azalmaktadır. Babalarda ise çocuk bakımıyla ilgilendiklerinde doyum daha yüksektir (Meier v.d. 2006: 81).

Tolpin, Cohen, Gunthert ve Farrehi (2006: 565) günlük romantik ilişki stresleri ve depresif semptomların ilişki doyumuna etkisini belirlemek için 119 psikoloji öğrencisi ile çalışmışlardır. Katılımcılara Radloff'un geliştirdiği Depresyon Ölçeği, Spanier'in Çift Uyum Ölçeği, Watson ve Clark'ın Pozitif ve Negatif Etkiler Listesi ve Hendrick'in İlişki Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulguları stres artıp, güçlü başa çıkma tepkileri azaldıkça ilişki doyumunun da azaldığını; stres ve depresif semptomların etkileri azaldıkça ilişki doyumunun arttığını göstermiştir (Tolpin v.d. 2006: 578).

Ye (2007: 605) ilişkide bağlanma stili farklılıkları, karakteristik etkileşimler ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için çalışmıştır. 113 katılımcı Google Newsgroups' ta online soruları cevaplamıştır. 19-69 yaş arası katılımcılar bağlanma stilleri, ilişki tipleri, ilişki süreleri, etkileşim derinliği ve ilişki doyumu ile ilgili soruları cevaplamışlardır. Araştırma bulguları bağlanma stilineki farklılıkların ilişki doyumunu etkilemekte önemli bir rolü olduğunu göstermiştir (Ye 2007: 606).

Britt, Grable, Gaff ve White (2008: 31) yürüttükleri çalışmalarında algılanan harcama davranışlarının ilişki doyumuna etkisini incelemişlerdir. Hendrick'in İlişki Doyumu Ölçeği, Joo ve Grable'in geliştirdiği 24 maddeli Ekonomik Stresörler Listesi ve Swensen, Nelson, Warner ve Dunlap'ın geliştirdiği Evlilik Problemleri Ölçeği 347 katılımcıya uygulanmıştır. Sonuçlar; partnerlerin birbirlerinin davranışlarını negatif yorumladıklarında ilişki doyumunun düştüğünü, pozitif yorumladıklarında ise ilişki doyumunun yükseldiğini göstermektedir (Britt v.d. 2008: 40)

Butzer ve Kuiper (2008: 245) çalışmalarında romantik ilişkilerde bireyler tarafından ortaya konan iki çeşit durumda pozitif, negatif ve sakınılan mizahı kullanımını incelemişlerdir. Katılımcılar romantik ilişki doyumunun kapsamlı

aşamalarını belirtmişlerdir. Hendrick'in İlişki Doyumu Ölçeği 155 üniversite öğrencisine uygulanmış ve sonuçta romantik ilişkilerde mizah kullanımı ile ilişki doyumu arasında pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Pozitif mizah kullanan bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu ve ilişkileri için mizahın faydalı olduğu ortaya çıkmıştır (Butzer ve Kuiper 2008: 255).

Cann, Norman, Welbourne ve Calhoun (2008: 131) bağlılık stilleri, çatışma stilleri ve mizah stillerinin ilişki doyumuna etkisini incelemek için çalışmışlardır. 251 kadın ve 186 erkek katılımcı ile yürütülen çalışmada; bağlanma stillerindeki farklılıkları ölçmek amacıyla Fraley ve arkadaşlarının Kapalı İlişkilerdeki Deneyimler Ölçeği'nin revizyonu yapılmış versiyonu, mizahın kullanımındaki bireysel farklılıkları ortaya çıkarmak için Martin'in İnsan Stilleri Anketi, çatışma çözme stillerini ortaya çıkarmak için Rahim'in Örgütsel Çatışma Envanteri ve ilişki doyumunu ölçmek için de Hendrick'in İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır (Cann v.d. 2008: 136). Araştırma bulguları her üç stilin de ilişki doyumu üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Pozitif modeller ilişki doyumunu arttırmakta, negatif modeller ise ilişki doyumunu azaltmaktadır (Cann v.d. 2008: 145).

Lowyck, Luyten, Demyttenaere ve Corveleyn (2008: 78) ilgisizlik ve öz-tanımlamanın kişisel boyutlarını açığa çıkarmak ve duygusal bağlılık ve ilişki doyumu ilişkisini açığa çıkarmak için çalışmışlardır. 266 katılımcıya Blatt ve arkadaşlarının geliştirdiği Depresyon Deneyimleri Anketi, Bartholomev ve Horowitz'in geliştirdiği İlişki Anketi, Zimmerman ve arkadaşlarının geliştirdiği Depresyon Tanıma Envanteri ve Dohrenwend ve arkadaşlarının Psikiyatrik Epidemiyolojik Araştırma Görüşmeleri (PERI) uygulanmıştır. Araştırma bulguları bağlılık pozitif olduğunda ilişki doyumunun arttığını, negatif romantik bağlılık durumunda ise ilişki doyumunun azaldığını göstermiştir (Lowyck v.d.. 2008: 87).

2.2.b. İlişki Doyumu İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde ilişki doyumu ile ilgili yurtiçinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Öner (2000: 527) çalışmasını karşı cinsle ilişkide gelecek zaman yönelimi ve ilişki doyumu ilişkisini ortaya çıkarmak için yürütmüştür. 226 üniversite öğrencisine Romantik İlişkide Gelecek Zaman Yönelimi Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulguları şu anki deneyimlerin geleceğe önemli bir etkisi olmadığını, bununla birlikte şu anki deneyimlerin farklı faktörler ve ilişki doyumu etkileşiminde önemli etkisi olduğunu göstermiştir (Öner 2000: 532).

Sakallı-Uğurlu (2003: 300) çalışmasını duygusal ilişkilerde ilişki doyumu, cinsiyet yönelimi ve gelecek zaman yöneliminde cinsiyet rolü arasındaki ilişkiyi belirlemek için yürütmüştür. 208 erkek ve 205 kadın katılımcıya Öner'in Romantik İlişkide Gelecek Zaman Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları ilişki doyumu ve cinsiyet farklılıklarının geleceğin planlanmasında önemli belirleyiciler olduğunu ortaya koymuştur (Sakallı-Uğurlu 2003: 300).

Eğeci (2005: v) çatışmadan duyulan rahatsızlık, çatışma atıfları, algılanan çatışma davranışları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 58 çiftle yaptığı çalışmada çiftlere Demografik Bilgi Formu, İlişki Çatışma Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği ve Çatışma Davranışı Anketi uygulanmıştır. Araştırma bulguları çatışmadan duyulan rahatsızlığın yüksek düzeyde olmasının ve algılanan çatışma davranışlarının farklı olmasının düşük ilişki doyumunu yordadığını göstermiştir. Kadınların ilişki doyumunu yordama da çatışmadan duyulan rahatsızlığın tek anlamlı değişken olduğu, ancak erkeklerin ilişki doyumunu algılanan çatışma davranışlarının benzer olmasının ve kendini suçlamanın yordadığı bulunmuştur (Eğeci 2005: 77).

Çırakoğlu (2006: vi) kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin duygusal ilişkilerindeki doyumsuzlukları ele alış biçimleri üzerindeki rolünü araştırmak amacıyla yürüttüğü çalışmasında 580 üniversite öğrencisine İlişki Problemlerine Tepkilerim Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçları kontrol odağının terk etme ve ihmal puanlarının anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir (Çırakoğlu 2006: 70).

Eğeci ve Gençöz (2006: 383) ilişki doyumu ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptıkları çalışmalarında; romantik ilişkisi olan 142 üniversite öğrencisine, Spanier'in Dyadic Adjustment Scale, Heppner ve Peterson'un geliştirdiği Problem Çözme Envanteri, Dökmen'in Çatışma Eğilim Ölçeği ve Fraley, Waller ve Brennan'ın Yakın İlişkilerdeki Deneyimler Envanteri'ni uygulamıştır. Araştırma bulguları; kadın ya da erkeğin problem çözme becerileri ve bağlılık stillerinin, ilişki doyumunda etkili olduğunu ve partnerlerine kendini yakın hissedene bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (2006: 388).

Özcan ve Sevinç (2007: 1) bireyin kendi mental kurgusunda yer alan farklı ego durumlarına dair algısı ve ego durumları arasındaki uyumluluğun bireyin partneriyle olan ilişkisinden duyduğu memnuniyete etkisini incelemek amacıyla yürüttükleri çalışmalarında katılımcılara EGOS İletişim Tarzı Envanteri ve Burns'un İlişkiden Duyulan Memnuniyet ölçeğini uygulamışlardır. 106 katılımcıyla yürütülen araştırma sonunda, araştırma bulguları; yaş ve cinsiyet ve ilişki memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, bireyin kendi ego durumuna ve iletişim stiline dair algısının ilişki memnuniyetini etkilemediği görülmüştür. Fakat bireyin partnerinin ego durumu ve iletişim stiline dair algısı memnuniyet düzeyini direkt olarak etkilemektedir (Özcan ve Sevinç 2007: 11).

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evren ve örnekleme, araştırma deseni, kullanılan ölçme araçları, işlem yolu ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler sunulmaktadır.

3.1. Evren ve Örneklem

Samsun ilinde bulunan çeşitli resmi ve özel kurumlarda yapılan duyurularla Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde "Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Eğitimi" verileceği duyurulmuştur. Bu duyuruya müracaat eden çiftlere "Kişisel Bilgi Formu" ve "Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği" uygulanmıştır. Çiftlerin "Kişisel Bilgi Formu" ve "Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği" ne verdiği cevaplar göz önüne alınarak 20 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Çiftler en az bir yıllık romantik ilişki yaşayan ve yakın gelecekte evlenme planları yapan bireyler arasından seçilmiştir.

Deney grubundaki bireylerin yaş ortalaması 25.8 ($S=4.61$), kontrol grubundaki bireylerin yaş ortalaması ise 25.6 ($S=3.27$)'dir. Her iki gruptaki bireylerin ilişki süreleri 1-3 yıl arasındadır. Gruplardaki bireylerin eğitim düzeyleri incelendiğinde ise her iki gruptaki bireylerin eğitim düzeylerinin üniversite ve lisansüstü olduğu görülmüştür.

Deney ve kontrol gruplarına Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği uygulandıktan sonra, grupların aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile kontrol edilmiştir. Sonuçlar, deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları

arasında anlamlı bir fark olmadığını yani grupların ön-test puanları açısından birbirine denk olduğunu göstermektedir. Buna ait istatistiksel bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği Ön-test Puanlarına Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney	10	10.95	109.50	45.50	.732*
Kontrol	10	10.05	100.50		

*p>.05

3.2. Araştırma Deseni

Bireylerin gelecekteki olası sorunlar için hazırlanması ve bu sorunlar büyümeden çözme becerilerinin öğretilmesini esas alan bir eğitim programının evlilik öncesi ilişki içerisindeki çiftlerin ilişki doyumu üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu deneysel araştırmada, ‘Ön-test ve Son-test Kontrol Grup Deseni’ kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni ‘SYMBIS Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Eğitim Programı’, bağımlı değişkeni ise ilişki doyumdur.

Araştırma deseni Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Deseni

Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test
Deney Grubu	Romantik ilişkilerde Doyum Ölçeği Uygulanması	SYMBIS Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programı	Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği Uygulanması
Kontrol Grubu	Romantik ilişkilerde Doyum Ölçeği Uygulanması	_____	Romantik ilişkilerde Doyum Ölçeği Uygulanması

Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Eğitim Programı SYMBIS 7 hafta boyunca yaklaşık 90-120'şer dakikalık oturumlar şeklinde uygulanmıştır. İlk oturumdan önce ön-test olarak Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği uygulanmış, deney grubuyla aynı tarihte kontrol grubuna da Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği verilmiştir. 7 oturumluk SYMBIS programı sonunda deney ve kontrol gruplarına Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği uygulanmış, ancak 7 hafta içerisinde kontrol grubuna hiçbir müdahalede bulunulmamıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Hazırlanan programın etkisini incelemek için gerekli veriler Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği ile toplanmıştır.

3.3.a. Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği (Romantic Relationship Satisfaction Scale)

Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği, bireylerin romantik ilişki doyumlarını ölçmek için Sakallı-Uğurlu (2003) tarafından geliştirilmiştir. Dokuz maddelik 7 dereceli bir ölçektir. Katılımcılar ölçekte ilişkilerini tanımlayan sıfatları (tutkulu-tutkusuz, ödüllendirici-cezalandırıcı, nefret dolu-sevgi dolu, tatmin edici-tatmin etmeyen, zevkli-sinir bozucu, mutlu-mutsuz, iyi-kötü, heyecanlı-heyecansız, memnuniyetsiz-memnuniyet verici) belirtirler. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek ilişki doyumunu ifade etmektedir. Ölçek için kullanılan Cronbach alfa katsayısı .90'dır. İki gruptaki katılımcıların ayrıştırılmasında ortanca değer (6.20) kullanılmış, ortancanın altında kalan değerler düşük doyumu, üstünde kalan değerler ise yüksek doyumu belirtmektedir. Faktör analizi toplam varyansın %54.38'ini açıklamaktadır (Sakallı-Uğurlu 2003: 297).

3.4. SYMBIS Programının Uygulanması

Parrot ve Parrot'un 7 oturumluk SYMBIS programı 7 hafta boyunca haftada bir oturum olmak üzere çiftlere uygulanmıştır. İlk oturumda; oturumların yaklaşık 90-120'er dakika sürmesine ve haftada bir düzenlenmesine, çiftlerin oturumlara düzenli olarak katılmalarına, tüm üyelerin birbirini saygı sınırları içerisinde dinlemesine, grup üyelerinin içten bir şekilde duygu ve düşüncelerini paylaşmasına ve grup içerisindeki paylaşımların gizliliğine dikkat edilmesine dair kurallar belirlenmiştir.

3.4.a. İşlem Yolu

Yedi oturumdan oluşan SYMBIS programının uygulanmasına yönelik amaçlar ve işlemler aşağıda verilmiştir.

3.4.a.i. Birinci Oturum: Evliliğinizdeki Mitlerle Dürüstçe Yüzleştiniz mi?

Amaç: Bu oturumun amacı evliliğe ilişkin mitleri belirlemektir. Gerçekçi olmayan beklentiler ve sayıltılar sebebiyle evlilik ilişkileri zedelenmektedir. Bu oturumda ele alınacak dört adet mit neşesi, üzüntüsü, acısı ve kederiyle evliliğin gerçek dünyasına girmeye yardımcı olacaktır.

Hedefler: Her grup üyesi aşağıdaki hedefleri gerçekleştirir.

- Evliliğe ilişkin gerçekçi olmayan beklentileri fark eder.
- Partneri hakkındaki gerçekçi olmayan beklenti ve düşüncelerini fark eder.
- Evliliğin kişisel sorunlardan kaçmak için sığınılacak bir kurum olmadığını fark eder.
- İyi bir evlilik kurabilmek için güçlü benlik saygısına gerek olduğunu fark eder.

İşlem:

- Grubun amacı, kuralları ve üyelerin sorumlulukları açıklanır.
- Grup üyelerinin birbirini tanımasını sağlayacak bir tanışma oyunu oynanır.
- Grup üyeleri daha önceden izledikleri romantik filmler hakkında konuşur.
- Evlilik yaşantısındaki mitlerle ilgili bilgi verilir.
- Alıştırmalar uygulanır.

İlk Oturumun Özeti

İlk oturumda grubun amacı, kuralları ve üyelerin sorumlulukları açıklandıktan sonra, grup üyelerinin tanışmasını sağlayacak bir tanışma oyunu oynanmıştır. Bu oyunda lider grup üyelerini ayağa kaldırmış ve herkesin isminin baş harfiyle

başlayan ve kendini tanımlayan bir sıfat bulmasını ve grubun ortasına gelerek yapacağı bir hareketle bu sıfatı söylemesini istemiştir. Lider, bir grup üyesi eylemini tamamladıktan sonra diğer grup üyelerinin o üyeyi taklit etmesine dair yönergesini vermiştir. Bu oyun her üye aynı eylemi yerine getirence sona ermiş ve yaklaşık 5 dakika sürmüştür. Tanışma oyunu bittikten sonra lider üyelere daha önceden izlemiş oldukları en romantik filmlerin isimlerini düşünmelerini istemiştir. Ardından, grup üyeleri bu filmleri kendileri için romantik yapan sebepleri sıralamış, kendi algılarına göre bu filmlerin temel mesajını aktarmışlardır.

Grup üyeleri ile yapılan direnç kırıcı çalışmanın ardından lider evlilikteki mitlerden birincisini açıklamıştır (Evlilikten Tamamen Aynı Şeyleri Bekleriz) ve bu mitle ilgili olarak Alıştırma 1 (Kişisel On Emir) ve Alıştırma 2 (Rolleri Bilinçli Hale Getirmek) uygulanmıştır. Her grup üyesi alıştırma yaptıktan sonra alıştırma ile ilgili olarak partneriyle tartışmış ve ortak kararlarını gruba paylaşmıştır. Alıştırmalar yaklaşık 20'şer dakikadan 40 dakika sürmüştür. Ardından ikinci mit açıklanmıştır (İlişkimizde İyi Olan Her şey Daha İyi Olacak) ve mitle ilgili olarak Alıştırma 3 (İdeal Partnerden Gerçek Partnere) uygulanmış, yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Alıştırma bittikten sonra lider üçüncü miti (Yaşamımda Kötü Olan Her Şey Yok Olacak) açıklamış ve Alıştırma 4 (Bitirilmemiş İşleri Bitirmek)ü uygulamıştır. Alıştırma 4 yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür. Ardından lider son mit olan dördüncü mit (Partnerim Beni Tamamlayacaktır)i açıklanmıştır ve Alıştırma 5 (Benlik İmajınızı Değerlendirmek) dağıtılmıştır. Çiftler her alıştırma partnerleriyle tartışmışlar ve en son alıştırmada bireyler partnerleriyle yanıtlarını paylaştıktan sonra lider genel bir değerlendirme yaparak oturumu sonlandırmıştır. Bu oturum yaklaşık 100 dakika sürmüştür.

3.4.a.ii. İkinci Oturum: Aşk Biçiminizi Belirleyebilir misiniz?

Amaç: Grup üyelerinin aşk biçimlerini ve aşkın evrelerini tanımlarını sağlamak.

Hedefler:

- Kendi terimleriyle aşkı tanımlar.
- Aşkın tutku, yakınlık ve bağlılık yönlerini öğrenir.
- Aşk biçimlerini öğrenir.
- Aşkın evrelerini fark eder.

İşlem:

- Her grup üyesi romantik bir günü tarif eder.
- Aşkı tanımlayıp, aşkın evrelerini fark edebilmelerini sağlamak için alıştırmalar yapılır.

İkinci Oturum Özeti

Lider oturumun başında çiftlerden romantik bir günü tanımlamalarını istemiştir. Grup üyeleri paylaşımda bulunduktan sonra, üyelerin kendi terimleriyle aşkı tanımlamalarına ve partnerlerinin tanımlarıyla karşılaştırmalarına yardımcı olmak için Alıştırma 6 (Aşkı Tanımlamak) yapılmıştır. Bireyler ellerine verilen listeden aşkın kendileri için önemli üç temel özelliğini işaretlemiş ve ardından bu özellikleri içine alan kısa bir aşk tanımı yapmışlardır. Ardından partnerlerinin aşk tanımlarıyla kendi aşk tanımlarını karşılaştırmışlar ve paylaşımlarla alıştırmaya sona ermiştir.

Üç köşeli aşk modelinde aşkın tutku, bağlılık ve yakınlık yönlerinden bahsedilmektedir. Tutku, aşkın biyolojik yönüdür ve fizyolojik dürtülerle karakterize edilir. Yakınlık, aşkın duygusal yönüdür. Paylaşma, iletişim, dürüstlük ve destek içerir. Bağlılık, aşkın bilişsel yönüdür ve geleceğe dönüktür. İlişkilerde tutku, yakınlık ve bağlılık derecelerine göre aşk biçimleri belirlenir. Her üç yönün eşit olarak var olduğu bir ilişki mükemmel aşktır. Ancak bu üç yönden birinin olmaması ya da daha ağır basması romantik, aptal ve arkadaşça aşk olarak isimlendirilir. Romantik aşk, yakınlık ve tutku birleşiminden oluşur. Fiziksel çekicilik derin bir duygu olarak ortaya çıkar. Aptal aşk tutku ve bağlılıktan oluşur. Arkadaşça aşk ise yakınlık ve bağlılık içerir. Evliliklerde fiziksel çekicilik daha az önemli hale geldiğinde ortaya çıkar.

Aşk biçimleri ve evreleri incelendikten sonra cinsellikle ilgili bazı ortak yanılgıları ortadan kaldırmak ve cinsellikle ilgili daha bilgili olmayı sağlamak amacıyla Alistırma 7 (Cinsel Yaşam İçin Gerçek Bir Başlangıç) uygulanmıştır. Bireyler partnerleriyle yanıtlarını paylaştıktan sonra lider aşkın evreleri hakkında bilgi vermiştir.

Aşkın hayal ve düş evresi, güç savaşı evresi, işbirliği evresi, karşılıklılık evresi ve ortak yaratıcılık evresi olmak üzere beş evresi vardır. Hayal ve düş evresinde iki farklı kişi bir bütündür. Yakınlık için birbirlerinin derinlerdeki ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Büyük bir coşku, mutluluk ve ait olma yaşarlar. Güç savaşı evresi, farklılıkların ortaya çıkmasıyla beraber gerginliklerin görüldüğü evredir. İki bağımsız kişi birlikte bir yaşam sürmeye ve birbirlerine uyum sağlamaya çalışırlar. İşbirliği evresi birliktelik için sağlıklı bir yönelimdir. Partnerin kişisel sorunlarıyla ilgilenme ve sorumluluk almayı kapsar. Bu evrede çiftler, partnerine ilişkin korku, savunma ve yansıtımlarla yüzleşir. Karşılıklılık evresi, geçmişteki sorunlar ve korkular yeniden ortaya çıktığında başlar. Bu evrede çiftler yeni gerçekler keşfederler. Ortak yaratıcılık evresi, partnerlerin yaşlanması, emekli olması, yaşamın sonuyla yüzleşmesi nedeniyle çiftler ortak yaratıcılık enerjisini

daha fazla kullanmaya başlarlar. Liderin verdiği bilgilerden sonra aşkın azalmaması ve bireylerin hayatın farklı dönemlerinde nasıl değişileceğini fark edebilmesi için planlanan Alıştırma 8 (Aşk Stilinizi Değiştirmek) uygulanmıştır. Partnerler birbirleriyle aşkın gelecekte alacağı şekli tartıştıktan sonra partnerlerin yakınlığını artırmaya yardımcı olmak için Alıştırma 9 (Yakınlığı Geliştirmek) uygulanmıştır. Partnerler yanıtlarını birbirleriyle paylaştıktan sonra lider çiftlere ‘Partnerinize ilk olarak ne zaman –seni seviyorum- dediniz?’ diye sormuş ve o an tekrar söylemelerini istemiştir. Bireyler duygu ve düşüncelerini paylaştıktan sonra lider ‘Şu anda aşk hayatınızda tutku, yakınlık, bağlılık yönlerinden hangisi daha güçlü? Niçin?’ diye sormuştur. Bireyler yanıtlarını paylaştıktan sonra son olarak ‘İlişkinizde yakınlığı geliştirmek için ne yapıyorsunuz? Başka ne yapabilirsiniz?’ diye sormuş ve yanıtları aldıktan sonra oturumu sonlandırmıştır.

3.4.a.iii. Üçüncü Oturum: Mutluluk Alışkanlığınızı Geliştirdiniz mi?

Amaç: Grup üyelerinin, evlilikte mutluluk için düşüncelerini nasıl programlayabileceğini fark etmelerini sağlamak.

Hedefler:

- Çift olarak mutlu yaşayıp yaşamayacaklarını belirleyecek tutumlarını fark eder.
- Mutluluk için düşüncelerini planlamayı öğrenir.
- Evliliği devam ettirmeye ya da bırakmaya neden olabilecek tutumları fark eder.

İşlem

- Üyelerin planlarını bozan bir durum ve verdikleri tepkilerin hatırlanması sağlanır.
- Mutluluğun belirleyicisi tutumlarını fark etmelerini sağlayacak alıştırmalar yapılır.

Üçüncü Oturum Özeti

Oturumun başında lider üyelere hiçbir şeyin planladıkları gibi gitmediği bir günü düşünüp, bugün komik gelen şeyler olup olmadığını sormuştur. Planlarını bozan beklenmedik durumlar karşısında nasıl tepki verdiklerini düşünmelerini söylemiş ve bu gibi durumlarda tutumlarını değiştirmek için yaptıkları herhangi bir şey olup olmadığını sormuştur. Üyelerin paylaşımlarının ardından lider oturumda üyelerin tutumlarına odaklanılacağını, tutumların çiftlerin partnerleriyle mutlu yaşayıp yaşayamayacaklarını belirlediğini söylemiş ve ardından tutumların ilişkilerinin durumunu şekillendirmede ne kadar etkili olduğunu fark etmelerini sağlayacak Alıştırma 10 (Kendi Konuşmanızı Dinlemek)' u uygulamıştır. Üyeler yaptıkları alıştırmada kötü bir ruh durumuna girmelerini sağlayan durumları listelemiş, bu durumların her biri için kendilerini kötü hissetmelerini sağlayan söylemlerini yazmış ve tutumlarını değiştirmelerine yardımcı olacak alternatif durumları sıralamışlardır. Ardından partnerleriyle ilişkilerindeki mutluluk için kendi kendilerine konuşmalarını nasıl değiştireceklerini tartışmışlar ve alıştırma sona ermiştir. Bu alıştırma yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür. Ardından üyelerin ve partnerlerin davranışlarının sorumluluğunu almalarına yardımcı olacak Alıştırma 11 (Suçlama Oyunundan Kaçınmak) uygulanmıştır. Partnerler yanıtlarını birbirleri ile karşılaştırmışlardır. Bu alıştırmada doğru yanıt yoktur. Önemli olan mutlu bir ilişki için problemin nasıl tanımlandığı ve çiftlerin çözümün parçası olarak ne yaptıklarının görülmesidir. Alıştırma yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür. Ardından üyelerin yaşamın sarsıcı durumlarına daha etkili uyum sağlamalarına yardımcı olacak Alıştırma 12 (Kontrolünüz Dışındaki Durumlara Uyum Sağlamak)

uygulanmıştır. Bu alıştırmada üyeler başa çıkma stratejilerini sıralamışlar ve partnerleriyle yanıtlarını karşılaştırmışlardır. Alıştırma yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür. Alıştırmalar bittikten sonra lider çiftlere ‘Son yıllarda insanlar evliliğın temel amacı olarak mutlu olmayı görmektedirler. Bu konudaki düşünceleriniz nelerdir?’, ‘Çiftler evlenirken –hastalıkta ve sağııkta sevgi ve birliktelik- için yemin ederler. Sizce insanlar, bir şeyler yolunda gitmediğinde mutluluk alışkanlığını nasıl değııştirebilirler?’ ve ‘Zorluklar içeren durumlar yaşadığınız ama mutlu olmayı seçtiğiniz, kendi hayatınızdan örnek verebilir misiniz?’ sorularını yöneltmiştir. Üyeler yanıtlarını grupla paylaştıktan sonra oturum sona ermiştir.

3.4.a.iv. Dördüncü Oturum: Ne Duyduğınızı ve Ne Anladığınızı Söyleyebilir misiniz?

Amaç: Karşıdakini daha iyi anlamak ve daha iyi anlaşılmasıdır.

Hedefler:

- İyi iletişimi öğrenir.
- Etkin dinleme hakkında bilgi edinir.

İşlem

- Fısıltı oyunu oynanır.
- Bireylerin birbirlerini anlamalarını ve anlaşılmasını sağlayacak alıştırmalar uygulanır.

Dördüncü Oturumun Özeti

Oturumun başında fısıltı oyunu oynanır. Oyunu ilk başlatan üye uzun bir cümle düşünür ve yanındakinin kulağına bu cümleyi söyler. Ardından herkes duyduğu cümleyi yanında oturan kişinin kulağına fısıldar. Cümle ikinci kez asla tekrarlanmaz. Oyun en son kişi cümleyi gruba söyleyerek sonlanmıştır. Oyunun ardından lider oturumun amacının karşımızdaki kişiyi daha iyi anlamak ve daha iyi anlaşılacak olduğunu söyler ve Alıştırma 13 (İyi İletişim Nasıl Kurarsınız?)’ü dağıtır. Bu alıştırma üyelerin partnerleriyle nasıl iyi iletişim kurabileceklerini belirlemelerine yardımcı olmak için planlanmıştır. Alıştırma yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Alıştırmanın ardından lider iyi iletişim ve iletişim engelleri hakkında bilgi vermiştir. Alıştırma 14 (Günlük Gerginliği Okumak) üyelerin partnerleriyle yaşamlarındaki büyük ya da küçük şeyler hakkındaki iletişimlerini sürdürmelerine yardımcı olmak için planlanmıştır ve uygulanması yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Bu alışırmadan sonra lider üyelere ‘empati’, ‘ben-dili, sen dili’ kavramları hakkında bilgi vermiştir.

Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır (Dökmen 2004: 135). Empati kurarken dikkat edilmesi gereken nokta karşıdakinin düşüncelerine tamamen sahip olmamak yani sempatiyle karıştırmamaktır. Empati kurulduğunda karşıdaki kişi ile aynı duygu ve düşünceleri paylaşmak gerekmez, sadece onu anlıyor olmak yeterlidir. Ben-dili kişinin o anda karşılaştığı bir durum karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Karşıdaki kişiyi suçlamadan, bireyin kendi duygu ve düşüncelerini yansıtmasıdır. Sen-dili suçlayıcıdır ve iletişimi engeller.

Ardından fark edilen duyguların yansıtılmasına yardımcı olan Alıştırma 15 (Şimdi Açıkça Duyabilirim) uygulanmıştır. Üyeler bu alışırmada farkına vardıkları

duyguları değerlendirmişlerdir ve alıştırma yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Alıştırma bittikten sonra lider etkin dinleme hakkında bilgi vermiştir.

Geri iletim kullanılarak yapılan dinlemeye etkin dinleme denir (Kalkan 2002: 61). Etkin dinlemede dinleyen kişi gelen iletiyi doğru anlayıp anlamadığını değerlendirmek için konuşan kişiye, iletiye kendinden bir şeyler katmadan geribildirimde bulunur. Böylece dinleyen gelen iletileri doğru anlama, konuşansa anlaşılıp anlaşılmadığını değerlendirme olanağı elde eder. Böylece sağlıklı bir iletişim kurulmuş olur.

Lider gerektiğinde özür dilemenin ve iletişimde dokunmanın öneminden de bahsettikten sonra çiftlere etkili iletişimdeki kişisel güçlüklerinin neler olduğunu sormuştur. Ardından partnerleriyle ilişkilerinde sıkıntı ve zorluklara neden olan geçmişteki bir konuşmalarını hatırlamalarını istemiş ve o konuşmada yanlış gelen şeyi sormuştur. Gelecekte benzer durumlarda ne yapacaklarını paylaşımlarını istemiştir. Üyelerin paylaşımının ardından lider üyelere kendilerini empatik bulup bulmadıklarını sormuştur. Yanıtlardan sonra iletişimde ben-dili ile sen-dili arasındaki farkı sormuştur. Araştırmalar erkeklerin bilgi vermeye, kadınların ise iletişim kurmaya yönelik konuştuklarını göstermektedir. Lider üyelerin bu konudaki fikirlerini almıştır. Son olarak fiziksel dokunuşların partnerleriyle ilişkilerinde önemli olduğunu kabul edip etmediklerini sormuş ve yanıtları aldıktan sonra oturumu sonlandırmıştır.

3.4.a.v. Beşinci Oturum: Cinsiyet Ayrılıklarını Birleştirebildiniz mi?

Amaç: Karşı cinsin ne düşündüğünü, ne hissettiğini ve nasıl davrandıklarını öğrenmek.

Hedefler:

- Kadınların erkekler hakkında, erkeklerin de kadınlar hakkında bilmeye ihtiyacı olduğu şeyleri fark eder.
- Cinsiyet farklılıklarını fark eder.

İşlem

- Birbirlerinin söyledikleri hakkında içgörü kazanmalarını sağlayacak bir oyun oynanır.
- Cinsiyet farklılıklarını fark etmelerini sağlayacak alıştırmalar uygulanır.

Beşinci Oturum Özeti

Oturumun başında bir oyun oynanır. Bu oyunda erkekler bir grup, kadınlar bir diğer grubu oluştururlar. Her grup bir sekreter seçer. Grup takiler şu soruyu yanıtlarlar: ‘Sizin cinsiyetiniz hakkında, diğer cinsiyete sahip bireyler neleri biliyorlar?’. Gruplar bu soruyu yanıtladıktan sonra lider gruplara diğer grubun söyledikleri sayesinde içgörü kazanıp kazanmadıklarını sormuştur. Yanıtların ardından lider bu oturumun amacının erkeklerin kadınlardan, kadınların erkeklerden farklı olarak ne düşündükleri ve nasıl davrandıkları hakkında bilgi sahibi olmak olduğunu açıklamış ve ardından çiftlere kadınların erkekler hakkında, erkeklerin ise kadınlar hakkında bilmeye ihtiyacı olduğu şeylerin ne olduğunu sormuştur. Üyeler yanıtlarını paylaştıktan sonra lider Alıştırma 16 (Çift Envanteri)’ni dağıtmıştır. Bu alıştırma çiftlerin ilişkilerinde bilinçli ve bilinçdışı süreçlerle oynadığı roller hakkında bilgi vermiştir ve yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür. Üyeler yanıtlarını partnerleriyle paylaştıktan sonra lider üyelere ‘Her erkek karısı hakkında neleri bilmelidir?’ ve ‘Her kadın kocası hakkında neleri bilmelidir?’ sorularını yöneltmiştir. Yanıtları paylaştıktan sonra bir ilişkideki en derin ihtiyaçları belirlemeye ve bu ihtiyaçları partnerlerine iletmelerine yardımcı

olan Alıştırma 17 (En Önemli 10 İhtiyacınız) uygulanmıştır. Alıştırma yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Üyeler yanıtlarını partnerleriyle paylaştıktan sonra, ilişkilerini geliştirebilmek için ihtiyaçlarını nasıl değiştirebileceklerini tartışmışlardır. Alıştırmadan sonra lider çiftlere ‘Belirleyebildikleri en önemli cinsiyet farklılıklarınız nelerdir?’, ‘Erkekler başarılı odaklı, kadınlar ilişki odaklıdır cümlesine katılıyor musunuz?’ ve ‘Erkekler çoğunlukla kadınlarla nasıl duygusal yakınlık kuracaklarını bilemezler. Erkekler bir şeyler yapmak isterken, kadınlar konuşmak isterler. Burada problem kimdedir? Cinsiyet farklılıklarına ilişkin bu yanlış anlama nasıl oluşmuştur?’ diye sormuştur. Üyeler yanıtlarını grupla paylaştıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

3.4.a.vi. Altıncı Oturum: İyi Bir Savaş İçin Nasıl Savaşacağını Biliyor musun?

Amaç: Nasıl tartışılacağını ve tartışmalı konuları azaltmayı öğrenmek.

Hedefler:

- Tartışma alanlarını fark eder.
- Tartışma konularını nasıl azaltacağını fark eder.

İşlem

- Üyeler yaşadıkları bir çatışmayı düşünürler.
- Çatışma alanlarını belirlemek ve saklı duyguları ortaya çıkarmak için alıştırma yapılır.

Altıncı Oturum Özeti

Lider üyelere insanların bazen çok saçma şeyler için kavga ettiklerini söylemiş ve üyelerin bugüne kadar yaşamış olduğu en saçma çatışmanın ne olduğunu sormuştur. Üyeler paylaşımda bulunduktan sonra lider bu oturumda nasıl tartışılacağını ve tartışmalı konuları nasıl azaltacaklarını öğreneceklerini açıklamıştır. İlk olarak ilişkilerde çatışmaya neden olan konuları belirlemeye yardımcı olan Alıştırma 18 (Sorunlu Konuları Belirlemek) uygulanmıştır. Üyeler sonuçlarını partnerleriyle paylaştıktan sonra bu durumların gelecekte nasıl bir etki yaratabileceğini tartışmışlardır. Alıştırma yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Araştırmalar en tartışmalı alanın ‘para’ olduğunu göstermektedir. Bu nedenle lider üyelere ‘Para nedir?’ diye sormuştur. Üyelerin paranın nasıl harcanacağı gibi konularını analiz edebilmeleri için Alıştırma 19 (Para Konuşmaları) uygulanmıştır. Bu alıştırma yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Çatışmalı çiftler bazen çözüm yolu bulmaya çalışırken yanlış varsayımlarda bulunurlar. Üyelerin ve partnerlerinin bu varsayımlarını görmelerini sağlamak için Alıştırma 20 (Zihin Okuma) uygulanmıştır. Zihin okuma sağlıklı bir alışkanlık değildir. Bu alıştırma üyelerin eyleme geçmeden önce düşüncelerini değerlendirmelerine yardımcı olmuştur ve yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Üyeler partnerlerine tahminlerini değerlendirdikten sonra alıştırma bitmiştir. Son olarak partnerlerin birbirlerinden sakladıkları duygu ve düşüncelerin paylaşılmasına imkan tanıyan Alıştırma 21 (Gizlenenlerin Paylaşılması) uygulanmıştır. Alıştırma yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Ardından lider üyelere sırasıyla ‘Kişilerarası bir çatışmayla karşılaştığınızda tipik olarak yaptığınız davranışlar nelerdir? Sizce bu davranışlar etkili mi ya da değil mi?’, ‘Bir çatışma ortaya çıkmadan önce onun işaretçileri olarak nitelendirdiğiniz şeyler var mı? Örneğin, kalp atışlarınızın hızlanması, göz kontağını kesmeniz gibi.’, ‘Partneriniz ve sizin tartışma sırasında yaptıklarınızı düşünün. Saptadığınız neler var? Aynı şeyleri tekrar ve tekrar yapıyor musunuz?’, ‘Tartışma sırasında yaptığınız ama uzaklaşmak istediğiniz ortak yanlışlarınız neler? Bu tehlikelerden uzaklaşmak niçin önemli?’, ‘Şu cümle hakkında ne düşünüyorsunuz: “Çatışma, derin bir yakınlık kurmak için karşılığını ödediğimiz bir bedeldir”. Bunu nasıl açıklarsınız?’ ve ‘Partnerinizden çatışma çözme

hakkında neler öğrendiniz? Tehdit etme, ağlama, bağırma, kaçma gibi davranışları düşünün.’ Sorularını yöneltmiştir. Üyeler yanıtlarını grupla paylaştıktan sonra oturum sona ermiştir.

3.4.a.vii. Yedinci Oturum: Partneriniz ve Siz Ruh İkizi misiniz?

Amaç: İlişkinin tinsel yönünü güçlendirmek

Hedefler:

- Tinsel alışkanlıkları fark eder.
- İlişkinin tinsel yönünün güçlü olmasının önemini fark eder.

İşlem

- Evli çiftlerin yaşamlarının tinsel yönleri ile ilgili düşünceler paylaşılır.
- Evliliğin tinsel yönünü güçlendirmek için alıştırma yapılır.

Yedinci Oturum Özeti

Lider üyelere çeşitli çalışma sonuçlarının daha iyi bir cinsel yaşam için bile dua eden çiftler bulunduğunu gösterdiğini söyledikten sonra ‘Evli çiftlerin yaşamlarının tinsel yönü ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?’ diye sormuştur. Üyeler paylaşımda bulunduktan sonra Alıştırma 22 (Tinsel, Manevi Yolculuk) uygulanmıştır. Bu alıştırma partnerlerin bireysel dini alışkanlıklarını paylaşmasını sağlamıştır ve yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Evliliğin tinsel yönü evliliğin büyümesi ve gelişmesi için önemli bir besindir. Partnerlerin başkalarına yardım

etme yoluyla ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olacak Alıştırma 23 (Yardım Etme Davranışı Geliştirmek) uygulanmıştır ve alıştırma yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Son olarak ise partnerlerin şimdiki ve gelecekteki alışkanlıklarını anlamalarına yardımcı olacak Alıştırma 24 (Partnerinize İlişkin Bir Çalışma) uygulanmıştır. Bu alıştırma yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Alıştırmaların ardından lider üyelere ‘Bazı çiftler için birlikte dua etmek zor gelebilir. Bazen çiftlerden biri kendisini daha rahat hissederken, diğeri çok istekli olmayabilir. Evliliğinizin bir parçası olan tinsel disiplini nasıl sağlayabilirsiniz?’ ve ‘İlişkinizin tinsel yönünü güçlendirmek için neler yapabilirsiniz?’ diye sormuş ve üyelerin yanıtları grupla paylaşılmıştır. Lider üyelere Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Eğitim Programı ile ilgili düşüncelerini sormuştur. Grup üyeleri programa katılmaktan dolayı duydukları memnuniyeti dile getirmişler ve ilişkilerine sağladığı katkıları paylaşmışlardır.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler Mann-Whitney U testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel analizler SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde denenceleri test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Denencelerin incelenmesinde Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak gerekli karşılaştırmalar yapılmıştır.

Denence 1. Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programı romantik ilişki yaşayan çiftlerin ilişki doyum düzeylerini, bu tür bir uygulamaya katılmayan çiftlere göre anlamlı ölçüde yükseltir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan deneklerin ilişki doyum puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun İlişki Doyum Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

DENEY GRUBU n=10				KONTROL GRUBU n=10			
Ön-test		Son-test		Ön-test		Son-test	
X	S	X	S	X	S	X	S
57.3	6.81	62	1.88	58.6	2.63	58.4	3.13

Tablo 3'deki sonuçlara baktığımızda deney grubunun Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği'nden aldıkları puanların ön-test ortalaması 57.3, kontrol grubunun ise 58.6 olduğu görülmektedir. Son-test puanları ortalaması ise deney grubunun 62, kontrol grubunun ise 58.4'tür.

Deneklerin Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği'nden aldıkları puanlara Mann Whitney U Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubunun İlişki Doyumu Son-test Puanlarına Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	10	14.40	144	11	.003*
Kontrol	10	6.60	66		

*p<.01

Tablo 4'deki Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre yedi oturumluk bir deneysel çalışma sonunda, evlilik öncesi ilişkileri geliştirme eğitim programına katılan çiftlerle katılmayan çiftler arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (p<.01). Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programına katılan çiftlerin katılmayan çiftlere göre ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgular, Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programının çiftlerin ilişki doyumlarını artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Ayrıca deney grubundaki çiftlerin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ile de incelenmiş ve sonuçlar Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Deney Grubundaki Çiftlerin İlişki Doyumu Ön-test ve Son-test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sontest- Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Negatif Sıra	0	.00	.00	2.812	.005*
Pozitif Sıra	10	5.50	55.00		
Eşit	0				

*p<.01

Tablo 5’deki Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları sonuçları, programa katılan çiftlerin Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği’nden aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($p<.01$). Fark puanların sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son-test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Eğitim Programı’nın çiftlerin ilişki doyumlarını artırmada önemli bir etkisinin olduğu söylenebilmektedir.

Son olarak kontrol grubundaki çiftlerin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Kontrol Grubundaki Çiftlerin İlişki Doyumu Ön-test ve Son-test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sontest- Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Negatif Sıra	5	3.50	17.50	-.632	-.577
Pozitif Sıra	2	5.25	10.50		
Eşit	3				

*p>.05

Tablo 6'daki Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları sonuçlarına bakıldığında kontrol grubundaki çiftlerin Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği'nden aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>.01).

Bu bulgular araştırmanın denencesini destekler niteliktedir.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyum düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

Bulgular, evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının, çiftlerin ilişki doyum düzeylerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programına katılan bireylerin ilişki doyumlarında anlamlı bir yükselme görülmüştür. Bu konuyla ilgili literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır. Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programlarının etkililiğini değerlendiren araştırmaların çoğu çiftlerin ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Parker (2007: 57) hangi kültürde olursa olsun evlilik ve ilişki eğitimi programlarının genel hedefinin; çiftlerin ilişkilerindeki zorlukları fark etmelerini, evliliğe hazırlanan ya da evli çiftlerde gerekli becerilerin geliştirilmesini sağlayan bilgiler vererek ilişkilerdeki sıkıntı ve kırılmaları önlemek olduğunu söylemektedir. Böylece, bu programlara katılan katılımcılar zıtlıkları yönetebilmekte, iletişim becerileri kazanmakta ve daha başarılı ilişkiler geliştirebilmektedirler. SYMBIS Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programı'na katılan çiftlerin ilişki doyumları incelendiğinde de eğitim programının çiftlerin ilişki doyumunu arttırdığı gözlenmiştir. Bernard Guerney tarafından geliştirilen Relationship Enhancement (RE) programının etkilerini belirlemek için yapılan çeşitli araştırmalar programın çiftlere; kendini açma, empati ve ilişki doyumu konusunda önemli kazanımlar sağladığını göstermiştir (Stahmann 2000: 108).

Markman tarafından geliştirilen The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) ile ilgili yapılan araştırmalar PREP'e katılan çiftlerin daha düşük boşanma oranı ve daha yüksek ilişki güveni sergilediklerini ortaya koymuştur.

Stahmann ve Hiebert tarafından geliştirilen grup programı sonunda ise çiftlerin evlilik başarılarının ve ilişki doyumlarının arttığı gözlenmiştir (Stahmann 2000: 110).

Araştırma bulguları Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programı-SYMBIS'e katılan bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre daha yüksek ilişki doyumu sergilemesine yardımcı olduğunu göstermektedir. SYMBIS ile ilgili yapılan daha önceki araştırmalar da oturumlara katılan çiftlerin üstü kapalı sorunlarının oturumlar esnasında fark edildiğini ve başa çıkma yollarının geliştirildiğini ortaya koymaktadır (Parrott ve Parrott 1999: 242). Böylece çiftlerin daha başarılı ve daha doyumlu ilişkiler geliştirebildiği ortaya çıkmaktadır.

Carroll ve Doherty (2003: 105-114) meta-analitik bir çalışmayla evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarının etkililiğini test etmişlerdir. Analiz sonuçları evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programlarının iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri ve ilişki niteliğinde artışa neden olduğunu göstermektedir.

McGeorge ve Carlson (2006: 171-181)'un yaptıkları araştırma da bir evlilik öncesi eğitim programının etkililiğini belirlemeye çalışmaktadır. Yirmi dokuz çiftin katıldığı program sekiz hafta sürmüştür. Bulgular evlilik öncesi eğitim programına katılan bireylerin evliliğe uygunluk ve evlenme isteği son-test puanlarının kontrol grubundaki bireylere göre anlamlı ölçüde yüksek olduğunu göstermektedir.

Busby ve arkadaşlarının yaptığı araştırma sonuçlarına göre de evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programı ilişkinin sorunlu alanlarını azaltmada ve ilişki doyumunu arttırmada başarılı bulunmuştur.

Bu sonuçlar, araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu araştırmada da evlilik öncesi ilişkileri geliştirme eğitim grubuna katılan bireylerin ilişki doyum düzeylerinin bu eğitime katılmayan bireylere göre daha yüksek olacağı tahmin edilmiştir. Program sonunda, programa katılan bireylerle programa katılmayan bireylerin ilişki doyumları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Deney grubunun ilişki doyumu ölçeğinden aldıkları puanların ön-test ve son-test ortalamaları arasında anlamlı fark bulunurken, buna karşılık kontrol grubunun ilişki doyumu ölçeğinden aldıkları puanların ön-test ve son-test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuç, uygulanan evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının etkililiğini ortaya koyacak niteliktedir.

Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programına katılan çiftler evlilik ilişkisi ile ilgili kalıp yargıların farkına vararak evliliği daha gerçekçi bir yaklaşımla değerlendirmeye başlamışlardır. Aşk biçimlerini öğrenerek, ilişkilerinde yakınlığı arttıracak beceriler edinmişlerdir. Oturumlar sayesinde tutumlarının mutluluk düzeylerini belirlediğini fark ederek, mutluluklarını olumsuz yönde etkileyen tutumları azaltma becerileri edinmişlerdir. Partnerleriyle aralarındaki iletişim farklarını öğrenerek etkili iletişim becerileri edinmişlerdir. Kadınlar ve erkekler arasındaki cinsiyet farklılıklarını keşfederek karşı cinsi daha iyi anlamaya başlamışlardır. İlişkilerinde tartışmaya sebep olan konuları daha sağlıklı bir yaklaşımla ele alma ve tartışmaları azaltma becerileri edinmişlerdir. İlişkilerinin tinsel boyutunu güçlendirmenin önemini ve güçlendirme yollarını öğrenmişlerdir. Katılımcıların oturumlar boyunca edindiği bu bilgiler, elde edilen bulgularında gösterdiği gibi ilişki doyumunun artmasında etkili olmuştur. İlişkilerindeki

sorunları çözebilme becerilerinin gelişmesi, partnerlerin birbiri ile olan iletişimlerinin daha sağlıklı hale gelmesi, evliliği daha gerçekçi yaklaşımlarla değerlendirebilmeleri ilişki doyumunu arttıran faktörler olduğu için evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programı evlenmeye hazırlanan çiftlere uygulandığında daha doyumlu ve sağlıklı ilişkiler yaşanmasına katkı sağlayacak ve çiftlerin daha sağlıklı evlilikler yürütmesine yardımcı olacaktır.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre, evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumlarını arttırmaya yardımcı olduğu; programa katılan bireylerin bu programdan anlamlı düzeyde yararlandıkları sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki öneriler yapılmıştır:

Üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Psikoloji, Sosyal Hizmet Uzmanlığı gibi lisans programlarında Evliliğe Hazırlık Programları ya da Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programlarının bir ders ya da ders konusu olarak yer alması, böylece mezun olan bireylerin “yardım edici” olarak toplumdaki diğer bireylere bu konuda etkili hizmet etmelerinin yolu açılmalıdır.

Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı Rehberlik Araştırma Merkezleri’nde çiftlere evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programı hakkında bilgi verilip, gönüllü çiftler eğitim programına alınarak toplumdaki sağlıklı evlilikler arttırılabilir.

Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programı eğitimine katılan çiftlerin aynı zamanda ruh sağlığı da korunduğu için bu eğitim ruh sağlığı kuruluşlarında önleyici çalışmalar kapsamına alınabilir.

Yerel yönetimler ile işbirliği yaparak, evlilik için başvuruda bulunan çiftlerin “Evliliğe Hazırlık Eğitimi”nden yararlanmaları sağlanabilir. Toplumsal, ekonomik ve mesleki hazırlıklar tamamlandıktan sonra, ilerleyen yıllarda evlenecek çiftlerin bu eğitimlerden geçmeleri zorunlu kılınp evliliğe yönelmeleri gerçekleştirilebilir.

Kırsal bölgelere ve eğitim düzeyi düşük bireylere “evliliğe hazırlık” eğitimlerinin götürülmesi ve yaygınlaştırılması konusunda geniş çaplı toplumsal projeler üretilebilir.

Araştırma sonuçları evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumlarını arttırdığını göstermekle beraber, çiftlerin evlilik sonrasındaki evlilik doyumları bu çalışmada araştırılmamıştır. Gelecek araştırmalarda evlilik öncesi ilişkileri geliştirme eğitim programının uzun süreli etkisini ortaya koymaya yönelik izleme çalışmaları yapılabilir. Böylece evlilik öncesinde sağlanan ilişki doyumunun evlilik sonrasında da devam edip etmediği tespit edilebilir.

Bu araştırmanın örneklemini üniversite ve üstü öğrenim düzeyindeki bireyler arasından seçilmiştir. Gelecek araştırmalarda programın düşük eğitim düzeyindeki katılımcılar üzerindeki etkisi incelenebilir.

Bu araştırmada en az 1 yıllık flört ilişkisi olup ileride evlenmeyi düşünen çiftler örnekleme alınmıştır. İleride yapılacak araştırmalarda nişanlı çiftlerin programdan yararlanma düzeyleri ele alınabilir.

KAYNAKÇA

Acitelli, Linda, v.d. “The Role of Identity in The Link Between Relationship Thinking and Relationship Satisfaction”. **Journal of Social and Personal Relationships**. 16, 5, 591-618.

Bagarozzi, Dennis, v.d. 1984. “Premarital Education and Training Sequence (PETS) : A-3 Year Follow-up of an Experimental Study”. **Journal of Counseling and Development**. 1, 63, 91-100.

Bahadır, Şengül. 2006. “Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Arasındaki İlişki”. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Barlow, Jennifer. 1999. “A New Model for Premarital Counseling Within the Church”. **Pastoral Psychology**. 48, 1, 3-9.

Boran, Fahrünisa. 2003. **Aşk ve Evlilik**. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

Beesley, Denise. Cal, Stoltenberg. 2002. “Control Attachment Style, and Relationship Satisfaction Among Adult Children of Alcoholics”. **Journal of Mental Health Counseling**. 24, 4, 281-298.

Berg, Ellen, v.d. 2001. “Dyadic Exploration of The Relationship of Lesiure Satisfaction, Leisure Time, and Gender to Relationship Satisfaction”. **An Interdisciplinary Journal**. 23, 1, 35-46.

Bettie, Sanderson, Kurdek, Lawrence. 1993. "Race and Gender as Moderator Variables in Predicting Relationship Satisfaction and Relationship Commitment in a Sample of Dating Heterosexual Couples". **Family Relations**. 42, 3, 263-267.

Bishop, Russel. 1993. "An Evaluation of Premarital Counseling from an Adlerian Perspective". **Individual Psychology**. 49, ¾, 294-305.

Boisvert, Jean, v.d. 1995. "Perception of Marital Problems and of Their Prevention by Quebec Young Adults". **The Journal of Genetic Psychology**. 156, 1, 33-44.

Britt, Sonya, v.d. 2008. "The Influence of Perceived Spending Behaviors on Relationship Satisfaction". **Financial Counseling and Planning**. 19,1, 31-43.

Busby, Dean, v.d. 2007. "Self-Directed, Therapist-Directed, and Assessment-Based Interventions for Premarital Couples". **Family Relations**. 56, 7, 279-290.

Butzer, Bethany, Nicholas, Kuiper. 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, Ayda. 2005. "Çokboyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması". **Türk Psikiyatri Dergisi**. 16, 2, 97-105.

_____. 2006. “Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi”. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Byers, Sandra. 2005. “Relationship Satisfaction and Sexual Satisfaction: A Longitudinal Study of Individuals in Long-Term Relationships”. **The Journal of Sex Research**. Mayıs, 42, 2 , 113-118.

Cann, Arnie. 2008. “Attachment Styles, Conflict Styles and Humour Styles: Interrelationships and Associations with Relationship Satisfaction”. **European Journal of Personality**. 11, 22, 131-146.

Carroll, Jason, William, Doherty. 2003. “Evaluating the Effectiveness of Premarital Education”. **Family Relations**. 3, 52, 105-118.

Christensen, Alan, Christopher, Heavey. 1999. “Interventions for Couples”. **Annual Reviews**. 3, 50, 165-190.

Cramer, Duncan. 2000. “Relationship Satisfaction and Conflict Style in Romantic Relationship”. **The Journal of Psychology**. 134, 3, 337- 341.

_____. 2001a. “Consensus Change, Conflict, and Relationship Satisfaction in Romantic Relationship”. **The Journal of Psychology**. 135, 3, 313-320.

_____. 2001b. "Destructive Disagreement Belief, Disagreement, Negative Conflict and Relationship Satisfaction in Romantic Relationship". **Genetic, Social, and General Psychology Monographs**. 127, 3, 301-317.

_____. 2002. "Relationship Satisfaction and Conflict Over Minor and Major Issues in Romantic Relationship". **The Journal of Psychology**. 136, 1, 75-81.

_____. 2004a. "Effect of the destructive disagreement belief on relationship satisfaction with a romantic partner or closest friend". **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**. 77, 2, 121-133.

_____. 2004b. "Emotional Support, Conflict, Depression, and Relationship Satisfaction in a Romantic Partner". **The Journal of Psychology**. 138, 6, 532-542.

_____. 2006. "How a Supportive Partner May Increase Relationship Satisfaction". **British Journal of Guidance and Counseling**. 34, 1, 117-131.

Çırakoğlu, Okan Cem. 2006. "Role of Locus of Control and Critical Thinking in Handling Dissatisfactions in Romantic Relationships of University Students". Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Dokur, Murat, Yael, Profeta. 2006. **Aile ve Çift Terapisi**. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Eğeci, Sine. 2005. "Conflict Distress, Conflict Attributions and Perceived onflict Behaviors As Predictors of Relationship Satisfaction". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.

Eğeci, Sine, Tülin, Gençöz. 2006. "Factors Associated with Relationship Satisfaction: Importance of Communication Skills". **Contemporary Family Therapy**. 28, 2, 383-391.

Einhorn, Lindsey, v.d. 2008. "PREP Inside and Out: Marriage Education for Inmates". **Family Process**. 47, 3, 341-356.

Ersanlı, Kurtman, Melek, Kalkan. 2003. "Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evli Çiftlerin Evlilik İlişkilerini Değerlendirmelerine Etkisi". **Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi**. 11, 3, 219-226.

Ersanlı, Ercüment. 2007. "Evlilik İlişkilerinde Eşlerin Akılcı Olmayan İnançlarıyla Baş Etmelerinde Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Etkisi". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Franiuk, Renae, Dov, Cohen, Eva, Pomerantz. 2002. "Implicit Theories of relationships: Implications for Relationship Satisfaction and Longevity". **Personal Relationships**. 9, 3, 345-367.

Gingrich, Fred. 2003. "Complementary Delusions in Premarital Counseling". **American Journal of Pastoral Counseling**. 6,4, 51-71.

Gulledge, Andrew, Michelle, Gulledge, Robert Stahmann. 2004. "Romantic Physical Affection Types and Relationship Satisfaction". **The American Journal of Family Therapy**. 31, 3, 233-242.

Halford, Kim, Emma, Keefer, Susan, Osgarby. 2002. "How Has the Week Been for You Two?" Relationship Satisfaction and Hindsight Memory Biases in Couples: Reports of Relationship Events". **Cognitive Therapy and Research**. 26, 6, 759-773.

Holm, Kristen v.d. 2001. "The Association Between Emotion Work Balance and Relationship Satisfaction of Couples Seeking Therapy". **The American Journal of Family Therapy**. 2, 29, 193-205.

Kalkan, Melek. 2002. "Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi". Yayımlanmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Kalkan, Melek, Ercüment, Ersanlı. 2008. "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi". **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**. 8, 3, 963-986.

_____. 2009. The Effects of the Cognitive-Behavioral Marriage Enrichment Program on the Dysfunctional Attitudes of Couples". **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 36 (Baskıda).

Kalkan, Melek, Kurtman, Ersanlı. 2008. **Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram ve Uygulama**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Larson,Jeffry v.d. 1998. “A Longitudinal Study of the Effects of Premarital Communication, Relationship Stability, and Self-Esteem on Sexual Satisfaction in the First Year of Marriage”. **Journal of Sex and Marital Therapy**. 24, 3, 193-206.

Lowyck, Benedicte. 2008. “The Role of Romantic Attachment and Self-Criticism and Dependency for The Relationship Satisfaction of Community Adults”. **Journal of Family Therapy**. 5, 30, 78-95.

Markman, Howard, Kurt, Hahwlg. 1993. “The Prediction and Prevention of Marital Distress: An International Perspective”. **Cylinical Psychology Review**. 13,1,29-43.

Markman, Howard, v.d. 2001. “Community-Based Premarital Prevention: Clergy and Lay Leaders on The Front Lines”. **Family Relations**. October, 50, 1, 67-77.

_____. 2006. “Preventive Education: Distinctives and Directions”. **Journal of Cognitive Psychotherapy**. 20, 4, 411-433.

McGeorge, Christine, Thomes, Carlson. 2006. “Premarital Education: An Assessment of Programme Efficacy”. **Contemporary Family Therapy**. March, 28, 1, 165-190.

Meeks, Brenda, Susan, Hendrick, Clyde, Hendrick. "Communication, Love and Relationship Satisfaction". **Journal of Social and Personal Relationship**. 15, 6, 755- 774.

Meier, Joe, v.d. 2006. "The Management of Household and Childcare Tasks and Relationship Satisfaction in Dual-Earner Families". **Marriage and Family Review**. 40, 2/3, 61-88.

Murray, Christine. 2004. "The Relative Influence of Client Characteristics on The Process and Outcomes of Premarital Counseling: A Survey of Providers". **Contemporary Family Therapy**. December, 26, 4, 447-463.

_____. 2006. "Professional Responses to Government-Endorsed Premarital Counseling". **Marriage and Family Review**. 40, 1, 53-67.

Olderback, Sally, Jose, Figueredo. 2009. "Predicting Romantic Relationship Satisfaction from Life History Strategy". **Personality and Individual Differences**. April, 46, 5/6, 604-610.

Öner, Bengi. 2000. "Relationship Satisfaction and Dating Experience: Factors Effecting Future Time Orientation in Relationships With the Opposite Sex". **The Journal of Psychology**. 134, 5, 527-536.

Özcan, Ulaş, Levent, Sevinç. 2007. "Bireyin Ego Durumlarının Partnerinin Ego Durumları ile Uyumunun İlişkiden Duyulan Memnuniyete Etkisi". **IV. Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi**. 16-18 Mart 2007, İstanbul.

Özdemir, Kamuran. 2006. “Romantik İlişkilerde Kendini Ayarlama: Prototip Analiz Yöntemiyle İlgili Bir Uygulama”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Özgüven, İbrahim Ethem. 2000. **Evlilik ve Aile Terapisi**. Ankara: Pdrem Yayınları.

Özügurlu, Kurban. 1996. **Evlilik Raporu**. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Parker, Robyn. 2007. “The Effectiveness of Marriage and Relationship Educations Programs”. **Family Matters**. 77,3, 57-59.

Parrott, Leslie v.d. 1999. **The SYMBIS Model. Preventive Approaches in Couples Therapy**. Lillington: Amazon.

Peck, Sarah, David Shaffer, Gail, Williamson. 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.

Ridley, Cann, Ivan, Sladeczek. 1992. “Premarital Relationship Enhancement”. **Family Relations**. April, 41, 2, 148-153.

Risch, Gail, v.d. 2003. "Problematic Issues in The Early Years of Marriage : Content for Premarital Education". **Journal of Psychology and Theology**. 31, 3, 253-269.

Sakallı Uğurlu, Nuray. 2003a. "How Do Romantic Relationship Satisfaction, Gender Stereotypes, and Gender Relate to Future Time Orientation in Romantic Relationships?". **The Journal of Psychology**. 137, 3, 294-303.

_____. 2003b. "Ambivalent Sexism and Attitudes Toward Women Who Engage in Premarital Sex in Turkey". **Journal of Sex Research**. August, 40, 3, 296-302.

Seher, Sevim. 1996. "Transaksiyonel Analize Dayalı Bir Eğitim Programının Evli Çiftlerin Ego Durumları ve Evlilik Yaşamlarına İlişkin Bazı Değişkenlere Etkisi". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Senediak, C. 1990. "The Value of Premarital Education". **Australian and New Zealand Journal of Family Therapy**. 11, 3, 26-31.

Sciangula, Antonella, Marian, Morry. 2009. "Self-Esteem and Perceived Regard: How I See Myself Affects My Relationship Satisfaction". **The Journal of Social Psychology**. 149, 2, 143-158.

Stahmann, Robert. 2000. "Premarital Counselling: a Focus for Family Therapy". **Journal of Family Therapy**. 163, 22, 104-116.

Sullivan, Kieran, Thomas, Bradbury. 1997. "Are Premarital Prevention Programs Reaching Couples at Risk for Marital Dysfunction?". **Journal of Counseling and Clinical Psychology**. 65, 1, 24-30.

Tarhan, Nevzat. 2008. **Evlilik Psikolojisi**. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tolpin, Laura, v.d. 2006. **Journal of Social and Clinic Psychology**. 25, 5, 565-583.

Valiente, Carlos, v.d. 2002. "Helpful and Harmful Expectations of Premarital Interventions". **Journal of Sex and Marital Therapy**. 5, 28, 71-77.

Viers, Dawn, Rosemary, Blieszner. 2004. "Career and Relationship Satisfaction Among Female Faculty in Marriage and Family Therapy Programs". **Contemporaray Family Therapy**. Aralık, 26, 4, 481-501.

Williams, Lee, v.d. 1999. "An Empirical Approach to Designing Marriage Preparation Programs". **The American Journal of Family Therapy**. 4, 27, 271-283.

Wilmoth, Joe. 2007. "A Survey of Marriage Preparation Provided by Assemblies of God Pastors in Oklohoma". **Journal of Sex and Marital Therapy**. 2, 5, 20-33.

Wilson, Gleen, Jon, Couisins. 2003. "Partner Similarity and Relationship Satisfaction: Development of a Compatibility Quotient". **Sexual and Relationship Therapy**. 18, 2, 161-170.

Wright, Carolyn, Dean, Busby. 1997. "Relationship Satisfaction: Impact and Consequences for Women's Emotional Health and Treatment". **Conteraporaray Family Therapy**. 19, 3, 443-460.

Yavuzer, Haluk v.d. 2004. **Evlilik Okulu**. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Ye, Jiali. 2007. "Attachment Style Differences in Online Relationship Involvement: An Examination of Interaction Characteristics and Relationship Satisfaction". **Cyber Psychology and Behavior**. 10, 4, 605-607.

Yeşilyaprak, Binnur v.d. 2003. **Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi**. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Ek 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU**Adınız Soyadınız:****Cinsiyetiniz:****Yaşınız:****Öğrenim Durumunuz:****a) ilkokul-ortaokul****b) lise****c) üniversite ve üstü****İlişki Süreniz:**

Ek 2

ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadedeki boşluğa gelecek sıfatı düşüncelerinize ve duygularınıza göre derecelendirerek belirtiniz. Koyacağınız X işareti hangi tarafa yakınsa o sıfatı daha uygun gördüğünüz anlamına gelir.

GENEL OLARAK SEVGİLİMLE _____ BİR İLİŞKİMİZ VAR.

[illegible]

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Tuğba Yılmaz

Doğum Yeri ve Tarihi : Sinop- 30/10/1983

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Etkinlikleri :

İş Deneyimi

Uygulamalar :

Projeler:

Çalıştığı Kurumlar: Samsun Salıpazarı Avut İlköğretim Okulu

Adana Yüreğir Karacaoğlan İlköğretim Okulu

Samsun Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi

Samsun Çarşamba Devlet Hastanesi

Tokat Turhal Devlet Hastanesi

İletişim

E-Posta Adresi : tugbayilmazpdr@hotmail.com

Telefon:

İş: 823 43 56

Ev: 234 81 11

Cep: 0505 522 76 82

Tarih: 20/07/2009

