

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DOKTORA PROGRAMI**

**EVLİ ÇİFTLERE YÖNELİK İLİŞKİSEL-KÜLTÜREL KURAMA DAYALI İLİŞKİSEL
YILMAZLIK PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ**

DOKTORA TEZİ

**HAZIRLAYAN
HABİBE YILDIZ YÜKSEL**

GAZİANTEP – 2023

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DOKTORA PROGRAMI

EVLİ ÇİFTLERE YÖNELİK İLİŞKİSEL-KÜLTÜREL KURAMA DAYALI İLİŞKİSEL
YILMAZLIK PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ

DOKTORA TEZİ

HAZIRLAYAN
HABİBE YILDIZ YÜKSEL

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Ramin ALİYEV

GAZİANTEP – 2023

KABUL VE ONAY

..... tarafından hazırlanan “.....
.....
.....” başlıklı bu çalışma
..... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından
Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

.....
(Başkan)

.....
(Üye)

.....
(Üye)

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. 11/01/2023

Enstitü Müdürü

X X X X

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum “Evli Çiftlere Yönelik İlişkisel-Kültürel Kurama Dayalı İlişkisel Yılmazlık Programının Geliştirilmesi” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 11/01/2023

[İmza]

Habibe YILDIZ YÜKSEL

ÖN SÖZ

Çiftlerin ilişkileri araştırılırken ilişki uyumları ve uyumsuzlukları gözlemlenmektedir. Çift ilişkileri, risk faktörleri ve yılmazlık gibi koruyucu faktörler içerir. Çift ilişki süreçleri incelendiğinde risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin bu ilişkileri nasıl etkilediği de araştırmalara konu olmuştur (Aydoğan, 2014; Aydoğan ve Özbay, 2015; Aysever ve Sakallı Demirok, 2019; Aydoğan, Kara ve Kalkan, 2021; Black ve Lobo, 2008; Buluş ve Bağcı, 2016). İlgili alan yazına bakıldığında yılmazlık düzeyi yüksek çiftlerin yaşadıkları ilişki problemlerinde aile, arkadaş ve eş gibi sosyal destek kaynaklarından yardım istedikleri görülmektedir (Aydoğan ve Özbay, 2015; Walsh, 1996). İlişkiyi olumlu yönde güçlendirmeye yönelik olan çalışmaların amacı, yılmazlık düzeyi yüksek ilişkilerin kurulmasını sağlayarak ilişki gelişimini sağlamak ve olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktır (Aydoğan, 2014; Aydoğan ve Özbay, 2015; Walsh, 1996). Bu doğrultuda çiftlerin ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen faktörlerden biri de çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığıdır. Çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığının fazla olması ve olumsuz çatışma çözme yöntemlerinin kullanılması, aile bireylerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle çatışmaların yapıcı yöntemlerle yönetilmesini sağlamak önemli görülmektedir. Türkiye'de ailelerin yılmazlık düzeyine ilişkin çalışmalar yapılmıştır. Bu tür çalışmalarda ilişkilerinin riskli yaşam dönemlerinde olan evli çiftlerin güçlendirilmesinin ilişkinin de güçlenmesini sağlayacağı öngörülmektedir (Aydoğan, 2014; Aydoğan ve Özbay, 2015; Aysever ve Sakallı Demirok, 2019; Aydoğan, Kara ve Kalkan, 2021; Buluş ve Bağcı, 2016; Günaydın ve Akaroğlu, 2022). Bu alanda doğrudan çiftlerin ilişkisel yılmazlık düzeylerini artırmaya yönelik bir çift danışmanlığı müdahale programına rastlanmamıştır. Bu açıdan çatışma sıklığı yüksek olan evli çiftlerde ilişki çatışma sıklığını azaltabilecek ve olumlu çatışma çözme stillerini çiftlere kazandırabilecek bir müdahale programının geliştirilmesi gerekli görülmektedir. İlişkisel Kültürel Kuram (İKK) temelli Yılmazlığı Güçlendirme Programının (YGP) ilişki çatışmalarında kullanılabilecek bir ürün olarak alanda çalışan psikolojik danışmanlar tarafından ilişkilerinde çatışma sıklığı olan ve olumsuz çatışma çözme stillerini kullanan evli çiftlere uygulanabilmesi amaçlanmaktadır.

Bu araştırma sürecinde bana desteğini esirgemeyen ve her zaman desteğini almayı ümit ettiğim çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Ramin Aliyev Hocama, desteğini sunan Prof. Dr. Şener Büyüköztürk ve Doç. Dr. Ufuk Akbaş Hocalarıma, çalışmama rehberlik eden Prof. Dr. Yaşar Özbay, Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı Tomar ve Doç. Dr. Didem AYDOĞAN Hocalarıma, program hazırlığı sürecinde dikkati, yeteneği ve bilgisiyle programı inceleyen Doç. Dr. Burcu Gürkan Hocama, araştırma verilerini toplamamda, uygulamamda ve hayatımda desteği olan değerli arkadaşım Meryem Gülçin Yasemin Hocama, hem araştırma hem de hayatımın her alanında hiçbir zaman desteğini esirgemeyen tüm içtenliği ile her şartta yardımcı olan değerli dostum Kader'ime, bana her zaman inanan, eşlik eden ve destekleyen canım babama, tüm sevgisi ve bilgisiyle beni destekleyen sevgili eşim Mehmet Yüksel'e ve bana enerji kaynağı olan ciğerim Arya'ma çok teşekkür ederim.

ÖZET

EVLİ ÇİFTLERE YÖNELİK İLİŞKİSEL-KÜLTÜREL KURAMA DAYALI İLİŞKİSEL YILMAZLIK PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ

Habibe YILDIZ YÜKSEL

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ramin ALİYEV

Ocak 2023, 137 sayfa

Bu araştırma Yılmazlığı Güçlendirme Programının (YGP) deney grubundaki altı evli çiftin çatışma sıklığına ve çatışma çözme stillerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya lise ve üstü eğitime sahip, en az bir çocuğu olan 12 evli çift katılmıştır. Deney grubundaki altı evli çiftte on oturumluk YGP, çift danışmanlığı şeklinde uygulanmıştır. Kontrol grubunda ise on oturumluk grup rehberliği çalışması yapılmıştır. Nicel veriler, "Çatışma Alanları Ölçeği" ve "Çatışma Stilleri Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Bu ölçekler; ön test, son test ve izleme testi olarak uygulanmıştır. Deney grubuna uygulanan müdahale programının çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığını ve çatışma çözme stillerine etkisini incelemek için karışık deneysel desende kullanılan iki faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Analizler sonucunda; uygulanan programın çiftlerin "Çatışma Alanları Ölçeği"nin ön testinden aldıkları puanların son testte anlamlı düzeyde düştüğü, "Çatışma Stilleri Ölçeği" aktif boyutu son test puanlarının ön teste göre anlamlı düzeyde olumlu yönde yükseldiği görülmüştür. Aynı zamanda pasif ve yıkıcı boyutta da çiftlerin puanlarında son testte, ön teste göre düşüş olduğu ve yıkıcı boyutta ön test-son test puanları arasında bu düşüşün anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Oturumlar tamamlandıktan bir ay sonra uygulanan izleme testi puanlarında da program etkisinin devam ettiği görülmüştür. Nitel verilerden elde edilen sonuçlar programın çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığını azaltmada ve olumlu çatışma çözme stillerini kullanmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak YGP'nin deney grubundaki evli çiftlerin çatışma sıklığını azaltmada ve olumlu çatışma çözme stilleri geliştirmelerinde olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: İlişkisel yılmazlık, çatışma sıklığı, çatışma çözme stilleri, İlişkisel Kültürel Kuram, çift danışmanlığı

ABSTRACT

DEVELOPMENT OF RESILIENCE PROGRAM BASED ON RELATIONAL CULTURAL THEORY FOR MARRIED COUPLES

Habibe YILDIZ YÜKSEL

Doctoral Program in Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Ramin ALİYEV

January 2023, 137 pages

The aim of the study is to examine the effect of the Resilience Strengthening Program (RSP) on the conflict frequency and conflict resolution styles of six married couples in the experimental group. Twelve married couples with at least one child and high school or higher education participated in the study. Ten sessions of RSP were applied as couple counseling to the six married couples in the experimental group. In the control group, ten sessions of group guidance were conducted. Quantitative data were collected through the “Conflict Areas Scale” and the “Conflict Styles Scale”. These scales were applied as pre-test, post-test and follow-up test. Two-factor ANOVA, used in mixed experimental design, was utilized to examine the influence of the intervention program applied to the experimental group on the frequency of conflicts and conflict resolution styles related to conflict areas. The analyses indicate that the scores of the couples in the pre-test of the Conflict Areas Scale of the applied program decreased significantly in the post-test. In addition, it is seen that the post-test scores related to the active dimension of the Conflict Styles Scale increased significantly and positively compared to the pre-test. Besides, it is observed that the post-test scores of the couples in the passive and destructive dimension decreased compared to the pre-test, and this decrease was at a significant level between the pre-test-post-test scores in the destructive dimension. A follow-up test was administered one month after the sessions were completed and it was concluded that the program still had effect on the scores. The results obtained from the qualitative data revealed that the program was effective in reducing the frequency of conflicts related to conflict areas and using positive conflict resolution styles. As a result, it can be said that RSP has positive effects on reducing the frequency of conflict and developing positive conflict resolution styles for married couples in the experimental group.

Keywords: Relational resilience, conflict frequency, conflict resolution styles, Relational Cultural Theory, couple counseling

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

T.C.....	i
KABUL VE ONAY	ii
ONAY.....	iii
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	iv
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	14
GİRİŞ	14
1.1 Problem Durumu.....	14
1.1.1 Araştırmanın Amacı.....	19
1.1.2 Hipotezler.....	19
1.1 Araştırmanın Önemi.....	19
1.2 Araştırmanın Sınırlılıkları	20
1.3 Tanımlar.....	21
İKİNCİ BÖLÜM.....	22
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	22
2.1 İlişkisel Yılmazlık.....	22
2.2 Aile Yılmazlığı.....	24
2.2.1 Risk Faktörleri	26
2.2.2 Koruyucu Faktörler.....	26
2.3 İlişkisel Çatışma Alanları ve Çatışma Çözme Stilleri.....	30
2.4 Aile Yılmazlık Modeli	33
2.5 İlişkisel-Kültürel Kuram	38

2.6	İlişkisel Yılmazlığı Arttırmaya Yönelik Programlar	40
2.7	İlişkisel Yılmazlık ile İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	41
2.8	İlişkisel Çatışma Alanları ve Çatışma Çözme Stilleri ile İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	46
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM		49
YÖNTEM.....		49
3.1	Araştırma Modeli	49
3.1.1.	ÇYGP (Çevrim içi Yılmazlığı Güçlendirme Programı) Hazırlanma Süreci	51
3.2	Çalışma Grubu	56
3.3	Veri Toplama Araçları	59
3.3.1	Kişisel Bilgi Formu.....	59
3.3.2	Çatışma Alanları Ölçeği (ÇAÖ).....	59
3.3.3	Çatışma Stilleri Ölçeği (ÇSÖ)	59
3.3.4	Çift Oturum Değerlendirme Formu	60
3.3.5	Çocuk Gözlem Formu.....	60
3.3.6	Uygulama Geçerliliği ve Güvenilirliği Kapsamında Kullanılan Formlar.....	60
3.4	Uygulama Geçerliliği ve Güvenilirliği	60
3.5	YGP Uygulama ve Verileri Toplama Süreci	62
3.5.1	Araştırmacının Rolü.....	62
3.5.2	Araştırmada Etiklik.....	63
3.6	Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....	71
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM		73
BULGULAR.....		73
4.1	Nicel Boyut	73
4.1.1	Analiz Öncesi Aşamasına İlişkin Veriler.....	73
4.1.2	Analiz Aşamasına İlişkin Veriler.....	74
4.2	Nitel Boyut.....	81
4.2.1	Deney Grubundaki Çiftlerin Programın Başında Belirledikleri Hedefleriyle İlgili Değerlendirmeleri	81
4.2.2	Deney Grubundaki Çiftlerin Programın Güçlü ve Zayıf Yönleriyle İlgili Değerlendirmeleri	84

4.2.3 Deney Grubundaki Çiftlerin Programı Uygulayan Danışmanı Değerlendirmeye İlişkin Görüşleri	85
4.2.4 Çocukların Ebeveynlerinin Geçirdiği Değişimlerle İlgili Değerlendirmeleri	87
4.3 Nicel ve Nitel Araştırma Bulgularının Birleştirilmesi	90
BEŞİNCİ BÖLÜM	92
TARTIŞMA.....	92
ALTINCI BÖLÜM	101
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	101
6.1 Sonuçlar	101
6.2 Öneriler	102
KAYNAKÇA.....	104
EKLER.....	115
Ek 1. Yılmazlığı Güçlendirme Programı ve Ekleri.....	115
Ek 1A: Çift Danışma Kayıt Formu (Örnek Maddeler)	122
Ek 1B: Yapılandırma ve Onam Formu (Örnek Maddeler)	124
Ek 1C: Çift İlişkisel Bilgi Toplama Formu (Danışman için).....	126
Ek 1D: Danışma Oturum Özeti Formu (Örnek Maddeler)	127
Ek 2. Ölçeklerin Kullanılmasına Yönelik İzinler	128
Ek 3. Araştırma İzin Yazısı.....	129
Ek 4. Veri Toplama Araçları.....	130
Ek 4.1 Demografik Bilgi Formu	130
Ek 4.2 Çatışma Alanları Ölçeği	131
Ek 4.3 Çatışma Stilleri Ölçeği	132
Ek 4.4 Çift Oturum Değerlendirme Formu.....	133
Ek 4.5 Çocuk Gözlem Formu	134
Ek 4.6 Uzman Program Değerlendirme Formu	135
Ek 4.7 Aile ve Evlilik Danışmanlığı Kısa Oturum Değerlendirme Formu.....	136

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No.

TABLO 1. AİLE YILMAZLIĞI İNANÇ SİSTEMLERİNDEKİ TEMEL SÜREÇLER.....	37
TABLO 2. ÖN TEST-SON TEST KONTROL GRUPLU KARIŞIK DENEYSEL DESEN	50
TABLO 3. KATILIMCILARIN KİŞİSEL BİLGİLERİ	58
TABLO 4. AİLE VE EVLİLİK DANIŞMANLIĞI KISA OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU SONUÇLARI...	70
TABLO 5. ARAŞTIRMANIN BAĞIMLI DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN DENEY VE KONTROL GRUPLARININ ÖN TEST PUANLARINA AİT T-TESTİ SONUÇLARI	73
TABLO 6. BAĞIMLI DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN ÖN TEST PUAN ORTALAMALARININ NORMALLİK TESTİ SONUÇLARI	74
TABLO 7. ÇATIŞMA ALANLARI ÖLÇEĞİ PUANLARINA AİT ANOVA SONUÇLARI.....	75
TABLO 8. ÇATIŞMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ PASİF BOYUT PUANLARINA AİT ANOVA SONUÇLARI	77
TABLO 9. ÇATIŞMA STİLİ ÖLÇEĞİ AKTİF BOYUT PUANLARINA AİT ANOVA SONUÇLARI	78
TABLO 10. ÇATIŞMA STİLİ ÖLÇEĞİ YIKICI BOYUT PUANLARINA AİT ANOVA SONUÇLARI.....	80
TABLO 11. NİTEL İÇERİK ANALİZİNDEN ELDE EDİLEN VERİLERİN SONUÇLARI	89

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

ŞEKİL 1. ÇATIŞMA ALANLARI ÖLÇEĞİ TOPLAM PUAN ORTALAMALARINDAKİ FARKLILAŞMA.....	76
ŞEKİL 2. ÇATIŞMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ AKTİF BOYUT PUAN ORTALAMALARINDAKİ FARKLILAŞMA ...	79
ŞEKİL 3. ÇATIŞMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ YIKICI BOYUT PUAN ORTALAMALARINDAKİ FARKLILAŞMA ...	81
ŞEKİL 4. BİRLEŞTİRİLMİŞ NİCEL VE NİTEL VERİ ANALİZLERİNİN SONUÇLARI	90



KISALTMALAR LİSTESİ

YGP	:	Yılmazlığı Güçlendirme Programı
İKK	:	İlişkisel Kültürel Kuram
ÇAÖ	:	Çatışma Alanları Ölçeği
ÇSÖ	:	Çatışma Stilleri Ölçeği
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Evlilik ilişkisinde her çift, ilişkileri süresince çeşitli sorunlar yaşar. Her evlilikte yaşanan bu sorunlardan birçoğu kaçınılmazdır ve bazıları evliliği bitirme potansiyeline sahip olabilmektedir. Bu potansiyel, en çok çiftler arasında yaşanan çatışma sıklığıyla kendini göstermektedir. Evlilik ilişkisinde yaşanan bu sorunların yapıcı bir şekilde çözülmemesi, çiftlerin beraber yaşama idealinin sonlanmasına neden olabilir (Storaasli ve Markman, 1990).

Evlilik ilişkisinde yaşanan ilişki çatışmalarının zihinsel, fiziksel ve aile sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğundan bu çatışmalar birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu konuda yapılan araştırmalarda, evli çiftlerin fikir farklılıkları ile ilgili çatışmalarına ve çatışma çözme yöntemlerine odaklanılmıştır. Evlilik ilişkisinde çatışma konuları birçok alanı kapsayabilir. Bunlar; iş bölümünde eşitsizlik, güç çatışması, kişilik özellikleri, çocuklarla ilgili konular, finansal konular, sorumluluk paylaşımı, sözlü ve sözsüz düşmanca tavırlar, cinsellik konusu, güvensizlik ve kıskançlık şeklinde sıralanabilir (Fincham, 2003). Evlilikte asıl problem; çatışmanın varlığından ziyade çatışma sürecinde yeniden denge sağlayamama ve sürekli kaçma, şikâyet etme, eleştirme, savunma, hor görme, iğrenme gibi olumsuz çatışma çözme yöntemlerinin daha çok tercih edilmesi olarak görülmektedir (Gottman, 1993). Evli çiftlerin yaşadıkları çatışmalar sırasında problemlili çiftler daha fazla olumsuz çatışma çözme yöntemlerini kullanırken problemsiz çiftler daha çok olumlu çatışma çözme yöntemlerini kullanır (Fincham, 2003).

Aile bireyleri, stresli yaşam olayları karşısında kendi yaşamlarını yeniden düzenlemeye çalışırlar ve bu düzenlemeyi yaparken farklı yönde yeterlilikler geliştirirler. Riskli bir durumla karşı karşıya kalan ailelerden bazıları olumlu yönde baş etme yöntemleri geliştirirken bazıları olumsuz baş etme yöntemlerini tercih edebilmektedir. Yılmazlık, ailenin karşılaştığı zorlu yaşam olaylarına uyum sağlama ve aile birlikteliğinin devamını sağlayarak tekrar toparlanma yeteneğidir (McCubbin ve McCubbin, 1988). Walsh (2016)'a göre dinamik bir sistem olarak ailenin zorluklara dayanma ve zorluklardan sonra toparlanma yeteneği, aile yılmazlığı olarak tanımlanır. Yılmazlık düzeyi yüksek aileler; bağlam'a, gelişim aşamasına, risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimine ve ailenin ortak bakış açısına göre olumsuz koşullara farklı şekillerde olumlu yanıt verirler (Walsh, 2016). Aile yılmazlığı yaklaşımı; aileyi sosyokültürel bağlamıyla değerlendiren, çeşitli yaşam olayları karşısında gelişen açık bir sistem olarak çevresel ve gelişimsel unsurları birleştiren aile sistemleri teorisine dayanmaktadır. Aile yılmazlığı aileyi ve ailenin içinde bulunduğu sosyal bağlamı dikkate alan bir yaklaşım olduğundan ailenin toplum,

kültür, yaşanan yer ve çevresel faktörlerle ele alınması gerekmektedir (Walsh, 1996). Aile üyelerinin yılmazlığı; ailenin zorluklara yüklediği anlama, sosyal çevreden aldığı destekle ve problem çözme stilleriyle bağlantılıdır. Aile yılmazlığı; iyimser bakış açısı, maneviyat, ailedeki olumlu iletişim tarzı, yaratıcı aktiviteler, serbest zamanı değerlendirme gibi koruyucu faktörler aracılığı ile güçlenir (McCubbin ve McCubbin, 1988).

Yaşamlarında riskli bir durumla karşılaşan aileler bu durumun getirdiği zorluklara karşı bir tepki geliştirirler ve bu tepkiyle birlikte içinde bulundukları bu yeni duruma uyum sağlayabilecek yolları keşfederek yeni başa çıkma mekanizmaları oluştururlar. Bu dönemde aile içinde iki farklı şekilde gelişen bir ilişki ağı oluşur: ilki aile üyelerinin birbirlerine destek oldukları bir ilişki ağı, ikincisi ise ilişki çatışmalarının ortaya çıktığı bir ilişki ağı. Bu tür dönemlerde olumlu baş etme becerileri geliştiren ailelerin yılmazlık düzeyleri yükselmektedir (Walsh, 2002). Ancak stres dönemlerinde eşlerin paylaştığı rol ve sorumluluklar açısından dengesizlikler olması ve ebeveyn stresi gibi faktörler, aile yılmazlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Pak Güre, 2021; Uddin vd., 2020). Ek olarak yıkıcı etkilere sahip aile ortamı, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki kalitesini de olumsuz etkilemektedir (Bögels vd., 2011; Brennan vd., 2002). Bu duruma yönelik olarak ailenin yaşadığı zorluklarla olumlu başa çıkma becerilerinin geliştirilip aile yılmazlığının güçlendirilmesi sağlanabilir. Aile yapısının ve bu yapı içindeki çatışmaların anlaşılması ve yaşanan çatışmalarda eşlerin olumlu çatışma çözme stilleri geliştirmeleri önemlidir çünkü toplumun sağlıklı bir yapıya ulaşması için toplumu oluşturan aile kurumunun daha sağlıklı olması beklenmektedir (Topses, 2008).

İlişkinin doğasında var olan çatışma alanlarının ve bu çatışma alanlarında partnerlerin kullandıkları çatışma çözme stillerinin açıklanması, evlilik ilişkisinin doğasını açıklamada etkili olacaktır. Çiftlerin ilişki çatışmaları, onların mutluluğunu ve evlilik uyumunu etkilediğinden ilişkilerdeki çatışma çözme stilleri birçok araştırmaya konu olmuştur (Demiral, 2020; Hatipoğlu, 1993; Kavak, 2018; Şengül Öner, 2013; Troupe, 2008). Yapılan çalışmalarda amaç, ilişki çatışmalarında etkisiz olan çatışma çözme stillerini incelemek ve çiftlerin daha etkili çatışma çözme stilleri geliştirmelerini sağlayarak yaşanan problemleri azaltmaktır (Gottman, 1993). İlişki çatışmaları, en belirgin şekilde eşlerden birinin diğerinin hoşuna gitmeyecek davranışlarda bulunmasıyla başlar. Bu şekilde başlayan çatışma, müzakere yöntemiyle olumlu sonuçlanabilir iken tartışmayı tırmandıran olumsuz süreçlere girilmesine de neden olabilir. Bu durumda eşlerden birinin şikâyet ya da talebi anlayışla değil karşı şikâyet ve taleple karşılanır. Yaygın olarak görünen bir diğer olumsuz çatışma stili de eşlerden birinin şikâyet, eleştiri ve talepleriyle baskı yaparken diğerinin kaçma, uyma ve savunma stilleriyle geri çekildiği olumsuz çatışma çözme yöntemidir (Christensen ve Heavey, 1990; Gottman,

1977). Christensen'in (1987) olumsuz çatışma çözüm yöntemlerinden talep etme ve geri çekilme yöntemi ile ilgili bulgusu; kadınların daha fazla talep etme, erkeklerin ise geri çekilme yöntemini kullandığı yönündedir. Araştırmacı bu sonucu kadınların daha fazla yakınlık kurma, erkeklerin ise daha fazla özerk olma isteği ile ilişkilendirmiştir. Ayrıca bu çatışma çözme tarzlarının toplumsal cinsiyet rollerindeki farklılıklardan kaynaklandığını belirtmiştir (akt. Christensen ve Heavey, 1990).

Kararmak (2020) Covid-19 pandemi döneminin kadınlara daha fazla sorumluluk yüklediğini belirtmiştir. Pandemi döneminde belirsizliklerin artması, iş kaybı, sağlık problemleri, sorumlulukların artması ve amaç yoksunluğu gibi risk faktörleri evlilik ilişkisini de etkilemiştir. Evliliği olumsuz etkileyen pandemi gibi zorlu yaşam olaylarıyla beraber “ilişkisel yılmazlık” gibi koruyucu faktörler de ön plana çıkmaktadır (Ünver ve Güloğlu, 2021). İlişkisi devam eden çiftlerin birbirlerini olumlu ya da olumsuz etkilemeleri, aile uyumu açısından önemlidir. İlişkide yaşanan sorunlar bireyleri hem fiziksel hem de psikolojik açıdan etkileyebilmektedir. İlişkideki bu sorunlar; çiftlerin kişilik özelliklerinden, yaşadıkları çevreden ya da ilişkinin kendi doğasından kaynaklı olabilmektedir (Aydoğan, 2014).

Evlilik ilişkisinde yaşanan çatışmada çiftlerin kişisel çıkarlardan ziyade ortak çıkarlara odaklanması ve problemlerini çözmeye çalışmaları gerektiği “Evliliğin Dinamik Hedefleri Teorisi, Aile Sistemi Yaklaşımı, Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli, Örgütsel Çatışmayı Yönetme Teorisi” gibi yaklaşımlar tarafından desteklenmektedir. Yaşanan bu çatışmaları çözmeye kullanılan olumsuz çözüm yöntemlerinin evlilik doyumunu düşürmesi nedeniyle eşlerin çatışma yaklaşımlarının olumlu ve olumsuz sonuçları hakkında farkındalık geliştirmeleri, olumlu çatışma çözme becerileri edinmeleri gerekli görülmektedir (Ünal ve Akgün, 2022). İlişkisel yılmazlık temelli çalışmalar, ilişkilerde yaşanan çatışmalarda çiftlerin yeniden toparlanmalarını sağlayacak süreçleri şekillendirmeyi hedefler (Walsh, 1996).

Ailenin gelişimini desteklemek için evli çiftlerin ilişkisel yılmazlıklarını güçlendirmek amacıyla müdahale programları hazırlanarak çiftlere uygulanabilir (Kara, 2019). Özbay vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada evli çiftlerin çatışma yaşadığı alanlarda kullandıkları çatışma çözme stillerinden olumlu baş etme stilleri “aktif çatışma çözme stili”, olumsuz baş etme stilleri ise “yıkıcı çatışma çözme stili ve pasif çatışma çözme stili” olarak sınıflandırılmıştır. İKK, yılmazlığın yapısını incelerken alternatif bir görüş sunar ve ilişkiler aracılığıyla yılmazlığı güçlendirmenin bazı yollarını belirlemeye çalışır. Burada yılmazlık iki şekilde tanımlanır. Bunlardan birincisi; aile içi çatışma, yoksulluk, boşanma gibi önemli yaşam olaylarından sonra bireyin hayatında iyi sonuçlar elde etme becerisidir. İkincisi ise ihmal, saldırı, fiziksel ve cinsel istismar gibi travmatik yaşantılardan kurtulma becerisidir. Bireyin

yeterlikleri açısından bakıldığında kişinin sahip olduğu güçlü özellikler bu anlamda önem kazanır (Hartling, 2008). Jordan (2013) yılmazlığın kişide değil; ilişki kurma kapasitesinde olduğunu öne sürerek empatinin, cesaretliliğin ve güçlendirmenin ilişkisel yılmazlığın yapı taşları olduğunu ifade eder.

İKK açısından tüm tarafların ilişkisel gelişime açık olma şartları; karşılıklı empati geliştirme, ilişkileri geliştirme, ilişkisel bağlantı, karşılıklı özerklik, ilişkisel değerleri güçlendirme ve gerçek bir değişim sağlama olarak belirtilir (Jordan, 2008). Bu karşılıklılık; birlikte büyümeyi, gelişmeyi ve güçlenmeyi temsil ederken bağımsız bir benlik gelişimini teşvik eden yollardan bireyi uzaklaştırır. Bunun yerine İKK, gelişimi teşvik edici ilişkiler kurmayı ve birlikte büyümeyi önerir. Bu tür ilişkilerde kopukluklar ve empatik başarısızlıklar her zaman olabilir. Bu durumda yaşanan kopukluklar ele alınırsa daha güçlü ilişkiler kurulur. Büyümeyi ve gelişmeyi teşvik eden ilişkiler, karşılıklı empati ve güçlenme ile karakterize edilir (Jordan, 2008).

Jordon (2010) sağlıklı ilişkiyi başkaları için empati kurma ve onların da başkalarını duygusal olarak etkileyebileceğini anlama yeteneği olarak tanımlamaktadır (akt. Vicario vd., 2013). Miller (1986) gelişimi destekleyen ilişkilerin kişinin kendi deneyimi ve bilgisi hakkında artan bilgi ve netlik, üretkenlik, değer duygusu, canlılık/enerjiklik ve daha fazla ilişki kurma arzusu özelliklerini taşıdığını belirtir (akt. Lloyd-Hazlett vd., 2016). İKK'ye göre sürekli gelişim sağlayan ilişkiler, bu özelliklerin tamamının eksiksiz kullanıldığı ilişkiler değil; olumlu çatışma çözme stillerinin kullanıldığı ve bağlantı kopuklukları yaşansa da yeniden dengenin kurulduğu ilişkilerdir. Bağlantı (ilişkisel) kopukluğu yaşayan bireylerde içe kapanıklık, enerji kaybı, değersizlik hissi, yalnızlık ve hareketsizlik gibi özelliklerin etkileri gözlemlenmektedir (Lloyd-Hazlett vd., 2016).

Aile kurumunda sorunların yaşanması kaçınılmazdır. Çift danışmanları hem bireyin hem de çiftlerin ilişki gelişimini teşvik etmek için önemli konumdadır. Bu sebeple çift danışmanlarının çiftlerin yaşadığı zorluklarla baş etmeyi öğrenmelerine yardımcı olmaları; ailedeki bireyler arasındaki karşılıklı empati, merhamet ve bağlılığın artmasını sağlayabilir. İKK; ilişkilerde bu faktörleri geliştirmeyi hedefleyen bir yaklaşım olduğundan toplumsal ve ailevi ilişkisel ihtiyaçlara hizmet edebilir (Duffey ve Haberstroh, 2011).

İKK, insanların yaşamları boyunca ilişkiler aracılığı ile geliştiğini varsayar. Bu kurama göre kişiler arası ilişkilerde kısa süreli kopukluklar gelişim için fırsatlar sağlayabilir ancak uzun süreli kopukluklar yalnızlık ve güçsüzlüğe neden olur. İKK, terapötik uygulamaya öncülük etmek için bir olanak oluştururken aynı zamanda sosyal adalet arayışı için de sağlam bir zemin oluşturur (Jordan, 2017).

Yılmazlıkla ilgili risk faktörleri arasında yaşanan hızlı değişim, gelişim, kriz ve salgın gibi durumlar gösterilebilir (Akfırat ve Özsoy, 2021). Pandemi döneminde kadınlara yüklenen sorumlulukların artması, iş kaybı, belirsizlik, yalnızlaşma, amaç ve anlam yoksunluğu gibi risk faktörlerinin çift ilişkilerini olumsuz etkilediği bilinmektedir (Kararımak, 2020). Bu zorlu dönemde evli çiftlerin ilişkilerindeki uyumu yeniden sağlayabilmeleri için ilişkisel yılmazlık düzeylerini arttıracak koruyucu faktörlerle ilgili farkındalık geliştirmelerinin çiftlerin yaşadıkları problemleri azaltmada etkili olacağı düşünülmektedir. Bu hedef doğrultusunda ilişkisel kopuklukları, ilişkisel bağlantıyı, sosyal olmayı, sosyal adaleti ve gelişimi teşvik edici ilişkileri önemseyen İKK temelli hazırlanan YGP'nin uygulanmasının evli çiftler için yararlı olabileceği öngörülmektedir. İKK, psikolojik danışmada kültüre duyarlı olması ve bireysellikten ziyade birlikte yaşamayı ve gelişmeyi önemsemesi sebebiyle Türk kültürünün aile kavramına bakış açısına uygun olduğu düşünüldüğü de tercih edilmiştir.

Bu araştırma kapsamında hazırlanan YGP'nin evli çiftlerin ilişkisel yılmazlıklarını güçlendirme, çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklıklarını azaltma ve olumlu çatışma çözme becerileri geliştirmeleri konularında yararlı olacağı düşünülmektedir. Evli çiftlerin ilişkisel yılmazlıklarını arttırmak amacıyla hazırlanan YGP; ilişki çatışmalarında iletişim kalıplarını önemseyen ve ilişki gelişimini, benlik gelişiminin temeli olarak gören İKK temelli yapılandırılmıştır. Çalışmada bu hedef doğrultusunda evli çiftlerin ilişkilerindeki çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı ve çatışma çözme stilleri incelenmiştir. İKK'ye dayalı hazırlanan YGP'nin evli çiftlerin ilişkisel yılmazlıklarını güçlendirerek çiftlerin yaşadıkları çatışmaların sıklığını ve olumsuz çatışma çözme stillerini azaltabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada bütün bu bilgiler ışığında ilişkilerinde sık sık çatışma yaşayan ve olumsuz çatışma çözme stilleri kullanan evli çiftlerin ilişkilerindeki çatışma sıklığını ve olumsuz çatışma çözme stillerini azaltmaya, olumlu çatışma çözme stilleri kazandırmaya odaklanan İKK'ye dayalı olarak geliştirilen YGP'nin etkililiği test edilmiştir. Çiftler, ilişkilerindeki bu çatışmaları etkili bir şekilde ele alıp çözümleyebildiklerinde ilişkileri güçlenebilecek ve zorluklar karşısında yılmaz davranışlar sergileyebileceklerdir. Buradan hareketle eşlerin ilişkisel yılmazlık konusunda birbirleri için önemli birer güç kaynağı olduğunu ve ilişki çatışmalarının bireylerin dayanıklılığını düşüreceğini söylemek mümkündür. Bu nedenle eşler arasındaki ilişkilerin güçlendirilmesi önemli görülmektedir. Bu araştırmanın problem durumu; ilişkilerinde çatışma sıklığı yüksek olan ve olumsuz çatışma çözme stillerini kullanan evli çiftlerin ilişkilerindeki çatışma sıklığını ve olumsuz çatışma çözme stillerinin kullanımını azaltmak, olumlu çatışma çözme stilleri kazandırmaya odaklanan YGP ile çiftlerin yılmazlıklarını güçlendirmektir.

1.1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, İlişkisel-Kültürel Kurama dayalı geliştirilen YGP'nin evli çiftlerin çatışma sıklığı ve çatışma çözme stilleri üzerindeki etkisini incelemektir.

1.1.2 Hipotezler

Genel amaç doğrultusunda hipotezler aşağıda sunulmuştur.

1. Deney ve kontrol grubundaki çiftlerin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.
2. Deney ve kontrol grubundaki çiftlerin pasif çatışma çözme stili puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.
3. Deney ve kontrol grubundaki çiftlerin aktif çatışma çözme stili puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.
4. Deney ve kontrol grubundaki çiftlerin yıkıcı çatışma çözme stili puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.

Bu araştırmada belirlenen hipotezlerle birlikte aşağıdaki sorulara da yanıt aranmıştır.

1. Deney grubunda bulunan çiftlerin İlişkisel Kültürel Kuram temelli hazırlanan Yılmazlığı Güçlendirme Programı ile ilgili görüşleri nedir?
2. Deney grubunda bulunan çiftlerin çocuklarının, ebeveynlerinin geçirdiği değişimlere yönelik görüşleri nedir?

1.1 Araştırmanın Önemi

Evli çiftlerin ilişkileri birçok araştırmacı tarafından çeşitli araştırmalara konu edilmiştir (Aydoğan, 2014; Çalışkan ve Dilmaç, 2022; Kara, 2019; Pak Güre, 2021). Evlilik ilişkisi; evlilik uyumu, evlilik doyumu, mutluluk ve yılmazlık gibi birçok açıdan incelenmektedir (Çalışkan ve Dilmaç, 2022; Kara, 2019; Pak Güre, 2021; Ünver ve Güloğlu, 2021; Ünal ve Akgün, 2022). Bunlara ek olarak evlilik ilişkisindeki risk faktörleri, koruyucu faktörler ve bu faktörlerin evlilik ilişkisi üzerindeki etkileri de araştırmalara konu olmuştur (Aydoğan ve Özbay, 2015; Black ve Lobo, 2008; Walsh, 1996). İlişkileri olumlu yönde güçlendirmeye yönelik olan bu çalışmaların amacı, yılmazlık düzeyi yüksek ilişkilerin kurulmasına katkı sunarak ilişki gelişimini sağlamak ve olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktır.

Bu doğrultuda çiftlerin ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen faktörlerden biri de ilişkideki çatışma sıklığı ve çatışma çözme stilleridir. Araştırmalar, evli çiftlerde çatışma sıklığının ve olumsuz çatışma çözme stillerini kullanmadaki artışın ilişkilerde olumlu duygu

düzenini düşürdüğünü göstermektedir (Demiral, 2020; Fincham, 2003; Ünal ve Akgün, 2022). Yapılan çalışmalar; çatışma sıklığının ve olumsuz çatışma çözme stillerinin bireylerin psikolojik, fizyolojik ve sosyal sağlıkları üzerinde birçok açıdan olumsuz etkisinin olduğunu göstermektedir (Fincham, 2003; Gottman ve Krokoff, 1989). Bu nedenle çatışmaların olumlu yöntemlerle yönetilmesini sağlamak önemli görülmektedir. Türkiye'de çiftlerin yılmazlığını inceleyen çalışmalar yapılmıştır (Aydoğan, 2014; Aydoğan ve Özbay, 2015; Aysever ve Sakallı Demirok, 2019; Dalkılıç, 2016; Yavuz ve Gümüşkaya, 2021). Yapılan çalışmalar; daha çok bir riske sahip olan çiftlerde ilişkisel yılmazlık özellikleri, yılmazlık koruyucu faktörler, yılmazlığın diğer yaşantı alanları ile ilişkisi ve yılmazlık düzeylerini açıklamaya yönelik olarak yapılmış tanımlayıcı araştırmalardır. Buna karşın mevcut çalışma, özellikle çatışma sıklığı fazla ve olumsuz çatışma çözme stilleri sergileyen evli çiftlerin çatışma sıklıklarını azaltmaya ve olumlu çatışma çözme stillerini artırmaya odaklanan bir müdahale çalışmasıdır. Ayrıca bu çalışma, çift danışması şeklinde uygulanan bir çalışmadır. Müdahale çalışmalarının önemi, problem alanlarına yönelik çözüm odaklı beceri gelişimini sağlamaktır. Bu açıdan çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı fazla ve olumsuz çatışma çözme stillerini kullanan çiftlerin ilişkilerindeki çatışma sıklığını azaltabilecek ve olumlu çatışma çözme becerileri geliştirmelerini sağlayabilecek bir müdahale programının geliştirilmesi gerekli görülmektedir. İKK temelli hazırlanan YGP'nin ilişki çatışmalarında ilgili alanda çalışan psikolojik danışmanlar tarafından kullanılabilir bir ürün olması amaçlanmaktadır. Kişiler arasındaki ilişkileri karşılıklı empati, karşılıklı saygı ve karşılıklı güçlendirme araçlarını kullanarak geliştirmeyi, kültürlere duyarlı olmayı, çatışmaları azaltmak için sosyal adaleti sağlamayı hedefleyen İKK temelli bu programın literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde ilişkisel çatışma yaşayan evli çiftlere yönelik yapılmış tarama modelinde birçok inceleme araştırması mevcuttur (Arı ve Eriki, 2018; Demiral, 2020; Gottman, 1993; Hatipoğlu, 1993; Özen, Salman-Engin ve Sakallı-Uğurlu, 2016). Bu araştırmalar, ilişki çatışmalarının çiftler ve çocuklar üzerinde olumsuz psikolojik ve fizyolojik etkileri olduğunu göstermektedir. Bu açıdan hazırlanan müdahale programında ilişkisel yılmazlığın, çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığının ve çatışma çözme stillerinin derinlemesine ele alınması önemli görülmektedir.

1.2 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada deney ve kontrol grubu, en az bir çocuğa sahip olup lise düzeyinde eğitim görmüş toplam 13 (1 pilot, 6 çift deney ve 6 çift kontrol grubu) evli çiftin katılımıyla sınırlıdır.

Bu araştırmadaki bir diğer sınırlılık ise müdahale programının çevrim içi uygulanmış

olmasıdır. Çevrim içi uygulanan müdahale programlarında yerinde ve zamanında gözleme dayalı verilere ulaşmada güçlükler yaşanmaktadır. Bu da uygulama sürecinde katılımcılardan sağlanacak olan geribildirimini sınırlandırmaktadır.

Çevrim içi çift danışmanlığı oturumlarında danışmanın, danışanların çevrim içi oturum bağlantıları ile ilgili meydana gelebilecek bağlantı kopukluklarına yönelik herhangi bir önlem alamaması ve bu durumdan kaynaklı danışmada meydana gelen dezavantajlar, araştırmanın sınırlılığı olarak kabul edilmektedir.

Araştırmadaki bir diğer sınırlılık ise çiftlerin ortam değişikliği yapmadan ev ortamında müdahale programına katılmalarıdır. Programa ev ortamında katılmış olmak; çiftlerin motivasyonlarını, danışma sürecindeki rollerine geçişlerini ve bu anlamdaki sorumluluklarını olumsuz etkilemiş olabilir.

Bu araştırmada deney grubuna uygulanan çift danışmanlığı oturumları, çiftlere yönelik geliştirilen Yılmazlığı Güçlendirme Programı ile sınırlıdır.

Bu araştırmada kontrol grubuna uygulanan grup rehberliği oturumları Model Okul Eğitim Programı ile sınırlıdır.

1.3 Tanımlar

İlişkisel Yılmazlık: “İlişkisel yılmazlık; akut bir kopukluk veya olumsuz koşullar, travmatik deneyimler, yabancılaştırıcı sosyal-kültürel baskılar gibi stres zamanlarında karşılıklı olarak güçlendiren ve gelişimi teşvik eden ilişkilere geri dönme kapasitesidir” (Jordan, 2013, s.83).

Çatışma Alanı: Özbay vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada; çatışma alanları, “çocuklar, cinsellik, aile ve yakın akrabalarla ilişkiler, kendini geliştirme, iletişim, tatil ve boş zamanları değerlendirme, ev işleri ve sorumlulukların paylaşımı, gelecekle ilgili planlar, iş ve çalışma hayatı, dünya görüşü, inançlar, değerler, teknoloji ve sosyal medya kullanımı, maddi konular ve kişilik özellikleri” şeklinde belirlenmiştir (s.18).

Çatışma Sıklığı: Özbay vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada; çatışma sıklığı “çocuklar, maddi konular, yakın akrabalar ile ilişkiler, eğitim ve kendini geliştirme gibi farklı çatışma alanları” ile ilgili çiftlerin aldığı puanların yaygınlığı şeklinde ifade edilmektedir (s.9).

Çatışma Çözme Stili: Özbay vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada evli çiftlerin çatışma çözme stilleri “evlilik ilişkilerindeki çatışmalarla olumlu başa çıkma biçimi, aktif çatışma çözme stili; olumsuz başa çıkma biçimi ise yıkıcı çatışma çözme stili ve pasif çatışma çözme stili” olarak tanımlanmıştır (s.23).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma kapsamında incelenen kavramlarla ilgili literatür bilgisine yer verilmiştir.

2.1 İlişkisel Yılmazlık

Yılmazlıkta bireylerin hem kişisel hem de sosyal olarak zorlukları onarıcı ve iyileştirici potansiyellerine bakılır (McCubbin ve McCubbin, 2014; Jordan, 2013; Walsh, 1996). Hartling'e (2008) göre ilişkisel yılmazlık, kişinin gücünü arttırmaktan ziyade ilişkilerini güçlendirmektir. İnsanlar stresli olduklarında daha savunmasız olur ve daha fazla güvensizlik hissederek. İnsanların bu tür durumlarda hissettikleri güvensizlik durumunu gidermenin ve başkalarından destek almaya yönelmelerinin bir yolunu bulmaları, yılmazlığın en önemli işaretidir (Jordan, 2005; akt. Aydoğan, 2014). Birey zor durumda destek almaktan uzaklaşıp yalnızlaştığında daha yılmaz olmaz, işlevsiz kurallara daha fazla takılıp kalır. Bireyin içinde bulunduğu durumu olduğu gibi yaşayarak destek almaya yönelmesi, karşılıklı güvenin olduğu ilişkilerle mümkündür. Bu durumda ilişkisel yılmazlığın önemli bir parçası, ilişkilerin gelişmeyi teşvik etme potansiyelini ayırt etmektir (Jordan, 2013).

Yılmazlık; karşılıklı empati, gelişimi sağlayan ilişkiler ve karşılıklı güçlendirme ile gelişir. Bu pencereden bakıldığında yılmazlığın kişilerin doğasından kaynaklandığını belirten ve sınırlı bir kitleyle kısıtlayan dar bakış açısı yerine, ilişkiler yoluyla yılmazlığın herkes için mümkün olduğunu söyleyen daha geniş bir bakış açısı gelişir (Hartling, 2008). Aynı şekilde Jordan (2013) yılmazlık ve cesaretin kişilerarası ilişkiler yoluyla diğer insanlar tarafından desteklendikçe geliştiğini belirtmektedir. Araştırmacı; zevk, netlik, değer duygusu, üretkenlik ve daha fazla ilişki kurma isteğini destekleyen gelişimi teşvik edici ilişkilerin özünde cesaret verici ve ilişkisel yılmazlığı arttırıcı rolün olduğunu da eklemektedir.

İlişkisel yılmazlığın temelinde psikolojik olarak iyi olmanın ilişkiler aracılığıyla gerçekleştiği ve birçok psikolojik problemin yalnızlıktan kaynaklandığı inancı yatıyor. Benzer şekilde İlişkisel Kültürel Yaklaşım; yılmazlığın bireyde var olan bir özellik olmadığını, bireyin ilişki kurma kapasitesine göre geliştiğini öne sürmektedir (Jordan, 2013). İlişkisel yılmazlık, zorluklarla olumlu başa çıkmada destekleyici bir alan oluşturur. Birey zor zamanlarında aile içerisindeki ilişkisel süreçlerden destek alarak zorluklarla baş etme potansiyelini artırır (Walsh, 1996). Miller'a göre (1986) güç dengesizlikleri olan gruplar arasında daha az güçlü olan grup, güçlü grubun kurallarına uyum sağlamak zorunda kaldığı zaman kendini temsil eden davranışları sergilemekten çekinir ve zamanla yalnızlaşır. Bu sebeple "özgürlük ve itaat etme uyumsuzdur", yani bireyler itaat etmek zorunda kaldıklarında kendilerini şeffaf bir şekilde

yansıtmazlar ve bu durum, gelişimi teşvik edici ilişkilerin gelişimine engel olur. Gelişimi teşvik edici ilişkilerin gelişmesi ve ilişkisel yılmazlığın artması için şu kavramları içeren ilişkisel bir yılmazlık modeline ihtiyaç duyulur: yardım isteme, karşılıklı empatik katılım, ilişkisel güven veya kişinin güvenebileceği ilişkiler kurma yeteneği, karşılıklı gelişmeyi teşvik eden güçlendirme ve kişisel farkındalığın yanı sıra ilişkisel farkındalık yaratma (akt. Jordan, 2013). Bu yaklaşım çerçevesinde bireylerin gelişimsel güçlü özelliklerine ve uyum sağlayıcı kişisel süreçlere odaklanan yılmazlık çalışmaları, psikopatoloji ve gelişimsel eksikliklere odaklanan çalışmalara ihtiyaç duyulan olumlu bir alternatif sunar (Torres, 2011).

İlişkisel yılmazlıkta gerektiğinde yardım isteyebilme, bir güç kaynağı olarak yeniden düzenlenmiştir. Stres, bireylere kendilerini daha savunmasız hissettirir. Böyle durumlarda kişilerin başkalarından yardım istemenin bir yolunu bulmaları, yılmazlığın önemli bir işaretidir. Kişiler diğer insanlardan uzaklaşıp yalnızlaştıklarında daha yılmaz olmazlar, işlevsiz kalıplara daha çok takılıp kalırlar. Kişilerin kendilerini daha güvende hissetmeleri, karşılıklı ilişki ile mümkündür. Bu durumda ilişkisel yılmazlığın önemli bir parçası, kişinin ilişkinin gelişimi teşvik etme potansiyelini ayırt etmesidir. Bu yaklaşımda hareketlilik, karşılıklı güçlendirmeye ve gelişmeye doğru yönelmeyi içerir. Bağlanma kavramı, yeniden bağlanma ya da bağlantı kesilmesine direnme yeteneğidir. Çevresel bir diğer faktör olarak ele alınan sosyal destek de ilişkisel yılmazlık için önemlidir. Sosyal desteğin gücünde de karşılıklılık esas alınır. Yani herkesin takdir edilmeye, değer görmeye ve onaylanmaya ihtiyacı vardır. Aynı zamanda başkalarının gelişimine katkıda bulunmaya da ihtiyacı vardır (Jordan, 2013).

Çift ilişkilerinde yılmazlık, sorunları tamamen ortadan kaldırmaz. Bu sonuca tüm çiftlerin zor zamanlar geçirebileceği gerçeğinden ulaşılabilir. İlişkisel yılmazlık, çiftlerin sorunlarının üstesinden gelme yeteneğine sahip olduklarını ve bu sorunlardan bir şeyler öğrenebileceklerini ifade eder (Venter, 2009). Ailedeki bireylerin bağları güçlü olduğunda, birbirlerine karşı şeffaf olduklarında ve bir arada yaşadıklarında ilişkisel yılmazlıklarını arttırmak için bir fırsata sahip olurlar (Duffey ve Haberstroh, 2011).

Çiftlerin ilişkisel profesyonel yardım arama eğilimleri, ilişkisel yılmazlık düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu sonuca göre zor durumlarla karşılaşan evli çiftlerin hem yakın çevrelerinden hem de ulaşılabilen sosyal destek kaynaklarından yararlanmalarının çiftlerin ilişkisel yılmazlıklarını arttırdığı söylenebilir (Özbay ve Aydoğan, 2015).

Çocukluk dönemi örselenme yaşantıları olan kişilerin yılmazlık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Örselenme yaşantılarının varlığının bireylerde sadece yılmazlığı değil, ilişkisel yılmazlığı da olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Çocukluk yıllarında örselenme yaşantısı geçiren kişilerin insanlarla ilişki kurmaktan kaçındıkları için ilişkisel yılmazlık

düzeylerinin düşük olduğu düşünülmektedir (Kara, 2019). Bu sonuç, Jordan'ın (2013) yılmazlığın bireyde var olan bir özellik olmadığını; bireyin ilişki kurma kapasitesine göre geliştiğini öne sürdüğü yaklaşımını desteklemektedir.

Kara (2019), kaçınmacı bağlanma tarzına sahip kişilerin problemlerle karşılaştıkları zaman bunların üstesinden gelemeyeceklerine inandıkları için herhangi bir girişimde bulunmadıklarını; böylece ilişkisel yılmazlık seviyelerinin düştüğünü belirtmektedir. Evli çiftlerin ilişkisel yılmazlığa sahip olması, onların evlilik uyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Çiftlerin ilişkisel yılmazlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide koruyucu bir faktör olarak kişilerin ve partnerlerinin ilişkisel yılmazlıkları, evlilik uyumlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Cihan ve Aydoğan, 2020).

Ailelere yönelik yapılacak araştırma ve müdahalelerde yılmazlığa dayalı bir çerçevenin oluşturulmasının faydalarına dikkat çekilerek yüksek riskin olduğu durumlarda ailelerin başarısızlıklarından ziyade yaşam güçlerine, sorunlarla başarılı bir şekilde başa çıkma becerilerine dair sorgulamaların ve yeniden yönlendirmelerin yapılması teşvik edilir (Walsh, 1996).

Hartling (2008) danışan-danışman ilişkisinin de psikolojik danışma sürecinde ilişki yoluyla yılmazlığı güçlendirdiğini vurgular. Danışanların ilişkisel yılmazlığının danışmanlar tarafından şu şekilde artırabileceğini belirtir: danışanın zekâ, mizaç ve benzeri yılmazlığını destekleyen yeteneklerini geliştirecek ilişkiler keşfetmesini sağlama, danışanın karşılıklı empati ve karşılıklı güçlendirme sağlayan ilişkileri keşfetme, koruma ve sürdürmesini sağlama, danışanların aile, arkadaş gibi anlamlı ilişkilerle değer geliştirmelerini sağlama ve yeterlilikleri konusunda danışanları destekleme.

2.2 Aile Yılmazlığı

Stres, yaşamın doğal bir parçasıdır ve aileler yaşamları boyunca birçok stres durumuyla karşılaşır (Walsh, 1996). İnsanlar, bireysel olarak yaşamlarında stresli yaşam olaylarıyla karşılaştığı gibi aile olarak da stresli yaşam olaylarıyla karşılaşır. Kronik bir hastalık, ekonomik bir zorluk, üye kaybı gibi zorlu durumlarla karşılaşan aileler; duygusal, bilişsel, sosyal veya araçsal dengesizlikler yaşayabilirler. Bu tür zamanlarda uyum sağlamak ve bu durumların üstesinden gelmek için aileler sahip oldukları kaynakları harekete geçirmelidir (Lee vd., 2004).

Walsh (1996) yılmazlıkta ilişkilerin ve sosyal desteğin önemli etkilerinin olduğunu vurgulamaktadır. Araştırmacı, ilişkide başarılı uyumu sağlayan koruyucu faktörler ile başarılı

uyuma engel olan risk faktörlerinin etkileşimsel süreçler aracılığıyla etkilerinin anlaşılması gerektiğini vurgulayan sistemik bir yılmazlık görüşünü benimsemektedir. Araştırmacı, bu görüşten hareketle ilişkisel yılmazlığı geliştiren süreçleri de içeren aile yılmazlık kavramını tanımlar; aynı zamanda ailenin normal işleyişinin her ailenin kendi zorlukları, kısıtlamaları ve fırsatlarına göre değişkenlik gösterdiğini belirtir.

Aile yılmazlık kavramı, ailelerin iyileştirici potansiyelini destekleyip araştırma ve müdahaleler için bir çerçeve oluşturur. Bu oluşturulan çerçevede ailelerin karşılaşılabileceği zorlayıcı yaşam olaylarının çeşitlilik gösterdiği belirtilir. Bu zorlayıcı yaşam olayları, bazen doğal bir afet bazen de kişisel trajik bir kayıp gibi beklenmedik sarsıcı durumlar şeklinde farklılık gösterebilir. İfade edilen zorlayıcı yaşam olaylarının değişkenlik göstermesi gibi koruyucu faktörler de aileden aileye ve durumdan duruma değişkenlik gösterir. Bu nedenle her ailenin aile yılmazlığını arttıran faktörlerinin arayışı, o ailenin karşılaştığı zorluklara dayanma gücünü arttırabilen önemli süreçleri anlamaya çalışmakla gerçekleşir. Aile yılmazlığını sağlamada birçok yol vardır ve her aile yılmazlık potansiyeline sahiptir (Walsh, 1996).

Aile yılmazlığı, aile sisteminin işlevsel işleyişi şeklinde tanımlanabilir. Aile sistemini oluşturan bireyler, zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında bu zorluklarla baş etmeye çalışarak işlevselliklerini sürdürüp kendilerini geliştirirlerse aile sistemlerinin güçlü ve ailenin yılmazlık düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir (Patterson, 2002). McCubbin ve McCubbin'e (1988) göre ailelerin gelişimsel geçiş dönemlerinin yarattığı krizlerle, stresle ve problemlerle başarılı bir şekilde başa çıkması aile yılmazlığı olarak tanımlanır.

Aile yılmazlığının arttırılması gerektiğinde her ailenin kendi özelinde yaşadığı zorluklarla baş etmek için aldığı destek kaynaklarının ister ailenin içinden ister dışından olsun ortaya çıkarılması ve geliştirilmesi sağlanarak ailenin güçlendirilmesi hedeflenir (Walsh, 1996). Aileden bir üyenin hastalanması gibi stresli bir durumla karşılaşan ailenin hayat standardı, değerleri ve aile üyelerinin rolleri bu durumdan etkilenebilir. Bu aileler, zorluğun yarattığı dengesizliğe başarılı bir şekilde uyum sağlamak için sahip olduğu kaynakları ya da koruyucu faktörlerini kullanabilmelidir (Lee vd., 2004).

Aile yılmazlığı yaklaşımının temelinde ailenin işlevselliğini tehdit eden risk faktörlerini azaltmak ile riskli durumlarla baş etme becerilerini destekleyen koruyucu faktörleri belirlemek, geliştirmek ve kullanılmasını teşvik etmek vardır. Kısaca bu yaklaşımdaki iki odak noktadan birincisi risk faktörlerini azaltmak, ikincisi ise riskli durumlarda kullanılan koruyucu faktörleri belirlemek ve geliştirmektir (Black ve Lobo, 2008).

2.2.1 Risk Faktörleri

Risk, muhtemel denge bozucu unsur olarak nitelendirilebilir (Rutter, 1987). Belirsizlik, sosyo-ekonomik çalkantılar risk faktörleri arasında sayılır ve aile uyumunu bozucu unsurlardır (Walsh, 1996). Aynı zamanda bir aile üyesinin kronik hastalığa sahip olması veya ekonomik zorluk yaşaması ailede strese neden olabilir ve aile sisteminde bu nedenle değişiklikler olabileceğinden bu durumlar da risk faktörü olarak görülmektedir (Lee vd., 2004). Yılmazlık temelli yaklaşımlar; her bir aileyi kendi zorlukları, olanakları ve şartlarıyla ilişkilendirerek konumlandırır. Bu zorluklar; boşanma, evlenme, emekli olma ve yeniden evlenme gibi yaşam dönemleri içerisinde gerçekleşmesi beklenen türden gelişmeler olabilirken ani iş kaybı, aile üyelerinden birinin ölümü veya şiddete maruz kalma gibi gerçekleşmesi beklenmeyen türden gelişmeler de olabilir. Bir ailenin bu zorluklarla nasıl baş edeceği, aile sağlığı açısından önemlidir (Walsh, 1996). Buradan hareketle her türlü beklendik ve beklenmedik uyum bozucu unsurun risk faktörü olma olasılığının olduğu söylenebilir.

2.2.2 Koruyucu Faktörler

Hanson (2005) aileyi “duygusal, fiziksel ve ekonomik destek için birbirine bağlı olan iki veya daha fazla kişiyi ifade eder.” şeklinde tanımlayıp aile sağlığını “bireylerin ve tüm aile sisteminin biyolojik, psikolojik, ruhsal, sosyolojik ve kültürel faktörlerini içeren dinamik, değişken bir refah durumudur.” şeklinde tanımlamıştır. Aile bireylerinin sağlığı, aile sistemini ve işleyişini etkilediği gibi ailenin işlevselliği de her bir üyenin sağlığını etkiler. Aile sağlığının değerlendirilmesi her bir aile üyesinin ve aile sisteminin aynı zamanda incelenmesiyle sağlanır (Hanson, 2001). Kriz durumlarında bile işlevselliğini koruyan, birbirlerine destek olan, uyum sağlayan ve duygusal olarak yakın kalmayı başaran aile üyelerinin bu başarılarının nedenlerini birçok bilim adamı güç temelli yılmazlık modeliyle zorlukların üstesinden gelme olgusu olarak açıklar ve zayıf yönlerden ziyade sağlıklı baş etme yöntemlerini inceler. Bu minvalde aile yılmazlığı, bazı ailelerin stresli durumların üstesinden gelmekle kalmayıp bu stresli durumlardan daha da güçlenerek çıkmasının nedenlerini açıklığa kavuşturur. Aileler karşılaştıkları beklenmedik zorluklar aracılığıyla birbirlerini sevmeye ve desteklemeye çalışırken sergiledikleri aile içi etkileşim ve iyimser tutum güçlü bir yılmazlık dokusunun merkezini oluşturur (Black ve Lobo, 2008). Öyle ki dezavantajlı şartlarda yaşayan ve bunun sonucunda da pek çok olanaktan mahrum kalan travma geçirmiş çocukların yaklaşık yarısının bu zorlukları aştığı, hayatlarının devamında sevgi dolu ve üretken bir yaşam sürdürerek çocuk yetiştirdikleri görülmektedir (Rutter, 1987).

McCubbin ve McCubbin'e (1993) göre ailelerin karşılaştığı kriz durumlarına uyum sağlamak ve bu zorluklarla başa çıkmak için başvurduğu koruyucu faktörler vardır. Bu faktörler; ailenin zor durumlara uyumunu, işlevselliğini ve gelişimsel görevlerini yerine getirme becerisini kullanmasını sağlar (Black ve Lobo, 2008). Bu koruyucu faktörler, aşağıdaki başlıklar altında incelenmiştir.

Olumlu bakış açısı

Zorlukların üstesinden gelmede iyimser yaklaşımın olumlu etkisi yılmazlığın temelinde yer alır (Black ve Lobo, 2008). Kişilerin sahip olduğu yaklaşım tarzı ve mizahi özellikleri onlara yaşanan krizleri anlamlandırma ve anlama olanağı sağlar. Olaylarla baş etmenin tek bir yöntemi olmasa da zorluklarla karşılaşıldığında bu durumla başa çıkılabileceğine dair olumlu inanç, baş etmeyi kolaylaştırmaktadır (Rutter, 1987). Özbay ve Aydoğan (2013) tarafından yapılan çalışmada engelli çocuğu olan ailelerin yılmazlık düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmada pozitif bakış açısının ailelerin yılmazlıklarına önemli katkı sağladığı belirtilmiştir.

İyimserlik

Ailenin yaşadığı zorlu durumla başa çıkabileceğine dair inancı ve umudu, yaşanan krizi anlamlandırmalarını sağlar (Marks, 2004). Pek çok aile zorlukla karşılaştığında iyimser bir tutum sergileyerek bu zorluğu atlatabileceğine dair manevi bir tutum geliştirir. Bu tutumlar, bazı ailelerde aile bireylerinin dini inanç ve maneviyatlarından etkilenir (Marks, 2004). Ailelerin ya da bireylerin maneviyatı herhangi bir dine dayalı olabilir ya da olmayabilir (Tanyi, 2006). Özbay ve Aydoğan (2013) tarafından yapılan çalışmada maneviyat, aile yılmazlığına katkı sağlayan bir faktör olarak belirtilmiştir.

Aile üyelerinin etkileşimi

Aile sistemi yaklaşımlarının temelinde ailenin her bir parçasının bütüne bağlı olması ve aile birliğinin sağlanmasına devam edilmesi gerekliliği vurgulanır. Daha açık bir ifadeyle aile sistemi, aile üyelerinin ihtiyaçları karşılandığında, sorunları karşılıklı olarak anlaşıldığında, kendilerini iyi hissettiklerinde ve ilişkileri olumlu yönde geliştiğinde çalışır (Olson, 2000). Sorunların anlaşılması, yönetilmesi, anlamlandırılması, kriz durumlarına uyum sağlanması ve krizden daha güçlü çıkılması; aileyi oluşturan üyelerin güvenini artırır (McCubbin vd., 2002). Günaydın ve Akaroğlu (2022) tarafından yapılan çalışmada aile yılmazlığı ile aile içi iş birliği faktörleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ek olarak Özbay ve Aydoğan'ın (2013) yaptıkları çalışmada aile içindeki bireylerin birbirlerine bağlılıkları, aile yılmazlığına katkı sağlayan önemli faktörlerden biri olarak belirlenmiştir.

Aile içi iletişim ve yılmazlık

Yılmazlık; ailenin yaşamın getirdiği zorluklara uyum sağlama, tekrar toparlanma ve aile birlikteliğini koruyabilme yeteneğidir (McCubbin ve McCubbin, 1988). Bu birliktelik, aile üyelerinin hem aile içinde hem aile dışında kendileri ile ilgili net bir fikre sahip olduklarında sağlanır. Bu tür durumlarda aile bireyleri aile ile bir bağ geliştirirken aynı zamanda aileden farklılaşma eğilimi de gösterirler (Black ve Lobo, 2008). Günaydın ve Akaroğlu (2022) tarafından yapılan çalışmada aile yılmazlığı ile pozitif aile içi iletişim arasında olumlu yönde ilişki olduğu belirtilmiştir.

İletişim şekilleri

Jordan (2010), karşılıklı empatik yaklaşımla sağlanan iletişimde kişilerin kendilerini çekinmeden daha rahat ifade edebildiğini belirtir. İletişim kopuklukları her ilişkide yaşansa da karşılıklılık çerçevesinde istek ve ihtiyaçların ifade edilebildiği bir ortamın oluşmasıyla gerçekleşen anlayış sonucu daha güçlü bir iletişim ağı gelişir (akt. Vicario vd., 2013). Buluş ve Bağcı (2016) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin yılmazlık düzeyleri ile iletişim becerilerinin evlilik doyum düzeylerini etkilediği bulunmuştur.

Finansal yönetim

Finansal yönetme becerisi ve ekonomik refah ailenin iyilik haline katkı sağlar (McCubbin ve McCubbin, 1988). Diğer yandan evli çiftlerin mali konularda yaşadığı zorlukların stres ve gerginlik yaratarak çiftlerin ilişkilerini olumsuz etkilediği görülmektedir. Bu çiftlerin stresini azaltmak için başvurulacak etkin iletişim, zor zamanları değerlendirebilme becerisi, aile ritüelleri, aile gelenekleri gibi koruyucu faktörlerin çiftlerin finansal yönetim becerilerini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Walsh, 2002). Yang, Feldman ve Shuzhuo (2021) tarafından Çin kırsalında yaşayan ailelere yönelik yapılan çalışma sonucunda ailelerin finansal ve fiziksel sermayeye sahip olmalarının aile yılmazlıklarını güçlendirdiği belirtilmiştir.

Zaman yönetimi

Aile bireylerinin birlikte yemek yeme, oyun oynama, çeşitli aktiviteler yaparak beraber zaman geçirme gibi etkinlikleri; aile yaşamının sürekliliğini sağlamada önemli rol oynar (McCubbin ve McCubbin, 1988). Evli çiftlerin iş hayatlarındaki sorumluluklarının artması, onların çocuklarıyla geçirebilecekleri zaman aralığını daraltmaktadır. Aile üyelerinin birlikte geçirebileceği vaktin azalması aile üzerinde baskıya neden olabilmektedir. Beraber geçirilecek olan bu kısıtlı zamanı verimli bir şekilde değerlendirebilmek için ev içi temizlik rutinleri dahil olmak üzere yararlı aile faaliyetlerinin bu zaman dilimi içerisinde beraber gerçekleştirilmesi

yararlı olabilir. Aile bireyleri, çocuklarına yeteneklerini geliştirebilecekleri ve empati becerisi kazanabilecekleri görevler verebilir. Örneğin evcil bir hayvana bakma görevini çocukların üstlenmesini istemeleri bu amaca hizmet edebilir. İşe ya da okula birlikte gidilip gelinen sürede gelecek planları yapılarak ve eğlenceli aktivitelere katılarak birlikte geçirilen zaman bir fırsata dönüştürülebilir (Black ve Lobo, 2008). Gönen ve Purutçuoğlu (2009) çalışmalarında aile sistemindeki uyumu sağlayan ve aile bütünlüğünü geliştiren aktivitelerden birinin, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte geçirdiği kaliteli zaman etkinlikleri olduğunu belirtmişlerdir.

Aile içi yaratıcı aktiviteler

Aile üyelerinin ortak zamanlarını yaratıcı aktivitelerle değerlendirmesinin aile uyumuna ve işlevselliğine katkı sağladığı, yapılan araştırmalarla desteklenmektedir. Hill (1988), yaptığı boylamsal araştırmada birlikte yaratıcı oyunlar oynayan ailelerde daha düşük boşanma oranlarına rastlandığını, çocukların varlığının stres ve zorlukların yarattığı dengesizliği dengelediğini ve verimsiz geçen zamanı önemli oranda azalttığını belirtmiştir. Zabriskie ve McCormick (2001) tarafından yapılan çalışmada ailenin boş zaman aktivitelerinin aile işlev algısına etkilerini incelemiş ve bu iki değişken arasında önemli ilişkiler olduğunu bulmuştur. Araştırmacı; aile boş zaman aktivitelerini temel aktiviteler ve denge sağlayan aktiviteler olmak üzere iki açıdan incelemiştir. Her iki aktivite türü açısından da bakıldığında aile boş zaman aktiviteleri ile aile uyumu ve işlevselliği arasında önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aile boş zaman aktivitelerinden temel aktiviteler, düşük maliyetli ve evde yapılabilecek türdedir. Bunlar; birlikte televizyon/ video izleme, bahçeyle uğraşma, masa oyunları oynama, bahçede oyun oynama gibi faaliyetlerdir. Aile boş zaman aktivitelerinden denge aktiviteleri genellikle fazla çaba, para ve zaman harcamayı gerektiren etkinlik türündendir. Bunlar; aile tatillerinde kamp yapmak, balık tutmak, kayıkla gezmek, bir spor etkinliğine katılmak gibi faaliyetlerdir.

Aile aktiviteleri ve ritüelleri

Fiese ve vd. (2002), çok kültürlü aile rutinleri/ritüelleri üzerine yapılmış araştırmaların incelemelerine dayanarak gelenek haline gelen faaliyetlerin aile bireylerinin yakınlaşmasına, çocukların sosyalleşmesine ve stresin azalmasına katkı sağladığını belirtmiştir. Ritüeller çok az kişisel değerlendirme içerdiğinden anlık zaman görevleri olarak algılanır. Aile rutinleri ve ritüellerinin aynı zamanda evli çift yeterliliği, çocuk uyumu ve evlilik uyumuyla da ilişkili olduğu belirtilmiştir. Aile değerlerini korumak ve nesiller boyu bu değerleri taşımak, sağlıklı aileler kurmanın bir yolu olarak genç ve yaşlı nesiller tarafından kabul görür (Fiese vd., 2002).

Sosyal destek kaynakları

Yılmaz aileler sadece toplumdan destek almakla kalmazlar, aynı zamanda topluma destek de verirler (Patterson, 2002). Yılmazlık düzeyi yüksek olan bu aileler; sosyal ağlar, hizmet ve dinlenme molaları gibi yollarla sosyal çevrelerinin iyi oluş haline katkı sağlayarak onlarla karşılıklı etkileşim kurabilirler. Evli çiftlerin kendi çocuklarına destek olamadıkları durumlarda akraba, arkadaş gibi sosyal çevrelerini oluşturan kişiler çocuklara rehberlik ederek onları korumak için destek olabilirler (Rutter, 1987). Aile yılmazlığı ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda aile sosyal destek kaynakları ve aile yılmazlık düzeyi arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmiştir (Günaydın ve Akaroğlu, 2022; Özbay ve Aydoğan, 2013).

2.3 İlişkisel Çatışma Alanları ve Çatışma Çözme Stilleri

İlişkilerde yaşanan çatışmaların çıkış noktası genellikle tarafların birbirleriyle inatlaşmasıdır. Bu çatışmaların bazıları inatçı çatışmalar olsa da bazıları görünüşte inatçı çatışma olarak değerlendirilebilir. Yaşanan bu çatışmalar; çözülmesi basit çatışmalar, çözülmesi zor çatışmalar ve iki uç arasında olup farklı güçlük düzeylerindeki çatışmalar olarak sınıflandırılabilir. Bu tür süreçlerde bazı çatışmaları anlamak zordur. Bu çatışmalar ele alınma şekline göre sınıflandırılır. Fazlasıyla tekrarlanan ve olumsuz çatışma çözme stilleriyle çözülmeye çalışılan çatışmalar, gittikçe inatçı çatışmaya doğru sürüklenir. Çatışmayı azaltmak ya da olumlu çatışma çözme yöntemleri kullanılarak çözülen çatışmalar gittikçe anlaşma yoluna doğru gider. Çatışmalar ne kadar inatçı algılanırsa çözüme odaklanmak o kadar güçleşir. Çatışmalar her ne kadar inatçı bir hale gelmiş olsa da çatışmayı reddetmekten ziyade çatışmayı çözenin bir yolu olabileceğini insanlar anlayabilir ve hiçbir çözüm bulunamazsa bile çatışmayı yıkıcı çatışmadan yapıcı çatışmaya götürme yolları bulunabilir (Burgess ve Burgess, 2003). Coleman'a (2000) göre çatışmalar; kaynak çatışması, değer çatışması, güç çatışması ve insanın temel ihtiyaçları ile ilgili çatışmalar şeklinde çeşitlilik gösterme eğilimindedir. İnatçı çatışmalar çözülmezse bile daha az yıkıcı hale getirilebilir. Örneğin farklı inançları olan gruplar, diyalog aracılığıyla birbirlerinin inançları ile ilgili çeşitli nedenleri olduğunu anlayarak bu farklılıklarla ilgili birbirlerine saygı duyabilir ve birlikte yaşama becerisi geliştirebilirler (Burgess ve Burgess, 2003). Eşler arasında yaşanan ilişkisel çatışma; eşlerden birinin, diğerinin ilgilerine müdahale etmesi ya da engellemesi ile başlayan bir süreçtir (Hatipoğlu, 1993). Evlilik ilişkisini büyük yakın ilişkiler ağından oluşan bir sistem olarak görüntülemeye çalışan Troupe (2008), çatışmanın ilişkilerin doğal bir parçası olarak kaçınılmaz olduğunu belirtmiştir. İlişkiler, bazen dengesini korurken bazen de yaşanan olaylardan dolayı çeşitli dengesizlikler

yaşar. Çatışma ve değişim iç içe yapılardır. Yaşanan çatışmayı değişimin gerçekleşmesi için bir fırsat olarak görmek kendimize ve başkalarına yönelik anlayışımızı artırır. Çatışmalar; insanların durup düşünmesine, değerlendirme yapmasına ve farkındalık geliştirmesine yardımcı olur. İnsan ilişkileri ve sosyal yapılar, ihtiyaçlara yanıt veren dinamik yapılar olarak bir değişim motoruna benzetilebilir (Paul, 2003).

Çatışmalar, çeşitli anlaşmazlıklar nedeniyle ortaya çıkabilir. Bu anlaşmazlıklar herhangi bir durumdan kaynaklanabilir. Çiftler; düşünce, davranış ve kişilik özellikleri gibi farklı çatışma alanlarında sorun yaşamaktan yakınır. Eşler arasındaki görev dağılımı eşitsizliği ve eşlerin evliliklerindeki memnuniyetsizlikleri, evlilikte çatışma nedeni olabilmektedir (Fincham, 2003). İhtiyaç teorisyenlerine göre çatışmalar; insan ihtiyaçlarından, temel değer farklılıklarından ve tarafların çıkarlarından kaynaklanan anlaşmazlıklar olarak nitelendirilebilir (Michelle, 2004; Özen, 2006). Bu farklılıklar; insanların ilgi alanlarına, inançlarına, değerlerine, pozisyonlarına, ihtiyaçlarına ve kaynaklarına göre değişkenlik gösterir. İlgi alanları, insanların istek ve hedeflerini oluşturur. Bu alanlarda çıkan anlaşmazlıkları çözmek için insanlar konumları ve ne istedikleri üzerinden değil, isteklerinin nedenleri üzerinden anlaşma sağlamaya çalıştıklarında her iki tarafın da kazançlı çıkacağı çözümler üretmek mümkündür. İnsan ihtiyaçları teorisyenleri, ihtiyaç anlaşmazlıkları ve çıkar anlaşmazlıkları arasında bir ayrım yaparlar ve ihtiyaç ile değer kaynaklı anlaşmazlıkların çıkar kaynaklı anlaşmazlıklarla aynı şekilde değerlendirilmemesi gerektiğini düşünürler. Çünkü çıkarlar gözden çıkarılabilir olsa da kimlik, güvenlik ve bilinme gibi temel ihtiyaçlar gözden çıkarılamaz ve bu alanlarda gerçekleşen anlaşmazlıkları çözme girişimlerinin başarısız olma ihtimali yüksektir. İhtiyaçlar gibi değerler de tartışılmaz olma eğilimi gösterir (Michelle, 2004).

Eşlerin değer benzerliklerini incelemek için evliliklerindeki uyum süreçlerini iyi anlamak gerekir. Aynı zamanda aile sistemindeki uyumu arttırmak için eşlerin çatışma çözme stillerini öğrenmek ve çatışmayla olumlu baş etme becerilerini de ortaya çıkarmak gerekir. Yaşanan çatışmaları olumsuz yönetmenin aile sistemi ve aile bireylerinin fiziksel, psikolojik ve bilişsel iyilik hallerine etkilerini incelemek; evlilikteki ilişki uyumu açısından önemlidir (Özen, 2006). Tartışılan problemler, tartışanların ahlaki değer yargılarıyla bütünleşmişse çözülemez olur. Bu tür çatışma çözüm girişimlerinde çıkarları ele alarak çatışmayı çözmeye çalışmak yeterli gelmez. Bu nedenle ihtiyaç teorisyenleri, değer temelli çatışma çözümünde çıkar pazarlığının yapılmaması gerektiğini belirtir (Michelle, 2004). Evlilik ilişkisinde partnerlerin kullandığı çözüm yöntemleri her iki partner için de doyum sağlayıcı olmalıdır (Dhir ve Markman, 2016).

Evlilikte ortaya çıkan problemlerin genel anlamda eşlerin etkili iletişim ve çatışma çözme yöntemlerini kullanma konusundaki yetersizliklerinden kaynaklandığı söylenebilir. Çatışma esnasında kaçma, saldırma ve uyma gibi kaçınmacı yöntemleri tercih eden çiftlerin çatışmayla baş etmeye çalışan çiftlerden daha mutsuz oldukları görülmektedir (Gottman ve Krokoff, 1989). Çatışma çözme yöntemleri dört farklı başlık altında incelenebilir. Bunlardan birincisi olan olumlu baş etme yöntemi, çatışma durumunda çözüm yöntemlerinin tartışılarak iki tarafın da kabul ettiği ortak çözüm yollarını uygulamaya çalışmaktır. Bu yöntemlerden ikincisi olan çatışmaya girme ya da saldırma yöntemi; taraflardan birinin ya da her ikisinin kontrolü kaybetmesi, hoş olmayan sözler ifade etmesi ve gurur incitici hareketler sergilemesidir. Üçüncü yöntem olan geri çekilme yöntemi; tarafların uzaklaşması, konuşmayı reddetmesi ve duruma ilgisiz davranmasıdır. Dördüncü yöntem olan boyun eğme yöntemi; tümüyle kabul edici davranma, kendi bakış açısını ifade etmeme ve kendini savunmama şeklinde ifade edilebilir (Kurdek, 1994). Çatışma çözüm stilleri dört başlık altında toplanabilir. Bunlar; olumlu davranışlar sergileyerek çatışmayı çözme, olumsuz davranışlar sergileyerek çatışmayı çözme, çatışma durumundan kaçma, partnerin isteklerine karşı boyun eğme davranışları sergileme şeklinde sıralanır (Özen vd., 2016). Belirtilen çatışma alanlarında (ilgi, değer, ihtiyaç ve çıkar kaynaklı çatışmalar) olumlu çatışma çözme yöntemlerini kullanabilmek için insanların seçimlerinin altında yatan nedenlerin anlaşılması, karşılıklı saygı ve kabulün oluşmasına katkı sağlamak için de diyalogun kurulması gereklidir (Michelle, 2004).

Diyalog, ilişki kurma ve sohbet etme yöntemidir. Diyalog aracılığıyla gerçekleştirilen konuşmalarda taraflar gerçek dinleme yapar (Michelle, 2003). Gerçek dinleme; birini anlamak, zevk almak, öğrenmek ve yardım etmek niyetlerinden en az birini barındırır (McKay, Davis ve Fanning, 2006). Diyalog tekniğinde amaç, tarafların saygı çerçevesinde fikirlerini tartışmalarını desteklemek ve karşılıklı empati kurarak yeni bir konuşma tarzını kazanmalarını sağlamaktır. Çözülmesi zor çatışmalarda tarafların birbirlerinin düşüncelerine katkıları olmasa da taraflar karşılıklı bakış açılarının altındaki nedenleri kavrayarak birbirlerini anlayabilir ve kabullenebilirler (Michelle, 2003). Ayrıca çatışmanın yaratacağı değişiklikleri anlayabilmek için şu iki soruya yanıt aranabilir: “Bu çatışma neyi değiştirecek?” ve “Bu çatışma sonrasında davranışsal olarak ne tür değişikliklerin gerçekleşmesi bekleniyor?” Böylece ilk soruyla çatışmanın taraflarının ortak hedefleri kabul edilirken ikinci soruyla da değişim için neler yapılabileceği ve çatışmanın nasıl çözülebileceği yönünde adımlar atma ihtiyacının farkına varılır (Paul, 2003).

Yaşam içerisinde çatışma ve değişim iç içedir. Çatışma ve değişim ilişkisini iyi kavrayabilmek için çatışmayı etkileyen ve değişim getiren dört merkezi boyutun incelenmesi gerekir. Bunlar; kişisel, ilişkisel, yapısal ve kültürel boyutlardır (Paul, 2003).

(I) Kişisel boyut, kişinin kendisini etkileyen istendik değişikliklerini ifade eder. Örneğin çatışma; duyguları, düşünceleri, özgüveni, inançları ve ruh halini etkiler. Kişisel boyutta olumlu çatışma çözme stili, kişinin burada ne yapması gerektiği ile ilgili olarak çatışmanın olumsuz etkilerini en aza indirme ve kişinin potansiyelini en üst düzeye çıkarma şeklinde bir müdahaleyi temsil eder.

(II) İlişkisel boyut, ilişkilerde etkilenilen ve istenilen değişiklikleri ifade eder. Bu noktada çatışmanın etkileşimsel boyutu merkezdedir. İlişkisel boyutta olumlu çatışma çözme stili, olumsuz iletişimi azaltmak ve karşılıklı empatiyi arttırmak için gerekli müdahaleyi temsil eder. Burada çatışma yaşayan kişilerin karşılıklı olarak ilişkisel korkularını, umutlarını ve hedeflerini ortaya çıkarmaları sağlanmaya çalışılır.

(III) Yapısal boyutta çatışmaya neden olan faktörler vurgulanır. Bu faktörler genelde insanların ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal, ekonomik ve kurumsal ilişki kurma yolları ile ilgilidir. Yapısal boyutta olumlu çatışma çözme stili, çatışmaya neden olan sosyal koşulların incelenmesi ve çatışma nedeni olarak görülen sosyo-politik ve ekonomik kurumların yapısal değişikliği etkileme şeklini belirtir. Başka bir deyişle, insanların temel ihtiyaçlarının karşılanması noktasında adil olunursa ve insanların hayatlarıyla ilgili kendi kararlarını almalarına olanak tanıyan şartlar oluşturulursa şiddete yönelimin azalacağı vurgulanır.

(IV) Kültürel boyutta gruplar arasında ortaya çıkan çatışmaların kültürel açıdan değerlendirilme biçiminin grupların gelişimini nasıl etkilediği incelenir. Kültürel boyutta olumlu çatışma çözme stili; kültürün çatışmaya katkıda bulunan yönlerini ortaya çıkarmak, çatışmayı yönetebilmek için var olan kültürel kaynakları belirlemek ve yeniden yapılandırmayı hedeflemektedir.

2.4 Aile Yılmazlık Modeli

Walsh'ın (1996) Aile Yılmazlık Modeli, aileyi sosyo-kültürel bağlamıyla ilişkili olarak işlevsel ve çok kuşaklı yaşam döngüsü boyunca gelişen açık bir sistem olarak değerlendirmeyi hedefler. Bu nedenle Aile Yılmazlık Modeli, ekolojik ve gelişimsel bakış açılarını birleştiren aile sistemleri yaklaşımlarına dayanmaktadır (Walsh, 2002). Aile Yılmazlık Modeli, ailelerin

yaşadıkları zorluklardan sonra gelişen güçlü yönlerine odaklanarak aileyi zorluklara meydan okumuş olarak değerlendirir. Bu yaklaşımda aile yılmazlığı, işlevsel bir birim olarak ilişkisel yılmazlığı içeren süreçleri de kapsamaktadır. Aile Yılmazlık Modeli, her aileyi kendine özgü zorlukları ile konumlandırır. Ailenin bu zorluklarla başa çıkma biçimi hem ailenin hem de kişilerin iyileşmesi için çok önemlidir. Aile Yılmazlığında odak noktası, ailelerin yaşadıkları zorlu yaşam olaylarında bu zorluklarla daha etkili bir şekilde baş etmelerini sağlayan süreçleri belirleyip geliştirmektir (Walsh, 1996).

Risk ve yılmazlıkta bireysel gelişimin etki alanlarını hesaba katmak için ekolojik bir bakış açısı gereklidir (Walsh, 1996). Gelişim, bir kişinin çevresini algılaması ve çevresi ile ilgilenmesi şeklindeki kalıcı bir değişimdir. Bu bakış açısına göre ekolojik çevre kavramı, iç içe geçmiş Rus oyuncak bebekleri gibi bir yapı dizisidir. En dış düzeyde gelişen kişiyi içeren doğrudan bir ortam bulunur. Bu; sınıf, laboratuvar ve test odası gibi düşünülebilir. Kriz, kıtlık gibi çevresel olayların insanların gelişimi üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri vardır. İnsan gelişiminin ekolojisi, toplumdaki bireyin değişimi ile ilgili olarak biyo-psiko-sosyal bilimlerin disiplinleri arasında bir noktada yer alır (Bronfenbrenner, 1979). Yılmazlıkta ekolojik bakış açısı ile beraber gelişimsel bir bakış açısı da gereklidir (Walsh, 1996). Uyum sağlama ya da başa çıkma; durağan bir özellikten çok zaman içinde değişen, giderek artan bir seyirde genişleyen ve çok farklı sonları olan süreçler olarak görülür. Psiko-sosyal olarak yaşanan birçok stres, sadece anlık tek bir uyaran etkisiyle oluşmaz; geçmiş ve gelecekte etkisi olan çeşitli değişik koşulların etki dizisiyle oluşur (Rutter, 1987). Bu karmaşıklıkta tek bir başarılı başa çıkma yöntemi yoktur; karşılaşılan zorluklarda önemli olan, bazı başa çıkma yöntemlerine sahip olmaktır (Pearlin ve Schooler, 1978). Risk ve baş etme, tutarlı bir hayat hikayesi için "gerginlik ve düzenleme" şeklinde bir ilke halini alır. İster doğal ister yapay olsun; sıkıntı, anlaşılması zor beklenmedik olayları temsil eder. Sıkıntı sonrasında ortaya çıkan gerilim, kişinin hayatını yeniden düzenlemesini sağlar. Zaman içinde ya da psikolojik destek sırasında yaşanmış zorlayıcı hayat hikayeleri, tutarlı bir bütünlük duygusu aramak ve devam ettirmek için gözden geçirilerek geliştirilir (Walsh, 1996).

Aile yılmazlık modeli, aileyi kusurlu olarak görmekten ziyade onu zorluklarla baş etmiş ya da zorluklara meydan okumuş olarak konumlandırır ve aile sağlığını problemsiz bir ailede arama düşüncesi eğilimini de düzeltir. Aile yılmazlık modeli, yılmazlığı ailenin kendi kendini iyileştirme kapasitesi olarak görür. Bu yaklaşım, aile yılmazlık kavramını iki şekilde açıklar. Bu açıklamalardan ilki, aile sürecinin meydan okuma ile ilişkilendirilmesidir. Bu süreç; aile işleyişi, sosyal bağlamı ve aile bireylerinin isteklerine uygunluğu içerir. İkincisi ise ilişkisel

yılmazlık süreçlerinin bir kesitini incelemekten ziyade farklı uyum aşamalarının nasıl değiştiğini dikkate alarak gelişimsel bir aile mücadelesi görüşünü içerir (Walsh, 1996).

Aile yılmazlığı; aileyi yaşamlarında karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmek amacıyla işlevsel dinamiklerini yeniden uyum sağlamak için değiştirmeye yönlendiren kalıcı bir güç olarak tanımlar. Aile yılmazlığı dört boyutta incelenebilir. Bunlar; (I) içsel aile özellikleri, (II) aile üyesi yönelimi, (III) strese tepki verme ve (IV) dış yönelim şeklindedir (Lee vd, 2004). Aile yılmazlığı yaklaşımında belirtilen kavramlar birçok yönden aile stres teorisinde var olsa da aile yılmazlığı yaklaşımı, yılmazlığa odaklanmasıyla aile başarısı ve yeterliliğine daha çok dikkat çeker. Aile yılmazlığı alanında yapılan çalışmalardan elde edilen bilgiler, uygulama alanında kullanılan yılmazlık yaklaşımına daha fazla katkıda bulunabilir. Aile yılmazlığı, aile stresi ve başa çıkma kuramı açısından incelenebilir. Aile stres teorisi ile aile yılmazlığı yaklaşımı arasındaki bağlantıları “Aile Uyum ve Uyuma Yanıt Modeline” göre vurgulayan bazı kavramlar vardır. Bu kavramlar; ailenin istekleri, aile yetenekleri ve anlamdır. Bunlar arasında uyum kurulması için aktif süreçlere girilir (Patterson, 2002). Ailelerin, uyumu tekrar sağlama süreçlerine (isteklerin azaltılması, yeteneklerin artırılması ve/veya anlamların değiştirilmesi) stres teorisinde eğer sonuç olumlu ise (aile bağıni kurma) “rejeneratif güç/yenileyici güç” denir. Elbette aileler, stres teorisinde “kırılganlık” olarak adlandırılan ve zayıf uyuma neden olan süreçlere de girebilirler (McCubbin ve Patterson, 1983; akt. Patterson, 2002).

Yılmazlık modeli, iki süreci içerir. Birinci süreç, risk faktörleri ile karşılaşan ailenin işleyişini devam ettirmesi ve gelişim görevlerini yerine getirebilme çabasını sağlayan koruyucu faktörlerin etkisini içerir. İkinci süreç, kriz durumuna uyum sağlama yeteneğini geliştirmede etkili koruyucu faktörlerin etkisini içerir. Ailede bir kriz (ailedeki herhangi bir dengesizlik durumu) yaşandığında aile, uyum süreci aşamasına girecektir. İstek yığını (AA), kriz öncesi ve sonrasına ait stres unsurlarının doğasını içerir. Ailenin işlevsellik kalıplarının (T) genelde krizin durumuna göre uyarlanması gerekir. Geliştirilmiş yeni aile işlevsellik kalıpları (TT), ailenin değerlendirme süreçlerini içerir. Aile kaynakları (BB); sosyal, aile, akraba ve topluluk desteği demektir. Ailenin krize uyumu (XX), problemle başa çıkma yeteneği ve etkileşim şeklinde belirtilebilir (McCubbin ve McCubbin, 2001; akt. Robinson ve Brown, 2012).

Stres verici olayların etkisi değerlendirilirken aile bireylerinin durumu nasıl anlamlandırdıklarını incelemek önemlidir. Bu incelemede dikkat edilmesi gereken noktalar; aile üyelerinin proaktif duruşları, zamanında verdikleri tepkiler ve uzun vadeli hayatta kalma stratejileri şeklinde sıralanabilir. Bazı yaklaşımlar stres verici olayın bağlamına yönelik noktalara dikkat etmeden yıkıcı bir etkileşim döngüsüne odaklanır. Bu tür yaklaşımlar kısa

vadede etkili olabilir ancak zamanla işlevsiz bir hal alır. Örneğin, bir öğrencinin notlarının düşüşünü aile üyeleri fark etmese de babanın işten ayrılmasının aile üyeleri tarafından fark edilmesi durumu örnek gösterilebilir (Walsh, 2002).

Walsh'ın (2002) klinik uygulamalar için sunduğu aile yılmazlık çerçevesi; işlevsiz olma riskini düşüren, kriz durumuna yeniden uyumu sağlayan ve gelişmeyi destekleyen aile sürecini belirlemek için kavramsal bir harita sunar. Bu çerçeve, aile işleyişinde önemli olan üç noktayı tanımlar. Bunlar; aile inanç sistemleri, aile üyelerinin organize olma kalıpları ve iletişim süreçleridir. Aile yılmazlığı bu üç noktadan şu şekilde etkilenir: Ailenin inanç sistemlerinin krizi atlatabileceklerine dair olumlu ve umutlu bir bakış açısı sağlaması, aile üyelerinin organize olma kalıplarının liderliği paylaşma, destek ve yaşam zorluklarıyla baş etmede ekip çalışmasını sağlaması, aile iletişim süreçlerinin belirsizliği netleştiren, empatik tepki ve işbirlikçi problem çözme teşvik etmesidir (Walsh, 1998; akt. Walsh, 2002).

Tablo1'de bu süreçler ayrıntılı olarak açıklanmıştır (Walsh, 2002:132).

Tablo 1. Aile Yılmazlığı İnanç Sistemlerindeki Temel Süreçler

1. Problemi anlamlandırmak
✓ İlişkisel değer: ilişkisel yılmazlık ✓ Aile yaşam döngüsü eğilimi: problemi normalleştirme ve bir bağlamla ilişkilendirme ✓ Tutarlılık duygusu: anlamlı, anlaşılır, yönetilebilir bir zorluk olarak krize yaklaşım devamlılığı ✓ Kriz ve iyileşme: Kolaylaştırıcı ve kısıtlayıcı inançlar
2. İyimserlik
✓ Umut ve iyimser bakışın zorlukları aşmada verdiği güven ✓ Cesaretlendirme; güçlü yönler ve potansiyele odaklanma ✓ Azim (yapma ruhu) ✓ Mümkün olanı başarma, olmayanı kabul etme
3. Maneviyat
✓ Amaç: gelecekteki hedefler ve hayaller ✓ Maneviyat: inanç, ritüeller ✓ İlham: yeni ihtimalleri hayal etme, yaratıcılık ✓ Dönüşüm: zorluklardan öğrenme ve büyüme
4. Yılmazlık
✓ Değişme kapasitesi: uyum, organize olma ve zamanla zorluklara uyum sağlama ✓ Kararlılık: devamlılık
5. Bağlılık
✓ Karşılıklı destek, iş birliği ve bağlılık ✓ Bireysel ihtiyaçlara, farklılıklara ve sınırlara saygı gösterme ✓ Güçlü liderlik: savunmasız aile üyelerinin ihtiyaçlarını giderme, rehberlik etme ✓ Çift/eş-ebeveyn ilişkisi: eşit ortaklar ✓ Yeniden bağlantı: ilişkileri yeniden uzlaştırma çabası
6. Sosyal-ekonomik kaynaklar
✓ Geniş akraba ve sosyal desteği seferber etme ✓ Topluluk ağları ve finansal güvenlik oluşturma
7. Netlik
✓ İletişim Süreçleri; açık, tutarlı mesajlar ✓ Şeffaflık/Netlik: doğruyu arama ve doğruyu söyleme
8. Şeffaflık
✓ Duyguları paylaşma (sevinç ve acı; umutlar ve korkular) ✓ Karşılıklı empati; farklılıklara hoşgörü ✓ Kendi duygu ve davranışları için sorumluluk; suçlamaktan kaçınma ✓ Keyifli etkileşimler; mizah
9. İş birliği
✓ Yaratıcı beyin fırtınası; beceriklilik ✓ Ortak karar verme ve çatışma çözümü: müzakere, adalet, karşılıklılık ✓ Hedeflere odaklanma; somut adımlar atma, başarı üzerine inşa etme; başarısızlıktan ders alma ✓ Proaktif duruş: Sorunları, krizleri önleme ve gelecekteki zorluklara hazırlanma

Kaynak: Walsh, 2002:132.

2.5 İlişkisel-Kültürel Kuram

1976'da Jean Baker Miller, geleneksel psikoloji teorilerinde kadın gerçekliğinin temsil edilmediğini “Yeni Kadın Psikolojisine Doğru” kitabıyla belgelemiştir. 1978'de dört kadından oluşan bir araştırma grubu oluşturuldu. Grup, kadınların yaşadıkları deneyimlerin kadın psikolojisini değerlendiren yaklaşımlar tarafından yanlış değerlendirilme nedenlerini incelemek üzere bir hareket oluşturdu. Jean Baker Miller'in merkezinde olduğu bu grup; Irene Stiver, Judith Jordan ve Janet Surrey isimlerinden oluşmaktaydı. 1981'de teorik temelleri oluşturmak için Jean Baker Miller Eğitim Enstitüsü kuruldu. 1981'den günümüze kadar birçok eser veren teori temsilcileri, günümüzde İlişkisel Kültürel Kuram (İKK) olarak adlandırılan yaklaşımın temellerini oluşturmuştur. İlişkisel-Kültürel yaklaşım, tüm insanların hayat boyu ilişki kurmaya ihtiyaç duyduğunu ve bunu insanların güvende hissedecekleri iyi ilişkiler kurarak sağlayabileceğini öne sürmektedir. Jean Baker Miller, büyümeyi sağlayan ilişkilerin beş özelliğinden bahsetmektedir. Bunlar; hareketlilik, şeffaflık, değerli hissetme, yaratıcılık ve insanlarla daha fazla ilişki içinde olma isteği şeklindedir (Jordan, 2008). İKK açısından psikolojik iyileşme, insanlarla ilişkiler kurma yoluyla gerçekleşir. İlişkisel kopukluklar beraberinde yalnızlık getirerek psikolojik sorunların kaynağını oluşturmaktadır. Bu yaklaşım, yılmazlığın kişide değil, ilişki kurma kapasitesinde olduğunu öne sürer. Empati, cesaretlilik ve güçlendirme; ilişkisel yılmazlığın yapı taşlarını oluşturur (Jordan, 2013).

İKK, yılmazlığın yapısını inceleyerek alternatif bir görüş sunar. İlişkisel yılmazlık, ilişkiler aracılığıyla yılmazlığı güçlendirmenin bazı yollarını belirlemeye çalışır. Burada yılmazlık iki şekilde tanımlanır. Birincisi, aile içi çatışma, yoksulluk, boşanma gibi önemli yaşam olaylarından sonra bireyin hayatında iyi sonuçlar elde etme becerisidir. İkincisi; ihmal, saldırı, fiziksel ve cinsel istismar gibi travmatik yaşantılardan kurtulma becerisidir. Bireyin bireysel yeterlikleri açısından bakıldığında kişinin sahip olduğu güçlü özellikleri önem kazanır (Hartling, 2008). Bu modelde yardım isteme yeteneği bir güç olarak kabul edilir. Yalnızlık, bireyin kalıplarına sıkışıp kalmasına neden olur ve sağlıklı ilişkisel bağlarda kopmalar meydana getirir. İlişkisel yılmazlık, bir ilişkinin gelişmeyi destekleme potansiyelini keşfedebilmektir. Bu; karşılıklı güçlenme ve gelişmeyi, yani olumsuz yaşantılara rağmen bağları güçlendirmeyi gerektirir. Yardım isteme yeteneğinin yanında sosyal destek de yılmazlıkta önemli bir güç kaynağı olarak görülmektedir (Jordan, 2013).

İKK, insan doğasını farklı bir bakış açısıyla değerlendirir. Bu düşüncenin temelinde karşılıklılık temelli büyüme anlayışı vardır. Bunun en önemli noktası, ilişkisel sürecin temelindeki karşılıklı empatidir. Karşılıklı empati, iki kişi arasındaki empatik uyumu ve

duyarlılığı barındıran gerçek empatinin oluşması demektir. Örneğin; danışmada danışman tarafından dinlenildiğini, önemli olduğunu, anlaşıldığını hissedene danışan; danışmana karşı empatiktir. İlişkisel Kültürel Yaklaşımda karşılıklı empati, anlamının anahtarıdır (Jordan, 2017).

İKK, tüm sınıfsal gruplaşmalardan kaynaklı izolasyonları reddederek ilişki yoluyla toplumsal büyümenin nasıl gelişebileceğini açıklamaktadır. Jordan (2010), İlişkisel Kültürel Yaklaşımda bağlantı yolu ile büyümeyi hedefleyen ilişkilerin nasıl kurulduğunu temel kavramlarla ortaya koymaktadır. Bu yaklaşım; bağlantı yolu ile büyümeyi hedefleyen ilişkilerle ilgili temel kavramları hareketlilik, şeffaflık, ilişki(bağlantı), yaratıcılık ve üretkenlik seviyeleri şeklinde açıklamaktadır. İKK'ye göre terapinin danışanları iyileştirmek için ilk hedefi, kişinin kendisi ve çevresi ile bağlantı kurmasını sağlamaktır. Büyümeyi, öğrenmeyi ve gelişmeyi temel alan bu bağlantılar; karşılıklılık, şeffaflık ve deneyimleme tutumlarını içerir. Terapinin amacı, kişinin hayatındaki ilişki kopukluklarını fark ettirmek ve kişinin bunları anlamlandırmasını sağlamaktır. Bu süreçte danışanlar, beklentilerini ve başkaları ile ilişkilerini şekillendiren ilişkisel imajlarını keşfederler. Örneğin bireyin çocukluğunda öfkelenmesi, onun kötü bir insan olduğu anlamı ile eşleşmişse kişi öfkelenildiğinde insanlardan uzak durmayı tercih eder ve bir süre sonra kötü biri olduğunu düşünerek yalnızlaşır (Jordan, 2001).

Zamanla meydana gelen ilişkisel kopukluklar; kişilere, sadece toplum tarafından kabul edilebilen özelliklerini insanlara göstermeyi öğretir. Bu nedenle sağlıklı ilişkilerin kurulması için gerekli olan özgünlük ve karşılıklılık düzeyi azalır ve zamanla ilişkisel kopukluklar meydana gelir. Bu kopukluklar; yeniden karşılıklı, empatik ve doğal ilişkilerin kurulmasıyla kırılır. Bu ilkeler doğrultusunda hazırlanan ve kişiler arası şiddeti ortadan kaldırmayı amaçlayan müdahale programlarının başarılı olma olasılığı daha yüksektir (Lloyd-Hazlett vd., 2016).

Gelişimi Teşvik Eden İlişkilerle İlgili Kavramsal Boyutlar

İKK; ilk olarak kadın deneyimlerini anlamak için bir yapı geliştirmiş olsa da ilişkisel özgünlük, algılanan karşılıklılık, ilişkisel bağlantı ya da bağlantısızlık ve ilişkisel güçlendirme ile ilgili temel kavramsal boyutları erkekler arasındaki ilişkileri görmek için de bir şema oluşturmuştur. Bu kavramsal boyutlar aşağıdaki şekilde açıklanmaktadır (Lenz, 2016):

İlişkisel Özgünlük

Kişinin kendi davranışlarının başkalarının üzerindeki etkisinin farkında olarak gerçek duygu ve düşüncelerini ilişkide bulunduğu anda yansıtabilme becerisidir (Jordan, 2010).

İlişkisel Karşılıklılık

İki kişi arasında gerçekleşen paylaşım sonucunda konuşmacının dinleyici tarafından

tam anlaşıldığını hissetmesi ve dinleyicinin gerçek empatik bir tutumla anlama çabasını gösterir (Lenz, 2016).

İlişkisel Bağlantı

Bu kavram, iki ya da daha fazla kişi arasında kurulan ilişkide en uygun düzeyde olması beklenen beş olumlu özellik (enerjiklik, şeffaflık, değerli hissetmek, üretkenlik ve ilişkisel bağlantı kurma isteği) sembolize edilir (Jordan, 2010).

İlişkisel Güçlendirme

Jordan (2004), ilişkisel güçlendirmeyi bireyin diğerlerinden farklı olduğu noktalarla ilgili kendine güvenme ve ilişkilerde bireyin sergilediği doğal davranışlar sonucunda ortaya çıkan çatışmanın büyümenin doğal bir sonucu olduğunu kabul etme düzeyi olarak belirtmiştir (Lenz, 2016).

İlişkisel güçlendirme; genellikle güvenli ve empatik bir ortamda danışanın yaşadığı bir kopukluk ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını içinden geldiği gibi deneyimlemesinin teşvik edilmesiyle sağlanır. İKK temelli geliştirilmiş uygulama programlarının her birinde kişinin diğerleriyle güçlü ilişkiler kurması ve yaşanan ilişki çatışmalarını değerlendirebilme yeteneği geliştirmesi amaçlanır. Aynı zamanda kişilerin ilişkide olması gereken beş iyi özelliği (enerjiklik, şeffaflık, değerli hissetmek, üretkenlik ve ilişkisel bağlantı kurma isteği) içeren bir yaşam tarzı geliştirmesi de hedeflenmektedir (Lenz, 2016).

2.6 İlişkisel Yılmazlığı Arttırmaya Yönelik Programlar

Araştırmanın bu bölümünde evli çiftlerde ilişkisel yılmazlık, çatışma alanları ve çatışma çözme stilleri ile ilgili müdahale programlarını içeren çalışmalara yer verilmiştir.

Duran ve Hamamcı (2010) yaptıkları çalışmada “Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı”nın romantik ilişkisi olan çiftlerin iletişim becerileri ve kullandıkları çatışma tarzları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda uygulanan programın çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmede etkili olduğu ancak olumlu çatışma çözme becerilerini geliştirmede etkili olmadığı ifade edilmiştir. Elde edilen bu bulgular, mevcut araştırmanın çiftlerin iletişim ve olumlu çatışma çözme becerileri geliştirmelerinin hedeflendiği bir programın hazırlanarak etkililiğinin sınanması yönleri ile benzerlik oluşturmaktadır.

Canel (2007), yaptığı çalışmada ailelerin problem çözme becerilerini geliştirmenin evlilik doyumlarına etkisini incelemek amacıyla hazırladığı sekiz oturumluk grup çalışmasını evli çiftlere uygulamıştır. Ön test-son test kontrol gruplu yapılan bu deneysel desen modelde örneklem grubunu çocuklu ve en az beş senelik evli olan çiftler oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda ailede problem çözme becerisi geliştirmek amacıyla uygulanan programın

evli çiftler arasında uyumu, mutluluğu ve eşlerin birbirlerine yakınlık düzeyini arttırdığı; eşler arasında yaşanan çatışmaları ve öfke duygusunu azalttığı bulunmuştur. Bununla birlikte bu programın evli bireylerin yaşadıkları ekonomik problemleri, ebeveynlik tutumları ile ilgili problemleri ve eşlerinin aileleri ile yaşadıkları problemleri aşmada etkili olmadığı ifade edilmiştir. Bu araştırma, evli çiftlerin problem çözme becerilerinin geliştirilmek istenmesi ve uygulanan programın evli çiftlerin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığını azaltmasının hedeflenmesi yönleriyle mevcut araştırmayla tutarlılık göstermektedir.

Duffey ve Haberstroh'un (2011) Enneagram ve İKK kullanarak çift danışmanlığı ile ilgili deneyimlerini paylaştıkları makalede, çift danışmanlarının çiftlerin ve ailelerin ilişkisel gelişimini desteklemek için önemli konumda olduklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmada çiftlerin yaşadıkları sorunlarla başa çıkmayı öğrenmeleri konusunda kendilerine yardım edilmesinin, aile bireyleri arasında kurulan karşılıklı empati ve güçlü bağlarla sağlanabileceği; Enneagram Kişilik Tipolojisi ve İlişkisel-Kültürel Kuramın bu hedefleri gerçekleştirmede önemli bir araç olduğu belirtilmektedir. Araştırmacılar, aile etkileşim süreçlerini önemseyen bir yaklaşımla yapılan başarılı çift danışmanlığı uygulamalarının çocuklar üzerinde de olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Bu sebeple çift danışmanlığı uygulamalarının kapsamlı bir çalışma olarak değerlendirilebileceğini ifade etmektedirler. Ek olarak ilişkilerde duygusal yakınlık, güven, şeffaf olma ve kendini açma deneyimleri yaşandıkça bu süreçte gelişen özgünlük ve karşılıklı destekleyici tutumların artacağı belirtilmektedir. Bu araştırma; İKK temelli çiftlere yönelik hazırlanan bir program olması, çiftlerin ilişkisel gelişimini desteklemesi ve ilişki gelişiminde özgünlük ile karşılıklılığı dikkate alarak hazırlanan bir program olması yönleriyle mevcut araştırmayla tutarlılık göstermektedir.

Gündüz (2019); "İlişkisel Kültürel Kuram Temelli Psiko-Eğitim Programının üniversite öğrencisi kadınların flört şiddetine yönelik tutumları, çatışma çözme stilleri ve ilişki nitelikleri üzerindeki etkisi" konulu çalışması sonucunda deney ve kontrol grubundaki geri çekilme çatışma çözme stilleri ve olumsuz çatışma çözme stilleri puanlarının zaman etkisi açısından anlamlı düzeyde farklılaştığını bulmuştur. Bu sonuç, katılımcıların boyun eğme çatışma çözme stili ile olumsuz çatışma çözme stilini daha az kullanma girişiminde bulundukları şeklinde yorumlanmıştır. Uygulanan programın çatışma çözme yöntemlerinden geri çekilme çatışma çözme stili puanlarını düşürmediği ve olumlu çatışma çözme stili puanlarını da yükseltmediği ifade edilmiştir.

2.7 İlişkisel Yılmazlık ile İlgili Türkiye'de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde evli bireylerde ilişkisel yılmazlık konulu araştırmalar incelenmiştir. Bu

amaçla alanda yapılan çalışmalar aşağıda sunulmuştur.

Aile yılmazlığını engelli çocuğa sahip olan ailelerde incelemeyi amaçlayan Özbay ve Aydoğan (2013), yaptıkları çalışmada aile yönetim şekilleri, aile inanç sistemleri ve aile içi iletişim süreçlerinin aile yılmazlığına katkı sağladığını bulmuşlardır. Araştırmacılar, engelli çocuğa sahip olan ailelerin yılmazlık düzeylerine dışsal koruyucu faktör olarak ‘alınan sosyal desteğin’ daha çok katkı sağladığını gözlemlemişlerdir.

Tosun (2014) yaptığı çalışmada evli bireylerin değerleri, yılmazlıkları ve çatışma çözme yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında evli bireylerin yılmazlık düzeylerinin sahip oldukları değerlerden etkilendiği, yani evli bireylerin yılmazlık düzeylerinin sahip oldukları değerlere göre farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca evli bireylerin sahip oldukları değerlerin çatışma çözme stillerini de etkilediği görülmüştür. Diğer bir önemli sonuç ise evli bireylerin yılmazlık düzeylerinin kullandıkları çatışma çözme stillerini etkilemesidir.

Aydoğan (2014) yaptığı çalışmada ilişkisel yılmazlığın ebeveynlik stresi, ilişkisel başa çıkma ve ilişkisel profesyonel yardım arama ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmacı, çiftlerin ilişkisel başa çıkma düzeyleri arttıkça ilişkisel yılmazlık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca sadece kadınların profesyonel yardım arama eğilimlerinin erkeklerin ilişkisel yılmazlık düzeylerini arttırdığını da gözlemlemiştir. Aydoğan ve Özbay (2015) herhangi bir riske sahip olan çiftlerin ilişkisel yılmazlık düzeylerinin ilişkisel profesyonel yardım arama ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda eşlerin ilişkisel profesyonel yardım alma tutumlarının ilişkisel yılmazlık düzeylerini arttırdığını bulmuşlardır.

Dalkılıç (2016) “otizmli çocuğa sahip olan çiftlerin evlilik doyumunu yordamada kaygı, ilişkisel yılmazlık ve psikolojik yardım alma tutumlarının rolünü” incelemiştir. Araştırmacı, yapılan çalışma sonucunda çiftlerin evlilik doyumlarının ilişkisel yılmazlık düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiğini; evlilik doyumu düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkisel yılmazlık düzeylerinin de yüksek olduğunu bulmuştur.

Aile yılmazlık kavramını “Mücadelecilik-Meydan Okuma, Öz-Yetkinlik, Yaşama Bağlılık ve Kontrol” alt boyutlarıyla ele alan Turan (2017), yaptığı çalışmada benzer özellikli otistik çocuğa sahip olan ve olmayan iki grubu incelemiştir. Araştırma sonucunda demografik özellikler açısından grupların anlamlı bir farklılık göstermediklerini gözlemlemiştir. Buna karşın otizmli çocuğa sahip çiftlerde aile yılmazlık düzeyi değişkeni ile ilgili olarak eğitim düzeyi yükseldikçe aile yılmazlığı alt boyutlarından mücadelecilik-meydan okuma puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kara (2019), çalışmasında evli bireylerin çocukluk yılları "örselenme yaşantıları ile

ilişkisel yılmazlık ve evlilikte öz yetkinlik" değişkenleri arasındaki ilişkiyi bağlanma stillerinin aracı rolü açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına ilişkisel yılmazlık düzeyi açısından bakıldığında evli bireylerin puan ortalamaları arasında yaşa, evlilik süresine, mesleklerine, evlenme şekillerine ve eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür. Araştırmada çocukluk dönemi örselenme yaşantıları (duygusal, fiziksel, cinsel istismar ve ihmal edilme durumları) olan ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkisel yılmazlık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Buna karşın kaygılı bağlanma stili ve ilişkisel yılmazlık puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirtilmiştir.

Yazıcı (2019) yaptığı çalışmada aile değerleri ve aile yılmazlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda güç, öz yönelim, iyilikseverlik, geleneksellik, güvenlik, başarı ve evrensellik gibi aile değerleri ile aile yılmazlığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. İncelenen değişkenler (anne ve baba eğitim düzeyi, cinsiyet, eğitim düzeyi) açısından bakıldığında ise aile yılmazlığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Pak Güre (2021) yaptığı çalışmada nadir görülen hastalığa sahip çocuğu olan ailelerin yılmazlık faktörlerini incelemiştir. Araştırmacı, nadir görülen hastalıkları olan çocuklara sahip ailelerin aile yılmazlık düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuştur. Araştırmacı, ailelerin "zorluklar karşısında aile sistemini koruduklarını" belirten ifadelerine dayanarak bu sonucu aile yılmazlığı ile ilişkilendirmiştir. Dinç (2021) yaptığı çalışmada "ebeveyn tükenmişliği, ebeveyn stresi ve ilişkisel yılmazlığı" çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına cinsiyete göre bakıldığında erkeklerde ebeveyn tükenmişliği ile ebeveyn stresinin kadınlara göre daha yüksek olduğu, erkeklerin ilişkisel yılmazlık düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Yaşa göre bakıldığında ise ilişkisel yılmazlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Evlilik süresinin ebeveynlerin ilişkisel yılmazlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı ancak evlenme şekilleri dikkate alındığında görücü usulü ve flört ederek evlenme arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Bu farklılaşmada görücü usulü evlenen kişilerin maneviyat alt boyut puanlarının, flört ederek evlenen bireylere göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca çalışan kişilerin ilişkisel yılmazlık düzeylerinin çalışmayan kişilere göre daha düşük olduğu belirtilmiştir.

Aydoğan, Kara ve Kalkan (2021) yaptıkları çalışmada Covid-19 pandemisi nedeniyle karantina sürecini yaşayanlar arasından evli yetişkinlerin ilişkisel yılmazlıklarını incelemiştir. Araştırmada evli çiftlerin ilişkisel yılmazlık düzeylerinin yaşadıkları psikolojik sıkıntı ile ilişkisi ve olumlu-olumsuz ikili başa çıkma yöntemlerinin ilişkisel yılmazlık ile psikolojik sıkıntı değişkenleri arasındaki aracı rollerinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırma

sonuçları incelendiğinde ikili başa çıkma yönteminin, evli bireylerin pandemi sürecindeki ilişkisel yılmazlıkları ve psikolojik sıkıntıları üzerinde tam aracı role sahip olduğu ifade edilmiştir. Araştırma sonuçlarında evli çiftlerin karantina sürecinde yaşadıkları psikolojik sıkıntıların çiftlerin ilişkisel yılmazlıklarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Ek olarak evli bireylerin olumlu başa çıkma yöntemlerinin ilişkisel yılmazlık düzeylerini yükselten önemli bir faktör olduğu ve evli çiftlerin ilişkisel yılmazlığının açıklanmasında olumlu ikili başa çıkma yöntemlerinin büyük bir etkisi olduğu belirtilmiştir.

Ünver ve Güloğlu (2021) Covid-19 pandemi sürecinde evli bireylerin algıladıkları depresyon, kaygı ve ilişkisel yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları incelendiğinde cinsiyet ve çocuk sahibi olup-olmama değişkenleri açısından depresyon, kaygı ve yılmazlık düzeyleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirtilmiştir. İlişkisel yılmazlık değişkeni açısından sonuçlara bakıldığında evli bireylerin ilişkisel yılmazlık puanları yükseldikçe depresyon, kaygı ve stres düzeyi puanlarının düştüğü görülmüştür.

Çalışkan ve Dilmaç (2022) yaptığı çalışmada evli bireylerde “yaşamın anlamı, manevi iyi oluş ve ailede yılmazlık” değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada yapılan analizler sonucunda manevi iyi oluş ile yaşamın anlamı ve aile yılmazlığı değişkenlerinin pozitif yönde ilişkili olduğu, yani evli bireylerde manevi iyi oluş ve yaşamın anlamı arttıkça yılmazlık düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Günaydın ve Akaroğlu (2022) tarafından aile yılmazlığı ile ilgili bir derleme çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada aile yılmazlığı ile ilişkili olduğu düşünülen bazı değişkenler dikkate alınarak son 10 yıldır yapılan araştırmalar incelenmiştir. İncelenen çalışmalar sonucunda aile yılmazlığı yükseldikçe kardeş ilişkilerinin, evlilik doyumunun, olumlu aile içi etkileşimin, ruhsal sağlığın, çocuklar arasındaki uyumun, problem çözüme yeteneklerinin, sosyal desteğin, olumlu tutumların, aile sınırlarının ve baş etme yeterliliğinin arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca aile yılmazlığı düştükçe ebeveyn stresinin, yasın, travma sonrası stresin ve depresyonun arttığı görülmüştür ancak yılmazlık ve algılanan zorbalık arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Özkoçak (2022) yaptığı çalışmada evli çiftlerde "eş desteği ve öz şefkat ile ilişkisel yılmazlık" arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada evli bireylerin (kadın ve erkek) ilişkisel yılmazlıkları üzerinde etkisi araştırılan öz şefkatin ve eş desteğinin aktör ve partner etkilerini inceledikleri iki farklı modele bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında bireylerin öz şefkat düzeylerindeki yükselişin, kendi ilişkisel yılmazlık düzeylerini arttırdığı fakat eşlerinin ilişkisel yılmazlık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca kadın ve erkeğin ilişkisel yılmazlıkları artarken öz şefkatlerinin düştüğü belirtilmiştir. Yani çiftlerin

sahip olduğu öz şefkat, kendi ilişkisel yılmazlık düzeylerini arttırmaktadır. Sonuçlar eş desteğı açısından incelendiğinde kadın ve erkeğin sahip oldukları eş desteğinin hem kendi ilişkisel yılmazlık düzeylerini hem de eşlerinin ilişkisel yılmazlık düzeylerini arttırdığı görülmüştür.

Walsh (2002), aile yılmazlığını geliştirmeye yönelik bir çerçeve oluşturmuştur. Bireysel yılmazlık ve aile yılmazlığını geliştirmeye yönelik önleyici müdahalelere rehberlik etmek amacıyla hazırlanan bu uygulama yaklaşımı, zorluklar zamanında aile işleyişini güçlendirmeyi hedeflemektedir. Böylece aile eğitimi ve uygulamaları gibi yılmazlığı arttırıcı süreçlere odaklanan bir çerçevenin ana hatları belirtilmiştir. Bu araştırma çerçevesinin zorluklarla karşılaşan ailelere yönelik yapılan klinik uygulamada önemli bir rehberlik aracı olabileceğı belirtilmiştir. Yaklaşımda bireysel uyum ve ailevi yeniden uyumun iş birlikçi, destekleyici çabayla yeniden sağlanabileceğı belirtilmiştir. Çalışmadaki müdahale çerçevesinin ailenin zayıf yönlerinden ziyade güçlü yönlerine odaklanarak aile ilişkisini geliştirmeyi ve güçlendirmeyi hedeflediğı vurgulanmıştır. Bu çalışmada ailenin yılmazlık düzeyinin arttırılarak zorluklarla karşılaşılması durumuna karşı yeni güç kaynaklarının oluşturulması hedeflenmiştir.

Yorgason, Piercy ve Piercy (2007) yaptıkları çalışmada eşlerden birinin işitme engelli olduğı çiftlerin ilişkisel yılmazlık süreçlerini incelemişlerdir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla incelemeler yapıldığı belirtilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında çiftlerin, partnerlerinin sahip oldukları bu farklılığı kabullenerek bunda anlam bulduklarını belirttikleri görülmüştür. Bu anlamı arttıran faktörlerin iyimserlik, minnettarlık, mizah ve inanç gibi değerler olduğı ifade edilmiştir. Çiftler, işitme kaybının iletişimi zorlaştırdığı olsa da birçok yönden daha güçlü iletişim becerileri edindiklerini belirttikleri ifade edilmiştir.

Venter (2009) yaptığı çalışmada yakın ilişkilerde yılmazlığın tanımını ve anlamını nitel araştırma yöntemlerini kullanarak incelemiştir. Araştırmacı, ilişkisel yılmazlık hakkında bilgi edinmek için problem yaşayan çiftlerin yaşadıkları deneyimleri incelemek üzere üç farklı aile terapistiyle mülakatlar yapmıştır. Çiftlerle yapılan görüşmelerde "çift etkileşimlerini" gösteren görsel uyarılar çiftlere gösterilmiştir. Daha sonra çiftlerden kendi yaşantıları hakkında değerlendirmeler yapmaları istenmiş ve çiftlerin paylaştıkları kişisel deneyimler incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ilişkisel yılmazlığın çiftin zorluklara dayanma yeteneğini temsil ettiği ifade edilmiştir. Daha açık bir ifadeyle ilişkisel yılmazlığın çiftin zorluklara uyum sağlama, gelişme ve zorlukları aşma kapasitesini içerdiği ve bir sistem olarak çiftin yeteneklerini geliştiren dinamik ilişkisel süreçleri kapsadığı belirtilmiştir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında ilişkisel yılmazlığın ilişki iletişim kalıpları, ailedeki bireylerin inanç sistemleri, çiftlerin zorluklara dayanma ve zorlukları aşma kapasiteleri ile ilişkisel profesyonel yardım arama girişimleri gibi birçok faktörden etkilendiğı söylenebilir.

Bunlara ek olarak ilişkisel yılmazlığın depresyon, stres ve kaygı gibi değişkenler üzerinde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

2.8 İlişkisel Çatışma Alanları ve Çatışma Çözme Stilleri ile İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde evli bireylerde ilişkisel çatışma alanları ve çatışma çözme stilleri ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiştir. Bu amaçla alanda yapılan çalışmalar aşağıda sunulmuştur.

Hatipoğlu (1993); “yaş, aile tipi, evlilik süresi, çocuk sayısı, aile yaşam döngüsü, gelir, ikamet yeri ve evlilik süresi” değişkenlerinin ve evlilik çatışmalarının evli bireylerin evlilikteki doyumlarına etkisini incelemiştir. Yapılan veri analizleri sonucunda araştırmacı, eşlerin evlilik doyumlarının cinsiyetlerine göre farklı etkileri olduğunu bulmuştur. Eşlerin evlilik doyum düzeylerinin önemli bir kısmının evlilikte yaşanan çatışmalar üzerinden açıklandığı gözlemlenmiştir. Daha açık bir ifadeyle evlilikte yaşanan çatışmaların eşlerin evlilik doyumunu etkilediği belirtilmiştir. Evlilik ilişkisinde kadınların doyum düzeyi üzerinde çatışma değişkenleri ve eğitim düzeyinin etkililiğinin de gözlemlendiğini ifade etmiştir.

Öner (2013) yaptığı araştırmada evli bireylerin çatışma ve çatışma çözme stillerinin evlilik uyumlarına etkisini incelemiştir. Araştırmacı, eşler arasında evlilik çatışmasının yaygınlık boyutunda kadın puanlarının daha yüksek olduğunu; kadınların olumlu çatışma çözme yöntemlerini daha çok tercih ettiklerini bulmuştur. Ayrıca çalışmada kadınların çalışma durumlarına göre önemli bir farklılaşmanın olmadığını, eşlerin eğitim seviyesi yükseldikçe olumlu çatışma çözme stillerini daha çok tercih ettiklerini bulmuştur. Akıl (2019); evli bireylerde çatışmayı, çatışma çözme yöntemini ve çocukların kaygı düzeylerini incelemiştir. Bu çalışma sonucunda annenin çalışma durumu ve mesleğine göre çatışma sıklığı puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Çatışma çözme stiline göre cinsiyet, yaşam bölgesi, anne mesleği ve çocuk sayısı bakımından anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Ayrıca araştırmacı, çalışmada kadınların olumlu çatışma çözme yöntemlerini daha çok tercih ettiğini; çocuk sayısı birden fazla olan evli çiftlerde olumlu çatışma çözme yöntemlerinin daha çok tercih edildiğini ifade etmiştir.

Kavak (2018), yaptığı çalışmada evli bireylerde çatışma yönetimini ve eşlerin evlilikten aldıkları doyumunu incelemiştir. Bunun yanı sıra evlilik doyumunu yüksek olan kişilerin yaşadıkları çatışmaların daha yumuşak olduğu ve bu kişilerin onaylanan çatışma çözme yöntemlerini daha çok kullandıkları sonucu elde edilmiştir. Ayrıca araştırmada incelenen “cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik kararı, evlilik süresi ve yaş farkı” değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Özen ve arkadaşları (2016) tarafından “Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri” ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bu ölçekte çatışma çözme stilleri; olumlu-olumsuz çatışma çözme stili olarak iki boyut, boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözme stilleri boyutlarını da eklediğimizde dört boyutlu bir ölçek oluşturulmuştur. Analizler sonucunda ölçeğin çatışma çözme yöntemlerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu belirtmişlerdir. Ek olarak çiftlerin çatışma çözme stillerinin evlilik uyumlarını anlamlı bir şekilde yordadığı; olumsuz çatışma çözme stilleri puanları düşük olan çiftlerin, puanları yüksek olan çiftlere göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Arı ve Eriki (2018) tarafından yapılan çalışmada alkol kullanımının evlilikte çatışma, çatışma çözme ve uyuma etkisi incelenmiştir. Analizler sonucunda alkol kullanımının olumsuz çatışma çözme yöntemlerinin kullanımını arttırdığı ve evlilik uyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur. Ek olarak araştırmada evlilik uyumunda alkol kullanma durumuna göre de anlamlı farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın alkol kullanımı arttıkça evlilik uyumunda düşüş meydana getirdiği belirtilmiştir.

Demiral (2020) evlilik ilişkisinde çatışma ve çatışma çözme yöntemlerinin ilişkideki mutluluk düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında olumsuz çatışma çözme stilleri kullanımı arttıkça çatışma seviyesinin de arttığını belirtmiştir. Araştırmacı, ayrıca evlilik ilişkisinde yaşanan iletişim problemlerinin çatışma sıklığını arttırdığını ve çatışma sıklığındaki artışın da mutluluk düzeyini düşürdüğünü bulmuştur.

Ünal ve Akgün (2022) tarafından yapılan çalışmada evlilik ilişkisinde çatışma çözme yöntemlerinin eşlerin evlilik uyumları ve doyumları ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmacılar, “evlilik uyumu” ve “evlilik doyumunu” kavramları arasındaki farkı incelemeye odaklanarak bu konuda yapılan araştırmaların incelendiği bir derleme çalışması yapmışlardır. Araştırmacılar, yaptıkları incelemeler sonucunda bu iki kavramın evlilikteki mutlulukla ilgili olduğunu ancak bu kavramların birbirinden ayırt edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bu aşamadan sonra eşlerin evlilikteki çatışmalara bakış açıları ve çatışma çözüm stilleri incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda çatışma çözme yöntemlerinden olumsuz yöntem tercihlerinin evlilik uyumunu ve evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Araştırmacılar, evlilik çatışması ile ilgili yapılan müdahale çalışmalarında olumlu çatışma çözme stillerini kazandırmaya yönelik uygulamaların faydalı olabileceğini önermişlerdir.

Gottman ve Krokoff (1989) tarafından çatışma düzeyi yüksek çiftlerin ilişkilerindeki iletişim özellikleri ile ilgili iki farklı boyutlu çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda öfke ve anlaşmazlık durumlarının uzun vadede evlilik ilişkisine zarar verebileceği belirtilmiştir. Ek olarak belirtilen durumların daha çok mutsuzluk ve uygun olmayan etkileşimle ilişkili olduğu

bulunmuştur. Araştırmacılar, çalışmada işlevsiz olduğunu belirttikleri üç durum tespiti yapmıştır. Bunlar; savunmacı tavır, inatlaşma ve iletişimden kaçma (geri çekilme) şeklinde belirtilmiştir.

Gottman ve arkadaşları (1977) yaptıkları çalışmada evlilik sorunlarının çözüm yöntemlerini incelemişlerdir. Çalışmada problemlili ve problemsiz çiftlerin video kayıtları içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda problemlili çiftlerin aynı fikirde olduklarını gösteren sözsüz davranışlara rastlama olasılığının düşük olduğunu, zihin okuma ve olumsuz sözsüz davranışların var olduğunu bulmuşlardır. Problemsiz çiftlerde olumlu sözsüz davranışlara rastlanmadığını ancak nötr sözsüz davranışların onları problemlili çiftlerden ayırdığını belirtmişlerdir. Ek olarak sözsüz davranışlar arasında daha anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca araştırmada olumsuz etki değişkeninde klinik çiftlerin, klinik olmayanlara göre daha fazla karşılık verme eğilimi gösterdiği ifade edilmiştir.

Christensen ve Heavey (1990) çalışmalarında toplumsal cinsiyet rolleri ve sosyal yapının evlilik çalışmasındaki istek/geri çekilme üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmada (karı-istek/koca-geri çekilme) ve (koca-istek/karı-geri çekilme) şeklinde analizler yapılmıştır. Araştırma sonucunda hem karı hem kocada bir değişikliği tartışırken istekte bulunma olasılıklarının yüksek olduğu, partnerlerinin istediği bir değişikliği tartışırken geri çekilme olasılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca kadınların daha çok geri çekilme davranışları gösterdiği ancak erkeklere göre daha fazla istekte bulunmadıkları belirtilmiştir.

Troupe (2008) evlilik çatışması ile ilgili boylamsal bir araştırma yapmıştır. Araştırmacı, yaptığı bu çalışmada evlilik ilişkisinde çatışmanın normal olduğunu ancak kötü yönetilen çatışmaların boşanmaya neden olabileceğini belirtmiştir. Araştırmada amaç, çatışmanın zaman içindeki değişimini incelemektir. Evlilik çatışması “eko sistemik” perspektiften “kişi-süreç-bağlam-zaman” açısından boylamsal olarak incelenmiştir. Araştırmacı; “çatışma çözme yöntemleri, çocuk sahibi olma, depresyon, yaş ve ırk farklılıkları” gibi değişkenler açısından evlilik çatışmasını incelemiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda ateşli tartışma yöntemlerinin çatışma üzerinde olumsuz etkiler yarattığını, sakin tartışma yöntemlerinin ise olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur. Araştırmadaki en önemli bulgu, ateşli tartışmanın yıkıcı etkileri olarak görülmüştür. Araştırmacı, evlilikte olumlu çatışma çözme becerilerini çiftlere kazandırmayı hedefleyen terapistlerin bu sonucu önemsemeleri gerektiğini önermiştir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre evlilik ilişkisinde çatışmaların kaçınılmaz olduğu, evli çiftlerin çatışma çözme yöntemlerinin hem evlilik ilişkisini hem de diğer yakın ilişkileri etkilediği, evli çiftlere olumlu çatışma çözme yöntemlerini kazandırmanın yararlı olabileceği söylenebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, araştırmacı tarafından geliştirilen Yılmazlığı Güçlendirme Programının evli çiftlerin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığına ve çatışma çözme stillerine etkisinin incelendiği hem nicel hem de nitel analiz yöntemlerini içeren karma desen bir araştırmadır. Çalışmada Creswell'in (2013) ifade ettiği karma yöntem tasarım şekillerinden "sıralı açıklayıcı tasarım" kullanılmıştır. Bu yöntemde genellikle nicel veriler önce toplanıp inceledikten sonra nitel veri toplanmaktadır. Birbirleriyle ilişkili olan veriler genellikle tartışma bölümünde birleştirilmektedir. Çalışmada nicel yaklaşımla toplanan veriler, çalışmanın temel noktasını; buna bağlı olarak elde edilen nitel veriler de çalışmanın destekleyici noktasını oluşturmuştur. Bu doğrultuda katılımcıların çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı ve çatışma çözme stilleri ile ilgili değişimlerinde programın etkililiği değerlendirilmiştir. Çalışmanın nicel kısmında İlişkisel-Kültürel Kuram (İKK) temelli YGP'nin çiftlerin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı ve çatışma çözme stillerine etkisinin inceleneceği ön test-son test ve izleme testinden oluşan (2x3) faktörlü karışık yarı deneysel desen kullanılmıştır. Bu desende birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol), ikinci faktör ise bağımlı değişkene ilişkin farklı koşullardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme testi) göstermektedir. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni Yılmazlığı Güçlendirme Programı, bağımlı değişkeni ise deneklerin yaşadıkları çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı ve çatışma çözme stilleridir. Araştırmaya katılan gönüllü bireylere ait ön test puan farklılıkları azaltılarak bireyler deney ve kontrol gruplarına alınmıştır. Random atamanın olmadığı yarı deneysel desende grup üyelerinin çeşitli özelliklere göre eşleştirmeleri yapılır (Büyüköztürk, 2007). Deney ve kontrol gruplarına seçilecek bireyler; ön test çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı puanları yüksek, çatışma çözme stilleri olumsuz ve en az bir çocuğu olan lise mezunu evli çiftler arasından seçilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan veriler incelendikten sonra çatışma alanlarında çatışma sıklığı düşük, aktif çatışma çözme stili puanları yüksek, pasif ve yıkıcı çatışma çözme stilleri puanları düşük çiftler çalışma grubuna alınmamıştır. Ön test, müdahale programı yapılmadan önce; son test müdahale programından sonra ve izleme testi ise müdahaleden bir ay sonra yapılmıştır. Tablo 2'de ön test-son test kontrol gruplu karışık deneysel desen içeriği gösterilmiştir.

Tablo 2. Ön Test-Son Test Kontrol Gruplu Karışık Deneysel Desen

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son test	İzleme
Deney	Çatışma Alanları Ölçeği Çatışma Stilleri Ölçeği	Yılmazlığı Güçlendirme Programı	Çatışma Alanları Ölçeği Çatışma Stilleri Ölçeği	Çatışma Alanları Ölçeği Çatışma Stilleri Ölçeği
Kontrol	Çatışma Alanları Ölçeği Çatışma Stilleri Ölçeği	Model Okul Eğitimi	Çatışma Alanları Ölçeği Çatışma Stilleri Ölçeği	Çatışma Alanları Ölçeği Çatışma Stilleri Ölçeği

Bu araştırmada nitel araştırma desenlerinden “Durum Araştırması” kullanılmıştır. Bu yöntemle araştırma odağındaki kişi veya kişilerle görüşmeler yapılarak durum betimlenmeye çalışılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, ve Demirel, 2008). Bu araştırma kapsamında uygulanan YGP’de deney grubuna katılan çiftlerin görüşleri incelenmiştir. Ek olarak YGP bittikten sonra programa katılan çiftlerin çocuklarından görüşler alınmıştır.

Hazırlanan taslak programın uygunluğunu değerlendirmek üzere alanında uzman psikolojik danışmanların görüşlerine başvurulmuştur. Hazırlanan “Uzman Değerlendirme Formu” aile alanda çalışan beş akademisyene e-posta aracılığıyla program gönderilerek program içeriğiyle ilgili akademisyenlerin görüş ve değerlendirmeleri alınmıştır. Uzman değerlendirmeleri doğrultusunda programda gerekli düzeltmeler yapılarak pilot uygulamaya geçilmiştir. Pilot uygulama gerçekleştirildikten sonra program, deney grubundaki çiftlere uygulanmıştır. Gerçekleştirilen oturumlar arasından her bir çiftte ait birer oturum, alanında uzman 6 farklı öğretim üyesine (doktora yeterliliğini almış bir doktora öğrencisi ve beş öğretim üyesi) gönderilmiş ve “Aile ve Evlilik Danışmanlığı Kısa Oturum Değerlendirme Formu” aracılığıyla uygulama geçerliliğine ilişkin dönütler alınmıştır. Ayrıca programın her oturumu sonrasında katılımcıların oturum süreciyle ilgili duygu ve düşüncelerinin alınması için oturum değerlendirme formundaki sorular katılımcılara yönetilerek cevaplar yazılı olarak ve ses kaydı alınarak kayıt altına alınmıştır. Deneklerin program süreciyle ve kendilerindeki değişimlerle ilgili değerlendirmeleri de ses ve video kaydı yoluyla kayıt altına alınmıştır. Daha bütünsel bir

değerlendirme elde edebilmek için çiftlerin lise düzeyinde eğitim gören çocuklarından yalnızca birinden ebeveynlerinin bu süreçteki değişimleri ile ilgili görüşleri, çevrim içi uygulamalar (WhatsApp görüntülü görüşme ve yazışma, Zoom görüntülü görüşme platformu kayıtları ve beyaz tahta notları) aracılığıyla alınmıştır.

3.1.1. ÇYGP (Çevrim içi Yılmazlığı Güçlendirme Programı) Hazırlanma Süreci

YGP'nin içeriğini oluşturmak amacıyla alan yazın incelemesi yapılmıştır. Bu program, program geliştirme modellerinden Wheeler'in Döngüsel Modeli ile Nicholls ve Nicholls Modeli'nin program geliştirme aşamalarına uygun olarak tasarlanmıştır. D. K. Wheeler'in Döngüsel Modeli; “amaçlar ve hedeflerin belirlenmesi, öğrenme yaşantılarının belirlenmesi, içeriğin belirlenmesi, öğrenme yaşantılarının ve içeriğin düzenlenmesi ve birleştirilmesi ile değerlendirme (başına dön)” aşamalarından oluşmaktadır. Nicholls ve Nicholls Modeli ise “durum, hedefler, içerik, yöntemler ve değerlendirme” aşamalarından oluşmaktadır. Nicholls ve Nicholls Modeli, Wheeler modelindeki gibi döngüsel süreç gösterip modele “durumsal analiz aşaması” eklenmiştir (Saracaloğlu, 2015).

YGP, geliştirilmeden önce İlişkisel Kültürel Kuram, ilişkisel yılmazlık, aile yılmazlığı, çatışma alanları ve çatışma çözme stilleri kavramları alan yazın aracılığı ile incelenmiştir. Ek olarak ilişkisi olan çiftlere yönelik geliştirilmiş çatışma çözme programları ve çift danışmanlığı yaklaşımları incelenmiştir (Canel, 2012; Kesici, vd., 2017; Nazlı, 2014; Seligman ve Reichenberg, 2019; Vicario, 2013). Buradaki amaç, çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı fazla olan ve olumsuz çatışma çözme stillerini kullanan çiftlerin ilişkisel yılmazlıklarını güçlendirmek için gerekli hedeflerin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda programın hazırlık aşamasında aşağıda belirtilen adımlar izlenmiştir.

1. İlişkisel Kültürel Kuram ile “ilişkisel yılmazlık ve aile yılmazlığı, çatışma alanları ve çatışma çözme stilleri” kavramları ile ilgili literatür incelenmiştir. Bu konularla ilgili yapılmış araştırmaların amaçları, bulguları, sonuçları ve önerileri incelenerek evli çiftlerin ihtiyaçları ile ilgili değerlendirmeler yapılmıştır (Gottman, 1977; Gottman ve Krokoff, 1989; Gottman, 1989; Gottman, 1993; Gerdes, vd., 2011; Hartling, 2008; Harris, 2010; Haskins ve Appling, 2017; Lloyd-Hazlett, vd., 2016; Jordan, 2001; Jordan, 2005; Jordan, 2008; Jordan, 2017; Lenz, 2019; McCubbin ve Patterson, 1983; McCubbin ve McCubbin, 1988; Miller ve Stiver, 1997; McCubbin ve McCubbin, 2014; Patterson, 2002; Rutter, 1987; Walsh, 1996; Walsh, 2002). Daha sonra literatür doğrultusunda program aracılığıyla evli çiftlere kazandırılması planlanan hedefler oluşturulmuştur.

2. Evli çiftlere kazandırılması planlanan hedeflere ilişkin kazanımlar oluşturulmuştur.
3. Kazanımların her biri ile ilgili ilişkisel yılmazlık ve İlişkisel Kültürel Kuram boyutlarına uygun olarak içerik belirlenmiş, uygun teknik ve etkinliklerle oturum planlaması yapılmıştır.
4. Planlanan oturumlar, alanında uzman akademisyenlere gönderilerek verilen geri bildirimler doğrultusunda gerekli içerik düzenlemeleri tekrardan yapılmıştır.
5. YGP'yi değerlendirmek üzere pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulamadan sonra program deney grubundaki evli çiftlere uygulanmıştır.

İlişkilerinde çatışma sıklığı fazla olan ve bu çatışmalarda çözüm yöntemi olarak işlevsiz yolları tercih eden çiftlere yönelik hazırlanan İlişkisel Kültürel Kuram temelli Yılmazlığı Güçlendirme Programı, bu doğrultuda belirlenen evli çiftlere uygulanmıştır. Bu programın amacı; evli çiftlere kişiler arası ilişkileri sürdürmede başarılı bir uyum sağlayacak yöntemleri fark ettirmek, çiftlerin ilişkilerini yeniden anlamlandırmalarını teşvik etmek, çiftlerin çeşitli nedenlerle (kimlik, ırk, ihtiyaç, değer vb.) ilişkide yaşadığı güç dengesizliklerini azaltmak ve aile sisteminin daha işlevsel hale gelmesini teşvik ederek çiftlerin ilişkisel yılmazlık düzeylerini arttırmaktır. İlişkisel yılmazlık düzeyi yüksek olan çiftlerin çatışma alanlarında aktif çatışma çözme yöntemlerini kullanmayı tercih edecekleri öngörülmüştür. Özetle ilişki çatışma alanlarında olumsuz çatışma çözme stillerini kullanan ve çatışma sıklığı fazla olan çiftlerin ilişkisel yılmazlık düzeylerini arttırmak için hazırlanan müdahale programı, uygulamalar aracılığıyla çiftleri olumlu çatışma çözme stillerini kullanma ve çatışma sıklığını azaltma yönünde desteklemeyi hedeflenmektedir.

Çevrim içi Çift Müdahale Programının Konusu

Evli çiftler için hazırlanan çevrim içi müdahale programının konusu, çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı fazla olan ve olumsuz çatışma çözme stillerini kullanan evli çiftlerin ilişkisel yılmazlıklarının güçlendirilmesidir.

Çevrim içi Çift Müdahale Programının Amacı

İlişkisel Kültürel Kuram temelli hazırlanan ve çiftlerin yılmazlığını geliştirmeye odaklanan YGP'nin amacı, evli çiftlerin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığını azaltmak ve olumlu çatışma çözme yöntemlerini kullanmalarını sağlamaktır.

Katılımcılar

İlişkisel çatışmaları olumsuz yöneten ve sık sık çatışma yaşayan en az lise mezunu ve en az bir çocuğu olan evli çiftler.

Amaçlar

1. İlişkilerinde yaşadıkları problemleri anlatabilme
2. İlişkilerinde yaşadıkları stresli yaşam olaylarının etkilerini anlatabilme
3. İlişkilerinde yaşadıkları stresli yaşam olaylarının pozitif yönde gelişme sağlamaları için bir fırsat olduğu anlamını çıkarabilme
4. Zorlu durumlar karşısında çiftlerin sahip oldukları güçlü özelliklerini tanımlayabilme
5. İlişkilerinde yaşadıkları çatışmaları çözmede karşılıklı empati kurmalarını sağlayacak yöntemleri uygulayabilme
6. İyi hallerini devam ettiren güç kaynaklarını kullanma yöntemlerini uygulayabilme
7. İlişkilerinde yaşadıkları stresli yaşam olaylarının ilişkilerindeki yılmazlığa etkisini keşfedebilme
8. Stresli durumlarda çift olarak olumlu başa çıkma stratejilerini kullanabilme
9. İlişkilerindeki iletişim kopukluklarını gidermek ve yeniden iletişim kurmak için olumlu çatışma çözme tekniklerini uygulayabilme
10. Yılmazlığı Güçlendirme Programı sürecini yorumlayabilme

Program taslağında belirtilen "ilişkisel yılmazlık" boyutları, ilişkisel yılmazlık ile ilgili alan yazında geçen temel kavram ve faktörlerden yola çıkılarak oluşturulmuştur (Aydoğan, 2014; Aydoğan ve Özbay, 2015; Aydoğan, Kara ve Kalkan, 2021; Çalışkan ve Dilmaç, 2022; Dalkılıç, 2016; Duffey ve Haberstroh, 2011; Dinç, 2021; Jordan, 2013; Kara, 2019; Özbay ve Aydoğan, 2013; Pak Güre, 2021; ; Torres, 2011; Tosun, 2014; Turan, 2017; Ünver ve Güloğlu, 2021; Venter, 2009; Yorgason, Piercy ve Piercy, 2007; Walsh, 2002). Benzer şekilde İKK boyutları, İKK ile ilgili literatürde geçen temel kavram ve faktörlerden yola çıkılarak oluşturulmuştur (Hartling, 2008; Jordan, 2001; Jordan, 2008; Jordan, 2010; Jordan, 2013; Jordan, 2017; Lenz, 2016).

Programın her bir oturumunda belirtilen boyutlarla ilişkili etkinlikler düzenlenmiştir. Boyutlar aşağıda belirtilen şekildedir:

İlişkisel Yılmazlıkla İlgili Boyutlar

Profesyonel İlişkisel Yardım Arama: Evli ya da birlikte yaşayan çiftlerin ilişki sürecinde

karşılaştıkları problem durumları ile ilgili birlikte “profesyonel yardım arama” tutumlarını kapsamaktadır (Özbay ve Aydoğan, 2013).

Yaşanan Risklerin Taşıdığı Geliştirici Fırsatlar: İlişkisel iyimserlik olarak da açıklanabilen bu boyut, Aydoğan (2014) tarafından “Çiftlerin yaşanan kriz ya da risk durumuna ilişkin sahip olunan pozitif bakış açısını içermektedir” şeklinde belirtmiştir (s. 94).

Zor Durumlarda Pozitif Bakış Açısının, Alınan Sosyal Desteğin ve Destekleyici Ritüellerin Devamlılığını Sağlama Yöntemleri: Yılmazlık düzeyi yüksek olan aileler, sosyal ilişkiler ve serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla sosyal çevrelerinin iyilik haline katkıda bulunurlar. Bu yılmaz ailelerdeki ebeveynler, kendi çocuklarına destek olamadıkları zamanlarda sosyal çevrelerinden çocukları için destek alabilirler (Rutter, 1987). Fiese, vd. (2002); gelenekselleşen aile ritüellerinin aile bireylerinin yakınlaşmasına, çocukların sosyalleşmesine ve aile bireylerinin algıladığı stresin azalmasına katkı sağladığını belirtmişlerdir. Ek olarak aile ritüellerinin evli çift yeterliliği, çocuk uyumu ve evlilik uyumuyla da ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Açık İletişim Halinde Olma: Miller (1986); gelişimi destekleyen ilişkilerin kişinin kendisiyle ve diğerleriyle ilgili deneyimi ve bilgisi hakkında artan netlik/şeffaflık, üretkenlik, değer duygusu, canlılık/enerjiklik ve daha fazla ilişki kurma arzusu özelliklerini taşıdığını belirtir (aktaran Lloyd-Hazlett vd., 2016).

Empati Kurma ve Karşılıklı İstekleri Dikkate Alma Yöntemlerinin Etkileri: Gelişimi teşvik edici ilişkilerde kopukluklar ve empatik başarısızlıklar her zaman olabilir. Bu durumda yaşanan kopukluklar yapıcı bir şekilde ele alınırsa daha güçlü ilişkiler kurulur. Büyümeyi ve gelişmeyi teşvik eden ilişkiler, karşılıklı empati ve güçlenme ile karakterize edilir (Jordan, 2008).

Gelişimi Teşvik Edici İlişkiler Kurma: Miller’a (1986) göre yardım isteme, karşılıklı empati kurma, ilişkisel güven geliştirme, karşılıklı güçlendirme, kişisel farkındalık geliştirme ve ilişkisel farkındalık yaratma gibi faktörler; ilişkisel yılmazlığı ve gelişimi teşvik edici ilişkiler kurma kapasitesini arttırmaktadır (akt. Jordan, 2013).

İlişkisel Kültürel Kuramla İlgili Boyutlar

Bu kısımda İKK ile ilgili YGP’de işlenen boyutlara ilişkin açıklamalar aşağıda belirtilen şekildedir:

İlişkisel Özgünlük: Kişinin kendi davranışlarının başkalarının üzerindeki etkisinin farkında olarak gerçek duygu ve düşüncelerini ilişkide bulunduğu anda yansıtabilme becerisidir (Jordan, 2010).

İlişkisel İmgeler: Kişilerde yaşantılar sonucunda oluşan ve diğerleriyle kurulan ilişkilerde onların eylemlerinin olumlu-olumsuz yorumlanmasını sağlayan yapılar olarak belirtilmektedir (Jordan, 2017).

İlişkisel Yılmazlık: İlişkisel yılmazlık, çiftlerin sorunlarının üstesinden gelme yeteneğine sahip olduklarını ve bu sorunlardan bir şeyler öğrenebileceklerini ifade eder (Venter, 2009). İlişkisel yılmazlık, ilişkiler aracılığıyla yılmazlığı güçlendirmenin bazı yollarını belirlemeye çalışır. Burada yılmazlık iki şekilde tanımlanır. Birincisi; aile içi çatışma, yoksulluk, boşanma gibi önemli yaşam olaylarından sonra bireyin hayatında iyi sonuçlar elde etme becerisidir. İkincisi; ihmal, saldırı, fiziksel ve cinsel istismar gibi travmatik yaşantılardan kurtulma becerisidir (Hartling, 2008).

Toplumsal İlişkilerle Gelişme: Kişilerin sosyal ilişkilerle gelişeceğini, büyüyeceğini; aksi takdirde bireyselliğin ve yalnızlaşmanın ilişkisel kopukluğa neden olacağını açıklayan bir faktördür (Jordan, 2010).

Karşılıklılık (Karşılıklı Empati, Karşılıklı Güçlendirme): Kişinin kendi davranışlarının başkaları üzerindeki etkisinin farkında olarak gerçek duygu ve düşüncelerini ilişkide bulunduğu anda yansıtabilme becerisidir (Jordan, 2010).

İlişkisel Hareketlilik, İlişkisel Farkındalık: İlişkisel hareketlilik; kişilerin sosyal ilişkilerinin başlama, devam etme, kopma ve tekrar bağ kurma gibi bazı süreçlerden geçtiğini açıklamaktadır (Jordan, 2010). Kişilerin bu sosyal ilişkilerinin sağlıklı olmasını sağlayan faktörler de ilişkisel farkındalık olarak adlandırılmaktadır.

İlişkisel Güven: Kişinin güven duyacağı ilişkiler kurma yeteneği olarak açıklanmaktadır (Jordan, 2013).

Uygulama ve Değerlendirme Süreci

Program, tez izleme komitesi (TİK) tarafından incelenerek gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra alanda uzman beş akademisyene gönderilmiş ve uzmanların kuram ve ilkeleri, hedef kitlenin ihtiyaçları, amaç ve içerik, oturum planı ve etkinliklerin uygulanabilirliği açısından uygunluğu ile ilgili dönütleri doğrultusunda programda gerekli görülen düzeltmeler yapılmıştır. Tüm düzeltmeler neticesinde TİK üyeleri ile bir pilot uygulama yapılması koşuluyla çalışmanın son şekline karar verilmiştir. Pilot uygulamada on oturumun tamamı örneklem grubunda bulunan ve gerekli koşulları sağlayan evli bir çiftte uygulanmıştır. Yapılan pilot uygulama neticesinde programda gerekli görülen düzeltmeler yapılarak programın son şekline karar verilmiş ve deney grubunda bulunan altı çiftte çevrim içi olarak uygulanmıştır.

Çevrim içi uygulama sürecinde karşılaşılan riskler ve alınan önlemler

- Uygulama sürecinde yaşanabilecek aksaklıkları önlemek için evli çiftlere Zoom görüntülü görüşme programının kullanımı ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır.
- Uygulamadaki bazı etkinliklerin yazışma şeklinde olması (WhatsApp mesajlaşması ve Zoom görüntülü görüşme programı beyaz tahta kullanımı) ve ödevin yazılı olarak alınması ile ilgili bazı çiftlerin zorlandığı gözlemlenmiştir. Bunun için oturumlarda alternatif uygulama olarak yapılandırılan beyaz tahtanın danışman tarafından kullanılması yolu tercih edilmiş, ödevler de sesli olarak kayıt altına alınmıştır.
- Uygulama sürecinde internet kesintileri az da olsa yaşanmıştır. Böyle zamanlarda ilgili konu, danışan ve danışmanlar tarafından tekrar özetlenerek oturum sürecine devam edilmiştir. Ek olarak danışanların internet ihtiyaçları ön görüşmede belirlenerek süreçte karşılaşılabilecek teknik aksaklıklara karşı alternatif bağlantı yöntemleri ve internet bağlantı imkânı sağlama gibi önlemler alınmıştır.
- Çocukların zorunlu ihtiyaçlarının oluşması veya planlanmamış misafir ziyaretleri gibi nedenlerle bazı oturumlara ara verilmek zorunda kalınmıştır. Bu ve benzeri durumlarda oturumda çiftin anlattığı konu tamamlanıp özetlendikten sonra kısa bir ara verilerek oturuma devam edilmiştir. Oturuma devam edilememesi durumunda danışanların etkinlik ile ilgili duygu ve düşünceleri alındıktan sonra oturumun başka bir tarihte gerçekleştirilmesi kararlaştırılmıştır.
- Danışman ve danışanlar arasında çevrim içi çift danışmanlığı oturumlarında ihtiyaç hissedilebilecek kurallarla (oturum süresi, ne sıklıkta oturum yapılacağı, sürecin faydaları ve muhtemel aksilikler) ilgili birinci oturum sonunda kontrat yapılmıştır.
- Gizlilik ilkesinin korunması amacıyla danışanlara ait her türlü belge, bilgi, ses ve görüntü kaydı için Zoom görüntülü görüşme programı ve WhatsApp gibi güvenilir teknolojik alt yapısı olan uygulamalar kullanılmıştır. Bu doğrultuda danışanların isterlerse kod ad kullanabilecekleri teklif edilmiştir.
- Güven ilişkisini kurmak için hem ön görüşmede onam ve bilgilendirme formu aracılığıyla hem de ilk oturumda sözlü olarak danışman mesleki kimlik doğrulaması, öz geçmişi, çalıştığı kurum ve iletişim bilgilerini danışanlarla paylaşmıştır.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmaya katılan çiftlerin belirlenmesinde amaçsal örnekleme yöntemlerinden ölçüt

örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme yönteminde örneklem, araştırılan probleme göre belirlenen özelliklere (olay, nesne ve durum) uygun oluşturulur. (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Araştırmaya katılacak olan çiftlerde aranan koşullar; en az lise veya üstü eğitim düzeyine sahip olunması, en az bir çocuk sahibi olunması, çok sık çatışma yaşanıyor olması ve olumsuz çatışma çözme stillerinin kullanılması şeklinde belirlenmiştir. Araştırmaya katılan 314 çift, belirlenen bu özellikler dikkate alınarak incelenmiş; ilk aşamada istenilen özellikleri taşıyan ve ön test ölçümleri alınan 146 çift deney ve kontrol gruplarının oluşturulması için seçilmiştir. Aynı zamanda çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı ve olumsuz çatışma çözme stili puanları orta ya da üst düzey olan bu 146 çift arasından aranan özellikler açısından uygun olan 25 çift seçilerek katılımcı havuzu oluşturulmuştur. Katılımcı havuzundaki katılımcılardan, çalışma koşullarını kabul eden 16 çift belirlenmiş ve bunlar arasından rastgele seçimler yapılarak her biri yedi çiftten oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Geriye kalan iki çiftle pilot uygulama yapılmıştır. Deney ve pilot uygulama grubunda yer alan iki çift ile sağlık sebeplerinden dolayı oturumlara devam edilememiş ve bu çiftlere ait veriler araştırma kapsamına alınmamıştır. Bu çiftlerden biri pilot uygulamadan diğeri de deney grubundan ayrılmıştır. Bu sebeple kontrol grubu verilerinden rastgele seçilmiş bir çiftte ait veriler çıkarılmış ve gruplar eşitlenmiştir. Böylece deney ve kontrol gruplarının her birinde altı çift ve bir pilot olmak üzere toplamda 13 çiftle çalışılmıştır. Deney grubundaki her bir çiftten onam formu alınmıştır (Ek 1B). Çiftlere program hakkında sözlü, çevrim içi görüntülü görüşme ve yazılı olarak bilgi verilmiştir. Nitel boyut için ise deney grubuna katılan tüm çiftlerden ve bu çiftlerin lise düzeyindeki çocuklarından veriler toplanmıştır.

Uygulamanın ön test, son test ve izleme testlerinde çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı ve çatışma çözme stilleri hakkında bilgi edinmek için “Çatışma Alanları Ölçeği” ve “Çatışma Stilleri Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek puanlarından elde edilen veriler uygun analiz yöntemleri ile incelenerek yorumlanmıştır. Katılımcılara ait kişisel bilgiler tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Denek No	Grup	Cinsiyet	Yaş	Şehir	Meslek	Eğitim düzeyi	Ortalama gelir düzeyi	Evlilik süresi	Çocuk sayısı	İlk çocuk yaşı	Evlilik memnuniyeti
1	Kontrol	Erkek	50	Gaziantep	Esnaf	Lise	Orta	20	2	17	10
2	Kontrol	Kadın	41	Gaziantep	Ev hanımı	Lise	Orta	20	2	17	9
3	Kontrol	Erkek	40	Gaziantep	Satış pazarlama	Lise	Orta	18	4	17	10
4	Kontrol	Kadın	38	Gaziantep	Ev hanımı	Lise	Orta	18	4	17	8
5	Kontrol	Erkek	40	Gaziantep	Tekniker	Lise	Orta	17	2	16	10
6	Kontrol	Kadın	38	Gaziantep	Ev hanımı	Lise	Orta	17	2	16	6
7	Kontrol	Erkek	38	Gaziantep	Lojistik	Lise	Orta	22	3	20	7
8	Kontrol	Kadın	38	Gaziantep	Memur	Lisans	Orta	22	3	20	10
9	Kontrol	Erkek	47	Gaziantep	Öğretmen	Lisans	Orta	19	3	17	8
10	Kontrol	Kadın	40	Gaziantep	Ev hanımı	Lise	Orta	19	3	17	10
11	Kontrol	Erkek	38	Gaziantep	Danışman	Lisans	Orta	6	2	5	9
12	Kontrol	Kadın	32	Gaziantep	Öğretmen	Lisans	Orta	6	2	5	10
13	Deney	Kadın	48	Gaziantep	Ev hanımı	Lise	Orta	28	3	26	10
14	Deney	Erkek	54	Gaziantep	İşletme Müd.	Lisans	Orta	28	3	26	10
15	Deney	Kadın	39	Gaziantep	Ev hanımı	Lise	Orta	14	4	13	10
16	Deney	Erkek	43	Gaziantep	Sağlık Memuru	Lisans	Orta	14	4	13	10
17	Deney	Kadın	31	Gaziantep	Danışman	Üstü	Orta	7	1	5	9
18	Deney	Erkek	39	Gaziantep	Öğretmen	Üstü	Orta	7	1	5	8
19	Deney	Kadın	43	Gaziantep	Öğretmen	Üstü	Orta	16	1	14	10
20	Deney	Erkek	48	Gaziantep	Öğretmen	Lisans	Orta	16	1	14	10
21	Deney	Kadın	23	Gaziantep	Ev Hanımı	Lise	Orta	5	2	5	9
22	Deney	Erkek	35	Gaziantep	Öğretmen	Lisans	Düşük	5	2	5	9
23	Deney	Kadın	47	Gaziantep	Öğretmen	Lisans	Orta	19	2	16	8
24	Deney	Erkek	47	Gaziantep	Mühendis	Lisans	Orta	19	2	16	7

Tablo 3'te belirtildiği gibi toplam 24 katılımcının 12'si deney, geriye kalan 12'si de kontrol grubunu oluşturmaktadır. Kontrol grubunun katılımcı yaş aralığı 32-50, deney grubunun ise 23-54 arasında görülmektedir. Katılımcıların tamamı Gaziantep ilinde ikamet ettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılar; icra ettikleri mesleklere göre yedisi ev hanımı, biri mühendis, biri sağlık memuru, yedisi öğretmen, ikisi psikolojik danışman, biri işletme müdürü, biri memur, biri lojistik çalışanı, biri tekniker, biri pazarlamacı ve biri de esnaflık biçiminde dağılım göstermişlerdir. Katılımcıların 10'u lisans, 3'ü lisans üstü ve 11'i lise mezuniyeti eğitim düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı deney grubunda 1-4 çocuk, kontrol grubunda ise 2-4 çocuk aralığında belirtilmiştir. Katılımcılar sahip oldukları ilk çocuklarının yaşını deney grubunda 5-26 yaş, kontrol grubunda ise 5-20 yaş aralığında

belirtmişlerdir. Katılımcılardan 12'si evlilik memnuniyetini 10 puan, 5'i 9 puan, 4'ü 8 puan, 2'si 7 puan ve 1'i 6 puan şeklinde belirtmiştir. Katılımcılar yaşadıkları çatışma alanlarını; çoğunlukla çocuklar, aile ve yakın akrabalarla ilişkiler, iletişim tarzı, tatil ve boş zamanları değerlendirme, ev işleri ve sorumlulukların paylaşımı, dünya görüşü, inançlar, değerler ve kişilik özellikleri şeklinde belirtmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında uygulanan veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu, Çatışma Alanları Ölçeği (ÇAÖ), Çatışma Stilleri Ölçeği (ÇSÖ), Çift Oturum Değerlendirme Formu, Çocuk Gözlem Formu, Uzman Program Değerlendirme Formu ve Aile ve Evlilik Danışmanlığı Kısa Oturum Değerlendirme Formu” kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Bu form, çiftlerden kişisel bilgi (çiftlerin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, mesleği, sahip oldukları çocuk sayısı, ilişki durumu ve evlilik süresi) elde etmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur (Ek 4.1’de sunulmuştur).

3.3.2 Çatışma Alanları Ölçeği (ÇAÖ)

Özbay ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilen “Çatışma Alanları Ölçeği”nde evlilikte karşılaşılabilecek çatışma alanlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Analizler sonucunda elde edilen verilerden 15 farklı alanla ilgili puanlama yapılmıştır. Puanlar sıklık ve yaygınlık olarak hesaplanmış olup ölçekten alınacak en düşük puan 15, en yüksek puan 75’tir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik analizi sonuçlarına göre “ilişki değerlendirme ölçeği” ile ($p = -.72$, $p < .01$) ve “ilişki memnuniyeti ölçümü” ile ($p = -.67$, $p < .01$) düzeyinde ilişki elde edildiği belirtilmiştir. Bu çalışmada Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur (Ek 4.2’de sunulmuştur).

3.3.3 Çatışma Stilleri Ölçeği (ÇSÖ)

Özbay ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilen “Çatışma Stilleri Ölçeği (ÇSÖ)” ile evli çiftlerin kullandığı çatışma çözme stillerini incelemek amaçlanmıştır. Geliştirilen ölçeğin Cronbach Alfa değerleri aktif boyutta .87, pasif boyutta .87 ve yıkıcı boyutta .88 olarak bulunduğu belirtilmiştir. Ölçekte alt boyutlardan alınan puanlar kullanılmaktadır. Ölçek raporunda ölçüt bağıntılı geçerlilik analizi sonuçlarına göre “yıkıcı çatışma stili” ile “ilişki değerlendirme ölçeği (İDÖ)” arasında $p = -.15$, “pasif çatışma çözme stili” ile “İDÖ” arasında $p = -.12$ ve “yıkıcı çatışma çözme stili” ile “İDÖ” arasında $p = -.50$ düzeyinde ilişki bulunduğu belirtilmiştir ($p < .001$). Ayrıca ölçeğin çatışma alanları ölçeği ile ölçüt bağıntılı geçerlik analizi

yapılmıştır. Ölçekte test tekrar test analizi sonucunda pasif çatışma alt boyutu .90, aktif çatışma alt boyutu .79 ve yıkıcı çatışma alt boyutu. 93 olarak bulunduğu raporlanmıştır. Bu çalışmada Cronbach Alfa değerleri aktif boyutta .90, pasif boyutta .79 ve yıkıcı boyutta .77 olarak bulunmuştur (Ek 4.3'te sunulmuştur).

3.3.4 Çift Oturum Değerlendirme Formu

Araştırmada Yılmazlığı Güçlendirme Programının oturum kayıtları ile ilgili alan uzmanlarının görüşlerini almak amacıyla “çift oturum değerlendirme formu” kullanılmıştır (Ek 4.4'te sunulmuştur).

3.3.5 Çocuk Gözlem Formu

Araştırmada kullanılan çocuk gözlem formu, programın etkisinin değerlendirilmesi amacıyla uygulanmıştır. Bu form, evli çiftlerin çocuklarının YGP'nin günlük hayata etkisi ile ilgili duygu ve düşüncelerini içermektedir. Form, araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Daha sonra soruların uygunluğunu belirlemek için alan uzmanları tarafından onaylanan “Çocuk Gözlem Formu”; program oturumlarının tamamı bittikten sonra uygulanmıştır (Ek 4.5'te sunulmuştur).

3.3.6 Uygulama Geçerliliği ve Güvenirliliği Kapsamında Kullanılan Formlar

Araştırmacılar ve alanında uzman beş akademisyen tarafından oluşturulan “Uzman Program Değerlendirme Formu” ve “Aile ve Evlilik Danışmanlığı Kısa Oturum Değerlendirme Formu” kullanılmıştır. “Uzman Program Değerlendirme Formu”nun kullanılmasıyla alanında uzman akademisyenlerden programla ilgili görüşler alınmış ve yapılan geri bildirimler dikkate alınarak programda düzeltmeler gerçekleştirilmiştir. “Aile ve Evlilik Danışmanlığı Kısa Oturum Değerlendirme Formu” kullanılarak deney grubundaki her bir çifte ait uygulanmış bir oturumla ilgili uzman akademisyenlerden görüş ve değerlendirmeler alınmıştır (Ek 4.6 ve Ek 4.7'de sunulmuştur).

3.4 Uygulama Geçerliliği ve Güvenilirliği

Araştırma sürecinde denekler, gerçek yaşamdakinden farklı tepkiler verebilir. Denekler bir deneyde oldukları için yaşanan bu farklılık, “Tepkisellik” ya da “John Henry etkisi” kavramları üzerinden açıklanır. John Henry etkisi, deneklerin tedaviden çok bir deney ortamında araştırmacıyı memnun etmek ya da izleniyor olmaktan kaynaklı bekleneni yapma şeklinde davranmasıdır. Hawthorne etkisi de bu türden bir tepkiselliktir (Neuman, 2017). Bu araştırmada bu tür tepkilerin önüne geçmek için katılımcılara hangi grupta olduklarına dair bilgi verilmemiş ve kontrol grubundaki çiftlere deney grubu oturum sayısı kadar farklı bir konuda oturum yapılmıştır.

Kontrol grubuna araştırmacının daha önce aldığı eğitimlerden biri olan “Model Okul Eğitimi” verilmiştir. Eğitim içeriğinde ebeveynlerin çocuğa yönelik şiddet farkındalığını arttırma ve çocuklarının birlikte uyum içinde yaşamalarını sağlayabilecek bir model okul ortamı tasarlamaları hedeflenmiştir. Eğitim, araştırmacı tarafından grup rehberliği şeklinde on oturum olarak uygulanmıştır. Kontrol grubuna uygulanan oturum zetleri aşağıda belirtilmiştir (ocuğa Yönelik şiddetin nlenmesi Teknik Destek Projesi, 2014).

Oturum 1

- Tanışma,
- Grup sürecinde ihtiyaç duyulacak kuralları belirleme
- Eğitim içeriğiyle ilgili bilgi verme
- Duygu ve düşüncelerin alınması
- zetleme

Oturum 2

- Giriş: oturum içeriği ile ilgili kısa bilgilendirme
- şiddetin çocuklar üzerindeki etkileri ile ilgili farkındalık geliştirme etkinliği
- Convivenia kavramı üzerinden okulun birlikte uyumu nasıl kazandırabileceğini tartışma
- Duygu ve düşüncelerin alınması
- zetleme

Oturum 3

- Giriş: oturum içeriği ile ilgili kısa bilgilendirme
- Okullarda şiddet taraması
- Okullarda yaşanan sorunlarla ilgili çözüm odaklı yaklaşım teknikleri
- Duygu ve düşüncelerin alınması
- zetleme

Oturum 4

- Giriş: oturum içeriği ile ilgili kısa bilgilendirme
- Okulda birlikte uyum içinde yaşama için stratejik planlama
- Duygu ve düşüncelerin alınması
- zetleme

Oturum 5

- Giriş: oturum içeriği ile ilgili kısa bilgilendirme
- Okul ve çevresinin güvenli hale getirilme yöntemlerinin tartışılması
- Duygu ve düşüncelerin alınması

- Özetleme

Oturum 6

- Giriş: oturum içeriği ile ilgili kısa bilgilendirme
- Model okul çalışmalarına ailelerin katılım etkilerini tartışma
- Duygu ve düşüncelerin alınması
- Özetleme

Oturum 7

- Giriş: oturum içeriği ile ilgili kısa bilgilendirme
- Toplum destekli çalışmanın önemini tartışma
- Duygu ve düşüncelerin alınması
- Özetleme

Oturum 8

- Giriş: oturum içeriği ile ilgili kısa bilgilendirme
- Model okul paydaşlarının görev ve rolleri
- Duygu ve düşüncelerin alınması
- Özetleme

Oturum 9

- Giriş: oturum içeriği ile ilgili kısa bilgilendirme
- Veli penceresinden uygulamalı okul eylem planı geliştirme
- Duygu ve düşüncelerin alınması
- Özetleme

Oturum 10

- Giriş: oturum içeriği ile ilgili kısa bilgilendirme
- Eğitimin değerlendirilmesi
- Duygu ve düşüncelerin alınması
- Özetleme

3.5 YGP Uygulama ve Verileri Toplama Süreci

3.5.1 Araştırmacının Rolü

Araştırmacı, alanda uzman psikolojik danışman olarak aile-çift danışmanlığı eğitimi almıştır. Tez yazarı, bu araştırmada hem uygulayıcı hem de araştırmacı olarak görev almıştır. Alanda bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirmektedir. Ek olarak araştırmacı, alanında uzman kişilerden hem destek hem de süpervizyon alarak gerekli

incelemeleri yapmış; programı hazırlamış ve uygulamaları bir uzman olarak gerçekleştirmiştir. Araştırmacı; ön test sonucunda belirlenen hedef grupla telefon, e-posta ve WhatsApp aracılığıyla görüşmeler yaparak gönüllü çiftler arasından araştırma gruplarına katılacak çiftleri belirlemiştir.

3.5.2 Araştırmada Etiklik

Sosyal araştırma süreçlerinde araştırmanın etik yönü oldukça önemli bulunmaktadır. Araştırmacının uygulama sürecinde katılımcıların zarar görmeyeceği, her bir bireyin kendini güvende hissedeceği, saygı ve değer göreceği ve çiftlere tarafsız yaklaşımın olduğu bir ortam sağlama sorumluluğu vardır. Bu doğrultuda mevcut araştırmada uygulanması planlanan program ve tez önerisi Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kuruluna sunulmuş, gerekli izinler alındıktan sonra veriler toplanmıştır.

Araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden evli çiftlerin verileri değerlendirildikten sonra katılımcı havuzu oluşturulmuştur. Bu katılımcı havuzundaki çiftler aranarak program hakkında bilgilendirilmiş ve programa katılmayı kabul eden çiftlere daha sonra onam formu aracılığıyla tekrar bilgilendirme yapılmıştır. Katılmayı kabul eden çiftlerle ön görüşmeler yapılarak süreçle ilgili bilgilendirme yapılmış ve uygulama ile ilgili detaylı bilgi veren onam formunu evli çiftler doldurup onayladıktan sonra uygulamalara başlanmıştır. Çiftlerle yapılan ön görüşmede de ayrıca oturumların araştırma amaçlı yapıldığı, sadece alanında uzman danışmanlar tarafından izleneceği bilgisi verilerek gerekli izinler alınmış ve danışmayı istedikleri zaman bırakabilecekleri belirtilerek gönüllü oldukları sürece oturumlara devam edileceği belirtilmiştir. Bu doğrultuda ön görüşmede ve onam formunda çiftler, araştırma süreci kapsamında yapılan psikolojik danışma oturumlarına hem katılımı gönüllü olduklarını hem de psikolojik danışma oturumlarının kaydedilmesinde kendileri açısından herhangi bir sakınca olmadığını belirtmişlerdir. Gizlilik ilkesi gereği araştırmaya katılan kişilerin ad ve soyadı bilgileri araştırma raporunda kodlanmıştır. Yapılan oturumlar sırasında eşlere eşit bir şekilde söz hakkı verilmeye özen gösterilmiş ve psikolojik danışma ilkelerine uygun oturum süreci gerçekleştirilmeye çalışılmıştır. Çevrim içi bir uygulama olduğundan bu süreçte oluşabilecek olası kesintilere karşı yapılacaklar hakkında danışanlar bilgilendirilmiştir. Bu doğrultuda danışanlara kesinti sonrasında kendilerini hazır hissettiklerinde (danışanlar ya da danışman) tekrar bağlantı kurulacağı ve oturumda kalınan yer ile ilgili bilgilendirme yapıldıktan sonra danışma oturumuna devam edileceği bilgisi verilmiştir. Ek olarak danışma sürecinin son oturumunda danışanların diledikleri zaman araştırmacıya ulaşabilecekleri belirtilerek araştırmacı iletişim bilgileri evli çiftlerle tekrar paylaşılmıştır.

Uygulayıcı psikolojik danışman, program uygulama sürecinde her bir çift ile kurulan ilişkide oturum sürecine bağlı kalarak yaşanabilecek yakınlık düzeyi farklılıklarını önlemek amacıyla profesyonel davranıp danışman-danışan ilişki düzeyinde mesafeyi korumaya çalışmıştır. Bunu sağlamak için uzman görüşleri alınarak tüm oturumlar kayıt altına alınmış, katılımcıların danışman ve sürece yönelik değerlendirmeleri hem program sonrasında hem de program sürecinde kayıt altına alınmıştır. Program süresince oturum özetleri her bir çift için ayrı ayrı alınmıştır. Bu araştırmada çiftlerin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığını azaltmak ve olumlu çatışma çözme stillerini geliştirmelerini sağlamak için İlişkisel Kültürel Kuram temelli hazırlanan YGP programı, evli çiftlere çift danışmanlığı şeklinde uygulanmıştır. YGP'nin süreci ve etkisi, kontrol gruplu (2 x 3)'lük karışık deneysel desen ile analiz edilmiştir. Her oturumdan sonra katılımcılardan kayıtlı geri bildirim alınmış ve oturum özet formu ile özetleme yapılmıştır. Çiftin danışma sürecindeki paylaşımlarını hatırlamak amacıyla oturuma hazırlık aşamasında önceki oturumun özetleri uygulayıcı tarafından gözden geçirilerek yeni oturuma hazırlık yapılmıştır. Oturumlar, çift danışmanlığı şeklinde yapılandırılmış YGP aracılığıyla uygulanmıştır.

YGP'nin deney grubundaki çiftlerle gerçekleştirilen oturumlarına ait özetler, aşağıdaki şekilde belirtilmiştir.

Oturum 1

Danışman, danışanlarla merhabalaşarak oturuma giriş yaptıktan sonra danışanların günlük duygu durumları ile ilgili sorular yönelterek danışanların hislerini öğrenmiştir. Danışman, ön görüşmede hakkında bilgiler verilen program süreci ile ilgili konuları danışanlara özetlemiş; ardından çiftlerin kendilerini tanıtmalarını istedikten sonra oturum içeriğinde neler olacağını çiftlere anlatmıştır. Danışman, danışanların problemlerini somutlaştırmak amacıyla sırayla danışanlara "danışma almalarını gerektiren yaşantılarının neler olduğu, ne kadar zamandır bu problemlerin devam ettiği" sorularını yöneltmiştir. Danışman, danışanların problemlerine eşlik eden duygu, düşünce ve davranışları karşılıklı diyalog şeklinde çift ile birlikte değerlendirmiş, daha sonra da çiftin programdan beklentilerini açıklamalarını isteyerek beklentileri ile ilgili değerlendirme yapmıştır. Danışman ve danışanlar, ihtiyaç duyacakları kuralları birlikte belirlemiştir. Danışman, çiftin yaşadıkları problemleri daha yapıcı bir şekilde çözmeleri için eşlerin her birini bu konuda kendi adlarına neler yapmaları gerektiği konusunda düşünmeye sevk etmiştir. Danışman, danışanlara "oturum değerlendirme formundaki" soruları yönelterek çiftin oturum değerlendirmesi yapmalarını sağlamıştır. Ev ödevinin amacı açıklanarak çifte bu konuda bilgi verildikten sonra, çiftlerin bazıları ödevi yazılı olarak

getiremeyebileceklerini belirtmişlerdir. Bu nedenle bazı ödevler sözel olarak oturum sırasında “eğer yazmış olsaydınız neler yazardınız?” sorusu yöneltilerek alınmıştır. Danışman, oturumu özetledikten sonra bir sonraki oturuma kadar danışanlardan yapmalarını istediği ödev (İlişkilerindeki problemlerle ilgili kendi adlarına çıkış yolları hayal etmeleri ve bunları gelecek oturuma kadar yazmaları) konusunda bilgilendirme yaparak iyi temennilerle oturumu sonlandırılmıştır.

Oturum 2

Danışman, danışanlarla merhabalaşarak oturumu açmış ve günlük duygularını ifade etmelerini sağlamıştır. Bir önceki oturum sonunda verilen ödevlerle ilgili neler yaptıklarını anlatmaları için çifti düşünmeye sevk etmiştir. Danışman, bir önceki oturumda konuşulanları özetledikten sonra bugünkü oturum içeriği hakkında çifti bilgilendirmiştir. Danışman; danışanların evlilikten beklentilerini, evlilikte yaşadıkları hayal kırıklıklarını ya da yaşanan beklenmedik olayların neler olduğunu anlatmalarını sağlayarak bunların kendileri üzerinde bıraktığı etkileri çiftle birlikte incelemiştir. Danışman, ilişkilerde geçerliliği kanıtlanmış beş olumlu özellikle ilgili uygulamayı gerçekleştirmiştir. “İlişkilerde geçerliliği kanıtlanmış beş olumlu özellik; canlılık ve enerjik olma, değerli hissetme, berraklık yani kendiniz ve diğeri hakkında bilgi sahibi olma, üretkenlik yani istediğinizi yapmak/duygularınızı olduğu gibi yansıtmak, daha fazla bağ kurma isteği yani insanlarla etkileşim halinde olmak şeklinde sıralanır. İlişkilerinin hangi aşamasında bu özellikleri deneyimledikleri ve hangi aşamasında bu özellikleri deneyimlemeyi bıraktıkları (tanışma, flört, nişanlılık, evliliğin ilk zamanları ya da şimdi gibi)” şeklinde danışanlara sorular yöneltildikten sonra konuyla ilgili uygulama gerçekleştirilmiştir. Daha sonra danışman, oturum değerlendirme formundaki soruları çiftle yönelterek cevapları kayıt altına almış ve oturumu özetleyerek danışanlardan ilişkileriyle ilgili ne istediklerini hayal etmelerini isteyip, bunları ödev amaçlı yazarak getirmeleri konusunda danışanları bilgilendirmiştir. Danışman, danışanların oturum süreci ile ilgili duygu ve düşüncelerini alarak olumlu temennilerle oturumu sonlandırmıştır.

Oturum 3

Danışman, danışanlarla merhabalaşarak oturumu açmıştır. Çiftin günlük duygu durumları ile ilgili bilgi aldıktan sonra bir önceki oturumda verilen ödev değerlendirmelerini yapmıştır. Danışman, yapılacak olan oturumun içeriği hakkında danışanları bilgilendirerek oturuma başlamıştır. Danışman, oturum etkinliğindeki filmin hikayesini paylaşarak hikâyede yaşanan zorlukların etkilerini danışanların incelemesi için onlara rehberlik etmiştir. Bu filmle

amaçlanan; çiftin, stresli yaşam olaylarının ilişkilerini zenginleştiren yönlerini fark etmeleri, yaşadıkları stresli yaşam olaylarının ilişkilerindeki duygusal bağları geliştirme biçimini anlatmaları ve yaşadıkları yaşam olayları sırasında ortaya çıkan güçlü yönlerini ayırt etmeleridir. Oturumda zorluklar karşısında çiftlerde ortaya çıkan güçlü özelliklerin neler olduğu değerlendirilmiş ve oturum değerlendirme formundaki sorular danışanlara yönetilerek cevaplar kayıt altına alınmıştır. Danışman, danışanların duygu ve düşüncelerini değerlendirdikten sonra oturumu özetleyerek bir sonraki oturuma kadar yapılacak ödevi (ilişkilerini güçlü kılmak için neler yaptıklarını düşünmeleri) çiftle sözlü olarak ve WhatsApp uygulaması üzerinden paylaşıp iyi temennilerle oturumu sonlandırılmıştır.

Oturum 4

Danışman, danışanlarla merhabalaşp duygu durumlarını sorarak oturuma başlamıştır. Bir önceki oturumda verilen ödev değerlendirildikten sonra danışman, oturum içeriği ile ilgili danışanları bilgilendirerek oturuma başlamıştır. Danışman; yaşanan zorlu olaylar karşısında çiftin ve benzer durumları yaşayan diğer çiftlerin gösterdiği olumlu tutumları, kültürel öge desteklerini, sahip olunan sosyal ve kurumsal kaynakların neler olduğunu çiftin fark etmesi için oturum uygulamalarından problem çözme atölye tekniğini uygulamıştır. Oturum sürecinde çift bu kaynakların neler olduğunu öğrenmiş ve uygulamadan sonra oturum değerlendirme formu sorular çifte yönlendirilerek cevaplar danışman tarafından kayıt altına alınmıştır. Oturum özetlendikten sonra danışanlardan ilişkideki davranışlarının birbirlerinin isteklerini karşılayıp karşılamadığını kontrol etmeleri istenmiş; eğer karşılamıyorsa “bu konuda yeniden nelerin yapılabileceğini düşünmeleri” konulu ev ödevi danışman tarafından danışanlara verildikten sonra olumlu temennilerle oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 5

Danışman, danışanlarla merhabalaşarak oturumu açmıştır. Danışman, danışanların duygu durumunu değerlendirdikten sonra ödev değerlendirmesi yapmıştır. Danışman, yapılacak oturumla ilgili çifti bilgilendirip uygulamalara başlamıştır. Oturumda danışanların ilişkisinin gelişimini desteklemeye yardımcı olacak iletişim kurma yöntemleri kullanılarak yaşanan iletişim kopukluklarında tekrar sağlıklı bir iletişim dilinin oluşması amacıyla karşılıklı empati kurma yöntemi kullanılmıştır. Oturumda çiftin geçmişte birbirleriyle olan iletişimlerini kesmelerine sebep olan yaşadıkları gerilimli bir olayı tekrar hatırlamaları istenip bu yeni yöntemle problemin çözülmesi için uygulama yapılmıştır. Danışman, uygulama sonrasında oturum değerlendirme formundaki soruları çifte yönelterek değerlendirmede bulunmuş ve bir

sonraki oturuma kadar yaşanan çatışmalarda bu yöntemin kullanılmasına yönelik ev ödevi danışanlara verilmiştir. Daha sonra olumlu temennilerle oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 6

Danışman, çiftle merhabalaşarak oturuma başlamıştır. Çiftin günlük duygu durumu üzerine konuşulduktan sonra ödev değerlendirmesi yapılmıştır. Danışman, yapılacak olan oturumun içeriği ile ilgili danışanlara bilgi vermiştir. Danışman; danışanların iyi oluş hallerine katkı sağlayan psikolojik, sosyal, kültürel, fiziksel kaynakların ve bu kaynakları kullanabilme yollarının neler olduğunu danışanlarla birlikte belirlemek amacıyla uygulamalara başlamıştır. Danışman; belirlenen kriterler üzerinden danışanların çatışmalı aile modeli oluşturmalarını istemiş ve oluşturulan model, çift ve danışman tarafından beraber değerlendirilmiştir. Oluşturulan aile modelindeki kişilerin iyilik hallerine devam etmelerini sağlayacak psikolojik, sosyal, fiziksel ve kültürel kaynaklar incelenmiştir. Oturum değerlendirme soruları danışman tarafından sorularak yanıtlar kayıt altına alınmıştır. Danışman, oturumu özetleyerek bir sonraki oturuma kadar danışanlardan iyilik hallerini arttıran ne tür kaynaklara (psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel olarak) sahip olduklarını belirlemelerini ve bu kaynakları nasıl kullanabilecekleri üzerine düşünüp bunları yazılı ve sözlü ödev olarak hazırlayıp getirmelerini istemiştir. Daha sonra olumlu temennilerle oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 7

Danışman, danışanlarla merhabalaşarak oturuma başlamıştır. Çiftin, duygu durumu konuşulduktan sonra ödev değerlendirmesi yapılmıştır. Danışman, uygulanacak olan oturumun içeriği ile ilgili danışanlara bilgi vermiştir. Stresin kazandırdığı baş etme becerilerini, stresle pozitif başa çıkma yollarını ve stresin varlığını kabul etmenin kazanımlarını incelemek için danışanlara “iki sandalye tekniği” uygulanmıştır. Çalışmada çiftler karşılıklı güçlendirme çalışması yapmıştır. Bu amaçla iki sandalye ve sıcak sandalye tekniklerinden yararlanılarak eşlerin stresle ilgili deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir. Ardından eşlerden biri dinleyici, diğeri konuşmacı olarak seçilmiş; dinleyicinin, konuşmacının duygu ve düşüncelerini yansıtarak onu güçlendirmek amacıyla konuşmacıya bir eş olarak güçlü yönlerinin neler olduğunu ifade etmesi istenmiştir. Oturum değerlendirme soruları danışman tarafından çiftle yönlendirilerek cevaplar kayıt altına alınmıştır. Danışman, çiftin duygu ve düşüncelerini dinledikten sonra oturumla ilgili özetleme yapmıştır. Danışman, bir sonraki oturuma kadar yapılmasını istediği ödevi (bir sonraki haftaya kadar yaşanan stresli bir durumda, bu oturumda

kullanılan yöntemi en az bir kere kullanmaları) sözlü ve yazılı olarak danışanlara bildirdikten sonra olumlu temennilerle oturumu sonlandırmıştır.

Oturum 8

Danışman, danışanlarla merhabalaşarak oturuma başlamıştır. Danışman tarafından çiftin duygu durumu sorulup öğrenildikten sonra ödev kontrolü ve değerlendirmesi yapılmıştır. Danışman, oturum içeriği ile ilgili danışanları bilgilendirdikten sonra çiftten yoğun korku, kaygı ve stres yaşayan bir ailenin fertlerinin duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili düşüncelerini istemiştir. Danışanların bu aile örneği ile ilgili verdikleri yanıtlar doğrultusunda ailenin hikayesi oluşturulmuş ve bu ailenin zorluklarla baş etmelerine yardımcı olabilecek güç kaynakları, hazırlanan sorular aracılığı ile beyaz tahtada incelenmiştir. Daha sonra danışanların kendi hayatlarındaki benzer durumlarla baş etmelerine yardımcı olabilecek olası stratejiler danışman rehberliğinde incelenmiştir. Danışman tarafından danışanlara oturum değerlendirme soruları yöneltildikten sonra özetleme yapılmıştır. Danışanların kendi yılmazlık düzeylerini arttırmak için oturum sürecinde “hemen yapabilirim” şeklinde belirledikleri stratejileri bir sonraki oturuma kadar deneyimlemeleri, danışanlara ödev verilmiştir. Daha sonra oturum olumlu temennilerle sonlandırılmıştır.

Oturum 9

Danışman, danışanlarla merhabalaşarak oturumu başlatmıştır. Danışanların duygu durumuyla ilgili konuşulduktan sonra ödev değerlendirmesi yapılmıştır. Yapılacak oturumun içeriği, danışman tarafından danışanlarla paylaşılmıştır. Danışman, çiftin ilişkilerinde yaşadıkları duygusal ve iletişimsel kopuklukları giderip yeniden ve daha güçlü bir bağ kurmalarına katkı sağlayacak yöntemleri uygulamalı olarak danışanlarla çalışmıştır. Danışman, çiftin öfke kaynaklı yaşadığı bir tartışmanın ardından bir süre birbirleriyle konuşmayı kestikleri bir anılarını diyalog tekniğini kullanarak yeniden canlandırmalarını istemiştir. Danışman, belirlenen kurallar çerçevesinde uygulamalar gerçekleştirerek çiftin karşılıklı empati kurmalarını sağlamaya çalışmıştır. Oturum esnasında uygulanan kurallar; danışanların uygulama süresince ekran başından ayrılmamaları, danışanların birbirine düşmanca sözler söylemekten ve düşmanca davranışlar sergilemekten kaçınmaları, eğer bir eleştiri yapılacaksa bu eleştiri davranışlara yönelik olması, birbirlerinin kişiliklerine yönelik eleştiri yapmaktan kaçınmalarıdır. (Örneğin sen takıntılı birisin değil de zamanının çoğunu etrafı düzeltmeye harcıyorsun gibi...). Danışman oturum değerlendirme sorularını danışanlara yönelttikten sonra özetleme yapmıştır. Sonrasında danışanlardan geçmişten günümüze devam eden birbirlerinin

hoşnut oldukları davranışlarının listesini çıkarmaları Ek olarak danışanlardan program sürecinin başında belirledikleri hedeflerinden gerçekleştirdiklerinin listesini yapmaları ödev olarak istenmiştir Daha sonra olumlu temennilerle oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 10

Danışman, danışanlarla merhabalaşarak oturuma başlamıştır. Danışanların duygu durumu konuşulduktan sonra ödev değerlendirmesini yapılmıştır. Danışman, son oturum içeriği ile ilgili danışanlara bilgi vererek program boyunca başarılan hedefleri danışanlarla birlikte değerlendirmiştir. Danışman; aynı zamanda başarılan hedeflerin yarattığı değişim belirtilerini, eğer varsa ulaşılamayan hedeflerin neler olduğunu ve bu hedeflere nasıl ulaşılabileceğini çiftle birlikte değerlendirilmiştir. Danışman, çiftten programdaki uygulamaların zayıf ve güçlü yönleri ile ilgili değerlendirmeler yapmalarını istemiştir. Danışman, aynı şekilde çiftten danışman'ın zayıf ve güçlü yönleri ile ilgili değerlendirmeler yapmalarını isteyerek oturum kapanış etkinliğini gerçekleştirmiş ve daha sonra olumlu temennilerle oturumu sonlandırmıştır.

Eşlerin hayal kırıklıkları ile ilgili paylaşımlarının olduğu oturumlarda öfkenin kontrol edilememe ihtimali düşünülerek çiftlerin geçmiş zamanlarda yaşadıkları bir anı üzerinden uygulama gerçekleştirilmiştir. Geçmişte yaşanan bu anı ile ilgili olumsuz tutum ve duyguların devam ettiği ihtimali düşünülerek danışman tarafından, danışanlarla oturumda belirtilen kurallara uyulması (çiftin ekran başından ayrılmaması, birbirlerine düşmanca sözler söylemekten ve düşmanca davranışlar sergilemekten kaçınması, eğer bir eleştiri yapılacaksa bunun davranışlara yönelik olabileceği, kişiliğe yönelik eleştiri yapmaktan kaçınılması gerekliliği) konusuyla ilgili kontrat yapıldıktan sonra uygulamaya geçilmiştir. Bu konuda herhangi bir riskli durumla karşılaşılmamıştır.

YGP'nin deneysel gruptaki her bir çiftle tamamlanmasından bir hafta sonra son test, bir ay sonra da izleme testi olarak "Çatışma Alanları Ölçeği" ve "Çatışma Stilleri Ölçeği" uygulanmıştır. İstatistiksel testler aracılığı ile ön test, son test ve izleme testleri arasındaki farklılığa bakılmıştır. Ve ek olarak nitel veriler programın etkinliğini incelemek amacıyla değerlendirilmiştir. Oturumların uzmanlar tarafından izlenebileceğine ilişkin her bir çiftten hem onam formunda hem de ön görüşmede gerekli izinler alınmıştır.

Tablo 4'te uygulama geçerliliği için uzmanlardan alınan değerlendirme sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4. Aile ve Evlilik Danışmanlığı Kısa Oturum Değerlendirme Formu Sonuçları

Göstergeler	Değerlendirmeler					
	Değerlendirme 1 Puanı	Değerlendirme 2 Puanı	Değerlendirme 3 Puanı	Değerlendirme 4 Puanı	Değerlendirme 5 Puanı	Değerlendirme 6 Puanı
1. Yönetmel	2	4	4	2	2	2
2. Yapılandırma	G	4	3	4	2	3
3. Kavramsallaştırma	2	4	3	4	2	4
4. Terapötik beceriler	3	4	2	3	3	3
5. Çok Kültürlü Yetkinlik	3	4	0	4	G	3
6. Kişisel ve profesyonel sorumluluk	2	4	3	4	1	4
7. Yeterlilik	3	4	G	3	1	3
8. Danışman Özellikleri	2	4	2	4	2	4
9. Bütünlük	2	4	4	4	2	4
Toplam Değerlendirme Puanı	19	36	21	32	15	30
Normallik Testi Sonuçları	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Sd	p.	Statistic	Sd	p.
Toplam Değerlendirme Puanı	.206	6	.200*	.932	6	.597

Danışmanın danışma performansı/becerileri aşağıdaki derecelendirmeye göre yapılmıştır.

G = “Gözlenmedi”

0 = “Bu düzeyde gerekli bir beceri gözlenmedi”

1 = “Sergilenmesi gereken becerinin altında”

2 = “Sergilenmesi gereken düzeyde”

3 = “Sergilenmesi gerekenin üzerinde”

4 = “Ustalaşmış beceri ve performans”

Tablo 4’te belirtildiği gibi alanında uzman altı doktor öğretim üyesine farklı danışanlara ait altı çift danışma oturumu gönderilmiştir. Uzmanların değerlendirme sonuçları incelendiğinde; her bir uzmana ait dokuz göstergenin toplamından alınan puanlar: 19 puan, 36 puan, 21 puan, 32 puan, 15 puan ve 30 puan şeklinde değerlendirildiği görülmektedir. Uzman toplam puanlarına yapılan normallik testi sonuçlarına bakıldığında uzmanların toplam değerlendirme puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Ek olarak oturum değerlendirme puanlarından yönetsel gösterge puanlarından en düşük dört kişi “sergilenmesi gereken düzeyde”, yapılandırma gösterge puanlarından en düşük bir kişi “sergilenmesi gereken düzeyde”, kavramsallaştırma gösterge puanlarından en düşük iki kişi “sergilenmesi gereken düzeyde”, terapötik beceriler gösterge puanlarından en düşük bir kişi “sergilenmesi gereken düzeyde”, danışman özellikleri gösterge puanlarından en düşük üç kişi “sergilenmesi gereken düzeyde”, bütünlük gösterge puanlarından en düşük iki kişi “sergilenmesi gereken düzeyde” şeklinde puanlanmıştır.

Uzmanlar ayrıca öneriler bölümünde içerik yansıtmalarının oldukça kaliteli olduğu, duygu yansıtmalarının daha fazla olabileceği, danışanlarla kurulan samimi ve güçlü ilişkinin süreci olumlu etkilediği, daha detaylı özetlemelerin yapılabileceği ve internet kesintilerinde danışanın duygularını tekrar etmekte zorlandığı şeklinde dönütler vermişlerdir.

3.6 Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırma verileri SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programı ile analiz edilmiştir. Ön test ölçümlerinden sonra deney ve kontrol grubunun çatışma alanları ölçeği toplam puanı ve çatışma çözme siteleri ölçeğinin pasif ve yıkıcı alt boyut toplam puanları açısından denklikleri ilişkisiz gruplar t-testi ile belirtilen bağımlı değişkenler açısından analiz edilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan “çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı” ve “yıkıcı, aktif ve pasif çatışma çözme stilleri” üzerinde deneysel işlemin etkisini incelemek amacıyla ön test, son test ve izleme gibi (2x3)’lük karışık deneysel desen ölçümleri için uygun olan iki faktörlü ANOVA analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu analiz, bağımlı değişkene ait puanların normal dağılım gösterdiği ve aynı zamanda toplanan grup puanlarının varyanslarının eşit olduğu varsayımları karşılandığında kullanılır (Büyüköztürk, 2014).

Araştırmada ölçümler arası değişim dikkate alınmadan deney ve kontrol gruplarından alınan ön test-son test puanları arasındaki farka bakıldığında işlem grupları temel etkisine bakılmış olur (işlem grupları temel etkisi=X). Aynı zamanda deneklerin hangi grupta olduğunu dikkate almadan tek grup olarak düşünüp ön test-son test puan farklılıklarına bakıldığında tekrarlı ölçümlerin temel etkisine bakılmış olur (tekrarlı ölçümlerin temel etkisi=Y). Son olarak ön test ve son test arasındaki farkın işlem gruplarına göre (deney ve kontrol) değişimini dikkate almak istendiğinde grup ve ölçüm ortak etkisine bakılmış olur (grup, ölçüm ortak etkisi=X x Y). Ortak etkinin anlamlı olması durumunda X ve Y’nin birlikte uygulanması durumunda davranışta değişimin olduğu söylenebilir. Bu durumda gözenekler arası karşılaştırmalar yapılabilir. Varyans analizinde ortak etkinin anlamlı çıkması durumunda (X x Y) temelinde satır ve sütun ortalamaları karşılaştırılarak ortak etkinin kaynağı incelenebilir (Büyüköztürk, 2016). Bu araştırmada ortak etkinin anlamlı olduğu durumlarda farklılık, ardışık ölçümler (repeated contrast) aracılığı ile analiz edilmiştir. Field (2018), karışık ölçümlerde odağın işlem etkisini görmek olduğu durumlarda kontrast testlerinin tekrarlı ölçümler arasındaki farkları incelemek için kullanabileceğini belirtmiştir. Araştırmada bağımlı değişkendeki toplam varyansın ne kadarının bağımsız değişken (işlem) tarafından açıklandığını yorumlamak için eta-kare (η^2) korelasyon katsayısı değerine bakılabilir. Eta-kare değeri; .01 (küçük), .06 (orta) ve .14 (geniş) etki büyüklüğü olarak yorumlanır (Büyüköztürk, 2016). Bu araştırmada anlamlılık ($p < .05$) olarak kabul edilmiş ve bağımsız değişken tarafından açıklanma oranını belirlemede eta-kare (η^2) korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi için nitel araştırma desenlerinden "durum araştırması" yöntemi kullanılmıştır. Bu veriler “Çocuk Gözlem Formu” ve çiftlere oturum sonlarında uygulanan “Oturum Değerlendirme Formu” araçları ile elde edilmiştir.

Çocuklara uygulanan gözlem formuyla Yılmazlığı Güçlendirme Programına katılan evli çiftlerin değişimleriyle ilgili çocukların gözlemlerini öğrenmek ve programın sosyal etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu görüşmeler, Zoom ya da WhatsApp gibi çevrim içi uygulamalar aracılığıyla yapılmıştır. Oturumların her biri yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Oturumlarda “Çocuk Gözlem Formu” çocukla paylaşılmış ve cevaplar yazışma yoluyla alınmıştır. Çifte uygulanan oturum değerlendirme sorularının amacı programdaki uygulamalar, süreç ve kendi hedefleri ile ilgili görüşlerini öğrenmektir. Görüşme ve gözlem formları ile elde edilen verilerin içeriği dikkate alınarak toplanan veriler temel bir tema aracılığıyla kodlanmıştır. Analizde doğrudan alıntılar, içeriği temsil eden kategoriler ve ana temalar kullanılmıştır. Çiftlerin ve çocukların sorulara verdiği cevaplardan oluşturulan içeriklerle kategoriler, alanında uzman kişilere gönderilerek karşılaştırmalar yapılmış ve yapılan değerlendirmenin uygunluğu ile ilgili geri bildirimler alınmıştır.

Çiftlerden elde edilen veriler Çevrim içi yapılan oturumların bitiminde kayıt altına alınmış değerlendirme sorularına verilen cevaplar daha sonra deşifre edilerek kategorize edilmiş ve kodlanmıştır. Çiftlere ait oturum değerlendirme görüşleri: 1.ÇE (birinci çift erkek denek), 1.ÇK (birinci çift kadın denek); 2.ÇE, 2.ÇK; 3.ÇE, 3.ÇK; 4.ÇE, 4.ÇK; 5.ÇE, 5.ÇK; 6.ÇE, 6.ÇK şeklinde isimlendirilmiştir. Çiftlerin çocukları 1.AÇ (birinci aile çocuğu), 2.AÇ, 3.AÇ, 4.AÇ, 5.AÇ ve 6.AÇ şeklinde isimlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde incelenen alt problemlere ait istatistiksel analizlere ve araştırmaya katılan katılımcılara ait bilgilere yer verilmiştir.

4.1 Nicel Boyut

Bu araştırmadaki veriler iki aşamada toplanmıştır. Birinci aşamada “Çatışma Alanları Ölçeği” ve “Çatışma Stilleri Ölçeği” ön test olarak uygulanmıştır. Ön-test puanları arasından koşullu örnekleme yöntemi ile seçilip programa katılmayı kabul eden katılımcılardan bir denek havuzu oluşturulmuş ve daha sonra rastgele seçim yapılarak bu denekler deney ve kontrol gruplarına atanmıştır.

4.1.1 Analiz Öncesi Aşamasına İlişkin Veriler

Tablo 5’te “Çatışma Alanları Ölçeği” ve “Çatışma Stilleri Ölçeği”ne ait ön test puan karşılaştırmaları ile deney ve kontrol grubunun betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 5. Araştırmanın Bağımlı Değişkenlerine İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına Ait T-Testi Sonuçları

Ölçekler ve Ölçek Boyutları	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	t	Sd	p.
Çatışma Alanları Ölçeği (Ön test)	Deney	12	35.58	8.56	3.83	22	.001
	Kontrol	12	25.08	4.07			
Çatışma Stilleri Ölçeği Pasif Boyut (Ön test)	Deney	12	21.91	7.93	-1.42	22	.170
	Kontrol	12	26.16	6.67			
Çatışma Stilleri Ölçeği Yıkıcı Boyut (Ön test)	Deney	12	19.33	7.27	.42	22	.675
	Kontrol	12	18.00	8.06			
Çatışma Stilleri Ölçeği Aktif Boyut (Ön test)	Deney	12	29.83	7.04	-1.71	22	.101
	Kontrol	12	34.91	7.51			

*p<.05

Tablo 5’te belirtildiği gibi “Çatışma Stilleri Ölçeği”nin tüm boyutlarında deney ve kontrol grubu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>.05$). “Çatışma Alanları Ölçeği” deney ve kontrol grubu toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığın olduğu ve deney grubundaki çiftlerin puan ortalamasının kontrol grubundaki çiftlerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki

çiftlerin kontrol grubuna göre çatışma sıklığının daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 6’da “Çatışma Alanları Ölçeği” ve “Çatışma Stilleri Ölçeği”ne ilişkin deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarına ait normallik testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. Bağımlı Değişkenlere İlişkin Ön Test Puan Ortalamalarının Normallik Testi Sonuçları

	Skewness ve Kurtosis		Shapiro-Wilk	
	Skewness	Kurtosis	Sd	p.
Çatışma Alanları Ölçeği (Ön test)	.813	-.131	24	.023*
ÇSÖ Pasif Boyut (Ön test)	-.042	-1.001	24	.346
ÇSÖ Yıkıcı Boyut (Ön test)	.634	-.175	24	.198
ÇSÖ Aktif Boyut (Ön test)	-.733	.248	24	.124

*p<.05

Tablo 6’da belirtildiği gibi deney ve kontrol gruplarında “Çatışma Stilleri Ölçeği”nin tüm boyutlarında ön teste ait ortalama puan dağılımlarının normal aralıkta olduğu görülmektedir ($p > .05$). “Çatışma Alanları Ölçeği”ne ait puan ortalamaları Shapiro-Wilks testine göre anlamlı farklılık gösterse de çarpıklık ve basıklık katsayı değerleri normal aralıkta görülmektedir (Skewness=.813, Kurtosis=-.131). Çarpıklık ve basıklık testleri sonuçlarına göre deney ve kontrol grupları arasında ön test açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı söylenebilir. Büyüköztürk’e (2014) göre analizlerde önemli olan, puanların normal aralıktan fazla sapmamasıdır. Büyüköztürk (2014), çarpıklık katsayısı ($CK=x$, $-1 < x < +1$) aralığında kalıyorsa puanların normalden aşırı sapmadığının söylenebileceğini belirtmiştir. Bu durumda tüm puan ortalamalarının normal aralıkta olduğu söylenebilir.

4.1.2 Analiz Aşamasına İlişkin Veriler

Araştırmanın bu aşamasında elde edilen verilerle ilgili bulgular sunulmuştur. YGP’nin etkililiğini incelemek için öncelikle deney ve kontrol gruplarından elde edilen ölçüm sonuçları karşılaştırılmıştır. Daha sonra YGP’nin deney grubu üzerindeki etkililik düzeyi, etkinin hangi ölçümler arasında olduğu ve etki büyüklükleri hesaplanarak verilmiştir. Araştırma verilerinden nicel verilerle ilgili bulgular sunulduktan sonra YGP’nin etkililiğine ilişkin evli çiftlere ve çocuklarına ait nitel verilerle ilgili bulgular sunulmuştur.

Bu araştırmanın amacı, çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı fazla olan ve olumsuz çatışma çözme stillerine sahip çiftlerde İlişkisel-Kültürel Kurama dayalı YGP’nin etkililiğinin incelenmesidir.

Hipotez 1: Deney ve kontrol grubundaki çiftlerin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.

Tablo 7’de araştırmanın birinci hipotezi olan “*Deney ve kontrol grubundaki çiftlerin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.*” Hipotezine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 7. Çatışma Alanları Ölçeği Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p.	η^2
Denekler arası						
Grup	129.116	1	129.116	5.276	.032*	.193
Hata	538.435	22	24.474			
Denekler içi						
Ölçüm	120.194	2	60.097	2.217	.121	.092
Ölçüm* Grup	320.194	2	160.097	5.905	.005*	.212
Hata	1142.250	22	51.920			
Son test- Ön test	570.375	1	570.375	10.986	.003*	.333
Hata	1142.250	22	51.920			
İzleme- Son test	52.510	1	52.510	1.239	.278	.053
Hata	932.729	22	42.397			
Model	83.194	2	41.597	1.376	.274	.116
ÇAÖ Ön test	79.819	1	79.819	2.641	.119	.112
Grup	17.912	1	17.912	.593	.450	.027
Hata	634.764	21	30.227			
Toplam	18813.00	24				

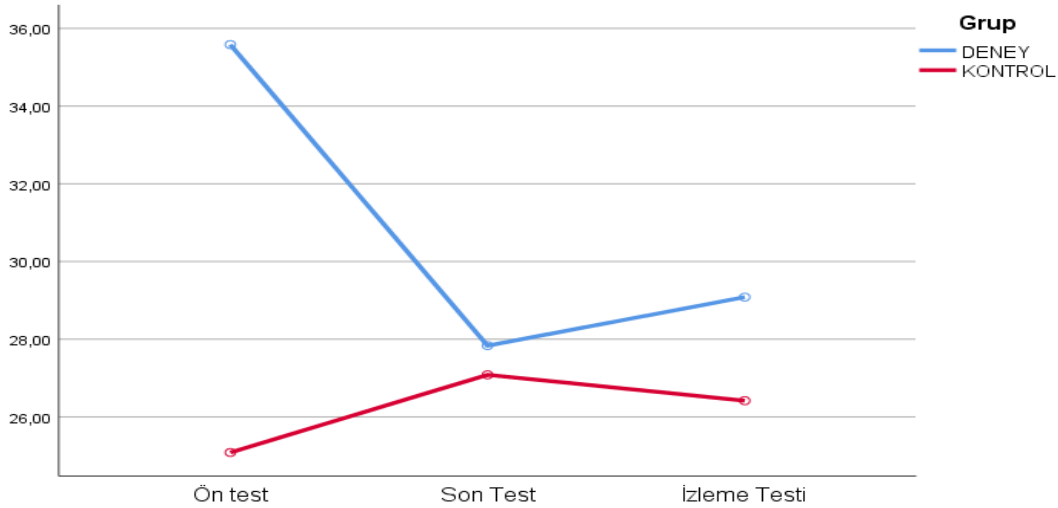
*p<.05

Tablo 7’de belirtildiği gibi “Çatışma Alanları Ölçeği’nden elde edilen çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı puanlarının ANOVA testi sonuçları, grup temel etkisi [$F(1, 22) = 5.276, p < .05$] açısından anlamlı olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda deney ve kontrol grubundaki çiftlerin çatışma sıklığı puanlarının ön test ve son test açısından anlamlı farklılık gösterdiği, yani grup ve ölçümün çatışma sıklığı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu söylenebilir. Ortak etkinin anlamlılığı sonucu tekrarlı ölçümler açısından farklılığın nasıl olduğunun incelenmesi için yapılan ardışık karşılaştırma testi verilerine göre deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir [$F(2, 22) = 5.905, p < .05$]. Ayrıca

çatışma sıklığının azalmasında uygulanan programın tek başına etkisinin oranını gösteren etki büyüklüğü değerinin yüksek düzey olduğu görülmektedir ($\eta^2=.333$). Eta-kare değeri; .01 (küçük), .06 (orta) ve .14 (geniş) etki büyüklüğü olarak yorumlanır (Büyüköztürk, 2016).

Araştırmanın bağımlı değişkenlerine ilişkin deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarına ait t-testi sonuçları incelendiğinde “Çatışma Alanları Ölçeği” ön test puanlarında deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu sebeple “Çatışma Alanları Ölçeği” düzeltilmiş ön test puanlarına göre, son test puanlarının arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ANCOVA analizi yapılmıştır. “Çatışma Alanları Ölçeği” ön test puanlarına göre düzeltilmiş son test puanlarının Kovaryans Analizi (ANCOVA) sonuçlarına bakıldığında farklı işlem gruplarında olmanın anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir [$F(1, 21) = .5935, p > .05$]. Eta kare değerleri incelendiğinde farklı işlem gruplarında olmanın ön test puanlarından bağımsız bir şekilde ÇAÖ son test puanlarındaki değişkenliğin %02’sini açıkladığı görülmektedir.

Şekil 1’de deney ve kontrol gruplarında tekrarlı ölçüm puanları arasındaki farklılaşma gösterilmektedir.



Şekil 1. Çatışma Alanları Ölçeği Toplam Puan Ortalamalarındaki Farklılaşma

Şekil 1’de deney grubu “Çatışma Alanları Ölçeği” toplam puan ortalamalarının son testte ön teste göre çatışma sıklığının düştüğü ve izleme testinde bir miktar yükseldiği, kontrol grubunda ise belirgin bir değişimin olmadığı görülmektedir.

Hipotez 2: Deney ve kontrol grubundaki çiftlerin pasif çatışma çözme stili puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.

Tablo 8’de araştırmanın ikinci hipotezi olan “*Deney ve kontrol grubundaki çiftlerin pasif çatışma çözme stili puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.*” Hipotezine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 8. Çatışma Stilleri Ölçeği Pasif Boyut Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p.	η^2
Denekler arası						
Grup	8.167	1	8.167	.203	.657	.009
Hata	884.481	22	40.204			
Denekler içi						
Ölçüm	78.361	2	39.181	1.081	.348	.047
Ölçüm* Grup	94.750	2	47.375	1.307	.281	.056
Hata	1594.889	44	36.247			

Tablo 8’de belirtildiği gibi “Çatışma Stilleri Ölçeği”nin Pasif Boyutundan elde edilen puanlarının ANOVA testi sonuçları grup temel etkisi [$F(1, 22) = .203, p > .05$] açısından anlamlı olmadığı bulunmuştur. Aynı zamanda deney ve kontrol grubundaki pasif çatışma çözme stili puanlarının ön test, son test ve izleme testleri açısından anlamlı farklılık göstermediği; yani grup ve ölçümün pasif çatışma çözme stili puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı söylenebilir.

Hipotez 3: Deney ve kontrol grubundaki çiftlerin aktif çatışma çözme stili puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.

Tablo 9’da araştırmanın üçüncü hipotezi olan “*Deney ve kontrol grubundaki çiftlerin aktif çatışma çözme stili puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.*” Hipotezine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

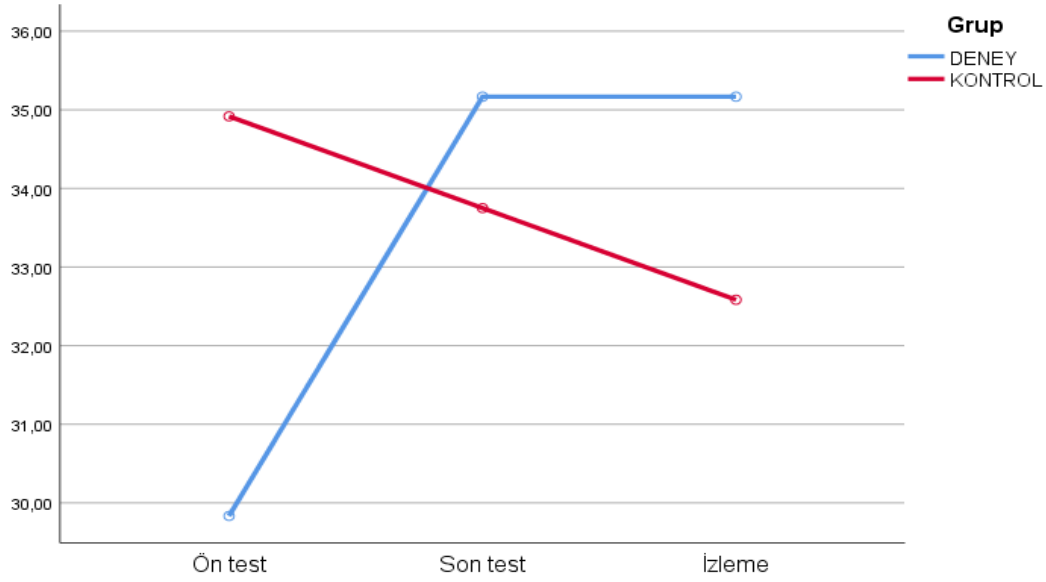
Tablo 9. Çatışma Stili Ölçeği Aktif Boyut Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p.	η^2
Denekler arası						
Grup	.782	1	.782	.038	.847	.002
Hata	450.435	22	20.474			
Denekler içi						
Ölçüm	55.444	2	27.722	.982	.383	.043
Ölçüm* Grup	204.778	2	102.389	3.628	.035*	.142
Hata	1241.778	44	28.222			
Son test- Ön test	253.500	1	253.500	3.966	.059	.153
Hata	1406.333	22	63.924			
İzleme- Son test	117.042	1	117.042	3.187	.088	.127
Hata	807.917	22	36.723			

*p<.05

Tablo 9’da belirtildiği gibi “Çatışma Stilleri Ölçeği”inin aktif çatışma çözme stili boyutundan elde edilen puanların ANOVA testi sonuçları grup temel etkisi [$F(1, 22) = .038, p > .05$] açısından anlamlı olmadığı bulunmuştur. Ancak deney ve kontrol grubundaki çiftlerin aktif çatışma çözme stili puanlarının ön test ve son test açısından anlamlı farklılık gösterdiği, yani aktif çatışma çözme stili boyutunda elde edilen puanların grup ve ölçüm ortak etkisi [$F(2, 44) = 3.628, p < .05$] açısından anlamlı olduğu görülmektedir. Uygulanan programın tek başına aktif çatışma çözme stiline etkisinin oranını gösteren etki büyüklüğü değerinin geniş düzey olduğu görülmektedir ($\eta^2 = .142$). Ortak etkinin anlamlılığı sonucu tekrarlı ölçümler açısından farklılığın nasıl olduğunun incelenmesi için yapılan ardışık karşılaştırma testi verilerine göre deney ve kontrol gruplarının tekrarlı ölçüm puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir [$F(1, 22) = 3.966, p > .05$]. Ancak ölçümler arası farklılaşmada; en fazla puan farklılıklarının ön test son test arasında olduğu söylenebilir.

Şekil 2’de deney ve kontrol gruplarında tekrarlı ölçüm puanları arasındaki farklılaşma gösterilmektedir.



Şekil 2. Çatışma Stilleri Ölçeği Aktif Boyut Puan Ortalamalarındaki Farklılaşma

Şekil 2’de deney grubuna ait “Çatışma Stilleri Ölçeği”ne ait aktif boyut puan ortalamalarının son testte ön teste göre yükseldiği ve izleme testinde bu düzeyi koruduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise aktif boyut puanlarının düşüş yönünde bir değişim gösterdiği görülmektedir.

Hipotez 4: Deney ve kontrol grubundaki çiftlerin yıkıcı çatışma çözme stili puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.

Tablo 10’da araştırmanın dördüncü hipotezi olan “*Deney ve kontrol grubundaki çiftlerin yıkıcı çatışma çözme stili puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.*” Hipotezine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

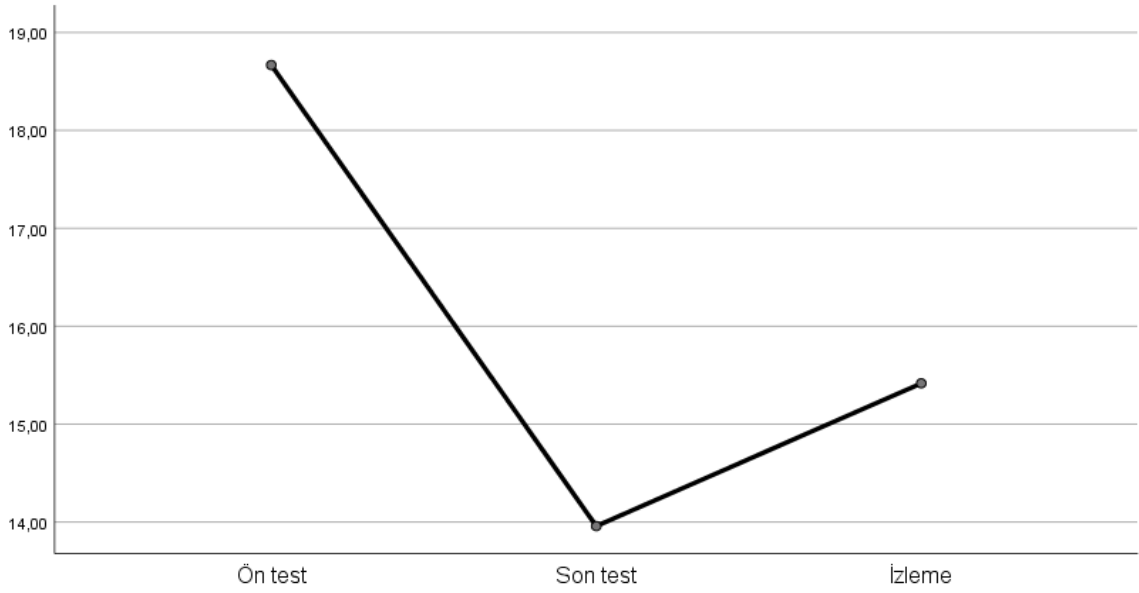
Tablo 10. Çatışma Stili Ölçeği Yıkıcı Boyut Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p.	η^2
Denekler arası						
Grup	11.116	1	11.116	.208	.652	.009
Hata	1173.435	22	53.338			
Denekler içi						
Ölçüm	278.861	2	139.431	5.162	.010*	.190
Ölçüm* Grup	88.028	2	44.014	1.630	.208	.069
Hata	1188.444	44	27.010			
Son test- Ön test	532.042	1	532.042	6.963	.015*	.240
Hata	1680.917	22	76.405			
İzleme- Son test	19.260	1	19.260	.812	.377	.036
Hata	521.979	22	23.726			

* $p < .05$

Tablo 10’da görüldüğü üzere “Çatışma Stilleri Ölçeği”nin yıkıcı çatışma çözme stili boyutundan elde edilen puanların ANOVA testi sonuçları grup temel etkisi [$F(1, 22) = .208, p > .05$] açısından anlamlı olmadığı, ancak ölçüm temel etkisi [$F(2, 44) = 5.162, p < .05$] açısından anlamlı olduğu bulunmuştur. Ek olarak deney ve kontrol grubundaki çiftlerin yıkıcı çatışma çözme stili puanlarının ön test ve son test açısından anlamlı farklılık gösterdiği ancak grup ve ölçümün yıkıcı çatışma çözme stili üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Ölçüm etkisinin anlamlılığı sonucu tekrarlı ölçümler açısından farklılığın nasıl olduğunun incelenmesi için yapılan ardışık karşılaştırma testi verilerine göre ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu [$F(1, 22) = 6.963, p < .05$], son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir.

Şekil 3’te tekrarlı ölçüm puanları arasındaki farklılaşma gösterilmektedir.



Şekil 3. Çatışma Stilleri Ölçeği Yıkıcı Boyut Puan Ortalamalarındaki Farklılaşma

Şekil 3’e bakıldığında tüm katılımcıların “Çatışma Stilleri Ölçeği”nin yıkıcı boyutu puan ortalamalarının son testte ön teste göre düştüğü ve izleme testinde bir miktar tekrar yükseldiği görülmektedir.

4.2 Nitel Boyut

YGP’nin deney grubundaki çiftlerin çatışma sıklığına ve çatışma çözme stillerine etkisi, “Çift Oturum Değerlendirme Formu” ve “Çocuk Gözlem Formu” aracılığıyla incelenmiştir. Araştırmanın bu kısmında çiftlerin görüşme kayıtlarından ve çocuklarına verilen gözlem formundan alınan değerlendirmelere yer verilmiştir. Çiftlere ait oturum değerlendirme görüşleri: 1.ÇE (birinci çift erkek denek), 1.ÇK (birinci çift kadın denek); 2.ÇE, 2.ÇK; 3.ÇE, 3.ÇK; 4.ÇE, 4.ÇK; 5.ÇE, 5.ÇK; 6.ÇE, 6.ÇK şeklinde kodlanmıştır. Çiftlerin çocukları 1.AÇ (birinci aile çocuğu), 2.AÇ, 3.AÇ, 4.AÇ, 5.AÇ ve 6.AÇ şeklinde kodlanmıştır. Bu kısımda YGP’ye katılan çiftlerin programın başında kendileri için belirledikleri hedefleri, program süreci ve programı uygulayan danışmanla ilgili görüşleri incelenmiştir. Oturumların değerlendirilmesiyle elde edilen bu verilere ilişkin bulgular aşağıdaki şekilde sunulmuştur.

4.2.1 Deney Grubundaki Çiftlerin Programın Başında Belirledikleri Hedefleriyle İlgili Değerlendirmeleri

Deney grubundaki çiftlerin “*programın başında belirlediğiniz hedeflerle ilgili varsa değişim belirtileri nelerdir?*” sorusuna verdikleri yanıtlar doğrudan alıntı yapılarak aşağıda

verilmiştir.

1.ÇK: “...Artık eskisi gibi fazla karışmıyorum, onlar alışveriş yaparken iş yaparken müdahale etmiyorum, onların fikirlerine daha çok saygı duyuyorum. Daha sağlıklı günler geçiriyoruz...”

1.ÇE: “...Hafta sonu gezilerimiz arttı, dışarıda daha çok vakit geçirmeye başladık, ben biraz daha evde vakit geçirmeyi seviyordum, şimdi eşim ve ailemle dışarıda da daha fazla vakit geçirmeye çalışıyorum. Pozitif oluyoruz, pozitif olunca her şey daha güzel oluyor...”

2.ÇK: “...Eşim çocuklarla biraz daha ilgilenmeye başladı, daha sakin ve daha sabırlı konuşmayı becerebiliyorum şimdi. Öğrendiğim yöntemleri büyük kızımın olan çatışmalarında da kullanıyorum...”

2.ÇE: “...Hayatı programlı şekilde değil de hayatın bize getirdikleri konusunda kendimize yol belirlemeye çalışıyoruz. Şimdi artık problemden kaçmak yerine problemi daha hızlı anlamaya çalışıp pratik çözümler bulmaya çalışıyorum. Ortaya çıkan aksiliklere sinirlenmek yerine daha hızlı problemlerin üstesinden gelme yetisi elde ettik diyebilirim. Artık ailemle çok vakit geçiremesem de geçirdiğim vaktin kaliteli olmasına özen gösteriyorum artık ailemle...”

3.ÇK: “...Çocuk yetiştirme konusunda artık daha fazla ortak noktada buluşuyoruz ve çatışmalarımız bu konu ile ilgili azaldı... Çatışma yaşadığımız durumlarda daha sakin kalabiliyorum. Söyleyeceklerimi erteleyip daha uygun bir zamanda söyleyebiliyorum. İlişkinin bitmesi ile ilgili herhangi bir kaygı yaşamıyorum...”

3.ÇE: “...Programda anlatılanları günlük hayatta uygulayabildim. Bu yüzden çatışmalar azaldı. Artık daha çok empati kurabiliyoruz...”

4.ÇK: “...Birazcık daha sakin kalabilmeyi öğrendim diyebilirim, birazcık daha hızlı ve fevri düşünüp ona göre davranıyordum. Çünkü eşim çok sakindi ve ben daha fevri davranıyordum ama artık uyum sağlamaya çalışıyorum ortak noktaları bulma konusunda... Fazla tartışmıyoruz yani uzun kavgalar şeklinde olan tartışmalar değil de tartışmalarımız artık eskisi gibi uzamıyor. Tartışmalarımız daha kısa sürüyor çünkü savunmadan ziyade artık anlamaya çalışma var, karşının ne demek istediğini. Mesela artık yaşadığımız tartışmalarda savunmaya geçtiğimizi fark edip diyalog tekniğini hatırlayarak uygulamaya çalışıyoruz...”

4.ÇE: “...Empati kurmayı, daha iyi anlamayı, yaptığımız ya da yapmadığımız bir davranışta neden yaptığımızı ya da yapmadığımızın anlaşılmasına fırsat verme konularında değişim oldu. Daha neşeli ve daha huzurluyuz. Mizah yönümüz daha da arttı. Dışarıdan kaynaklı etkenler konusunda daha çok biz olmaya çalışıyoruz şimdi...”

5.ÇK: “...Yani tartışma anında konuşmalar görüşmeler aklımıza gelip biraz daha sabırlı olmayı öğrendik. Kriz anında uzaklaşmayı ve uzatmamayı öğrendik. Sorunu yok etmek mümkün değil ama şunu öğrendik sorun varsa çözüm de var çözüme odaklanmaya çalışıyoruz. Tabii ki

zaman zaman modumuz düşüyor ama bu durumun farkında olduğum için daha kısa sürede yönetebiliyorum kendimi. Kızımızın olumlu taraflarına da odaklanabildik. Bu da bizi daha mutlu ediyor...”

5.ÇE: *“...İletişim kanallarını hep açık tuttuk. Daha da rahatlamaya başladık. Her oturumda ilişkimizin üstüne koyarak gittik. Yaşadığımız problemlerin çözilemeyecek problemler olmadığını gördük. Hem ben hem eşim çoğu yönümüzü güçlendirdik. Birbirimize sabrımız yoktu hakikaten ama şimdi o küsme darılma davranışlarımız bayağı son bir ayda azaldı...”*

6.ÇK: *“...Hep sıkıntımız bizim konuşmamamız bundan rahatsız oluyordum...Ama bu son yaşadığımız sıkıntıyı daha çok konuşarak halletmeye çalıştık, üstünü kapatmadık... Yani böyle halletmeye çalıştık, onun için hedeflerime ulaştığımı düşünüyorum. Önceden konuşmadığımız için eşimin hareketlerinden ve davranışlarından bir şey çıkartmaya çalışıyordum ama şimdi konuşarak hallettiğimiz için o sorun ortadan kalktı. Bir şeylerden olmadık anlamlar çıkarıp kendimi üzüyordum önceden. Şimdi onlar azaldı hem benim için hem de eşim için iyi oldu. Yani onun haricinde biraz yani insanlara karşı önyargım da kırıldı diyeyim yani işte herkesi olduğu gibi kabul etmek diyelim yani öyle kabul ediyorum...”*

6.ÇE: *“...Eskisi gibi geçiştirmek yerine oturup konuşmayı tercih ediyoruz. Bu da sorunun üstesinden gelmemizi sağlıyor eşimde uzatmamış oluyor. Yani tanışmalar aracılığı ile hem sıkıntılarımızı konuşabiliyoruz hem de üçüncü kişileri dahil etmeyi bıraktık...”*

Yukarıda belirtildiği gibi çiftlerin programın başında belirledikleri hedeflerine ilişkin değerlendirilmeleri “Çift Oturum Değerlendirme Formu” aracılığıyla toplanmıştır. Çiftlerin program sürecinde belirledikleri hedeflerine ilişkin değerlendirmeleri aşağıda maddeler halinde sunulmuştur.

- Çiftler, ilişkilerinde yaşadıkları problemleri daha yapıcı bir şekilde konuşabildiklerini belirtmişlerdir.
- Çiftler, ilişkilerinde yaşadıkları stresli yaşam olaylarının güçlendirici yanlarına ilişkin farkındalıklarının arttığını ifade etmişlerdir.
- Çiftler, sahip oldukları güçlü özellikleri fark ettiklerini ve bu özelliklerin eşleri tarafından onaylanmasının zorlukları aşmalarını kolaylaştırdığını belirtmişlerdir.
- Çiftler, ilişkilerinde yaşadıkları çatışmaları çözmede karşılıklı empati kurmalarını sağlayacak yöntemleri uygulamanın çatışma sıklıklarını azalttığını belirtmişlerdir.
- Çiftler, yaşamlarında iyilik hallerini devam ettiren sosyal-fiziksel-kültürel-psikolojik güç kaynaklarına ilişkin artan farkındalığın çatışmalarını azalttığını ve zorlukları aşmalarını kolaylaştırdığını belirtmişlerdir.
- Çiftler, ilişkilerinde yaşadıkları zorlayıcı yaşam olaylarının ilişkisel yılmazlıklarına

etkisini fark ettiklerini ve bu tür zamanlarda birbirlerine daha çok kenetlendiklerini belirtmişlerdir.

- Çiftler, stresli durumlarda olumlu başa çıkma stratejilerini kullanabildiklerini ve daha çözüm odaklı davrandıklarını belirtmişlerdir.
- Çiftler, ilişkilerindeki iletişim kopukluklarını gidermek için olumlu çatışma çözme tekniklerini uygulayabildiklerini belirtmişlerdir.

4.2.2 Deney Grubundaki Çiftlerin Programın Güçlü ve Zayıf Yönleriyle İlgili Değerlendirmeleri

Deney grubundaki çiftlerin “Sizce katıldığınız bu programın güçlü ve zayıf yönleri nelerdir?” sorusuna verdikleri yanıtlar değiştirilmeden alıntı yapılarak aşağıda verilmiştir.

1.ÇK: “...Normalde tartışmalarımızı aile içerisinde kimseye duyurmayız ama burada her şey açıklığa kavuşuyor, özelimizi paylaşmak zorunda kalıyoruz burada ama bu yine de hoşumuza gitti...”

1.ÇE: “...Çok akıcı ve güzel geçti, rahatsız edici bir yön olmadı bizim açımızdan olsa kesinlikle söyledim. Eleştirmeyi çok severim normalde ancak gayet akıcıydı...”

2.ÇK: “...Evli çift stresini kabul etmenin olduğu oturumda yaptığımız rol değişikliği bize stresle baş etme yeteneği kazandırdı. Programdan çok memnun kaldık...”

2.ÇE: “...Bir olayda kişiliği eleştirmek yerine davranışı eleştirmenin daha doğru olduğunu düşünüyorum artık, o teknik etkiliydi. Programdaki uygulama, bir çiftin ilişkisindeki diyalog sürecinin nasıl olması gerektiği konusunda öğreticiydi...”

3.ÇK: “...On oturum boyunca çiftlerin kendileri ve ilişkileri üzerine konuşmaları, bence evlilikle ilgili farkındalığımızı arttırdı. Birbirimizin olumlu özellikleri hakkında konuşmak bizi yakınlaştırdı ve değerli hissettirdi. Çevresel faktörleri, kültürü, programa dahil etmek yine evlilik üzerinde bulunan etkisi ile ilgili farkındalık kazanmamızı sağladı, kapsayıcıydı. Program sayesinde birbirimizi çatışma durumlarında ne beklediğimiz ile ilgili daha iyi tanıma fırsatı bulduk. İçeriği doluydu, zamanın nasıl geçtiğini anlamadık. Uygulamaların olması, ödevlerin olması bazı şeyleri öğrenme ve uygulama açısından önemliydi. Programın işlevsel olmasını sağlıyordu...”

3.ÇE: “...İçerik olarak çiftlere uygundu. İçerik detaylı ve kapsayıcıydı, iyi planlanmıştı. İhtiyaçlarımıza cevap verdi. Olumsuz olarak, bazen anlamakta zorlandığımız açıklamaya ihtiyaç duyduğumuz yerler vardı...”

4.ÇK: “...Bu oturumlarda, bizim kendimizin bir yansıması gibi oldu dolayısıyla paylaşımlar açısından ve uygulanan tekniklerle tabi. Bazen tabii bizim yoğun çalışmalarımızdan da olabilir

ben acaba soruları anlamıyor muyum kafam çok mu dolu diye düşündüğüm oluyordu. Bu nedenle sorular belki daha günlük dilde olabilir diye düşünüyorum...”

4.CE: *“...Eleştiriye kaçmadan onu değerlendirmek, eleştiri yapmadan savunma yapmadan bir düşünceyi değerlendirebilmek ve birini dinleyebilmek bunu öğreten teknik: diyalog tekniği idi sanırım. O güzeldi çok etkiliydi. Çünkü çoğu zaman savunma ve eleştiri yapıyoruz bunu azaltması ikili diyalogun, yararlı oldu. Eleştiri olarak, daha fazla yöntem olabilir, mesela diyalog tekniğinde olduğu gibi ve biraz daha bizim kültüre yakın olabilirdi...”*

5.CK: *“...Bu bizim için iyi bir deneyimdi eşimle beraber katıldığımız. Gerçekten de güzel bir deneyimdi kendimizi rahat hissettik öncelikle. İlk başta tedirgindik ama o güveni sağlamanız bizi rahatlattı. Uygulamalar yararlıydı...”*

5.CE: *“...Programdaki uygulamalar iki defa düşünmemizi sağladı, harekete geçmeden önceki fikir ağıımızı değiştirdi. Olaylara bakış açımızı da değiştirdi. Programın zayıf yönü olarak konuşma dili karşının daha çok anlayacağı şekilde olsa daha iyi olur...”*

6.CK: *“...Yani birbirimizi sorgulamadan empati yaparak dinlemiştik bunu gerçek hayatta da uygulayabilirsek daha güzel olur. Bunun faydası da oldu diyebilirim. Bir de ikimizin empati yaptığı çalışma hani ben onun yerine geçmiştim o benim yerime geçmişti, hani sorgulamadan onu anlamaya çalışmıştık bunun da çok faydası oldu...”*

6.CE: *“...Birincisi eşimin de söylediği şu aktif dinleme dediğimiz sorgulamadan dinlemek bence çok çok iyi oldu. Karşıdaki kişinin ne dediğini daha iyi anlıyorsunuz. İkincisi sorunları konuşmuyorduk sorunları konuşacak olmamız daha iyi oldu. Karşıdakini farklı bir teknikle dinlemeyi sağladı ve bu da konuşarak sorunların halledilebileceğini gösterdi. Bence en güzel faydası bu oldu bana göre yapılan uygulamaların. Bir eksiklik olduğunu düşünmüyorum, süre olarak da kullanılan çalışmalar olarak da gayet etkili çalışmalardı diyebilirim...”*

Yukarıda belirtildiği gibi YGP süreci ve YGP oturumlarında kullanılan yöntemlerin değerlendirilmesine ilişkin veriler “Çift Oturum Değerlendirme Formu” aracılığıyla toplanmıştır. YGP oturum değerlendirmelerinden elde edilen verilere bakıldığında çiftlerin programda uygulanan yöntemlerle ilgili etkinlik sürecindeki anlık değerlendirmelerinden “Karşılıklı Empati Tekniği, Diyalog Tekniği, Karşılıklı Güçlendirme, Haritalama Tekniği, Rol Oynama, İki Sandalye, Sıcak Sandalye, Canlandırma, Yüzleştirme” tekniklerini yararlı buldukları anlaşılmıştır.

4.2.3 Deney Grubundaki Çiftlerin Programı Uygulayan Danışmanı Değerlendirmeye İlişkin Görüşleri

Deney grubundaki çiftlerin “Sizce programı uygulayan danışmanın iyi olan yönleri ve o kadarda iyi olmayan yönleri nelerdir?” sorusuna verdikleri yanıtlar alıntı yapılarak aşağıda

verilmiştir.

1.ÇK: “...Kendimizi güvende hissettirdiniz, her şeyi dinlediniz ve iyi rehberlik ettiniz...”

1.ÇE: “...Eleştirecek bir yön bulamıyorum. Sizi samimi ve içten buldum ve bu benim için çok önemliydi...”

2.ÇK: “...Siz çaktırmadan bir şeyler öğretiyorsunuz. Konuştuğumuzda yönlendirme yapmıyorsunuz ancak iyi bir şekilde değerlendirip değişim için destekliyorsunuz”

2.ÇE: “Çok iyi bir dinleyiciydiniz ve olaylara yaklaşırken eşit davrandınız ve gereken müdahaleleri zamanında ve yerinde yaptınız...”

3.ÇK: “...Program boyunca pozitifiniz ve umut aşıladınız. Anlamadığımızı düşündüğümüz yerlerde açıklamalar yaparak, örnekler vererek konuyu veya soruyu daha anlaşılır bir hale getirdiniz. Uygulama yapmamız gereken yerlerde yardımcı olarak yol gösterdiniz. Anlaşıldığımı hissediyordum yani hissettiriyordunuz. Eşler arasında taraf tutmadan konuya objektif bir şekilde yaklaşarak ilerliyordunuz. Zamanı ayarlama konusunda bizlerin gerçekten uygun olup olmadığımızı önemseyerek oturum saatlerini ona göre ayarladığınız. Programı doğru uygulamaya, anlamaya ve anlatmaya çalışarak süreç boyunca titizlikle uyguladığınız...”

3.ÇE: “...Zayıf bir yönünüz yok. Samimi açıklayıcı ve yönlendiriciydiniz. Konuyu detaylandırıdınız planlı ve hazırlıklıydınız...”

4.ÇK: “...Eşime katılıyorum pozitif enerji yayıyorsunuz o yüzden size açılmamızla ilgili güven, samimiyet konusunda açılmamızı üst düzeye çıkarıyor. Güvenilir ve inandırıcı yön paylaşımı arttırıyor tabii ki. Dinlediğinizde toparlayıp yön vermeye çalışmanız güzel bir şey yani bunu bunu mu demek istiyorsunuz demeniz gibi toparlamanız. En azından sorunu tespitite ve sorunu çözmemize yardımcı oluyor...”

4.ÇE: “...Güler yüzlüydünüz öncelikle o bizi rahatlatıyor. Karşı taraftan olumlu bir enerji almak önemli bu sebeple dışa dönük olmanız güzel bir şey. Tabii buradan çok vücut dilini göremiyoruz belki buna vücut diliniz eklenirse çok daha iyi olur... Biz istediğimiz kadar açıklama yapamıyoruz, kısa kesmek zorunda kalıyoruz ya da tek bir örnek paylaşmak zorunda kalıyoruz...”

5.ÇK: “...Sizde gördüğüm en güzel şey şuydu: ben kendimi anlatmaya çalışırken profesyonel bir şekilde beni bana anlatmanız ve anlaşıldığımı hissetmemdi. İyi bir dinleyici olmayı çok güzel başarıyorsunuz. Kendimi anlatmaya çalışırken henüz ben bile kabullenememişken bazı şeyleri konuşmanızda ögle nokta atışları yapıyorsunuz ki evet tam da bu diye biliyorum. Bir şeyleri anlatırken yadırganacak mıyım endişesi hiç olmadı bu konuda tamamen profesyoneldiniz...”

5.ÇE: “...Çok iyi bir dinleyicisiniz...”

6.ÇK: “...Aslında çok samimisiniz ve çok içten konuşuyorsunuz. Yani sizi ilk defa gören birisi bile çok rahat her şeyi konuşabilir. Yani onun için kötü olan bir şey yok gerçekten...”

6.CE: “...Açıkçası hem sizden hem programdan yana bir eksiklik görmedim bir sohbet havasında götürdünüz. Gerçekten bir eksiklik görsek söyleriz bunu muhakkak ki size de bir faydası olacak ancak bir eksiklik yoktu...”

4.2.4 Çocukların Ebeveynlerinin Geçirdiği Değişimlerle İlgili Değerlendirmeleri

Deney grubuna katılan çiftlerin çocukları, ebeveynlerinin süreç içerisinde geçirdikleri değişimlerle ilgili aşağıda alıntılanan yanıtları vermişlerdir.

1.AC: “...Ne zaman en ufak bir şey olsa aklımıza siz ve yaptığınız program geliyor ve çoğu zaman gülüşüp eğleniyoruz. Bence ufak da olsa programınız sayesinde değişikliklerimiz oldu iyi yönden. Bu durum beni çok mutlu ediyor. Çok teşekkür ederim hocam. Tabii o kadar fark etmedi hâlâ tartışmalar oluyor ama şöyle hocam sanki tartışmaları biraz yumuşadı. Yani eski tartışmalarına göre daha anlayışlı gibiler. Ben öyle hissettim kendi aralarında nasıldır bilemem. Genellikle olan tartışmalarında yumuşak gibiler...”

2.AC: “...Birbirimize karşı daha anlayışlı olmaya başladık. Aile içi iletişimde eski halimize göre çok daha iyiyiz. Bunun dışında birden fazla değişim mutlaka vardır ama ben günümün yarısından fazlasını okul ve dershanede geçirdiğim için değişimlerin çoğunun farkında olmadığını düşünüyorum...”

4.AC: “...Annem ve babam ayrı fikirlerde insanlar, bazen de tartışıyorlardı. Benim yanımda pek olmasa bile bunu anlıyordum. İkisinin de yapmaktan hoşlandıkları şeyler, beklentileri çok farklı. Son zamanlarda ortak noktalarda buluşmaları, fikir birliği yapmak için çaba sarfettiklerini fark ediyorum. Bu da evde huzuru sağlıyor. Bana bile empati kurmakla ilgili tavsiyeler veriyorlar. Onlar birbirilerini çok seviyorlar tabi ben de onları...”

6.AC: “...Yaşadıkları tartışmalarda azalma var. Ama tabii ki hiç olmuyor değil küçük tartışmalar. Ama tam olarak gözlemleyemedim. Tartışmaları çözme yöntemlerinde olumlu bir değişim var...”

Yukarıda belirtildiği gibi Yılmazlığı Güçlendirme Programına katılan çiftlerin çocukları; anne-babalarının geçirdiği değişimlerle ilgili düşüncelerini ebeveynlerinin birbirlerine karşı daha anlayışlı davrandıkları, tartışmalarının yumuşadığı, çatışma çözme yöntemlerinde olumlu değişikliklerin olduğu, ortak noktalarda buluşmaya çalıştıkları, empati kurmayla ilgili yöntemleri uygulamaya ve uygulatmaya çalıştıkları, tartışmalarının azaldığı şeklinde belirtmişlerdir.

Müdahale programına katılan evli çiftler ve çocuklarının oturumların etkisiyle ilgili görüşlerinden elde edilen verilere ilişkin bulgular içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. İçerik analizi yönteminde izlenen adımlar aşağıda belirtilen şekildedir:

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü değişkenler ana tema olarak belirlenmiştir. Bunlar; “ÇAÖ”nün ölçtüğü çatışma alanları, “ÇÇSÖ”nün ölçtüğü aktif çatışma çözme stili, pasif çatışma çözme stili ve yıkıcı çatışma çözme stili boyutlarıdır.
- Evli çiftlerle ve bu çiftlerin çocuklarıyla yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin incelenmesiyle içerik analizi yapılarak kategoriler oluşturulmuştur.
- Oluşturulan kategoriler önceden belirlenen ana temalarla ilişkilendirilmiştir.
- Ana tema, kategori ve içerik uyumunu incelemek için alan uzmanlarının görüşlerine başvurulmuştur.

Çalışmada deney grubundaki evli çiftlerle ve onların çocuklarıyla yapılan görüşme içeriğini belirten ifade kodları, belirlenen kategorilerin yanında tablo 11’de sunulmuştur.



Tablo 11. Nitel İçerik Analizinden Elde Edilen Verilerin Sonuçları

Ana Temalar	Çiftlere Ait Kategoriler	Çift Görüşlerine Ait Kodlar	Çocuklara Ait Kategoriler	Çocuk Görüşlerine Ait Kodlar
Çatışma alanlarına ilişkin değişim	- İletişim tarzında iyileşme - Boş zamanları değerlendirme - Aile arkadaşlarla görüşme - Düşünce farklılıkları ile ilgili hoşgörü	<u>1.ÇE, 2.ÇE, 6.ÇK</u>	- Eğlenme - Farklı Fikirlerle saygı - Daha yumuşak tartışma	<u>1.AÇ, 2.AÇ</u>
Pasif çatışma çözümlerine ilişkin değişim	- Daha fazla iletişim - Fikir belirtme - İstekte bulunma - Önyargıda azalma	<u>6ÇK, 6ÇE</u>	- İletişimde artma - İletişimde iyileşme - Aile içi iletişim kurmada iyileşme	<u>2AÇ, 6AÇ</u>
Yıkıcı çatışma çözümlerine ilişkin değişim	- Farklı fikirlere saygı - Duygu yönetimi - İletişimde iyileşme - Uzlaşmacı olma	<u>1ÇK, 2ÇK, 3ÇK, 4ÇK, 5ÇK, 5ÇE, 6ÇE</u>	- Olumlu değişimler - Daha yumuşak tartışma - Aile içi iletişimde iyileşme	<u>1.AÇ, 2.AÇ</u>
Aktif çatışma çözümlerine ilişkin değişim	- İş birliği yapma - Empatik diyalog - Karşılıklı anlayış - Adil olma	<u>1ÇE, 2ÇK, 4ÇE, 4ÇK</u>	- Empatik yaklaşım - Fikir birliği - Ortak noktada buluşma	<u>4AÇ</u>

Tablo 11’de belirtildiği gibi araştırmada kullanılan ölçek ve ölçek boyutlarından dört ana tema belirlenmiştir. Sonrasında ise deney grubundaki evli çiftlerle ve bu çiftlerin çocuklarıyla yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin incelenmesi sonucu oluşturulan kategoriler, ilgili temanın yanında belirtilmiştir. Çalışmadaki temalar ve alt kategoriler aşağıdaki şekildedir:

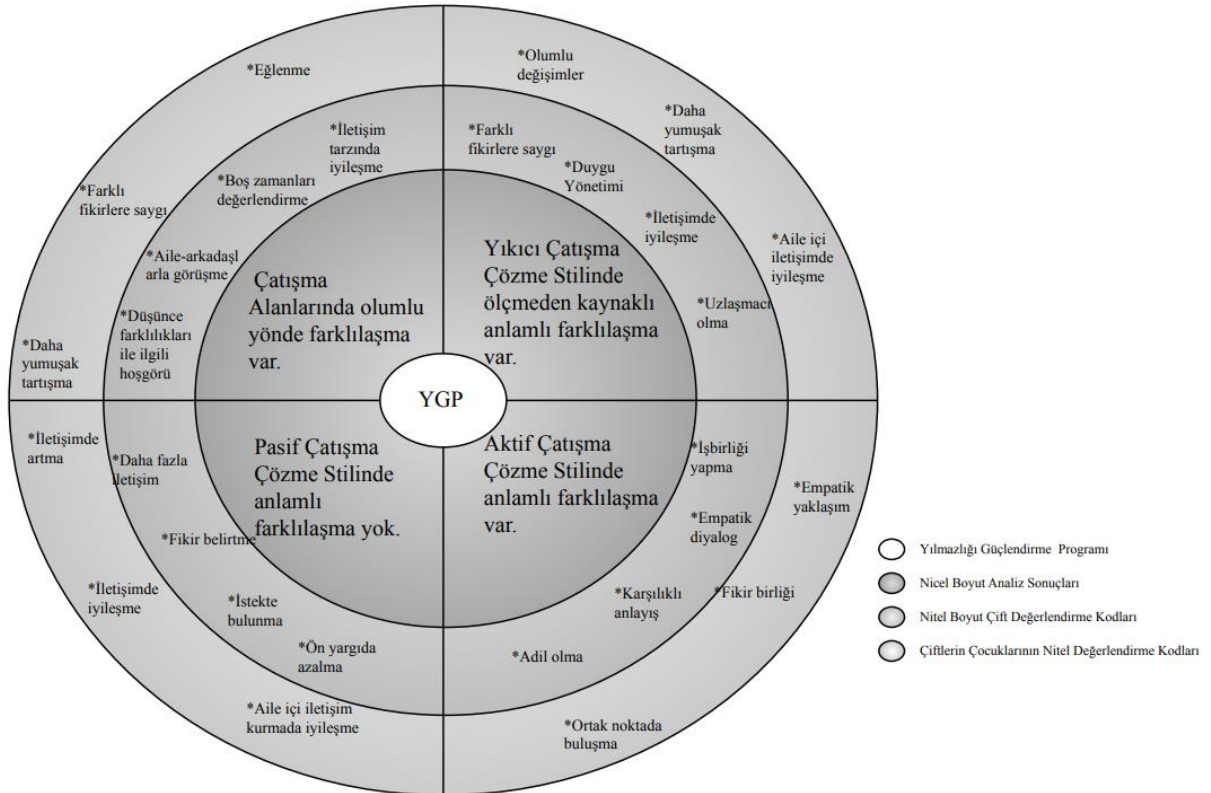
1. Ana Tema: Çatışma Alanlarına İlişkin Değişim

2. *Kategoriler:* İletişim tarzında iyileşme, boş zamanları değerlendirme, aile ve arkadaşlarla görüşme, düşünce farklılıkları ile ilgili hoşgörü
3. Ana Tema: Pasif Çatışma Çözme Stillerine İlişkin Değişim
4. *Kategoriler:* Daha fazla iletişim, fikir belirtme, istekte bulunma, ön yargıda azalma
5. Ana Tema: Yıkıcı Çatışma Çözme Stillerine İlişkin Değişim
6. *Kategoriler:* Farklı fikirlere saygı, duygu yönetimi, iletişimde iyileşme, uzlaşmacı olma
7. Ana Tema: Aktif Çatışma Çözme Stillerine İlişkin Değişim
8. *Kategoriler:* İş birliği yapma, empatik diyalog, karşılıklı anlayış, adil olma

4.3 Nicel ve Nitel Araştırma Bulgularının Birleştirilmesi

Araştırmanın bu kısmında nicel ve nitel verilerden elde edilen bulgular karşılaştırılarak birleştirilmiştir.

Şekil 4'te nitel ve nicel yaklaşım kapsamında araştırılan alt problemlerin bulgularına ait sonuçlara yer verilmiştir. Toplanan nitel verilerin içeriği incelenerek ölçek boyutlarını kapsayan temel kategoriler oluşturulmuş ve ilgili nicel verilerle ilişkilendirilerek verilmiştir.



Şekil 4. Birleştirilmiş Nicel ve Nitel Veri Analizlerinin Sonuçları

Şekil 4'te görüldüğü üzere araştırmada elde edilen veriler incelendiğinde çiftlerin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığında deney ve kontrol grubu puan ortalamaları arasında

tekrarlı ölçümler açısından anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir [$F(1, 21) = .5935, p > .05$]. Benzer şekilde pasif çatışma çözme stiline ilişkin deney ve kontrol grubu puan ortalamaları arasında tekrarlı ölçümler açısından anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir [$F(1, 22) = .203, p > .05$]. Bununla birlikte aktif çatışma çözme stiline ilişkin deney ve kontrol grubu puan ortalamaları arasında tekrarlı ölçümler açısından anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir [$F(2, 44) = 3.628, p < .05$]. Benzer şekilde yıkıcı çatışma çözme stiline ilişkin ön test son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir [$F(2, 44) = 5.162, p < .05$].

Araştırmada incelenen bağımlı değişkenlere ilişkin değişimler, nitel ve nicel araştırma desenlerinden elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki şekilde ilişkilendirilmiştir.

Çiftlere yöneltilen “*Programın başında belirlediğiniz hedeflerle ilgili varsa değişim belirtileri nelerdir?*” sorusuna verilen yanıtlar incelendiğinde Aktif Çatışma Çözme Stiline İlişkin Değişim ana teması ile eşleştirilen kategoriler, “iş birliği yapma, empatik diyalog, karşılıklı anlayış, adil olma” şeklindedir. Bu ana temaya ilişkin çiftlerin çocuklarının verdiği yanıtlardan oluşturulan kategoriler ise “empatik yaklaşım, fikir birliği ve ortak noktada buluşma” biçimindedir.

Çiftlere yöneltilen “*Programın başında belirlediğiniz hedeflerle ilgili varsa değişim belirtileri nelerdir?*” sorusuna verilen yanıtlar incelendiğinde Yıkıcı Çatışma Çözme Stiline İlişkin Değişim ana teması ile eşleştirilen kategoriler “farklı fikirlere saygı, duygu yönetimi, iletişimde iyileşme, uzlaşmacı olma” şeklindedir. Bu ana temaya ilişkin çiftlerin çocuklarının verdiği yanıtlardan oluşturulan kategoriler ise “olumlu değişimler, daha yumuşak tartışma, aile içi iletişimde iyileşme” biçimindedir.

Çiftlere yöneltilen “*Programın başında belirlediğiniz hedeflerle ilgili varsa değişim belirtileri nelerdir?*” sorusuna verilen yanıtlar incelendiğinde Pasif Çatışma Çözme Stiline İlişkin Değişim ana teması ile eşleştirilen kategoriler, “daha fazla iletişim, fikir belirtme, istekte bulunma, ön yargıda azalma” şeklindedir. Bu ana temaya ilişkin çiftlerin çocuklarının verdiği yanıtlardan oluşturulan kategoriler ise “eğlenme, daha yumuşak tartışma, farklı fikirlere saygı” biçimindedir.

Çiftlere yöneltilen “*Programın başında belirlediğiniz hedeflerle ilgili varsa değişim belirtileri nelerdir?*” sorusuna verilen yanıtlar incelendiğinde Çatışma Alanlarına İlişkin Değişim ana teması ile eşleştirilen kategoriler, “iletişim tarzında değişme, aile-arkadaşlarla görüşme, boş zamanları değerlendirme, düşünce farklılıkları ile ilgili hoşgörü” şeklindedir. Bu ana temaya ilişkin çiftlerin çocuklarının verdiği yanıtlardan oluşturulan kategoriler ise “eğlenme, daha yumuşak tartışma, farklı fikirlere saygı” biçimindedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın bu kısmında YGP'nin evli çiftlerin çatışma sıklığına ve çatışma çözme stillerine ilişkin etkisiyle ilgili bulgular, benzer araştırma sonuçlarıyla ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlara bakıldığında YGP'ye katılan çiftlerin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı puanları düşerken katılmayan çiftlerin puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Çiftlerin pasif çatışma çözme stilleri puanlarında YGP'ye katılan ve katılmayan evli çiftler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. YGP'ye katılan çiftlerin aktif çatışma çözme stilleri puanlarında anlamlı düzeyde yükselme varken katılmayan çiftlerin puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir. YGP'ye katılan ve katılmayan tüm çiftlerin yıkıcı çatışma çözme stilleri ön test puanlarında son test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşüş olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen nitel bulgulara YGP'nin uygulandığı çiftlerde iletişim, boş zaman aktiviteleri ve farklı fikirlere yönelik hoşgörü gibi çatışma alanlarındaki değişimle ilgili kategorilerde olumlu yönde değişimler olduğu saptanmıştır. Ek olarak YGP'nin uygulandığı çiftlerde daha fazla iletişim, fikir belirtme, istekte bulunma, ön yargıda azalma gibi pasif çatışma çözme stillerindeki değişimle ilgili kategorilerde olumlu değişimler olduğu görülmüştür. Farklı fikirlere saygı, duygu yönetimi, iletişimde iyileşme, uzlaşmacı olma gibi yıkıcı çatışma çözme stillerindeki değişimle ilgili kategorilerde olumlu değişimler olduğu tespit edilmiştir. İş birliği yapma, empatik diyalog, karşılıklı anlayış, adil olma gibi aktif çatışma çözme stillerindeki değişimle ilgili kategorilerde de olumlu değişimler olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgulara göre YGP'nin çiftler tarafından etkili bir program olarak değerlendirildiği görülmektedir. YGP'nin uygulanmasından bir ay sonra yapılan izleme testi sonuçlarına göre ifade edilen olumlu değişimlerin kalıcı nitelikte olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Alan yazın incelemelerinde Türkiye'de evli çiftlere yönelik yapılan ilişkisel yılmazlık ile ilgili araştırmalarda çift danışmanlığı şeklinde uygulanmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Evli çiftlerde ilişkisel yılmazlık ile ilgili ilişkisel tarama modelinde yapılmış çalışmalardan biri olan Ünver ve Güloğlu'nun (2021) yaptıkları araştırma sonucunda evli bireylerin ilişkisel yılmazlık puanları yükseldikçe depresyon, kaygı ve stres düzeyi puanlarının düştüğü görülmüştür. Aile yılmazlığı alanına yönelik çalışmalardan biri olan Günaydın ve Akaroğlu (2022) tarafından yapılan çalışma sonucunda aile yılmazlığı yükseldikçe evlilik doyumunun, olumlu aile içi etkileşimin, ruhsal sağlığın, problem çözme yeteneklerinin, sosyal desteğin,

olumlu tutumların, aile sınırlarının ve baş etme yeterliliğinin arttığı bulunmuştur. Bu çalışmada aile yılmazlığı düştükçe ebeveyn stresinin, yasin, travma sonrası stresin ve depresyonun arttığı görülmüştür. Benzer bir sonuç olarak Aydoğan, Kara ve Kalkan (2021) tarafından yapılan çalışma sonucunda evli bireylerin olumlu başa çıkma yöntemlerinin ilişkisel yılmazlık düzeylerini yükselten önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde Buluş ve Bağcı (2016) tarafından yapılan çalışmada evlilik doyumunun yılmazlık ve “etkin dinleme, kendini tanıma-açma, empati ve ben dilini kullanma” iletişim becerileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Mevcut araştırma sürecinde de bu araştırma sonuçlarıyla benzer şekilde evli çiftlerin ilişkisel yılmazlıklarını güçlendirmek için çiftlerin empati kurma, etkili dinleme, sosyal destek kaynaklarının etkisini fark etme ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bu hedef doğrultusunda uygulanan YGP’nin çiftlerin çatışma sıklığını azaltmada ve olumlu çatışma çözme stillerini arttırmada etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, belirtilen alan yazın araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bu araştırma kapsamında uygulanan programla evli çiftlere kazandırılmaya çalışılan “ilişkisel yılmazlık” ile ilgili diğer çalışmalara bakıldığında Jordan (2013) ilişkisel yılmazlığın ilişkiyi geliştirme potansiyelini güçlendirdiğini, karşılıklı güçlenme ve gelişmeyi gerektirdiğini vurgulamıştır. Aynı zamanda Jordan (2017), İlişkisel Kültürel Kuramda karşılıklı empatinin kişilerin birbirlerini anlamalarının anahtarı olduğunu vurgulayarak karşılıklı empatide iki kişi arasındaki empatik uyum ve duyarlılığın oluşması gerektiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın program sürecinde kazandırılması hedeflenen karşılıklı empati ile ilgili etkinliklerin olduğu oturumlarda çiftler, çatışmalı oldukları bir konuyu farklı bir yöntemle çözmeye çalışırken ilk defa ilgili konuda anlaşılmış hissettiklerini belirtmişlerdir. Jordan (2001) çalışmasında İlişkisel Kültürel Teoriye göre terapinin önemli hedeflerinden birinin kişi/kişilerin insanlarla ilişki kurmasını sağlamak olduğunu belirtmiştir. Bir başka çalışmada Özbay ve Aydoğan (2015) zor durumlarla karşılaşan evli çiftlerin hem yakın çevrelerinden hem de ulaşılabilen sosyal destek kaynaklarından yararlanmalarının çiftlerin ilişkisel yılmazlıklarını arttırdığını vurgulamışlardır. Aydoğan (2014) yaptığı çalışmada çiftlerin ilişkisel başa çıkma düzeyleri arttıkça ilişkisel yılmazlık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir sonuç olarak Özkoçak (2022) yaptığı çalışmada kadın ve erkeğin sahip oldukları eş desteğinin hem kendi ilişkisel yılmazlık düzeylerini hem de eşlerinin ilişkisel yılmazlık düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Mevcut araştırmada evlilik ilişkisini güçlendirme ve zorlukları aşma konularında ortak çaba gösteren çiftlerin, bireysel çaba gösteren çiftlere göre daha güçlü bir motivasyonla bu süreci atlatmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir.

Bu araştırmada YGP hazırlanırken İlişkisel Kültürel Kuram ve Aile Yılmazlık Modeli

yaklaşımlarından yararlanılmıştır. Ayrıca aile haritaları, drama, yeniden biçimlendirme gibi tekniklerin kullanıldığı Yaşantısal Aile Terapisi ile metafor ve yeniden çerçeveleme gibi tekniklerin kullanıldığı Virginia Satir Aile Terapisi yaklaşımlarından da bu teknikleri kullanmak amacıyla yararlanılmıştır. İlişkisel Kültürel Kuram'ın pozitif bakış açısına dayalı olarak geliştirilen YGP; evli çiftlerin bağlılığına, iletişim şekillerine, iyimser bakış açısına, maneviyatlarına, güçlü yönlerine, zamanı değerlendirme biçimlerine, iş birliğine ve sosyo-ekonomik kaynaklarına odaklanması özelliğiyle eşlerin çatışma sıklığını azaltmış ve olumlu çatışma çözme stillerini arttırmış olabilir. Bu yaklaşımlar; yaşanan zorlukları tekrar değerlendirme, zorlukların geliştirici yönlerine ilişkin farkındalığı arttırma, karşılıklı empati kurulmasını sağlayacak yöntemleri geliştirme, iletişim kopukluklarını giderme gibi yöntemlerle evlilik ilişkisinde yeniden uyumu sağlamayı hedeflemektedir. YGP'de her oturum sonunda evli çiftlerin uygulaması için ev ödevi verilmiştir. Bu ödevlerdeki aktiviteler; eşlerin çatışma çözme becerilerini, iletişim şekillerini, bakış açılarını, çatışma sıklıklarını, aile ve sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkileyebilecek niteliktedir. Bu ödev uygulaması; eşlerin karşılıklı anlayış geliştirmelerine, birbirlerini güçlendirmelerine, sosyal ilişkilerini geliştirmelerine, zamanı verimli değerlendirebilmelerine ve daha fazla iletişim kurmalarına katkı sağlamış olabilir. Son olarak empatik diyalogların ve karşılıklı güçlendirme egzersizlerinin hem eşler hem de çocuklar tarafından uygulandığı ve bu uygulamaların çatışmaları azaltarak evlilik ilişkisinde uyumu arttırdığı anlaşılmıştır. Bu durum; programda öğrenilen bu yöntemlerin uygulanmasıyla hem çiftlerin hem de diğer aile üyelerinin çatışma sıklıklarının azalmasını, öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguları daha kontrollü yaşamalarını sağlamış olabilir. Tüm bu sonuçlar ilişkisel yılmazlıkla ilgili yapılan ve yukarıda değinilen alan yazın araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Bu araştırma kapsamında uygulanan program sürecinde evli çiftler, ilişkilerindeki kopuklukları fark ettiklerini ve yeniden bağlantı kurmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Bu doğrultuda yapılan danışma oturum değerlendirmelerinde danışanların hem kendi ilişkileri hem de diğerleriyle ilgili ilişki imajlarını yeniden şekillendirmeye çalıştıkları gözlemlenmiştir. Cihan ve Aydoğan (2020) yaptıkları çalışmada ilişkisel yılmazlık ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide bireylerin ve partnerlerinin ilişkisel yılmazlıklarının evlilik uyumlarını etkilediğini vurgulamaktadır. Bir diğer çalışmada Lloyd-Hazlett vd., (2016) kişinin kendisini olduğu gibi yansıtamamasından kaynaklı toplumla kişi arasında iletişimsel kopukluklar meydana geldiğini ifade etmektedir. Araştırmacılar, bu kopuklukların karşılıklı empati kurma ve doğal ilişkiler geliştirme yoluyla giderilebileceğini ve ilişkisel bağlantıların yeniden kurulabileceğini belirtmişlerdir. Aynı şekilde mevcut araştırma oturumlarında da bazı çiftler, benzer sebeplerle

çevreleriyle ilişkilerinde iletişim kopuklukları yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ek olarak çiftlerin danışma sürecinde edindikleri karşılıklı empati kurabilme becerileri sayesinde çiftlerin diğerleri ile ilişkilerinde de iyileşmeler olduğu, kendileri tarafından belirtilmiştir.

Bu araştırmada yapılan oturumlarda çiftler; zorluklarla karşılaştıklarında inançlarından, eşlerinden ve çocuklarından güç alarak zorlukları atlattıklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Özbay ve Aydoğan (2013) yaptıkları çalışmada aile inanç sistemleri ve aile içi iletişim sürecinin aile sağlığına katkıda bulunduğunu tespit etmişlerdir. Benzer bir sonuç ortaya koyan Walsh (1996) yaptığı çalışmada tutarlılığın, iş birliğinin, yeterliliğin, güvende hissetmenin ve inancın ailelerin güçlenmesinde önem taşıdığını vurgulamıştır.

YGP'nin Çiftlerin Çatışma Alanlarına İlişkin Çatışma Sıklığına Etkisinin Yorumlanması

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre YGP'ye katılan evli çiftlerin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı puanları düşerken katılmayan çiftlerin puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca bir ay sonra yapılan izleme testi sonuçlarına göre ifade edilen olumlu değişimlerin kalıcı nitelikte olduğu söylenebilir. Araştırma bulgularına çatışma alanlarına ilişkin değişime ve cinsiyete göre bakıldığında hem kadınlarda hem de erkeklerde olumlu yönde değişimin gerçekleştiği ve bu değişimin benzer düzeyde olduğu görülmüştür. Evli çiftlerin eğitim düzeylerine göre çatışma alanlarına ilişkin değişime bakıldığında lisans üstü eğitime sahip bireylerde olumlu yönde değişimin daha fazla olduğu görülmüştür. Çiftlerin evlilik memnuniyet düzeylerine göre bakıldığında evliliğinden çok memnun olan çiftlerde çatışma alanlarına yönelik olumlu yönde değişimin daha fazla olduğu görülmüştür. Ek olarak katılımcılar; uygulanan ön testte yaşadıkları çatışma alanlarını, çoğunlukla çocuklar, aile ve yakın akrabalarla ilişkiler, iletişim tarzı, tatil ve boş zamanları değerlendirme, ev işleri ve sorumlulukların paylaşımı, dünya görüşü, inançlar, değerler ve kişilik özellikleri şeklinde belirtmişlerdir. Bu çatışma alanlarında YGP'ye katılan evli çiftlerin son test çatışma sıklığı puanlarında düşüş olduğu görülmüştür. Bu sonuç, ilişkisel yılmazlığı güçlenen evli çiftlerin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklıklarının azaldığı yönünde yorumlanabilir. Elde edilen nitel bulgularda YGP'nin uygulandığı çiftlerde iletişim, boş zaman aktiviteleri ve farklı fikirlerle ilgili hoşgörü gibi çatışma alanlarındaki değişimle ilgili kategorilerde olumlu yönde değişimler olduğu gözlemlenmiştir. Bütün bu bulgular ışığında bakıldığında toplumsal cinsiyet algılarının “aile ve yakın akrabalarla ilişkiler, iletişim tarzı, ev işleri ve sorumlulukların paylaşımı, dünya görüşü, inançlar, değerler ve kişilik özellikleri” gibi çatışma alanlarının çatışma sıklığına etkilerinin olabileceği söylenebilir. Bu anlamda çiftlerin ilişkilerin gelişimi teşvik edici yönlerine ilişkin farkındalıklarının artması, “aile ve yakın akrabalarla ilişkiler” alanında yaşanan çatışma sıklığını azaltmış olabilir. Ek olarak aile ilişki

ağının geniş olduğu bir kültürde yaşayan bu çiftlerin çatışma sıklığının azalmasının çiftlerin aile içi ilişkilerine olumlu yönde katkısı olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelemelerinde Türkiye’de evli çiftlere yönelik yapılan çatışma alanları ile ilgili araştırmalarda çift danışmanlığı şeklinde uygulanmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Evli çiftlerde çatışma alanları ile ilgili ilişkisel tarama modelinde yapılmış çalışmalardan biri olan Öner’in (2013) çalışması, çiftlerin yaşadığı çatışma ve çatışma çözme stilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişki konusunu içermektedir. Bu çalışmada çiftlerin çatışma yaygınlığı ve çatışma sıklığı arttıkça evlilik uyumlarının azaldığı tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada YGP’ye katılan çiftlerin çatışma sıklıklarında görülen azalma, bu araştırma sonucunu destekleyen bulgular ortaya koymaktadır. YGP’ye katılan çiftlerin çatışma sıklıklarının düşmesi, çiftlerin evlilik uyumlarını arttırmış olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Çatışma sıklığı konusunda yapılmış diğer bir çalışmada Gülgün (2019), evli bireylerin yaşadığı çatışma ve affetme durumlarının evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Bu çalışmada çatışma sıklığı düşen bireylerde evlilik doyumlarının arttığı görülmüştür. Bu sonuç, mevcut araştırmada YGP’ye katılan ve evlilik memnuniyeti çok yüksek olan bireylerin çatışma sıklıklarının diğerlerine göre daha fazla düştüğü sonucunu destekler niteliktedir. Gülgün’ün (2019) çalışmasındaki bir diğer sonuç ise kadınların çatışma sıklık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu şeklindedir. Benzer şekilde Öner (2013) yaptığı çalışmada kadınların evlilik ilişkisinde erkeklere göre daha fazla çatışma yaşadığını bulmuştur. Bu araştırmalardan farklı olarak mevcut araştırmada erkeklerin çatışma sıklığı ortalama puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

YGP’nin Çiftlerin Pasif Çatışma Çözme Stillerine Etkisinin Yorumlanması

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre çiftlerin pasif çatışma çözme stilleri puanlarında YGP’ye katılan ve katılmayan evli çiftler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen nitel bulgularda YGP’nin uygulandığı çiftlerde daha fazla iletişim, fikir belirtme, istekte bulunma, ön yargıda azalma gibi pasif çatışma çözme stillerindeki değişimle ilgili kategorilerde olumlu yönde değişimler olduğu bulunmuştur. Daha açık bir ifadeyle nitel verilerden elde edilen sonuçlara bakıldığında katılımcıların çatışma durumundan kaçmak ya da sessiz kalmayı tercih etmek yerine artık problemi çözme girişiminde bulundukları görülmüştür. Bunu ifade etmelerinden hareketle pasif çatışma çözme stillerini tercih eden çiftlerde olumlu yönde değişimler olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelemelerinde Türkiye’de evli çiftlere yönelik yapılan çatışma çözme stilleriyle ilgili araştırmalarda çift danışmanlığı şeklinde uygulanmış bir müdahale çalışmasına rastlanmamıştır. Evli çiftlerde çatışma çözme stilleri ile ilgili ilişkisel tarama modelinde

yapılmış çalışmalardan biri olan Soylu ve Kağnıcı'nın (2015) çalışmasında evlilik uyumu ve itaat çatışma çözme stilleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, mevcut araştırmada belirtilen “daha fazla iletişim, fikir belirtme, istekte bulunma” kategorileri açısından çiftlerin gerçekleştirdikleri olumlu değişimin evlilik ilişkilerini olumlu etkilediği bulgusuyla farklılık göstermektedir. Mert (2021) yaptığı çalışma sonucunda geri çekilme ve boyun eğme çatışma çözme stilleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulmuştur. Bu sonuç mevcut araştırmanın YGP'ye katılan ve katılmayan evli çiftler arasında pasif çatışma çözme stilleri açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulgusuyla örtüşmektedir. Bu sonuçlar, bireylerin pasif çatışma çözme stillerinin evlilik ilişkisindeki olumlu değişimden çok az etkilendiği şeklinde yorumlanabilir. Akıl (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda evli bireylerin boyun eğme ve geri çekilme pasif çatışma çözme stilleri arttıkça çatışma sıklıklarının da arttığı bulunmuştur. Bu sonuç, mevcut araştırmanın çatışma sıklığı puanları düşen evli çiftlerin pasif çatışma çözme stillerinde bir farklılaşma olmadığı yönündeki sonucuyla farklılık göstermektedir.

YGP'nin Çiftlerin Aktif Çatışma Çözme Stillerine Etkisinin Yorumlanması

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre YGP'ye katılan çiftlerin aktif çatışma çözme stilleri puanlarında anlamlı düzeyde yükselme varken katılmayan çiftlerin puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen nitel bulgularda YGP'nin uygulandığı çiftlerde iş birliği yapma, empatik diyalog, karşılıklı anlayış, adil olma gibi aktif çatışma çözme stillerindeki değişimle ilgili kategorilerde olumlu yönde değişimler olduğu bulunmuştur.

Alan yazın incelemelerinde Türkiye'de evli çiftlere yönelik yapılan çatışma çözme stilleriyle ilgili araştırmalarda çift danışmanlığı şeklinde uygulanmış bir müdahale çalışmasına rastlanmamıştır. Evli çiftlerde çatışma çözme stilleri ile ilgili deneysel desende yapılmış çalışmalardan biri olan Canel (2007) yaptığı çalışmada “ailede problem çözme becerilerinin geliştirilmesi yoluyla evlilikten elde edilen psikolojik doyumun artırılmasına yönelik olarak kurgulanmış grup çalışmasının çiftlerin evlilik doyumlarına etkisini” incelemiştir. Bu çalışma sonucunda deney ve kontrol grubu arasında “evlilik doyumu”, “evlilik uyumu”, “ilişki mutluluğu”, “çatışma”, “yakınlık” ve “öfke” değişkenleri açısından deney grubu lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu ve deney grubunda belirtilen değişkenlerle ilgili ön test son test puanları arasında olumlu yönde anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Bu bulgular mevcut araştırmada uygulanan YGP'nin çatışma sıklığını ve olumsuz çatışma çözme stillerini azaltmada etkili olduğu bulgusuyla örtüşmektedir. İlişkisel tarama modelinde Demiralp (2020) tarafından yapılan çalışmada çatışma ve çatışma çözme yöntemlerinin evlilikteki mutluluğa etkisi incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda olumsuz çatışma çözme yöntemlerinin tercih

edilmesindeki artışın çatışma sıklığını arttırdığını ve bunun da evlilikteki mutluluk düzeyini düşürdüğünü bulmuştur. Bu sonuçlar, mevcut araştırma kapsamında çiftlere yöneltilen oturum değerlendirme sorularında çiftlerin verdiği "daha huzurluyuz", "biraz daha rahatladık", "tartışmalarımız yumuşadı" şeklindeki cevaplarıyla da örtüşmektedir. Benzer şekilde Gottman ve Krokoff (1989) tarafından yapılan çalışmada olumsuz çatışma çözme stillerini kullanmak, kişilerde mutsuzluğu arttıran bir faktör olarak bulunmuştur. Bu noktayla ilgili olarak katılımcı çiftler, danışma sürecinde aktif çatışma çözme yöntemlerinin hayatlarındaki olumsuz duygu düzeyini düşürdüğünü ifade etmişlerdir. Çatışma çözme stilleri ile ilgili olan diğer bir çalışma Gottman ve Krokoff (1989) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada işlevsiz üç durum tespiti yapılarak bunların; savunmacı tavır, inatlaşma ve iletişimden kaçma olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde mevcut araştırmada diyalog tekniğinin kullanıldığı empati kurma odaklı oturum değerlendirmelerinde bu üç kalıbı kullanmadan iletişim kurmanın zor olduğu deney grubundaki evli çiftler tarafından ifade edilmiştir. Evli çiftlerin aktif çatışma çözme yöntemlerini öğrendikleri oturum değerlendirmelerine ve günlük hayatlarında bu yöntemleri kullanma girişimlerine dayanarak çiftlerin ilişkilerinde karşılıklı empatik diyalog geliştirdiklerini söylemek mümkündür. Ek olarak karşılıklı empati kurma ve destekleyici tutumlar sergileme çabalarının çiftlerin ilişkilerini güçlendirdiği gözlemlenmiştir.

Fincham (2003) yaptığı çalışmada olumlu çatışma çözme yöntemlerinin evliliğin anahtarı olduğunu ve terapilerde kazandırılmaya çalışılan bu yöntemlerle ilgili becerilerin olumlu değişimler sağladığını, yapılan araştırmaların da bunu desteklediğini vurgulamıştır. Bu sonuç, YGP'deki hedeflerin gerekliliğini ve evli çiftlerin program sürecinde kendileri ve birbirleri ile ilgili daha fazla farkındalık geliştirdikleri yönündeki açıklamalarını destekler niteliktedir. Aynı şekilde Troupe (2008), evliliklerde olumlu çatışma çözme yöntemlerini kazandırmayı hedefleyen terapistlerin ateşli tartışma yöntemlerinin çatışma üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu sonucunu önemsemeleri gerektiğini vurgulamıştır. Dhir ve Markman (2016) yaptıkları çalışmada evlilik ilişkisinde partnerlerin kullandığı çözüm yöntemlerinin her iki partner için de doyum sağlayıcı olması gerektiğini vurgulamışlardır.

Bu araştırmada aktif çatışma çözme stilleriyle eşlere kazandırılmaya çalışılan yöntemlerde eşlerin birbirlerinin isteklerine saygı duymaları ve ortak çözüm bulmaya çalışmaları desteklenmiştir. Çalışma verilerinden elde edilen çiftlerin ve çocuklarının karşılıklı empatik ortam geliştirdiklerine ilişkin açıklamaları, bu yöntemin etkililiğini göstermektedir. Çiftlerin çocukları, anne-babalarının birbirlerine karşı hoşgörülü davranmalarının huzurlu bir ortam yarattığını; çiftler de birbirlerinin isteklerine saygı göstermelerinin pozitif bir ortam yarattığını belirterek "empatik karşılıklılık"la ilgili memnuniyetlerini dile getirmişlerdir.

Michelle (2003) yaptığı çalışmada diyalog aracılığıyla çiftlerin gerçek dinleme yaptığını belirterek bu teknikteki amacın tarafların saygı çerçevesinde fikirlerini tartışmalarını desteklemek ve karşılıklı empati kurarak yeni bir konuşma tarzını kazanmalarını sağlamak olduğu üzerinde durur. Mevcut araştırmada uygulanan YGP oturumlarında taraflar, farklı fikirlerde olsalar da birbirlerinin bakış açılarının ardındaki gerekçeleri anlamaya çalışıp karşılıklı anlayış çerçevesinde empatik tutumlar sergileyebileceklerini ifade etmişlerdir. Ek olarak çiftler, birbirlerini dinlemelerini sağlayan “diyalog tekniği”nin problem çözme girişimlerinde karşılıklı anlayış geliştirmeleri konusunda kendilerine fayda sağladığını ifade etmişlerdir. Çiftler, bu tekniğin birbirlerini anlamalarını sağladığını ve ön yargıları azaltmada etkili olduğunu vurgulamışlardır. Soylu ve Kağnıcı (2015) tarafından yapılan çalışmada empatik eğilim, geri çekilme ve olumlu çatışma çözme stili ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, uygulanan YGP sonucunda evli çiftlerin aktif çatışma çözme stillerinde olumlu yönde ve anlamlı düzeyde değişimin olduğu bulgusuyla farklılık göstermektedir.

YGP’nin Çiftlerin Yıkıcı Çatışma Çözme Stillerine Etkisinin Yorumlanması

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre YGP’ye katılan ve katılmayan tüm çiftlerin yıkıcı çatışma çözme stilleri ön test puanlarında son test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşme olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen nitel bulgularda YGP’nin uygulandığı çiftlerde farklı fikirlere saygı, duygu yönetimi, iletişimde iyileşme, uzlaşmacı olma gibi yıkıcı çatışma çözme stillerindeki değişimle ilgili kategorilerde olumlu değişimler olduğu bulunmuştur.

Alan yazın incelemelerinde Türkiye’de evli çiftlere yönelik yapılan çatışma çözme stilleriyle ilgili araştırmalarda çift danışmanlığı şeklinde uygulanmış bir müdahale çalışmasına rastlanmamıştır. Evli çiftlerde çatışma çözme stilleri ile ilgili ilişkisel tarama modelinde yapılmış çalışmalardan biri olan Mert’in (2021) yaptığı çalışmada evli bireylerde evlilik uyumu arttıkça olumsuz çatışma çözme stillerinin anlamlı düzeyde azaldığı bulunmuştur. Bu bulgu, mevcut araştırmaya katılan çiftlerin yıkıcı çatışma çözme stilleri puanlarında görülen anlamlı azalma bulgusuyla benzer niteliktedir. Buradan hareketle zamanla uyum düzeyleri artan çiftlerin olumsuz çatışma çözme yöntemlerini kullanmayı azalttıkları şeklinde yorum yapılabilir. Gottman (1993) yaptığı çalışmada seçilen çiftlerin ikna çabaları, problem çözme davranışları ve belirli bazı etkiler açısından gözlemlenmelerini hedeflemiştir. Bu etkilerden olumlular “bakım, mizah, ilgi, neşe”; olumsuzlar ise “öfke, küçümseme, üzüntü, korku” şeklinde sınıflandırılmıştır. Mevcut çalışmada ise yıkıcı problem çözme davranışları; inatlaşma, haklı çıkma çabası, istediğini yapmaktan diretme ve eşine istediğini yaptırmada diretme şeklinde tanımlanmıştır. Gottman vd., (1977) tarafından yapılan diğer bir çalışmada evlilik

sorunlarının çözüm yöntemleri incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda problemlili çiftlerin birbirleriyle aynı fikirde olduklarını gösteren sözsüz davranışlara rastlama olasılığının düşük olduğu, birbirleri ile ilgili zihin okuma ve olumsuz sözsüz davranışların ise var olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmada olumsuz etki değişkeninde klinik çiftlerin, klinik olmayanlara göre daha fazla karşılık verme eğilimi gösterdiği ifade edilmiştir. Hatipoğlu (1993) tarafından yapılan çalışma sonucunda eşlerin evlilik doyum düzeylerinin önemli bir kısmının evlilikte yaşanan çatışmalar üzerinden açıklandığı belirtilmiştir. Buradan hareketle YGP sürecinde zamanla çiftlerin evlilik doyum düzeylerinin de olumlu yönde etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple çiftlerin yıkıcı çatışma çözme yöntemlerini kullanmayı azaltmış olabileceği söylenebilir.

Özetle elde edilen tüm bulgular ışığında YGP, evli çiftlerin çatışma sıklıklarını azaltmak ve aktif çatışma çözme stillerini geliştirmek amacıyla evli çiftlere uygulanabilecek etkili bir program olarak değerlendirilebilir. YGP’de uygulamaların çift danışmanlığı şeklinde yapılabilmesi, her evli çiftin çatışma yaşantısı ile ilişkisel yılmazlık sürecinin farklılaşması açısından programın güçlü yönü olarak ifade edilebilir. Bu programın uygulanması, Covid-19 pandemisi karantina döneminde ilişkisel profesyonel yardım almaya ihtiyacı olan ancak karantina nedeniyle yardım alamayacak olan evli çiftlerin hem çift danışma desteği almasına hem de ilişkisel yılmazlıklarını güçlendirme imkânı sağlamasına önemli düzeyde katkı sağladığı söylenebilir. YGP’nin uzun bir uygulama sürecinin olması; çatışmalı evli çiftlerin çatışma sıklığını azaltmada, çiftlerin aktif çatışma çözme stilleri geliştirmesinde ve ilişkisel yılmazlıklarını güçlendirmesinde çiftlere ilişkilerini yapılandırma fırsatı bulması için yeterli zamanı sağladığı anlaşılmaktadır. Ek olarak YGP’nin ilişkisel profesyonel yardım almaya istekli çatışmalı evli çiftlerde aile içi ilişkilerin uyum düzeyini arttırdığı söylenebilir. Buna göre çift danışma sürecinde evli çiftlerin çatışma sıklığının azalması ve aktif çatışma çözme stillerinin kullanımının artmasıyla aile üyelerinin iş birliğine açık, katılımcı, adil, empatik, paylaşımcı, anlayışlı, açık fikirli, hoşgörülü ve iletişime açık davranmalarına katkısı olduğu görülmüştür.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırma ve uygulama sonucunda elde edilen verilerden hareketle alandaki uygulayıcılara ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

6.1 Sonuçlar

Bu araştırmada YGP'nin çiftlerin çatışma alanlarına ve çatışma çözme stillerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada incelenen alt problemlere bakıldığında aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırma kapsamında uygulanan programa katılan evli çiftlerin yaşadıkları çatışma alanlarında azalma olduğu görülmüştür. Bu sonuç, uygulanan programın çiftlerde yaşanan çatışma yoğunluğunu azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Programın etkisinin sürdüğü, yapılan izleme testi verilerinden anlaşılmaktadır. Programa katılan çiftlerin çatışma alanlarındaki konuları çözümlmeye çalıştıklarını göstermektedir.

Programa katılan deney grubundaki çiftlerin pasif çatışma çözme stili ile ilgili ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Ancak uygulanan oturum değerlendirmelerinde çiftlerin verdiği yanıtlara bakıldığında daha önce pasif çatışma çözme stillerini kullanan kişilerin artık olumlu çatışma çözme becerisi yöntemlerini kullanarak problemlerini çözümlmeye çalıştıkları gözlemlenmiştir.

Programa katılan deney grubundaki çiftlerin aktif çatışma çözme stili ile ilgili ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Bu sonuç, uygulanan programın çiftlere olumlu çatışma çözme stillerini kullanma becerisi kazandırdığını göstermektedir.

Programa katılan deney grubundaki çiftlerin yıkıcı çatışma çözme stili ile ilgili ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Ancak tüm katılımcıların son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde düştüğü bulunmuştur. Bu sonuç, yapılan tekrarlı ölçümlerin evli çiftlerde yıkıcı çatışma çözme stillerini kullanmayı azalttığını göstermektedir.

Deney grubuna katılan çiftlerin açıklamaları ve ilgili çatışma alanında ön testte alınan toplam puanların son testte düşmesi sonucunda evli çiftlerin “çocuk, cinsellik, sosyal ilişkiler, kendini geliştirme, iletişim tarzı, gelecekle ilgili planlar, iş hayatı, dünya görüşü, inançlar, değerler, sosyal medya kullanımı, maddi konular ve kişilik özellikleri” çatışma alanlarında aldıkları puanlarda azalma olduğu ve olumlu çatışma çözme stillerini kullanabilme becerileri geliştirdikleri görülmektedir.

6.2 Öneriler

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre araştırmacılara aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

1. Çevrim içi olarak geliştirilen bu program, en az bir çocuğu olan ve lise düzeyi eğitim seviyesine sahip çiftlere uygulanmış ve uygulanan programın çiftlerde yaşanan çatışma sıklığını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Eğitim almamış ya da eğitim düzeyi düşük evli çiftlere yönelik hem çevrim içi hem de yüz yüze uygulanabilecek programlar araştırmacılar tarafından geliştirebilir.
2. Bu program, ilişkisel yılmazlığı güçlendirmek amacıyla geliştirilmiş 10 oturumluk bir çift danışmanlığı programıdır. Program, evli çiftlerin aktif çatışma çözme becerileri geliştirmelerini sağlamıştır. Program uygulanırken oturum değerlendirmelerinde aktif çatışma çözme kolaylaştırıcı psikolojik danışma tekniklerinin çiftlere problemlerini çözmede yarar sağladığı gözlemlenmiştir. Geliştirilebilecek diğer programlarda bu tekniklerin her oturuma yayılacak şekilde uygulanması önerilmektedir.
3. Bu araştırma; 6 deney, 6 kontrol ve 1 pilot uygulama olmak üzere toplamda 13 evli çiftin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. YGP'nin ve araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini arttırmak için daha fazla sayıda evli çiftin katılımıyla araştırma tekrarlanabilir.
4. Bu araştırmada, YGP'nin kalıcılığını incelemek için bir ay sonra izleme uygulamaları yapılmıştır. Bu konuda yapılacak diğer araştırmalarda programın kalıcılığını incelemek için daha uzun aralıklı izleme uygulamaları yapılabilir.
5. Bu araştırmada YGP'nin çatışma alanlarına ilişkin çatışma sıklığı ve çatışma çözme stilleri değişkenlerine etkisi incelenmiştir. Programın evlilikle ilişkili “evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik mutluluk düzeyi” gibi diğer değişkenlere etkisi de denenebilir.
6. İlişkisel yılmazlık temelli hazırlanan bu program oturumlarında çiftler zor yaşantıların kendilerine kazandırdığı güçlere yönelik farkındalık geliştirmiş olmalarının kendilerini iyi hissetmelerini sağladığını belirtmişlerdir. İnsanlardan uzak ve izole bir hayatının sürdürüldüğü ya da sürdürülmek zorunda kalındığı bu zor günlerde ilişkilerle büyümeyi temsil eden “İlişkisel Kültürel Kuram” ve kişilerin zorlukların güçlendirici-geliştirici yönünü fark etmelerinin yararını vurgulayan “yılmazlık” temelli uygulamaların sayısının artırılması önerilmektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre uygulayıcılara aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

1. Program, çevrim içi olarak uygulandığından çiftin yeterli internet kotalarının, bilgisayar veya Android telefonlarının ve bunları kullanabilme becerilerinin olmasını gerektirmektedir. Çevrim içi uygulamalar yapmayı planlayan psikolojik danışmanların danışma sürecinde teknik sebeplerden yaşanma ihtimali olan kesintilerle ilgili

danışanların destek almalarını gerektiren durumlara hazırlıklı olacak şekilde süreci planlamaları önerilmektedir.

2. YGP uygulanırken hem evlilik ilişkisinin hem de sosyal ilişkilerin gelişimi teşvik edici yanlarına ilişkin çiftlerin farkındalık kazandıkları ve ilişkilerini yeniden yapılandırma fırsatı buldukları gözlemlenmiştir. Bu sonucun ilişkisel yılmazlığı güçlendirmedeki etkisine bakıldığında ilişkilerinde bir riske sahip olan çiftlere de ilişkisel yılmazlıklarını güçlendirmek için programın uygulanması önerilmektedir.
3. YGP'nin çevrim içi hazırlanması, Covid-19 pandemisi nedeniyle Türkiye'de uygulanan karantina koşullarında yüz yüze görüşmenin uygun olmamasından kaynaklanmıştır. Bununla birlikte zaman kısıtlılığı ya da farklı sebeplerle yüz yüze danışmaya katılma imkânı olmayan çiftlere de bu program alternatif bir uygulama sunmuştur. Çift danışmanlığı şeklinde uygulanan bu programın grupla psikolojik danışma ya da psikoeğitim programı gibi uygulanabilecek şekilde yapılandırılarak uygulanması önerilmektedir.
4. YGP'ye katılan çiftler, yıkıcı çatışma düzeyi puanı düşük ve orta olanlar arasından seçilmiş ve aynı zamanda ön görüşme esnasında evliliklerinde şiddetin varlığı sorgulanmıştır. Şiddet varlığını belirten çiftlere gerekli bilgilendirmeler yapıp araştırma grubuna dahil edilmemiştir. Çevrim içi evli çiftlere yapılması planlanan çift ya da aile danışmanlığı uygulamalarında bire bir müdahale etme şansı olmadığından yaşanabilecek fiziksel zararların önlenmesi amacıyla çevrim içi uygulamaların yıkıcı çatışma çözme stili puanları yüksek olan evli çiftlere uygulanmaması önerilmektedir.
5. YGP danışma süreci, sadece çiftlerle yürütülmüş olup çocuklar oturum sürecine dahil edilmemiştir. Çocuklarıyla ilişkisel problemleri olan evli çiftlere yönelik hazırlanacak olan uygulamalarda çocukların da danışma sürecine dahil edilmesi önerilmektedir.
6. Çevrim içi çift danışmanlığında yaşanan olası internet kesintilerinden sonra psikolojik danışma sürecinin sağlıklı bir şekilde devam ettirilmesi, danışanların paylaşımlarına devam edebilmeleri açısından önemlidir. Bu nedenle bağlantı yeniden kurulduktan sonra psikolojik danışmanın kısa bir özetleme yapması ve danışan ya da danışanları ilgili konuyu konuşmaya yeniden davet etmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akfırat, N. O., & Özsoy, M. (2021). Türkiye’de psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 26-42. <https://doi.org/10.33400/kuje.893290>
- Akıl, E. (2019). *Ebeveynlerin evlilik çatışması çatışma çözüm stilleri ve çocuklarının algıladıkları kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp> adresinden alındı
- Arı , E., & Eriki, Z. (2018). Alkol kullanımının evlilikte çatışma, çatışma çözüm stilleri ve uyum üzerindeki etkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 37–48. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/302086/> adresinden alındı
- Aydoğan, D. (2014). *Çiftlerde İlişkisel Yılmazlığın Ebeveynlik Stresi, İlişkisel Başa Çıkma, İlişkisel Profesyonel Yardım Arama İle İlişkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp> adresinden alındı
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2015). Çiftlerde ilişkisel yılmazlık v e ilişkisel profesyonel yardım arama : ikili (dyadic) analiz. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 109-121. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/631455> adresinden alındı
- Aydoğan, D., Kara, E., & Kalkan, E. (2022). Understanding relational resilience of married adults in quarantine days. *Current psychology*, 41(11), 8249–8259. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02224-2>
- Aysever, H., & Sakallı Demirok, M. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin sosyal destek algılarının ve yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 561-595 . <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/797766> adresinden alındı
- Baki, A., & Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(42), 001-021. www.esosder.org adresinden alındı
- Black, K., & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of family nursing*, 14(1), 33–55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>
- Bögels, S., Stevens, J., & Majdandžić, M. (2011). Parenting and social anxiety: fathers' versus mothers' influence on their children's anxiety in ambiguous social situations. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 52(5), 599–606. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02345.x>

- Brennan, P., Katz, A., Hammen, C., & Le Brocque, R. (2002). Maternal depression, paternal psychopathology, and adolescent diagnostic outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1075–1085. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.70.5.1075>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development experiments by nature and design*. Cambridge, Massachusetts, and London, England: Harvard University. <https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com> adresinden alındı
- Brown, O., & Robinson, J. (2012). Resilience in remarried families. *South African Journal of Psychology*, 42(1), 114–126. <https://doi.org/10.1177/008124631204200112>
- Buluş, M., & Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 136-152. <https://doi.org/10.21764/efd.00737>. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/264205>
- Burgess, H., & Burgess, G. (2003). *What Are Intractable Conflicts?* (G. B. Burgess, Dü.) Beyond Intractability: <http://www.beyondintractability.org/essay/meaning-intractability> adresinden alındı
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı kitabı; istatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (20. Baskı b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Deneyisel desenler öntest-sontest kontrol grubu desen ve veri analizi* (5. Baskı b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sinanması*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü , İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/> adresinden alındı
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve aile hayatı* (2. Baskı b.). Ankara: Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. <https://docplayer.biz.tr/7222962-Evlilik-ve-aile-hayati-azize-nilgun-canel.html> adresinden alındı
- Creswell, J. (2013). What is mixed methods research [video file]. <https://www.youtube.com/watch?v=1OaNiTIpyX8> adresinden alındı
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 73-81. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.59.1.73>
- Çalışkan, Ş., & Dilmaç, B. (2022). Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1).

- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1658093> adresinden alındı
- Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Teknik Destek Projesi. (2014, 10). *Model okul eğitici eğitimi katılımcı ve eğitimci kitabı*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı .
- Dalkılıç, M. (2016). *Otizmli çocuğu olan çiftlerin evlilik doyumu, kaygı, geleneksel yılmazlık ve psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/> adresinden alındı
- Demiral, S. (2020). Evlilik çatışması ve çatışma çözüm stillerinin mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi. *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(27), 864-876. <https://www.academia.edu/62860942> adresinden alındı
- Dhir, K. S., & Markman, H. J. (1984). Application of social judgment theory to understanding and treating marital conflict. *Journal of Marriage and Family*, 46(3), 597-610. <http://www.jstor.org/stable/352601> adresinden alındı
- Dinç, T. (2021). *Ebeveyn tükenmişliği, ebeveyn stresi ve ilişkisel yılmazlığın sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden alındı
- Duffey, T., & Haberstroh, S. (2011). Helping couples reconnect:Developing relational competencies and expanding worldviews using the enneagram personality typology. *VISTAS Online*. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_25.pdf adresinden alındı
- Duran, Ş., & Hamamcı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 11(6), 87-99. <https://dergipark.org.tr/en/pub/spcd/issue/21111/227374> adresinden alındı
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics using IBM SPSS statistics* (5th Edition b.). (A. Field, Çev.) Los Angeles, London: Sage Edge ISBN 978-1-5264-1951-4
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology*, 16, 381–390. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.4.381>
- Fincham, F. D. (2003). Marital Conflict: Correlates, Structure, and Context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23–27. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01215>
- Fincham, F., & Bradbury, T. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 442-452.

- <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.64.3.442>
- Gottman, J., Markman, H., & Notarius, C. (1977). The topography of marital conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 39(3), 461–477. <https://doi.org/10.2307/350902>
- Gottman, J. M. (1993). The Roles of Conflict Engagement, Escalation, and Avoidance in Marital Interaction: A Longitudinal View of Five Types of Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 6-15. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.61.1.6>
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47–52. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.57.1.47>
- Gönen, E., & Puruçuoğlu, E. (2009). Kriz ve stres koşullarında aile direnci: Koruyucu ve iyileştirici faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*. <https://docplayer.biz.tr/671700-Kriz-ve-stres-kosullarinda-aile-direnci-koruyucu-ve-iyilestirici-faktorler.html> adresinden alındı
- Gülgün, S. (2019). *Evli bireylerde yaşanan çatışma ve affetme durumlarının evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp> adresinden alındı
- Günaydın, H. D., & Akaroğlu, G. (2022). Aile yılmazlığı kavramına yönelik sistematik bir derleme çalışması. *Ekev Akademi Dergisi*, 0 (90), 93-104 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sosekev/issue/71356/1147277> adresinden alındı
- Hanson, S. M. (2001). Foundations in Family Health Care Nursing. J. Fry., *Family health care nursing: Theory, practice, and research*, (ss. 3-33). Philadelphia: F.A. Davis.
- Hartling, L. M. (2008). Strengthening resilience in a risky world: It's all about relationships. *Women and Therapy*, 31(2-4), 51-70. <https://doi.org/10.1080/02703140802145870>
- Hatipoğlu, Z. (1993). *Bazı demografik değişkenlerin ve evlilik öatışmasının evli eşlerin evlilik doyumundaki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr> adresinden alındı
- Hill, M. S. (1988). Marital Stability and Spouses' Shared Time: A Multidisciplinary Hypothesis. *Journal of Family Issues*, 9(4), 427-451. <https://doi.org/10.1177/019251388009004001>
- Jordan, J. V. (2008). Recent developments in relational-cultural theory. *Women & Therapy*, 31(2-4), 1–4. <https://doi.org/10.1080/02703140802145540>

- Jordan, J. V. (2001). A relational-cultural model: Healing through mutual empathy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 65(1), 92-103. <https://doi.org/10.1521/bumc.65.1.92.18707>
- Jordan, J. V. (2008). Recent developments in relational-cultural theory. *Women and Therapy*, 31(2-4), 1-4. <https://doi.org/10.1080/02703140802145540>
- Jordan, J. V. (2010). Relational-cultural therapy by Judith V. Jordan. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(1), 105-106. <https://doi.org/10.1080/15401381003627368>
- Jordan, J. V. (2013). Relational resilience in girls. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 73–86). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_5
- Jordan, J. V. (2017). Relational–Cultural Theory: The power of connection to transform our lives. *Journal of Humanistic Counseling*, 56(3), 228–243. <https://doi.org/10.1002/johc.12055>
- Kara, E. (2019). *Evli bireylerde çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile ilişkisel yılmazlık ve evlilikte öz yetkinlik arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolü*. Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <http://dspace.yildiz.edu.tr/xmlui/handle/1/12722> adresinden alındı
- Kararımak, Ö. (2020). Salgın döneminde ebeveynlerin ve ergenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşamdaki denge durumları araştırma raporu. *Pandeminin ebeveyn ve ergenler üzerine psikolojik etkileri araştırıldı*. AA Şirket Haberleri. <https://www.aa.com.tr/tr/sirkethaberleri/egitim/pandeminin-ebeveyn-ve-ergenler-uzerine-psikolojik-etkileri-arastirildi/657435> adresinden alındı
- Kavak, A. (2018). *Evli bireylerde çatışma yönetimi ve evlilik doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr> adresinden alındı
- Kesici, Ş., Mert, A., Köklü Bayrakçı, E., & Kiper, C. (2017). *Vaka örnekleriyle birlikte aile danışma kuramları ve teknikleri*. Ankara: Atlas Akademik Basım Yayın Dağıtım Tic.Ltd. Şti.
- Koyuncu, A. B. (2019). *Evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluğun evlilik doyumuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kurdeck, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 56(3), 705–722. <https://doi.org/10.2307/352880>
- Lee, I., Lee, E.-O., Kim, H. S., Park, Y. S., Song, M., & Park, Y. (2004). Concept development

- of family resilience: A study of Korean families with a chronically ill child. *Journal of Clinical Nursing*, 13(5), 636–645. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2004.00845.x>
- Lee, S. J., Ward, K. P., & Rodriguez, C. M. (2022). Longitudinal analysis of short-term changes in relationship conflict during covid-19: A risk and resilience perspective. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(15–16), NP14239–NP14261. <https://doi.org/10.1177/08862605211006359>
- Lenz, A. (2016). Relational-Cultural Theory: Fostering the Growth of a Paradigm Through Empirical Research. *Journal of Counseling and Development*, 94(4), 415–428. <https://doi.org/10.1002/jcad.12100>
- Lenz, A. S., Speciale, M., & Aguilar, J. V. (2012). Relational-Cultural Therapy intervention with incarcerated adolescents: A single-case effectiveness design. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 3(1), 17–29. <https://doi.org/10.1177/2150137811435233>
- Lloyd-Hazlett, J., Pow, A., & Duffey, T. (2016). The impact project: a relational cultural approach to combating bullying and interpersonal violence. *Journal of Creativity in Mental Health*, 11(3-4), 236–253. <https://doi.org/10.1080/15401383.2016.1206842>
- Marks L. (2004). Sacred practices in highly religious families: Christian, Jewish, Mormon, and Muslim perspectives. *Family process*, 43(2), 217–231. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.04302007.x>
- McCubbin, H., & McCubbin, M. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37(3), 247-254. <http://www.jstor.org/stable/584557> adresinden alındı
- McCubbin, H., & Patterson, J. (1983). The family stress process. *Marriage & Family Review*, 6(1-2), 7-37. https://doi.org/10.1300/j002v06n01_02
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Friedrich, S., & Based, B. B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51(2), 103–111. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2002.00103.x>
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2006). *İlerişim becerileri*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Mert, A. (2021). *Evli çiftlerde çift uyumu, çift çatışması ve çatışma çözüm stillerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Michelle, M. (2003). *Dialogue*. (G. B. Burgess, Dü.) 01 19, 2021 tarihinde Beyond Intractability: <http://www.beyondintractability.org/essay/dialogue> adresinden alındı
- Michelle, M. (2004). *"Interests, Positions, Needs, and Values."*. (G. B. Burgess, Dü.) 01 05, 2021 tarihinde Beyond Intractability:

- <https://www.beyondintractability.org/essay/interests> adresinden alındı
- Miller, J. B., & Stiver, I. P. (1997). *The healing connection: How women form relationships in therapy and in life*. 12 22, 2020 tarihinde <https://books.google.com.tr/books?> adresinden alındı
- Morray, E., & Liang, B. (2005). Peace talk: A relational approach to group negotiation among Arab and Israeli youths. *International Journal of Group Psychotherapy*, 55(4), 481–506. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2005.55.4.481>
- Nazlı, S. (2014). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Neuman, W. (2017). *Tolumsal araştırma yöntemleri nitel ve nicel yaklaşımlar* (9. Baskı b., Cilt 2). (S. Özge, Çev.) Ankara: Yayınodası .
- Neuman, W. (2017). *Toplumsal araştırma yöntemleri nitel ve nicel yaklaşımlar 2*. (N. Demir, Dü., & S. Özge, Çev.) Ankra: Yayın Odsı 9. Basım.
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Öner, D. Ş. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi* . Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özakkaş, T. (2018). *Rehberlikte uygulamalı bütüncül psikoterapi* (Cilt 2. Baskı). İstanbul: Acar Matbaacılık.
- Özbay, Y., & Aydoğan, D. (2013). Aile Yılmazlığı: Bir engele rağmen birlikte güçlenen aile. *Sosyal Politikaları Çalışmaları Dergisi*, 13(31), 129-146. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/21092/227154> adresinden alındı
- Özbay, Y., Hatipoğlu Sümer, Z., Akçabozan Kayabol, N. B., Aydın, G., Tatlı, C. E., Karacan Özdemir, N., . . . Durmuş, E. (2021). Çatışma Alanları Ölçeği ve Çatışma Stilleri Ölçeği. *Yayınlanmamış Makale*.
- Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Özen, A., Salman-Engin, S., & Sakalli-Ugurlu, N. (2016). Conflict Resolution Styles Scale in Romantic Relationship: The Validity and Reliability Study. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4(7), 1-19. <https://doi.org/10.7816/nesne-04-07-01>
- Özkoçak, Z. (2022). *Öz şefkat ve eş desteğinin ilişkisel yılmazlık üzerindeki diyadik etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü , Gaziantep.

- Pak Güre, M. D. (2021). *Nadir hastalığı olan çocukların ailelerinde yılmazlık ile ilişkili etkenlerin incelenmesi: bir model önerisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr> adresinden alındı
- Patterson, J. (2002). Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2) 349-360. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>
- Paul, J. (2003). "Conflict Transformation." *Beyond Intractability*. (G. B. Burgess, Dü.) 01 04, 2021 tarihinde Beyond Intractability: <http://www.beyondintractability.org/essay/transformation> adresinden alındı
- Pearlin, L., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21. <https://psycnet.apa.org/record/1979-06036-001> adresinden alındı
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Saracaloğlu, A. S. (2015). Program geliştirme ve değerlendirme. *Öğretim ilke ve yöntemleri* (ss. 23-86), Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara. <http://dx.doi.org/10.14527/9786053649861.02> adresinden alındı
- Seligman, L., & Reichenberg, L. (2019). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Sistemler, Stratejiler ve Beceriler*. (E. E. Yerlikaya, Çev.) Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Soylu, Y., & Kağnıcı, D. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 44-54. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230061> adresinden alındı
- Storaasli, R., & Markman, H. (1990). Evliliğin erken dönemlerinde ilişki sorunları: Boylamsal bir araştırma. *Aile Psikolojisi Dergisi*, 4(1), 80-98. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.4.1.80>
- Şengül Öner, D. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tantillo, M., & Sanftner, J. (2003). The relationship between perceived mutuality and bulimic symptoms, depression, and therapeutic change in group. *Eating Behaviors*, 3(4), 349-364. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(02\)00077-6](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(02)00077-6)
- Tanyi, R. (2006). Spirituality and family nursing: Spiritual assessment and interventions for families. *Journal of Advanced Nursing*, 53(3), 287-294. <https://doi.org/10.1111/j.1365->

- Topses, M. D. (2008). *Üniversite öğrencilerinin bencillik ve elcilik davranışlarının aile kurumuyla olan ilişkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara .
- Torres, R. (2011). *In their own words: A qualitative analysis of relational resilience in the lives of gay, bisexual, and questioning male youth*. DePaul University. College of Liberal Arts & Social Sciences Theses and Dissertations. <https://via.library.depaul.edu/etd/111/> adresinden alındı
- Tosun, F. (2014). *Evli çiftlerin sahip oldukları değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Troupe, F. (2008). Marital conflict: A longitudinal study. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 1-74. <https://search.proquest.com/docview/622075701> adresinden alındı
- Turan, N. (2017). *Otistik çocuğa sahip ailelerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi* . Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Ulaş, E. (2017). *Madde bağımlılarının rehabilitasyonunda eylem araştırma temelli aile yaşam becerileri programının etkililiği*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü , İstanbul.
- Uyar, S. (2021). *Evli bireylerin ilişkisinde karşılaşılan sorun ve çatışma çözme stillerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 14(3), 322-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.1016806>
- Ünver, D., & Güloğlu, B. (2021). Covid-19 pandemisinde evli bireylerde depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel yılmazlık bağlamında incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 517-531. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1628365> adresinden alındı
- Venter, N. (2009). *Resilience in intimate relationships*. University Of South Africa, Clinical Psychology. https://uir.unisa.ac.za/bitstream/handle/10500/2890/dissertation_venter_?sequence=1 adresinden alındı
- Vicario, M., Tucker, C., Smith Adcock, S., & Hudgins-Mitchell, C. (2013). Relational-cultural

- play therapy: Reestablishing healthy connections with children exposed to trauma in relationships. *International Journal of Play Therapy*, 22(2), 103–117. <https://doi.org/10.1037/a0032313>
- Walsh F. (1996). The concept of family resilience: crisis and challenge. *Family process*, 35(3), 261–281. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x>
- Walsh, F. (2002). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 51(2), 130–137. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2002.00130.x>
- Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. Guilford Yayınları. [https://books.google.com.tr/adresinden alındı](https://books.google.com.tr/adresinden%20alındı)
- Walsh, F. (2016). *Foundations of a family resilience approach*. F. Walsh içinde, *Strengthening Family Resilience, Third Edition*. New York: Guilford Press.
- Werner, E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503–515. <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>
- Werner, E., & Smith, R. (1992). *ERIC*. ERIC Institute of Education Sciences: <https://eric.ed.gov/?id=ED344979> adresinden alındı
- White, N., Richter, J., Koeckeritz, J., Munch, K., & Walter, P. (2004). “Going forward”: Family resiliency in patients on hemodialysis. *Journal of Family Nursing*, 10(3), 357–378. <https://doi.org/10.1177/1074840704267163>
- Yang, B., Feldman, M., & Shuzhuo, L. (2021). The status of family resilience: Effects of sustainable livelihoods in rural China. *Social Indicators Research*, 153, 1041–1064. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02518-1>
- Yavuz, M., & Gümüşkaya, Ö. (2021). Otizm spektrum bozukluğu ve zihinsel yetersizliği olan bireylerin ebeveynlerinin yaşam doyumu ve aile yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 22(4), 799-825. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1068401> adresinden alındı
- Yazıcı, E. (2019). *Aile değerleri ile aile yılmazlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden alındı
- Yorgason, J. B., Piercy, F. P., & Piercy, S. K. (2007). Acquired hearing impairment in older couple relationships: An exploration of couple resilience processes. *Journal of Aging Studies*, 21(3), 215–228. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2006.10.002>
- Zabriskie, R., & McCormick, B. (2001). The influences of family leisure patterns on

perceptions of family functioning. *Family Relations*, 50(3), 281–289.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2001.00281.x>



EKLER

Ek 1. Yılmazlığı Güçlendirme Programı ve Ekleri

İLİŞKİSEL-KÜLTÜREL KURAMA DAYALI ONLINE İLİŞKİSEL YILMAZLIK MÜDAHALE PROGRAMI

İlişkilerinde yoğun çatışma yaşayan ve bu çatışmalarda çözüm yöntemi olarak işlevsiz yolları tercih eden çiftlere yönelik hazırlanan İlişkisel Kültürel Kuram temelli Yılmazlığı Güçlendirme Programı uygulanacaktır. Bu programın amacı, çiftlere kişilerarası ilişkileri sürdürmede başarılı uyum sağlayacak yöntemleri fark ettirmek, çiftlerin ilişkilerini yeniden anlamlandırmalarını teşvik etmek, çiftin çeşitli nedenlerle (kimlik, ırk, ihtiyaç, değer vb.) ilişkide yaşadığı güç dengesizliklerini azaltmak ve aile sisteminin daha işlevsel olmasını teşvik ederek çiftin ilişkisel yılmazlık düzeylerini arttırmaktır. İlişkisel yılmazlık düzeyi yüksek olan çiftlerin ilişkisel çatışma alanlarında başarı sağlayan yöntemlerinin kullanımını tercih edecekleri ve yaşadıkları çatışma yoğunluğunu azaltacakları öngörülmektedir. Özetle ilişki çatışma alanlarında olumsuz çatışma çözme stili kullanan ve yoğun çatışma yaşayan çiftlerin, ilişkisel yılmazlık düzeylerini arttırmak için hazırlanan programdaki uygulamalarla; olumlu çatışma çözme stillerini kullanabilen ve çatışma yoğunluğunu azaltabilen çiftler olmaları yönünde onları desteklemeyi hedeflenmektedir.

Çift Müdahale Programının Konusu

İlişkisel Kültürel Kuram temelli hazırlanan İlişkisel Yılmazlık

Katılımcılar

İlişkisel çatışmaları olumsuz yöneten ve yoğun ilişkisel çatışma yaşayan en az lise mezunu ve en az bir çocuğa sahip çiftleri kapsamaktadır.

Amaçlar

1. İlişkilerinde yaşadıkları problemleri anlatabilme
2. İlişkilerinde yaşadıkları stresli yaşam olaylarının etkilerini anlatabilme
3. İlişkilerinde yaşadıkları stresli yaşam olaylarının pozitif yönde gelişme sağlamaları için bir fırsat olduğu anlamını çıkarabilme
4. Zorlu durumlar karşısında çiftlerin sahip olduğu güçlü özellikleri tanımlayabilme
5. İlişkilerinde yaşadıkları çatışmaları çözmede karşılıklı empati kurmalarını sağlayacak yöntemleri uygulayabilme
6. İyi hallerini devam ettiren güç kaynaklarını kullanma yöntemlerini uygulayabilme

7. İlişkilerinde yaşadıkları stresi yaşam olaylarının ilişkilerindeki yılmazlığa etkisini keşfedebilme
8. Stresli durumlarda çift olarak olumlu başa çıkma stratejilerini kullanabilme
9. İlişkilerindeki iletişim kopukluklarını gidermek ve yeniden iletişim kurmak için olumlu çatışma çözme tekniklerini uygulayabilme
10. Yılmazlığı Güçlendirme Programı sürecini yorumlayabilme

ONLINE İLİŞKİSEL YILMAZLIK MÜDAHALE PROGRAMI YÖNERGESİ

İlişkisel Kültürel Kuram temelli YGP'nin amacı, ilişki çatışma yoğunluğu yüksek ve olumsuz çatışma çözme yöntemlerini kullanan en az bir çocuk sahibi çiftlerin ilişkisel yılmazlık düzeylerini arttırarak stresli olaylarla baş etmede etkili yöntemler geliştirebilmelerine yardımcı olmaktır.

YGP'nin, psikolojik danışma becerilerine sahip aile danışmanlığı deneyimi olan psikolojik danışmanlar tarafından uygulanması önerilmektedir.

Programa katılacak çiftlerin ilişki çatışma alanlarından alınan puan düzeylerinin olumsuz yönde yüksek olması beklenmektedir. Katılımcıların Çevrimiçi ortamda programa katılmaları beklendiğinden en az lise düzeyinde mezuniyete sahip olmaları gerekmektedir. Program lise düzeyinde en az bir çocuğu olan çiftlere yönelik olup “çift danışması” şeklinde uygulanacaktır. Hazırlanmış olan Yılmazlığı Güçlendirme Programı, 10 oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturum süresi en az 70 dakika en fazla 90 dakika olarak planlanmıştır. Oturum, Zoom programıyla yapılmak üzere 45 + 45 şeklinde temel ihtiyaçlar dışında mola verilmeden yapılacak şekilde planlanmıştır.

Programa aynı ya da farklı ekranlardan katılma kararları çiftin seçimine bırakılacak ancak her iki durumda da çiftin aynı ortamda örneğin, aynı odada bulunarak oturuma katılacakları şekilde oturumlar planlanmaktadır. Çift, programa aynı ekrandan katılacaksa psikolojik danışman her iki katılımcıyı da görebileceği şekilde oturma düzenini planlar. Oturma düzeni, oturum etkinliklerine göre farklılık gösterebilir. Programda bir önceki oturumda verilen ödevlerin takibi yeni oturumun başında yapılır ve bir sonraki oturuma kadar yapılacak olan ödevler oturum sonunda verilir. Verilen ödevlerin amacı, çiftin oturum sırasında fark ettiklerini gerçek yaşamda deneyimlemelerini sağlayarak farkındalıklarını arttırmak ve yeni beceriler geliştirmeleri için çifti teşvik etmektir.

Programa katılacak çift belirlendikten sonra çiftin hedeflerinin programda karşılanıp karşılanmayacağını ve ihtiyaçlarını belirlemek için çiftle bireysel görüşmelerin yapılması önerilmektedir. Görüşmeler sonucunda programa katılması kesinleşen çiftlerin programın yapılacağı platform, kurallar ve zamanla ilgili bilgi verilmesi için “Yapılandırma ve Onama Formunun” doldurulması önerilmektedir. Çiftle yapılacak ön görüşmelerde bilgi almak için “Çift Danışma Kayıt Formunun” doldurulması önerilmektedir.



ÇEVİRİMİÇİ İLİŞKİSEL YILMAZLIK MÜDAHALE PROGRAMI OTURUM TASLAĞI (1. Oturum)

Oturumlar	Süre	Amaçlar	Kazanımlar	İçerik		Öğrenme Yaşantıları		Değerlendirme
				İlgili İlişkisel Yılmazlık Boyutu	İlgili İlişkisel-Kültürel-Kuram Boyutu	Danışma Teknikleri	Malzemeler	
1. Oturum	70-90 dakika	1. İlişkilerinde yaşadıkları problemleri anlatabilme	• Danışma almalarını gerektiren problemlerini anlar ve belirtir. • Danışma almalarını gerektiren sorunları ile ilgili duygularını ifade eder • Danışma almalarını gerektiren sorunları ile ilgili düşüncelerini ifade eder • Danışma almalarını gerektiren sorunları ile ilgili davranışlarını ifade eder.	Profesyonel İlişkisel Yardım Arama	İlişkisel Özgünlük	Açıklama, Bilgi verme, Soru-cevap, Duygu-içerik yansıtımları, Somutlama, Yapılama	Sanal Beyaz Tahta ve Sanal Yapışkan Not Kağıdı, Ek 1, Ek 2, Ek 3, Ek 4	Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu, Ev Ödevi

OTURUM 1

Amaç-1: İlişkilerinde yaşadıkları problemleri anlatabilme

Kazanımlar

- 1.1.Danışma almalarını gerektiren sorunlarını anlatma
- 1.2.Danışma almalarını gerektiren sorunları ile ilgili duygularını ifade etme
- 1.3.Danışma almalarını gerektiren sorunları ile ilgili düşüncelerini ifade etme
- 1.4.Danışma almalarını gerektiren sorunları ile ilgili davranışlarını ifade etme

Süre: 70-90 dakika

Araç-gereç: Sanal Beyaz Tahta, Sanal Yapışkan Not Kâğıdı, Ek 1, Ek 2, Ek 3, Ek 4

Kullanılacak teknikler: Açıklama, Bilgi verme, Soru-cevap, Duygu-içerik yansıtma, Somutlama, Yapılama

Oturuma hazırlık: Oturumların önceden okunması ve ihtiyaç duyulan malzemenin hazırlanması

Danışmana öneri: “Çift Danışma Kayıt Formlarını” gözden geçirmesi, “Yapılandırma ve Onama Formunu” okuması ile oturumda dikkat edilmesi gereken noktalar için “Çift İlişkisel Bilgi Toplama Formunu” gözlemleri doğrultusunda doldurması

Oturum Süreci

Örnek Maddeler

1. **Adım:** Danışman, çift programa katıldıktan sonra *"Arkadaşlar adım..... Daha önce sizinle ön görüşmelerde konuştuğumuz Çevrimiçi İlişkisel Yılmazlık Çift Müdahale Programını gerçekleştirmek için buradayız. Bu müdahale programının sizin için yararlı olmasını diliyorum. Oturuma başlamadan önce sizleri biraz tanımak istiyorum. Bana kendinizi biraz tanıtır mısınız? Hanım ve..... Bey "* şeklinde açıklama yaparak oturumu başlatır.
2. **Adım:**
3. **Adım:** Danışman, danışanlara *"Öncelikle danışma almanızı gerektiren yaşantılarınızın neler olduğunu merak ediyorum. Bana biraz sizleri yardım almaya yönelten yaşantılarınızdan bahsedermisiniz?"* diye sorar ve danışanların cevaplarını empatik olarak dinleyerek önemli kısımlarını oturum özeti formuna not eder.
4. **Adım:**
5. **Adım:** Danışman, danışanlara *"Yaşadığınız problemler sizde hangi duyguları uyandırıyor?"* diye sorar ve verilen cevapları çiftle paylaştığı beyaz tahtada duygu başlığı altında listeler.

6. Adım:

7. Adım: Danışman, danışanlara *"Bu sorunları yaşarken ya da sonrasında ne tür tepkiler veriyorsunuz?"* diye sorar ve cevapları davranışlar başlığı altında beyaz tahtada listeler.

8. Adım: Danışman, danışanlara *"Daha önce bu problemlerle nasıl baş etmeye çalıştınız? Bu yöntemlerden işe yarayan ve yaramayan yöntemleriniz nelerdir?"* diye sorar ve söylenenleri başarılı, başarısız baş etme başlığı altında beyaz tahtaya yazmaya devam eder.

9. Adım:

10. Adım: Danışman, danışanlara *"Katılmayı istediğiniz Yılmazlığı Güçlendirme Programından neler bekliyorsunuz?"* diye sorar ve cevaplarını bu soru başlığı altında listeler.

11. Adım: Danışman danışanlara *"Problemleriniz böyle devam ederse ileride neler olabileceğini düşünüyorsunuz?"* diye sorar ve cevaplarını listeler

12. Adım:

13. Adım: Danışman, danışanlara *"Tüm oturumlar boyunca program saati başlamadan 5 dakika önce sisteme girme, kameraların açık tutulması ve çift olarak girilecekse soyadınızı, bireysel olarak girilecekse adınızı ve soyadınızı yazarak girmeniz gibi bazı kurallara ihtiyacımız olduğunu düşünüyorum. Siz ne düşünüyorsunuz bu konuda?"* şeklinde kurallara eklemelerde bulunur ve danışanların onayına sunar.

14. Adım:

15. Adım: Danışman, yapılandırma formunda yazılan sınırlılıkları, uzmanlıklarını, etik ilke ve yasal yükümlülükleri ile ilgili bilgi verir.

Oturumu Değerlendirme Formu: Danışman, danışan çifte aşağıda yazılan süreç değerlendirme sorularını içeren yarı yapılandırılmış görüşme formunu Çevrimiçi olarak gönderir ve doldurarak kendisine fotoğraf ya da Pdf/Word şeklinde yollamalarını ister. Bunun için danışanlara 5-10 dk. süre verilir.

Oturum Değerlendirme Formu (Örnek Maddeler)
1. Problemleriniz ile ilgili neler öğrendiniz?
2. Problemleriniz ile baş etmede hangi yöntemlerle başarıyı yakaladınız?
3. Yılmazlığı Güçlendirme Programı ile ilgili neler şekillendi zihninizde?

Özet ve ödev: Danışman, danışanlara *"Bugün sizlerle ... Her oturumdan sonra sizlere deneyimlemek üzere bazı ödevler vereceğim. Bu ödevlerin amacı oturum sırasında edindiğiniz yeni bilgi ve becerileri hayatınızda uygulayarak daha kalıcı hale gelmesini sağlamaktır. Bugünkü oturumun ödevi; bugün ilişkinizle ilgili belirlediğiniz problemlerinizi ilgili kendi adınıza çıkış yolları hayal etmenizi ve bunları gelecek oturuma kadar yazmanızı istiyorum."* şeklinde açıklar.

Kapanış: Danışman, danışanlara *"Gelecek hafta aynı saat ve platformda görüşmek üzere, hoşça kalın"* diyerek oturumu kapatır.



Ek 1A: Çift Danışma Kayıt Formu (Örnek Maddeler)

Ailenin Kişisel Bilgileri: <u>Aile türü:</u> <u>Çiftin medeni durumu:</u> <u>Danışmaya başvurma nedeni:</u> <u>Çift kaç yıldır birlikte yaşıyor:</u>								
Kadın(eş) Bilgileri Adı-soyadı: Yaşı: Mesleği: Eğitim düzeyi: Medeni durumu: Tel:					Erkek(eş) Bilgileri Adı-soyadı: Yaşı: Mesleği: Eğitim düzeyi: Medeni durumu: Tel:			
Sayı	Adı Soyadı	Yaşı		Varsa Mesleği		Annenin öz çocuğu		Her ikisinin öz çocuğu
Çocuk 1						()	()	()
Çocuk 2						()	()	()
Çocuk 3						()	()	()
Çocuk 4						()	()	()
Çocuk 5						()	()	()
Çocuk 6						()	()	()

Problem durumu:

Çifte göre problem nedir (1 satır):

.....

.....

Ailenin Geçmişi:

Çiftin kısa hayat öyküsü:.....

.....

Çiftin gelişim evresi ve gelişim problemlerinden hangisiyle uğraştığı:.....

.....

Çiftin varsa çocuklarının eğitim-öğretim başarıları:

Çift- akran ilişkisi:

.....

.....

***Danışman oturum başlamadan önce Ek 2 formunun iki sayfasını okur, danışanlara yollar ve onayı göndermelerini ister.**

Ek 1B: Yapılandırma ve Onam Formu (Örnek Maddeler)

* Birlikte götüreceğimiz psikolojik danışma sürecinde kendinize ya da bir başkasına zarar verme veya bir başkasının size zarar verme durumu söz konusu olmadığı sürece benimle paylaştığınız bilgilerin tamamı gizli tutulacaktır ve asla hiç kimseyle paylaşılmayacaktır. İfade ettiğim istisnai durumlar söz konusu olduğunda sizin bilginiz dâhilinde ilgili kurumlarla sınırlı düzeyde bilgi paylaşımı yapılacaktır.

* Bir psikolojik danışman olarak size verilecek olan çift psikolojik danışma sürecinde aile bireylerine eşit mesafede ve objektif yaklaşacağımı bilmenizi isterim.



Yılmazlığı Güçlendirme Programı (Çiftlere Yönelik)

Amaç: Programın amacı ilişkisel çatışma yoğunluğu yüksek ve olumsuz çatışma çözüm stillerini kullanan çiftlerin ilişkisel yılmazlık düzeylerine arttırmaktır

Üye seçimi: Google form aracılığıyla veriler toplanacak olup uygun üyelerle bireysel görüşmeler yapılarak programa katılacak çiftler gönüllük esasına göre belirlenecektir.

Görev: her bir katılımcı 'Çevrimiçi çift onam formunu' kendi adına doldurarak belirtilen mail adresine kendileri adına alınmış mail adresi yoluyla mesaj olarak atar.

Ayrıntılı bilgi için: pdr.habibe@gmail.com

Tel:.....

Çevrim içi Çift Onam Formu

Ben..... (Ad-soyad) ve eşim.....(Ad-soyad)
.....(Psikolojik danışman adı) ile.../.../..... tarihinde çiftlere yönelik
hazırlanan Yılmazlığı Güçlendirme Programı danışma oturumlarına katılmak üzere başladım.
Psikolojik danışma süreci devam ettikçe doktora programı araştırma süreci kapsamında yapılan
psikolojik danışma oturumlarına hem katılımda gönüllü olduğumu hem de psikolojik danışma
oturumlarının kaydedilmesinde herhangi bir sakınca olmadığını belirtmek isterim. Çevrimiçi
yapılandırma ve onam formu ile programda belirtilen kurallarla ilgili bilgi edindim ve bu
kuralları kabul ettiğimi onayladım..... Günü, Saatlerinde yapılacak bu
programa katılacağımı teyit ediyorum.

Ek 1C: Çift İlişkisel Bilgi Toplama Formu (Danışman için)

Danışmanların ilişki kalıpları ile ilgili bilgiler (Örnek Maddeler)

Çift kamera karşısında nasıl oturuyor:

Çocukları ve diğer aile bireyleri adına kim konuşuyor:

Çift tartışırken tartışmaya kimler katılıyor (danışmanları sorulacak):

Çiftin şu anki işlevselliği ile ilgili bilgiler (Örnek Maddeler)

Karşılaşılan zorlu yaşam olaylarında çiftin değişim ve gelişimi nasıldır:

Çift iletişim kalıpları: () sözlü-() sözsüz, () açık- () kapalı

Aile tutumu: () koruyucu, () demokratik, () sınırsız

Danışmana öneri 1: Değişim için cesaretlendirme

Danışmanı öneri 2: Çift danışma kayıt formu

Danışmanın her danışma oturumundan hemen sonra gözlemlerini oturum özeti bölümüne yazması önemlidir. Danışman, oturum süreç ve içeriğine uygun olarak oturum özetini istediği şekilde kaydedebilir. Çiftin kendi gelişimlerini takip edebilmesi açısından çifte rapor örneği verilebilir.

Ek 1D: Danışma Oturum Özeti Formu (Örnek Maddeler)

Oturum Özeti Davranış (Behavior)..... Duyumlar(Sensations)..... Biliş(Cognition)..... Kişilerarası ilişkiler(Interpersonal relationships).....
Oturum Özeti Davranış (Behavior)..... Duyumlar(Sensations)..... Biliş(Cognition)..... Kişilerarası ilişkiler(Interpersonal relationships).....
Oturum Özeti Davranış (Behavior)..... Duyumlar(Sensations)..... Biliş(Cognition)..... Kişilerarası ilişkiler(Interpersonal relationships).....
Oturum Özeti Davranış (Behavior)..... Duyumlar(Sensations)..... Biliş(Cognition)..... Kişilerarası ilişkiler(Interpersonal relationships).....
Oturum Özeti Davranış (Behavior)..... Duyumlar(Sensations)..... Biliş(Cognition)..... Kişilerarası ilişkiler(Interpersonal relationships).....

Ek 2. Ölçeklerin Kullanılmasına Yönelik İzinler



habibe yıldız <

Ölçek İzni Hk.

3 ileti

habibe yıldız <
Alıcı: Yasar OZBAY <
Cc. i.

2 Nisan 2021 12:07

Sayın hocam,
Ben Habibe YILDIZ YÜKSEL. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğrencisiyim. Doktora tezimde, tez danışmanın Doç. Dr. Ramin ALİYEV'in rehberliğinde "İlişkisel-Kültürel Kurama Dayalı Online İlişkisel Yılmazlık Müdahale Programının İlişki Çatışma Alanları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" konusunu çalışıyorum. Tübitak 1003 projesi kapsamında geliştirdiğiniz aşağıda künyesi bulunan ölçekleri doktora tezimde kullanmak için izninizi istiyorum, saygılarımla.

Özbay, Y., Sümer, Z., Akçaboza Kayabol, N.B., Aydın, G., Tatlı, C.E., Karacan Özdemir, N., Çağ, P., Akbaş, U., & Durmuş, E. (2021)" birlikte geliştirdiğiniz "Çatışma Alanları Ölçeği(ÇAÖ)" ve "Çatışma Stilleri Ölçeği(ÇSÖ)".

Yasar OZBAY <
Alıcı: habibe yıldız <

2 Nisan 2021 12:12

Merhaba,

Belirttiğiniz "Çatışma Alanları Ölçeği(ÇAÖ)" ve "Çatışma Stilleri Ölçeği(ÇSÖ)" Ölçeklerini doktora tez çalışmanıza sınırlı olmak kaydı ile kullanabilirsiniz.

Başarılar

Ek 3. Araştırma İzin Yazısı



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARI

Sayı :E--804.01-2103010009
Konu :Etik Kurul Hak.

Tarih:01.03.2021

Çalışmanın Türü:	Doktora Tezi
Konu:	Anket Uygulama
Başlık:	"İlişkisel Kültürel Kurama Dayalı Online İlişkisel Yılmazlık Müdahale Programı"
Yürütücü / Danışman:	Doç. Dr. Ramin ALİYEV
Yazar:	Habibe YILDIZ YÜKSEL
Karar:	Olumlu

Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK
Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Özge HACİFAZLIOĞLU
Üye

Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY
Üye

Prof. Dr. Gül Rengin KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Levent SUTCIGİL
Etik Kurul Üyesi

Ek: Habibe YILDIZ YÜKSEL Etik Kurul Başvuru Formu.pdf (Elektronik Ek)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:0edf915d

Belge Doğrulama Adresi: <http://ebys.hku.edu.tr/Dogrulama/Index>

Adres : Havaalanı Yolu Üzeri 8.Km - Şahinbey / GAZİANTEP

İrtibat:Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Tel / Fax : +90 342 211 80 91 / +90 342 211 80 92

Web:sbe.hku.edu.tr

Kep Adresi :hasankalyoncu.unv@hs01.kep.tr

e-Posta:sbe@hku.edu.tr



Ek 4. Veri Toplama Araçları

Ek 4.1 Demografik Bilgi Formu

Burada kullanılan form ve ölçekler, “Evli Çiftlere Yönelik İlişkisel-Kültürel Kurama Dayalı İlişkisel Yılmazlık Programının Geliştirilmesi” konulu araştırmayla ilgilidir. Bu ölçekler sonucunda toplanacak olan veriler, sadece araştırma ve müdahale programına alınmanız amacıyla kullanılacaktır. Sorulara vereceğiniz cevaplar ve hakkınızda verdiğiniz tüm bilgiler gizli tutulacak, başka hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Araştırmanın “geçerliliği, değeri ve başarısı” sizin katılımınıza ve vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır. Göstereceğiniz özen ve katılımınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Habibe YILDIZ YÜKSEL

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı Öğrencisi

Adınız ve Soyadınız:

Sabit Telefon Numaranız:

Cep Telefonu Numaranız:

Aktif e-posta Adresiniz:

Örnek Maddeler

1. Cinsiyetiniz

Kadın ☐

Erkek ☐

2. Yaşadığınız şehir:...

3. Eğitim Düzeyiniz

☐ İlkokul

☐ Ortaokul

☐ Lise

☐ Lisans

☐ Lisans Üstü

4.

5. Kaç yıldır evlisiniz?: ...

6.

7. Evliliğinizden ne kadar memnunsunuz?

1 -hiç memnun değilim.....10 -çok memnunum

Ek 4.2 Çatışma Alanları Ölçeği

Çatışma Alanları Ölçeği

Değerli katılımcı,

Aşağıda evliliğinizde yaşayabileceğiniz olası ve çeşitli çatışma konuları yer almaktadır.

Son 6 ayda, her bir konuda **EŞİNİZLE NE SIKLIKLA** çatışma yaşadığınızı düşününüz. Cevaplarınızı aşağıda verilen derecelendirmeye uygun olarak işaretleyiniz.

1: Hiçbir zaman çatışma yaşamayız

2: Nadiren çatışma yaşarız

3: Bazen çatışma yaşarız

4: Sıklıkla çatışma yaşarız

5: Her zaman çatışma yaşarız

ÇATIŞMA ALANLARI Örnek Maddeler		Hiçbir zaman çatışma yaşamayız (1)	Nadiren çatışma yaşarız (2)	Bazen çatışma yaşarız (3)	Sıklıkla çatışma yaşarız (4)	Her zaman çatışma yaşarız (5)
1	Çocuklar					
3	Aile ve yakın akrabalarla ilişkiler					
5	Kendini geliştirme ve eğitim alma					
7	Tatil ve boş zamanların değerlendirilmesi					
9	Gelecekle ilgili planlar					
13	Maddi konular					
15	Diğer (Lütfen belirtiniz)					

Ek 4.3 Çatışma Stilleri Ölçeği

Çatışma Stilleri Ölçeği Değerli katılımcı, Aşağıda, EŞİNİZLE yaşayabileceğiniz çatışma durumlarında (Örneğin, mali konular, çocuk yetiştirme, boş zamanların planlanması, akrabalık ilişkileri vb.) nasıl düşündüğünüz ya da davrandığınızla ilgili ifadeler yer almaktadır. Her ifadenin size ne derece uygun olduğunu 1: Bana hiç uygun değil - 7: Bana çok uygun derecelerinden birini işaretleyerek belirtiniz. İfadeleri yanıtlarken İDEAL OLANI DEĞİL, ÇATIŞMALARI NASIL ÇÖZDÜĞÜNÜZÜ DÜŞÜNEREK yanıt veriniz.	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun değil	Kararsızım	Bana biraz uygun	Bana uygun	Bana çok uygun
Örnek Maddeler							
1.Çatışma sırasında alttan alırım.							
3.Çatışmayı çözmenin en iyi yolu eşimin söylediklerine uymaktır.							
7.Çatışmalarda ikimizin de kazanabileceği yöntemler kullanırım.							
9.Çatışmalarda ikimizi de tatmin edecek bir yol bulabileceğimizden umutluyumdur.							
15.Çatışmalarda amaçlarıma ulaşmak için her yolu denerim.							
17.Çatışmalar benim istediğim gibi çözülmezse sorun çıkarırım.							

Ek 4.4 Çift Oturum Değerlendirme Formu

Çift Oturum Değerlendirme Formu (Örnek Maddeler)
1. Programın başında ulaşmak için belirlediğiniz hedefle nelerdi?
2. Danışma bitince yapmak istediğiniz hedeflerinizi ve bu hedeflere ulaşmak için nereden başlamak istediğinizi de karşısına yazarak bir <u>gelecek hedef listesi</u> oluşturur musunuz?
3. Sizce katıldığınız bu program sürecinin zayıf yönleri nelerdir?
4. Sizce programı uygulayan danışmanın o kadar da iyi olmayan yönleri nelerdir?



Ek 4.5 Çocuk Gözlem Formu

Değerli öğrencimiz, ebeveynlerinizin katıldığı Çevrimiçi İlişkisel Yılmazlık Müdahale Programı ile ilgili bilgilendirme ebeveynleriniz tarafından sizlere daha önce yapıldığı belirtilmiştir. Şimdi sizlerden uygulanan bu 10 haftalık çift danışma programının içerisindeki uygulamalar sonucunda ebeveynleriniz de yaşanan değişimler ile ilgili görüşlerinizi belirtmek için aşağıda yazılan soruları yanıtlamanızı rica ediyorum.

Habibe YILDIZ YÜKSEL

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı Öğrencisi

Adınız ve Soyadınız:

Sorular (Örnek Sorular):

- 1.
2. Anne-babanın problem çözme yöntemlerinde değişme olduğunu düşünüyor musun?
- 3.

Yukarıdaki sorularla ilgili düşüncelerim şu şekildedir:

Ek 4.6 Uzman Program Değerlendirme Formu

Uzman Program Değerlendirme Formu	
Aşağıdaki sorular hazırlanan Yılmazlı Güçlendirme Programı ile ilgili görüşlerinizi almak için hazırlanmıştır.	
<u>Ad-Soyad:</u>	
��rnek Maddeler	
1. Program geliştirme kuram ve ilkeleri açısından uygun mu?	
2. Etkinlikler amaç ve içerik açısından uygun mu?	
3. Etkinlikler uygulanabilirlik açısından uygun mu?	

Ek 4.7 Aile ve Evlilik Danışmanlığı Kısa Oturum Değerlendirme Formu**“PSİKOEĞİTİM”**

DANIŞMAN: _____ AİLE/ÇİFT: _____ TARİH: _____

Lütfen Danışmanın danışma performans/becerilerini aşağıdaki derecelendirmeye göre yapınız.

G = Gözlenmedi

0 = Bu düzeyde gerekli bir beceri gözlenmedi

1 = Sergilenmesi gereken becerinin altında

2 = Sergilenmesi gereken düzeyde

3 = Sergilenmesi gerekenin üzerinde4 = Ustalaşmış beceri ve performans

Gösterge (Örnek Maddeler)	Derecelendirme					
Yönetsel (Örneğin, katılım, not tutma, giriş yapma)	G	0	1	2	3	4
Kavramsallaştırma (Örn., hipotez kurma, içeriği ve süreci yapılandırma, teorik bilgi kullanımı, danışanın sunduğu içeriğe bağlı kalma)	G	0	1	2	3	4
Çok Kültürlü Yetkinlik (Örn., danışman olarak kendi kültür, inanç ve değer sistemlerinin ve bunların danışmaya olan etkilerinin farkında olma, kendisini de danışmada değerlendirebilme)	G	0	1	2	3	4
Kişisel ve profesyonel sorumluluk (Örn., etik kurallara uyma, profesyonel bir tutum ve duruş sergileme)	G	0	1	2	3	4
Danışman Özellikleri (Örn., öz-kontrol sergileme, adil, dürüst ve içten, saygılı olma, ve gereksiz üçgenlemelere girmeme)	G	0	1	2	3	4
ÖNERİLER:						

DEĞERLENDİCİ: ÖZ ()

AKRAN ()

SÜPERVİZÖR ()

GÖZLEMCİ ()