

İlişki Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi*

Effectiveness of the Relationship Enhancement Program on Relationship Satisfaction of University Students

İlhan YALÇIN**, Oya G. ERSEVER***

ÖZ: Bu araştırmanın amacı, İlişki Geliştirme Programı'nın üniversite öğrencilerinin ve partnerlerinin ilişki doyumu düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada ön-test, son-test ve izleme testi kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada veriler, İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve deney grubundaki bireylerin eğitim programını değerlendirdikleri odak grup görüşmesi kayıtları ile elde edilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde Mann Whitney U testi, Wilcoxon İşaretsiz Sıralar testi ve betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, deney grubundaki bireylerin ölçekten aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Buna karşın, deney grubuna verilen eğitimin, uygulamadan iki ay sonra etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Araştırmada elde edilen nitel bulgular, deney grubuna uygulanan eğitim programının katılımcıların kişilerarası iletişim becerilerine ve ilişkilerine yönelik olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: İlişki doyumu, ilişki eğitimi, İlişki Geliştirme Programı

ABSTRACT: The purpose of this study is to examine the effects of the Relationship Enhancement Program on relationship satisfaction of university students. It is an experimental design with one experimental and one control group with three measurements. The data used in this study was obtained using Relationship Assessment Scale and recordings of focus group interviews during which couples in the experimental group evaluated the training program. Mann Whitney U, Wilcoxon Signed Ranks Tests, and descriptive analysis techniques were used to analyze the data. The results of the study revealed that there was a significant difference between post-tests of the experimental and control groups. Also, there was a significant improvement in the experimental group from pre to post test. However, positive effects of the training program on relationship satisfaction of the students and their partners declined over a 2-month period. Findings were discussed, and recommendations were made for counselors and researchers.

Keywords: Relationship satisfaction, relationship education, Relationship Enhancement Program

1. GİRİŞ

İnsanlar yaşamlarını sosyal ilişkiler içerisinde sürdürmektedirler. Hemen herkes aile ve komşuluk ilişkileri içerisinde ve bir topluluğun parçası olarak büyümektedir. Bu nedenle, diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurulması kaçınılmaz bir durumdur (Erber ve Erber, 2001). Gelişim süreci içerisinde insanlar; anne baba, kardeş, akraba, öğretmen, arkadaş ve romantik ilişki partnerlerinden oluşan sosyal ilişkiler ağı içerisinde çeşitli kişilerarası ilişkiler kurmaktadır (Furman ve Buhrmester, 1992). Bu ilişki türlerinden birisi de romantik ilişkilerdir. Romantik ilişkiler; içerisinde flört etme, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun süreli birlikteliklerin yer aldığı bir kişilerarası ilişki biçimidir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişkiler, gençlerin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Çünkü gençlerin zamanlarının büyük bir kısmı, romantik

* Bu çalışma, ikinci yazarın danışmanlığında ilk yazarın yaptığı doktora tezinden üretilmiştir ve TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir. Ayrıca, III. Uygulamalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

** Yrd. Doç. Dr., Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, e-posta: yalcini@ankara.edu.tr

*** Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, e-posta: ersever@hacettepe.edu.tr

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

Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin önemi artmaktadır, çünkü bu dönemde bireyler arkadaşlık, yakınlık ve sosyal destek için romantik partnerlere daha fazla yönelmektedirler. Bu dönemdeki romantik ilişkiler, gelişimsel görevlerin yerine getirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Goldstein, Chesir-Teran & McFaul, 2008). Alanyazında, yakın ilişkiler kurmanın, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yerine getirmeleri beklenen önemli gelişimsel görevlerden birisi olduğu belirtilmektedir (Feldman, Gowen & Fisher, 1998).

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

Üniversite öğrencilerinin önemli problem alanlarından birisinin de romantik ilişkiler olduğu belirtilmektedir. Yakın ilişkilerin, strese karşı koruyucu etkisi ve sosyal destek sağlama gibi yararları bulunmakla beraber; alanyazında ilişki problemlerinden dolayı yardım arayan çiftlerin sayısında artış görüldüğü ifade edilmektedir (Tolpin, Cohen, Gunthert & Farrehi, 2006). İlişkilerde yaşanan sorunlar, gençlerin yaşamlarının diğer alanlarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Örneğin; duygusal ilişkideki başarısızlığın, akademik performansı olumsuz yönde etkilediği, buna karşın, olumlu ilişkilerin bireyin ders çalışma gücünü artırdığı ifade edilmektedir (Shollenberger, 2001). Bir başka çalışmada (Cramer, 2002) çatışma çözme davranışları ile ilişki doyumu arasında bir ilişki olduğu belirlenmiş, Segrin, Powell, Givertz ve Brackin (2003) ise depresif belirtilerin ve yalnızlığın, üniversite öğrencilerinin duygusal ilişkilerden sağladıkları doyum düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Flora ve Segrin (2000) de ilişki doyumu ile yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Türkiye’de üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin sundukları hizmetlerin incelendiği bir çalışmanın (Yerin Güneri, 2006) bulguları; üniversite öğrencilerinin sıklıkla yardım talebinde buldukları ilk üç problem alanının iletişim, üniversite yaşamına uyum ve romantik ilişkiler olduğunu göstermektedir. Ülkemizde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları güçlüklerin saptanmasının amaçlandığı bir çalışmada (Türküm, Kızıltaş ve Sarıyer, 2004), kız öğrencilerin % 33.6’sının ve erkek öğrencilerin % 38.8’inin karşı cinsle olan duygusal ilişkilerde güçlük yaşadıkları belirlenmiştir. Ülkemizde ergenler üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise (Çuhadaroğlu Çetin ve diğ., 2004), 18-21 yaş aralığındaki bireylerde karşı cinsle ilişkiler, en çok sorun yaşanan alanlardan birisi olarak saptanmıştır.

Alanyazında, bireylerin romantik ilişkilerinin niteliklerinin artırılmasının, onların yaşamlarının diğer alanlarını da olumlu yönde etkileyebileceğine ilişkin çalışmalar yer almaktadır (Carroll & Doherty, 2003). Buradan hareketle, romantik ilişkilerin niteliğinin geliştirilmesini amaçlayan psiko-eğitsel programlar tasarlanmıştır. İlişki geliştirme eğitim programları, önleyici müdahaleler kapsamında değerlendirilmektedir. Bireylere, problemler ortaya çıkmadan, ilişkinin erken dönemlerinde, çatışma durumlarında gereksinim

duyabilecekleri beceriler öğretilmektedir (Markman, Stanley, Jenkins, Petrella & Wadsworth, 2006).

Ülkemizde evli bireylere yönelik ilişki eğitim programlarının etkililiğinin incelendiği araştırmalar görülmektedir. Bu araştırmalarda programların; evli bireylerde ego durumları (Sevim, 1996), evlilik uyumu (Kalkan, 2002; Sardoğan ve Karahan, 2005), evlilik ilişkilerini değerlendirme (Ersanlı ve Kalkan, 2003), evlilik doyumu (Canel, 2007) ve fonksiyonel olmayan tutumlar (Kalkan ve Ersanlı, 2009) gibi değişkenler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Buna karşın, romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencileri ile yapılan uygulamalı çalışmaların (Duran ve Hamamcı, 2010; Yılmaz ve Kalkan, 2010) sınırlı olduğu gözlenmektedir.

Türkiye’de evlilik öncesi dönemdeki çiftlerle yürütülen çalışmalardan birisi Yılmaz ve Kalkan (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Parrot ve Parrot tarafından geliştirilen Evliliğe Başlamadan Önce İlişkinizi Koruyun (Saving Your Marriage Before It Starts-SYMBIS) adlı ilişki geliştirme programı kullanılmıştır. Söz konusu çalışmada uygulanan programın içeriğinde; evliliğe ilişkin mitler ve gerçekçi olmayan beklentiler, aşk biçimlerinin tanınması, iletişim becerileri, karşı cinsin duygu ve düşüncelerini anlama, çatışma becerileri ve ilişkilerin tinsel yönü gibi konular yer almıştır. Çalışma sonucunda, programın bireylerin ilişki doyumu düzeyleri üzerinde olumlu katkıları olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencileri ile yürütülen romantik ilişkileri geliştirme programlarından bir diğeri ise Duran ve Hamamcı (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Programın kapsamında; temel iletişim problemleri ve engelleri, iletişim becerileri, olumsuz duyguları kontrol etme, çatışma çözme yöntemleri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları fark etme, ilişkilerde affetmenin önemi gibi konular bulunmaktadır. Söz konusu programın, çiftlerin iletişim becerileri üzerinde etkili olduğu ancak çatışmaya ilişkin olumlu iletişim tarzlarını geliştirmede etkili olmadığı bulunmuştur.

Bu çalışmada uygulanan İlişki Geliştirme Programı, yakın ilişkisi olan bireyler arasındaki ilişkileri geliştirmek için Guerney tarafından tasarlanmış eğitsel bir modeldir. Bu model, dört farklı kuramın kavram ve yöntemlerini sistematik olarak birleştiren bütüncül bir modeldir (Accordino ve Guerney, 2002; Guerney, Brock ve Coufal, 1986). Bu kuramlar; Freud’un psikodinamik yaklaşımı, Rogers’ın birey-merkezli kuramı, Bandura ve Skinner’in öğrenme ve davranış düzenleme kuramları ve Sullivan’ın kişilerarası kuramıdır. Her bir yaklaşımın İlişki Geliştirme Programı’nın kavramları ve uygulamaları üzerindeki etkisinin eşit olduğu belirtilmektedir (Scuka, 2005). Bununla birlikte Scuka (2005), İlişki Geliştirme Programı’nın odak noktasının, hem kuramsal hem de klinik uygulama bakımından birey-merkezli/insancıl yaklaşım olduğunu ifade etmektedir. İnsancıl yaklaşıma göre, kişisel gelişim sürecinde duyguların önemli bir yeri bulunmaktadır. Ayrıca empati, duygulara ulaşmak için temel bir terapötik araç olarak kullanılmaktadır.

Guerney’e (1977) göre, İlişki Geliştirme Programı’nın olumlu yönleri şu şekilde belirtilebilir: İlk olarak, İlişki Geliştirme yaklaşımı ilişki problemlerini hızlı bir şekilde çözmektedir. Eğitim programı; (a) danışanın savunmaya geçme düzeyini azaltmakta, (b) yapılandırılmış sistematik yöntemler kullanılarak temel ilişki konularına odaklanılmakta ve (c) danışanlarda psikolojik danışmanın kendilerine çözüm sunması beklentisini oluşturmaktansa, problemlerini çözmek için çiftleri cesaretlendirmektedir. İkinci olarak, grup formatı kullanılmakta ve zaman etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Üçüncüsü, beceri öğretimi, eğitsel modele dayalı bir yaklaşımla daha yararlı olmaktadır. Dördüncü olarak, ev ödevlerinin kullanılması, süreci hızlandırmaktadır. İlişki Geliştirme Programı’nın amacı, danışanlara günlük yaşamlarında kullanabilecekleri becerileri öğretmektir. Evde düzenli olarak becerileri uygulamak için zaman ayarlanması yoluyla, danışanlar becerilerini geliştirme üzerinde çalışmakta ve evlerinde bu becerileri uygulamayı öğrenmektedirler. Beşincisi, İlişki Geliştirme Programı,

ilişkilerdeki duygu ve arkadaşlık bağlarını geliştirmek için tasarlanmıştır. Bu durum, danışanların doyum gereksinimlerini psikolojik danışmanlar üzerinden sağlamaları olasılığını azaltmaktadır.

Alanyazında, evlilik ilişkisini geliştirmeye odaklanmış çalışmalar kadar, evlilik öncesi dönemdeki ilişkilerin niteliğinin artırılmasına yönelik programlara da gereksinim duyulmaktadır. Bu tür programların sayısı arttıkça, kültürümüzde daha yararlı olabilecek ilişki becerileri, eğitim modülleri, eğitim yöntemleri ve genel olarak etkili olan programların yapısı ortaya çıkacaktır. Kültürel faktörlerden oldukça etkilenebilecek olan romantik ilişkilere yönelik, farklı kültürlerde elde edilen bulguların, test edilen kuramların ve uygulanan programların, ülkemizde sınanmasının, kültürümüzde etkili bir şekilde kullanılabilir olan program içeriklerinin saptanması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada; romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin ilişkilerinin niteliğini ve ilişkiden aldıkları doyumunu artırmak amacıyla Guerny (1977) tarafından geliştirilmiş olan “İlişki Geliştirme Programı”nın (Relationship Enhancement) etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Böylece, yukarıda sözü edilen programların yanı sıra, farklı bir ilişki geliştirme programının daha kültürümüzde uygulanmasının, ilgili alanyazına katkı sunması beklenmektedir. Bu amaç doğrultusunda, aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

1.1. Araştırmanın Denenceleri

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

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

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

2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Bu çalışmada, ön-test, son-test ve izleme testi kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. İzleme testleri son testin uygulanmasından iki ay sonra gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamına giren bireyler, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencileridir. Fakülte bünyesinde yazılı ve sözlü duyurular yapılarak eğitim programının içeriği tanıtılmış ve katılmak isteyen bireylere çağrıda bulunulmuştur. Eğitime katılmak isteyen çiftlerle ön görüşme yapılarak programın içeriği hakkında bilgiler verilmiştir. Daha sonra, eğitim programına katılmak isteyen 12 çifte (toplam 24 öğrenci) İlişki Durum Belirleme Ölçeği (İDBÖ) uygulanmıştır. Yansız atama yolu ile öğrencilerin 12’si (6 çift) deney, 12’si (6 çift) kontrol grubuna alınmıştır.

Araştırmada uygulanan programın etkililiğini sınamak için, deneysel işlemin başlangıcında grupların incelenen değişken açısından aralarında anlamlı bir fark olmadığını saptanması amaçlanmıştır. Bu amaçla, eğitim öncesinde deney ve kontrol gruplarının uygulanan veri toplama aracı sonuçlarına göre birbirlerinden farklı olmadığı Mann Whitney U testi ile belirlenmiş ve sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Eğitim Öncesinde Grupların İDBÖ'den Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	12	11.00	132.00	54.00	.29
Kontrol	12	14.00	168.00		

Tablo 1'de görüldüğü gibi, eğitim programı öncesinde bireylerin İDBÖ'den aldıkları puanlar, gruplara göre anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır. Bu sonuç, eğitim öncesinde deney ve kontrol gruplarının istatistiksel açıdan eşit olduğunu göstermektedir.

2.2. Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada, öğrencilerin ilişki doyum düzeylerini belirlemek amacıyla "İlişki Durum Belirleme Ölçeği" kullanılmıştır. Ayrıca veri çeşitliliğinin sağlanması için, deney grubuna katılan öğrenciler ile yapılan odak grup görüşmesi ile nitel veriler elde edilmiştir.

İlişki Durum Belirleme Ölçeği: Ölçek, Hendrick (1981) tarafından evli bireylerin ilişki doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Daha sonra Hendrick (1988), ölçeğin kapsamını geliştirmiş ve bütün romantik ilişkilerde kullanılabilecek bir şekle dönüştürmüştür. Ölçek yedi maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Puanlama 'hiç' 1, 'az' 2, 'biraz' 3, 'oldukça' 4 ve 'çok' 5 şeklinde yapılmaktadır. Ölçeğin iki maddesi (4 ve 7) tersinden puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 35'tir. Puanların artması, ilişkiden alınan doyumun arttığı anlamına gelmektedir. İDBÖ, iki farklı yüksek lisans tez çalışması kapsamında Curun (2001) ve Can (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu çalışmalarda ölçeğin iç tutarlık katsayısı sırasıyla .86 ve .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği, açımlayıcı faktör analizi ile ortaya konmuştur (Can, 2006). Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu görülmüştür. Bu faktör, toplam varyansın %65'ini açıklamaktadır. Maddelerin faktör yükleri .719 ile .885 arasında değişmektedir. Bunun yanı sıra, ölçeğin madde-toplam korelasyonları .62 ile .82 arasında değişmektedir. Alt %27 ve üst %27 grupların ortalamaları farkına ilişkin t testi sonuçlarının .001 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

2.3. İşlem Yolu

Deney grubuna haftada bir gün 120 dakika süre ile toplam yedi hafta İlişki Geliştirme Programı uygulanmıştır, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Program oturumları başlamadan önce (ön-test), deney grubunun uygulamaları bittikten sonra (son-test) ve oturumlar tamamlandıktan iki ay sonra (izleme testi) her iki gruba da İDBÖ uygulanmıştır. Buna ek olarak, deney grubuna katılan bireylerle, eğitimin ardından odak grup görüşmesi yapılmıştır. İlk yazar, uygulama öncesinde, Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunan Ulusal İlişki Geliştirme Enstitüsü'nde (National Institute of Relationship Enhancement) Dr. Rob Scuka'dan İlişki Geliştirme Programı üzerine eğitim almıştır.

İlişki Geliştirme Programı bireylere, çiftlere veya gruplara uygulanabilmektedir. Bu programların amacı, yakın ilişkilerden elde edilebilecek psikolojik ve duygusal doyumu artırmak ve böylece bireylerin psikolojik ve duygusal iyi-oluş düzeylerini yükseltmektir. İlişki Geliştirme Programının temel amaçlarından birisi, kişilerarası belirli davranışsal becerilerin öğretimi ve davranış değişimidir. Program kapsamında danışanlara programın mantığı ve becerileri öğretilmektedir. Bu beceriler; bireylere yakın ilişkide oldukları kişilere empati kurabilmelerine,

kendilerinin ve başkalarının duygularını fark edip kabul edebilmelerine, kişilerarası konulara bakış açılarının nesnel değil öznel olduğunu fark etmelerine, bakış açılarını buna göre ifade etmelerine, kişilerarası mesajlarını, hayal kırıklıklarını, beklentilerini ve isteklerini belirli davranışsal terimlerle ifade edebilmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca danışanlara ilişki problemlerini çözebilmeleri için (eğer problemleri yoksa kişisel ve kişilerarası doyumlarını daha yüksek düzeye çıkarmak için) program içerisinde sistematik bir şekilde öğretilen becerileri nasıl kullanacakları da öğretilmektedir (Guerney, 1977; Scuka, 2005). Program kapsamında çiftlere öğretilen beceriler; kendini ifade etme, empati, problem/çatışma çözme, tartışma/uzlaşma, öz-değişim, diğerlerinin değişmesine yardım etme ve öğrenilen becerileri günlük yaşamda da kullanabilmeye ilişkin becerilerdir. Uygulama sırasında, grup lideri her hafta öğretilecek olan beceriyi anlatmakta, ardından gösterimini yapmakta, daha sonra bu beceriyi çiftlerin uygulamasını istemektedir. Çiftler becerileri uyguladıktan sonra, grup lideri çiftlere, bu becerileri uygularken dikkat edilmesi gereken noktalara ilişkin geribildirim vermektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Deney grubuna uygulanan İlişki Geliştirme Programı'nın etkisini saptamak amacıyla gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Mann Whitney U testi, ölçümler arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS for Windows programı kullanılmıştır. Araştırmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir. Deney grubundaki bireylerin eğitim programını değerlendirdikleri odak grup görüşmesi kayıtları ise betimsel analiz tekniği ile yorumlanmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Nicel Bulgular

Bu başlık altında, deney ve kontrol grupları arasındaki farkları test etmek amacıyla uygulanan İDBÖ'den elde edilen nicel bulgular değerlendirilmiştir.

Denence 1'in test edilmesi amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçekten aldıkları ön test ve son test puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Deney Grubunun İDBÖ Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Son test-Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	0	.00	.00	-2.94	.003
Pozitif sıra	11	6.00	66.00		
Eşit	1				

Tablo 2'de yer alan istatistiksel analiz sonuçları, deney grubundaki bireylerin ölçekten aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu durumda, "İlişki Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir" şeklindeki denence desteklenmiştir. Bu durumda, ilişki Geliştirme eğitimi bireylerin ilişki doyumunu düzeylerini artırmada etkilidir.

Denence 2'yi test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin ölçekten aldıkları son test puanları üzerinde Mann Whitney U testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3: Deney ve Kontrol Gruplarının İDBÖ Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	12	15.33	184.00	38.00	.047
Kontrol	12	9.67	116.00		

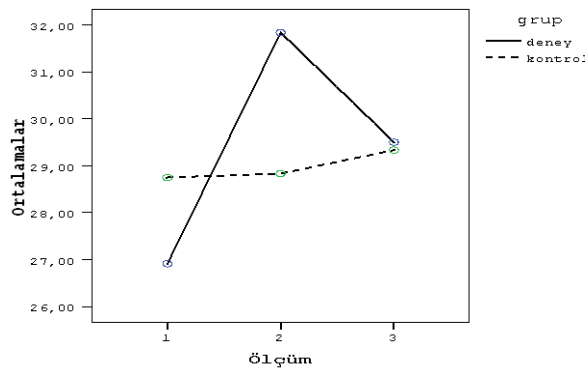
Tablo 3’de görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının ölçekten aldıkları son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır. Bu durumda, “İlişki Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir” şeklindeki denence desteklenmiştir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, İlişki Geliştirme Programı’na katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre ilişki doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Denence 3’ü sınamak amacıyla, deney grubundaki bireylerin ölçekten aldıkları son test ve izleme testi puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4: Deney Grubunun İDBÖ Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İzleme testi- Son test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	8	6.94	55.50	-2.01	.044
Pozitif sıra	3	3.50	10.50		
Eşit	1				

Tablo 4’de görüldüğü gibi, deney grubundaki bireylerin ölçekten aldıkları izleme testi puanlarının ortalamaları ile son testin ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Dolayısıyla araştırmanın “İlişki Geliştirme Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin İlişki Durum Belirleme Ölçeği son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur” şeklindeki denencesi desteklenmemiştir. Deney ve kontrol gruplarının İDBÖ’den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanlarının gösterimi Grafik 1’de yer almaktadır. Görüldüğü gibi, ilişki geliştirme programı, katılımcıların ilişki doyum düzeylerini artırmada etkili olmuştur. İzleme ölçümlerinde, ön test ölçümlerine göre puanların yüksek olduğu gözlenirken, son test ölçümlerine göre ise düştüğü görülmektedir.



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

3.2. Nitel Bulgular

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

3.2.1. Deney grubundaki bireylerin programı değerlendirmelerine ilişkin bulgular

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

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

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

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

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

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

“Mesela burada empati kavramını çok iyi öğrendiğimi düşünüyorum. Hani teorik olarak, tanım olarak biliyordum, işte kendini başkasının yerine koyabilme olduğunu düşünüyordum ama bunu tabi hiç pratikte yapmamıştım, hiç denememiştım. En azından yapmaya çalışıyordum ama bir yerden sonra tıkanıyordum, ondan sonra yine kendi düşüncelerim önemliydi. Ama burada gerçekten P.'nin düşüncelerini onun penceresinden artık bakarak öğrenebiliyorum.”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

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

Programın ilişki doyumunu artırmasına ilişkin elde edilen sonuç, daha önce ele alınan araştırma bulguları ile birlikte değerlendirildiğinde, ilişki geliştirme eğitimlerinin bireylerin ilişki doyumunu ve kalitesini artırdığını gösteren çok sayıda araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir (Griffin ve Apostol, 1993; Halford ve diğ., 2004; Ledermann, Bodenmann ve Cina, 2007; Worthington ve diğ., 1997). Araştırmadan elde edilen bulgular; Türkiye'de evli bireyler üzerinde uygulanmış olan ilişki geliştirme eğitim programlarının sonuçlarını da destekler niteliktedir (Ersanlı ve Kalkan, 2003; Kalkan, 2002; Sardoğan ve Karahan, 2005; Yalçın ve Karahan, 2007). Aynı zamanda evlilik öncesindeki çiftlerin ilişkilerinin niteliğinin artırılmasını amaçlayan çalışmaların (Duran ve Hamamcı, 2010; Yılmaz ve Kalkan, 2010) bulguları ile de paralellik göstermektedir.

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

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

Araştırma sonucunda, programın son testlerde gözlenen olumlu etkisinin izleme ölçümlerinde düştüğü saptanmıştır. Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırma bulguları ile paralel iken (Ledermann ve diğ., 2007; Ridley ve Bain, 1983), bazılarının bulguları (Karahan, 2009; Worthington ve diğ., 1997; Yalçın ve Karahan, 2007) ile çelişmektedir.

Çiftlerin ilişkilerinden yüksek düzeyde doyum sağlamaları her zaman mümkün olmayabilir. Çeşitli yaşam olayları, çiftlerin ilişkilerinin niteliğini geçici olarak olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Eğitim programının tamamlanmasından iki ay sonra bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyi düşmüş olsa da, program kapsamında öğretilen ilişki becerilerinin kalıcı olacağı düşünülebilir. Bunun yanı sıra, Cüceloğlu (1997), uzun süreli ilişkide doyumu sağlayan

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

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

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

İlişki Geliştirme Programı çerçevesinde çiftlere çeşitli beceriler öğretilmektedir. Bu tür eğitimlerde, becerilerin kalıcı olması ve alışkanlık haline gelmesi için tekrar edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Goldstein, 1995). Program süresince, ortamda grup lideri olduğu için ve üyelerin motivasyonları daha yüksek olduğu için beceriler çiftler tarafından uygulanmaktadır. Ancak grup sürecinin tamamlanmasının ardından, çiftlerin daha önceki iletişim tarzlarını kullanmaya başlamaları olasılığı yüksektir. Grupta öğretilen becerilerin kalıcılığının sağlanması için çiftlerin yüksek motivasyonlarının devamı, becerilerin günlük yaşamda sürekli tekrarlanması ve bu becerilerin içselleştirilmesi gerekmektedir. Bu koşulların sağlanamamasından dolayı programın ilişki doyumunu üzerindeki etkisinin kalıcı olmadığı düşünülebilir.

Eğitim programının çiftlerin ilişki doyum düzeyleri üzerindeki olumlu etkisinde düşüş meydana gelmesi kültürel etmenler çerçevesinde de tartışılabilir. Psikolojik danışma kuramlarının, içinde buldukları kültüre özel olduğu ve bu özelliğinden dolayı kültürel sınırlılıklar taşıdığı yönünde eleştiriler söz konusudur. Bu yüzden, psikolojik danışma kuram ve uygulamalarının, söz konusu kültürdeki dinamikleri net bir şekilde ortaya koyması ve kültürel

unsurların ruh sağlığındaki önemini göz önüne alması gerektiği belirtilmektedir (Kararımak, 2008). Örneğin; Erdur-Baker (2007), araştırma bulgularının, kuram ve modellerin farklı kültürlerde geliştirildiği göz önünde tutulduğunda, öncelikle kuramsal yaklaşımların Türk kültürüne uygunluklarının test edilmesinde yarar olduğunu ifade etmektedir. Kağıtçıbaşı da (2008), sosyal bilimcilerin içinde yaşadıkları kültürü iyice inceleyip anlamaları ve kültüre uyumlu kuram ve uygulamalar üretmeleri gerektiğini savunmaktadır. Mocan-Aydın (2000), birey-merkezli yaklaşımın Türk danışanlarla olumlu bir ilişki kurmak için çok işe yaradığını ancak bunun terapötik açıdan her zaman olumlu sonuç vermeyebileceğini ileri sürmektedir. İlişki Geliştirme Modeli'nde birey-merkezli yaklaşımın etkisi oldukça fazladır. Bu yüzden, programın ülkemizdeki uygulamalarında, farklı model ve kuramların kültürümüze uygun kavram ve uygulamalarının da dâhil edilmesinin yararlı olabileceği söylenebilir.

Kültürlerarası psikolojide son yıllarda üzerinde çok fazla araştırma yapılan alanlardan birisi bireycilik-toplulukçuluktur (Göregenli, 1995). Günümüzde sanayileşmiş, kentli ve orta sınıf Batı toplumunda bireyciliğin egemen olduğu belirtilmektedir. Bireyci toplumlarda, çocuk yetiştirmede denetime daha az yer verildiği, çocuğu serbest bırakan anne-baba davranışlarının yaygın olduğu ve dolayısıyla özerklikin önem kazandığı ifade edilmektedir. Toplulukçu kültürlerde ise özerklikten çok, denetim içeren itaat ve bağımlılık yaklaşımının ön planda olduğu gözlenmektedir (Kağıtçıbaşı, 2000). Bireycilik-toplulukçuluk kapsamında değerlendirildiğinde, Türk toplumunun geçiş sürecinde olduğu belirtilmekle birlikte, günlük yaşamda geleneklerin ve toplulukçu kültürün etkisinin hissedildiği vurgulanmaktadır (Ercan, 2008). Buna karşın, son yıllarda ülkemizde yapılan çalışmalar, Türk toplumunun kabaca bireyci veya toplulukçu olarak sınıflandırılmayacağını, bireylerin hem toplulukçu hem de bireyci özelliklere sahip olduklarını göstermektedir (Ercan, 2008; Göregenli, 1995; Özdikmenli-Demir ve Sayıl, 2009).

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

Bu araştırma, Guerny'in İlişki Geliştirme Programı'nın Türk kültürüne uygunluğunun sınındığı bir çalışma olarak değerlendirilebilir. Araştırma sonucunda, Guerny'in modelinin desteklendiği ancak programın uzun süreli etkisinin sağlanması için çeşitli çalışmaların yapılması gerektiğini söylemek mümkündür. Bunun yanı sıra, çalışmanın etkililiğine ilişkin deney ve kontrol gruplarının son test puan farklarına ait p değerinin reddetme sınırında olması, kısıtlı sayıda katılımcının yer alması ve parametrik olmayan istatistiksel tekniklerin kullanılmış olması da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu kapsamda, daha sonraki çalışmalarda İlişki Geliştirme Programı'nın, kültürel etmenler de göz önünde bulundurularak dönüştürülmesi önerilebilir. Örneğin grup sürecindeki uygulamaların süresi artırılabilir, iletişim becerilerinin gösteriminde sesli ve görüntülü kayıtlardan yararlanılabilir, ülkemizdeki etkililiği sınılanmış olan

ilişki eğitim programlarının çeşitli unsurları bu programın içeriğine dâhil edilebilir ve son olarak programın tamamlanmasının ardından belirli zaman aralıkları ile destekleyici oturumlar düzenlenebilir. Yapılacak çalışmaların daha geniş sayıda katılımcı gruplarıyla sürdürülmesi planlanabilir. Böylece hem Guerney'in İlişki Geliştirme Programı, ülkemizdeki çiftler için daha uygulanabilir bir içeriğe dönüşmüş olacak, hem de programın etkisinin kalıcı olması yönünde önemli adımlar atılmış olacaktır.

5. KAYNAKLAR

- Accordino, M. P. ve Guerney, B. G. (2002). The empirical validation of Relationship Enhancement couple and family therapies. In D. J. Cain ve J. Seeman (Eds.), *Humanistic Psychotherapies: Handbook of research and practice* (s.403-442). Washington, DC: American Psychological Association.
- Angera, J. J. & Long, E. C. (2006). Qualitative and quantitative evaluations of an empathy training program for couples in marriage and romantic relationships. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 5(1), 1-26.
- Berger, L., McMakin, D., & Furman, W. (2005). The language of love: Romantic relationships in adolescence. In A. Williams ve C. Thurlow (Eds.), *Talking adolescence: Perspectives on communication in the teenage years* (pp. 129-145). New York: Peter Lang Publishing.
- Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2009). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 203-214.
- Can, S. (2006). *Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin karşı cinsle duygusal ilişkilerindeki çatışma çözme biçimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Carroll, J. S. & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, 52(2), 105-118.
- Cihan-Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Cramer, D. (2002). Linking conflict management behaviours and relational satisfaction: The intervening role of conflict outcome satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(3), 425-432.
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çuhadaroğlu-Çetin, F., Canat, S., Kılıç, E., Şenol, S., Rugancı, N., Öncü, B. ve diğ. (2004). *Ergen ve ruhsal sorunları: Durum saptama çalışması*. Türkiye Bilimler Akademisi Raporları, Ankara: Tübitak Matbaası.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9, 257-277.
- Duran, Ş. ve 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*, 6(23), 87-99.
- Eğeci, İ. S. (2005). *Conflict distress, conflict attributions and perceived conflict behaviors as predictors of relationship satisfaction*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Erber, R. & Erber, M. W. (2001). *Intimate relationships: Issues, theories, and research*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Ercan, H. (2008). *Genç yetişkinlerin aşk biçemleri ve benlik tipleri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erdur-Baker, Ö. (2007). Psikolojik danışma ve kültürel faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 109-122.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2003). Evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine etkisi. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 11(3), 219-226.
- Feldman, S. S., Gowen, L. K., & Fisher, L. (1998). Family relationships and gender as predictors of romantic intimacy in young adults: A longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence*, 8(2), 263-286.
- Flora, J. & Segrin, C. (2000). Relationship development in dating couples: Implications for relational satisfaction and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(6), 811-825.
- Furman, W. & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63, 103-115.
- Goldstein, A. P. (1995). Coordinated multitargeted skills training: The promotion of generalization-enhancement. In W. O'Donohue ve L. Krasner (Eds.), *Handbook of psychological skills training: Clinical techniques and applications* (pp. 383-399). Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Goldstein, S. E., Chesir-Teran, D., & McFaul, A. (2008). Profiles and correlates of relational aggression in young adults' romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 251-265.

- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14.
- Griffin, J. M. & Apostol, R. A. (1993). The influence of relationship enhancement training on self differentiation of self. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19(3), 267-272.
- Guerney, B. G. (1977). *Relationship Enhancement: Skill-training programs for therapy, problem prevention, and enrichment*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Guerney, B. G., Brock, G. ve Coufal, J. (1986). Integrating marital therapy and enrichment: The Relationship Enhancement approach. In N. S. Jacobson, A. S. Gurman (Eds), *Clinical handbook of marital therapy* (s. 151-172). New York: The Guilford Press.
- Güven, N. ve Sevim, S. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 50-61.
- Halford, W. K., Moore, E., Wilson, K. L., Farrugia, C., & Dyer, C. (2004). Benefits of flexible delivery relationship education: An evaluation of the Couple CARE Program. *Family Relations*, 53, 469-476.
- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150-1159.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Herridge, K. L., Shaw, S. M., & Mannell, R. C. (2003). An exploration of women's leisure within heterosexual romantic relationships. *Journal of Leisure Research*, 35(3), 274-291.
- Hortaşsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri*. Ankara: İmge Kitabevi yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2008). *Günümüzde insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2009). The effects of the cognitive-behavioral marriage enrichment program on the dysfunctional attitudes of couples. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 129-135.
- Karahan, T. F. (2009). The effects of a couple communication program on the conflict resolution skills and active conflict tendencies of Turkish couples. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 35(3), 220-229.
- Kararımk, Ö. (2008). Çok kültürlülük, kültürel duyarlılık ve psikolojik danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 115-129.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., & Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(8), 940-959.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., Jenkins, N. H., Petrella, J. N., & Wadsworth, M. E. (2006). Preventive education: Distinctives and directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(4), 411-433.
- Mocan-Aydın, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey: Crossing cultural boundaries. *The Counseling Psychologist*, 28(2), 281-298.
- Mongeau, P. A., Jacobsen, J., & Donnerstein, C. (2007). Defining dates and first date goals: Generalizing from undergraduates to single adults. *Communication Research*, 34(5), 526-547.
- Özdkimenli-Demir, G. & Sayıl, M. (2009). Individualism-collectivism and conceptualizations of interpersonal relationships among Turkish children and their mothers. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 371-387.
- Ridley, C. A. & Bain, A. B. (1983). The effects of a premarital relationship enhancement program on self-disclosure. *Family Therapy*, 10, 13-24.
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Scuka, R. F. (2005). *Relationship Enhancement Therapy: Healing through deep empathy and intimate dialogue*. New York: Taylor and Francis group.
- Segrin, C., Powell, H. L., Givertz, M., & Brackin, A. (2003). Symptoms of depression, relational quality, and loneliness in dating relationships. *Personal Relationships*, 10, 25-36.
- Sevim, S. (1996). *Transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değişkenlere etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Shollenberger, M. A. (2001). *Increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through relationship enhancement*. Yayınlanmamış doktora tezi, Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, VA.
- Stanley, S. M., Bradbury, T. N., & Markman, H. J. (2000). Structural flaws in the bridge from basic research on marriage to interventions for couples. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 256-264.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659-675.
- Sümer, M. (2006). *Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zekâ, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Tolpin, L. H., Cohen, L. H., Gunthert, K. C., & Farrehi, A. (2006). Unique effects of depressive symptoms and relationship satisfaction on exposure and reactivity to daily romantic relationship stress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(5), 565-583.
- Troy, A. B. & Lewis-Smith, J. (2006). Preliminary findings on a brief self-disclosure intervention with young adult dating couples. *Journal of Couple and Relationship Therapy, 5*(2), 57-69.
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(21), 15-27.
- Williams, L. M., Riley, L. A., Risch, G. S., & Van Dyke, D. T. (1999). An empirical approach to designing marriage preparation programs. *The American Journal of Family Therapy, 27*, 271-283.
- Worthington, E. L., Hight, T. L., Ripley, J. S., Perrone, K. M., Kurusu, T. A., & Jones, D. R. (1997). Strategic hope-focused relationship-enrichment counseling with individual couples. *Journal of Counseling Psychology, 44*(4), 381-389.
- Valiente, C. E., Belanger, C. J., & Estrada, A. U. (2002). Helpful and harmful expectations of premarital interventions. *Journal of Sex and Marital Therapy, 28*, 71-77.
- Yalçın, B. M. & Karahan, T. F. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *The Journal of the American Board of Family Medicine, 20*(1), 36-44.
- Yerin Güneri, O. (2006). Counseling services in Turkish universities. *International Journal of Mental Health, 35*(1), 26-38.
- Yılmaz, T. & Kalkan, M. (2010). Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10*(3), 1893-1920.

Extended Abstract

During the developmental process, individuals build many interpersonal relationships within social networks which include parents, siblings, teachers, friends, and romantic relationship partners etc. (Furman & Buhrmester, 1992). Romantic relationships are interpersonal relationships that can be observed in dating, cohabiting, marital, and other long-term relationships (Hendrick & Hendrick, 2006). Romantic relationships have become more important during young adulthood stage, since youths turn to romantic partners for their needs such as companionships, intimacy, and social support (Berger, McMakin, & Furman, 2005). Moreover, building close relationships is a significant developmental task in young adulthood.

A college environment provides opportunities for fulfilling these developmental needs to students (Demir, 2008). University students have been living in a circle of potential partners of similar age (Mongeau, Jacobsen, & Donnerstein, 2007). Previous research suggests that romantic relationships are significant part of university students' daily life (Demir, 2008; Herridge, Shaw, & Mannell, 2003). For instance, one study which investigated individuals' perceptions of interpersonal relationships in four different developmental age groups found that romantic relationships were experienced by college students to be the most supportive relationship type (Furman & Buhrmester, 1992).

In the relevant literature, there have been effectiveness studies for couple education programs conducted with Turkish married couples (Ersanlı & Kalkan, 2003; Kalkan, 2002; Sardoğan & Karahan, 2005; Sevim, 1996). Although there have been effectiveness studies on relationship satisfaction of university couples or premarital couples, and some municipalities offer marriage preparation seminars to premarital couples in Turkey, the need for evaluating effectiveness of couple education programs with university couples is apparent. The current study is an opportunity to evaluate a couple education program within university counselling and guidance centers in the context of promoting preventive community mental health.

The main questions of the analysis concern whether couples benefit from this psycho-educational program and, if so, whether the positive effects of the Relationship Enhancement Program are maintained over time.

Through announcements in classrooms and flyers around Ankara University campus, 12 couples registered to participate in the 7-week, 14-hour Relationship Enhancement (RE) Program. The content of the RE Program was explained to couples prior to the training. Couples were randomly assigned to either RE or control conditions. Relationship Assessment Scale (RAS) was used to measure relationship satisfaction. Prior to the study, Mann Whitney U test showed that there were no significant differences between the pre-test the RAS scores of the RE and control groups. Qualitative data were also utilized through focus group interview to obtain detailed evaluations from RE couples at the end of the training.

During this interview, couples evaluated the psycho-educational program through open-ended questions. The interview was audio-taped and then transcribed. A descriptive analysis was carried out based on the participants' answers to questions.

The Relationship Enhancement Program was created by Guerney. Over the years, the RE Model has evolved through the research and practice, and its content has been expanded. The main idea of the program is that the most effective way to prevent problems from occurring, and to enrich satisfaction and quality in the relationships is to teach couples specific skills for coping with the relational issues. The RE Program uses a psycho-educational approach that emphasizes skill building to reduce relational distress and to prevent or resolve interpersonal problems. The RE Program includes teaching couples some relationship skills, including empathic, expressive, discussion/negotiation, problem/conflict resolution, facilitation, conflict management, self-change, helping-others change, generalization, and maintenance skills.

Mann Whitney U test and Wilcoxon Signed-Ranks test was utilized to analyze the data. Wilcoxon test indicated a significant difference between pre- and post-test scores. Mean scores of the post tests were found to be higher than mean scores of the pre test. Mann Whitney U test results revealed significant differences between post-test scores of the RE and control groups. Mean score of the RE group was found to be significantly higher than that of the control group. Also, the interview conducted with RE participants has shown that training program has positive effects on couples' relationships and communication patterns. However, Wilcoxon test showed significant differences between post-test and follow-up test scores of the RE group.

In this study, the effectiveness of the Relationship Enhancement Program on relationship satisfaction of university student couples was investigated. As expected, results demonstrated that the RE Program improved university couples' relationship satisfaction. Thus, hypothesis 1 and hypothesis 2 were supported. This finding is consistent with previous studies, which have stated that attending a relationship education program enriches couples' relationship satisfaction and quality.

The findings of the study demonstrated that the positive effects of the RE Program on relationship satisfaction of couples declined over a 2-month period, which means that hypothesis 3 was not supported. This result is consistent with some previous research, although other findings provide contrary findings. Having high satisfaction from a romantic relationship might not be possible every time, since specific life events might negatively affect the quality of a couple's relationship over time. It can be concluded that communication skills which are learned by couples during RE Program could be permanent, although couples' satisfaction level declined over two months after end of the training.

Couples are taught specific communication skills during relationship education programs. In such trainings, frequently practicing newly learned skills is emphasized in order for participants to become accustomed to using those skills (Goldstein, 1995). Couples in the RE Program are given ample opportunity to practice using the skills learned during the program. However, some couples might prefer to use their former communication styles rather than trying to use newly acquired RE skills after the training program is completed. Maintaining high motivation to use RE skills, practicing those skills in daily life, and internalizing these skills are necessary to integrate RE skills into the couples' communication patterns. It can be inferred that long-term effects of the program might not maintained due to a lack of continuing to use those skills in daily life.

In summary, this study can be regarded as preliminary research in which the applicability of the RE Program within Turkish culture was tested. Findings have shown that Guerney's RE Program can be used successfully with Turkish couples in order to enrich relationship satisfaction. However, future research studies should be conducted to determine what further factors might influence the long-term positive effects of the RE Program.

Kaynakça Bilgisi

Yalçın, İ. ve Ersever, O. G. (2015). İlişki Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]*, 30(2), 185-201.

Citation Information

Yalçın, İ. & Ersever, O. G. (2015). İlişki Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi. [in Turkish]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]*, 30(2), 185-201.