

Evlilik İlişisini Geliştirme Programları*

Seher Aydemir Sevim**

ÖZET

Evlilik ilişkisini geliştirme programları, eşlere ilişkilerini geliştirmelerinde yardımcı olmaktadır. Evlilik ilişkisini geliştirme programlarının farklı tipleri vardır. Bu makalede, ilgili programlar ve araştırmalar özetlenmiştir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: *Evlilik ilişkisini geliştirme programları.*

SUMMARY: *Marriage Enrichment Programs*
Marriage enrichment programs help couples to enhance their relationships. There are different types of marriage enrichment programs. In this article, this programs and enrichment research accomplishments is summarized.

KEY WORDS: *Marriage enrichment programs.*

GİRİŞ

Evlilik ve aile yüzyıllardır filozofların, toplum bilimcilerin ve psikologların ilgilendiği konulardan birisidir. Toplumsal yapının çekirdeğini oluşturan ailenin temeli, biri kadın diğeri erkek olmak üzere iki yetişkin insanın uzun süreli doyum sağladığı bir ilişki içerisinde olmasına dayanmaktadır. Evlilik, genellikle cinsel ve ekonomik açıdan karşılıklı bağımlılığa dayanan kadın ve erkek arasındaki bir birlik olarak tanımlanmaktadır (Levinger ve Huston, 1990). Kelley ve arkadaşları (1983), evlilik ilişkisini ciddi aşk ilişkisi ve ebeveyn çocuk ilişkisi ile birlikte yakın ilişkiye örnek olarak vermektedirler ve yakın ilişkiyi uzun bir zaman dilimine yayılan güçlü, sıkı ve çok yönlü bağımlılık olarak tanımlamaktadırlar.

Evlilikle birlikte, bireylerin yaşamlarında çeşitli değişiklikler olmaktadır. Evlilik yaşantısıyla birlikte, bekarlık rollerinden evli çift rollerine geçilmektedir. Bu yeni rol, çiftlerin birbirleriyle ve kendi ana - babalarıyla olan ilişkilerini etkileyebilmektedir. Evliliğin ilk döneminin en önemli görevi, her iki kişiyi de mutlu edecek ortak bir yaşam biçimi bulmak ve doyurucu cinsel etkileşim örüntülerini keşfetmektir. Diğer önemli görevler ise ortak kararlar almayı, aile sorumluluklarını paylaşmayı, ortaya çıkan çatışmaları çözme yollarını öğrenmektir. İlk yıllarda beklentilerin karşılanmaması nedeniyle çeşitli çatışmalar ve hayal kırıklıkları yaşanabilmektedir. Erken boşanmaların nedenlerinden birisi, yaşanan bu çatışmalar ve hayal kırıklıklarıdır (Onur, 1986). Yurtdışında, eşler arasında yaşanan çatışmaları ve sorunları, çiftlerin boşanmasına yol açmadan önce azaltmaya yönelik olarak geliştirilmiş programlar bulunmaktadır. Bu makalede, evlilik ilişkisini geliştirme amacıyla hazırlanmış programlar ve konu ile ilgili araştırmalar özetlenmiştir.

Evlilik Sorunlarının Önlenmesi

Aile yaşamının temelini, eşler arasındaki etkileşim ve iletişim oluşturmaktadır. Eşler, duygusal olarak birbirine bağlıdır; aynı evi paylaşırlar ve aile ile ilgili kararlarda ortak sorumluluk yüklenirler. Doğal olarak, evli çiftler arasında çeşitli nedenlerle (sorumlulukların paylaşılması, çocukların yetiştirilmesi vb.) sorunlar da ortaya çıkabilmektedir. Evlilikte ortaya çıkan sorunların yoğunluğu, evlilik süresine ve eşlerin kişilik özelliklerine göre farklılıklar göstermektedir. Eşler, bazen sorunlarının başlangıç dönemlerinde, bazen çatışmaları şiddetlendikten sonra, bazen de boşanmaya karar vermeden hemen önce yardım aramaktadırlar. Evli eşlerin yar-

* Yazarın doktora tezinin kuramsal bölümünden özetlenmiştir.

** Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Araştırma Görevlisi.

dim gereksinimlerine yanıt vermek amacıyla, "Evlilik Danışmanlığı" adı altında özel bir uzmanlık alanı doğmuştur. Evli bireyler, bu alanda çalışan psikolojik danışmanlar veya evlilik terapistleri ile birlikte sorunlarına çözüm aramaktadırlar.

Kersten (1990), evlilik sorunlarında yaşanan aşamaları incelemiştir. İlişkilerinde problem yaşayan 49 eşle yaptığı ayrıntılı görüşmeler sonucunda, bireylerin evlilik sorunları açısından üç aşamadan geçtiklerini belirlemiştir. İlk aşamada, eşler beklentilerinin karşılanmaması nedeniyle hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Aynı zamanda birbirini olumsuz bir şekilde değerlendirmeye başlamakta, ancak eşini hoşnut etmeye çalışma ve problemleri çözme çabaları devam etmektedir. İkinci aşamada, bireyler evliliğin getirdiği kazanç ve kayıpları değerlendirmektedirler. Eşler kalma ve gitme düşünceleri arasında gidip gelmektedirler. Evliliğe ilişkin umutlar devam etmesine rağmen, şüpheler de başlamıştır. Son aşamada ise evliliğin sona erebileceği düşüncesi hakim olmakta ve problemlerden kaçınma, eşinden fiziksel olarak uzaklaşma gibi davranışlar görülmektedir.

Kersten'e (1990) göre evlilikteki doyumsuzluklara ilk aşamada müdahale edilmelidir. Bu aşamada gerek duyulan yardım şekli, çatışma çözümü teknikleri ve iletişim becerilerini öğretme gibi konuları içeren sosyal beceri eğitimidir. İletişim ve problem çözme becerilerini öğretmek, eşlerin birbirine karşı olumlu duygularını arttırabilmektedir. Olumsuz etkileşim örüntüleri bir kez ortaya çıktıktan sonra, bunları değiştirmek zor olmaktadır (Christensen ve Shenk, 1991). Bu nedenle eşlerin, evlilik çatışmaları şiddetlenmeden önce, bir iletişim eğitimine katılmaları yararlı olabilmektedir. Oysa, genellikle bireyler evlilik sorunlarına, daha çok problem büyüdükten ve aile bireyleri üzerinde olumsuz sonuçları ortaya çıktıktan sonra, çözüm aramak amacıyla uzmanlara başvurmaktadır. Bu gibi gecikmiş durumlarda yapılan müdahaleler, eşlerin çoğunun yaşadığı stresi azaltmaya yardımcı olurken, her zaman mutlu olmalarına da katkıda bulunmayabilir (Hahlweg ve Markman, 1988; Jacobson ve ark., 1984).

Evliliğinde şiddetli sorunlar yaşamayan eşlere yönelik, eşlerin iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmek için düzenlenen programların amacı, eşlere iletişim ve problem çözme becerilerini öğretmek ve gelecekteki evlilik sorunlarını önlemektir (Dinkmeyer ve Carlson, 1984; Miller, Wackman, Nunnally, Cleaver, 1987; L'abate, 1985). Evlilik ilişkisini geliştirme yaklaşımları insanın büyüme ve gelişme kapasitesi olduğu hipotezine dayanmaktadır. Bu yaklaşımlara göre ilişkiler geliştirilebilir ve bireyler isterse ilişkilerini kendilerine doyum verecek duruma getirebilirler. Bu programlarda bireyler, uygun çevre ve koşullar sağlandığında, kişiler arası ilişkilerini nasıl değiştirebileceklerini ve sürdürülebileceklerini öğrenirler. Böylece ilişkilerinden ve yaşamdan aldıkları doyumunu arttırabilirler (Hof ve Miller, 1984). Evlilik ilişkisini geliştirme programları, eşlere ilişkilerinde değişiklik sağlama yollarını öğretmek, ilişkilerini zenginleştirmede yardımcı olur. Eşlere iletişim, uzlaşma, karar verme ve problem çözme konularında yardım etme tedavi edici değil, önleyici olarak görülebilir (Worthington ve ark. 1989).

Son yıllarda ruh sağlığı alanında, önleme (preventi-on) çalışmaları yaygınlaşmıştır. Önleme yaklaşımının amacı yaygın bozuklukların önlenmesi ve düzeltilmesi için temel bilgileri ve müdahale stratejilerini üretmektir (Markman ve Hahlweg, 1993). Coje ve arkadaşlarına göre (1993) önleme, bozukluk veya hastalık tam olarak gelişmeden önce yapılan müdahalelerdir. Önleme çalışmaları, risk ve koruyucu faktörler üzerinde odaklanmaktadır. Risk faktörleri, ruh sağlığı problemlerini başlatma olasılığı yüksek olan ve uzun süre devam eden değişkenlerdir. Önleme yaklaşımının temel özelliği, genel risk faktörleri ve belirli klinik bozukluklar arasındaki sınırları belirlemek ve risk faktörlerinin ortak etkilerini saptamaktır. Genel risk faktörlerinin belirlenmesi ve değiştirilmesi, çeşitli alanlardaki verimi artırmanın yanı sıra ruh sağlığı problemlerinin çözümünde de yararlı olabilir ve birçok sağlık, sosyal ve yardım hizmetlerine gelecekte duyulacak olan gereksinimi azaltabilir. Örneğin, evlilik sorunları genel risk faktörlerinden birisidir. Koruyucu faktörler ise risk veya bozukluklara karşı insanların direncini geliştiren durumlar olarak adlandırılır.

Koruyucu faktörler, bozukluğu doğrudan azaltabilir veya risk faktörlerinin oluşmasını başlangıçta önleyebilir (Bradbury ve Fincham, 1990). Evlilik sorunları ortaya çıkmadan önce eşlere yönelik olarak hazırlanan evlilik ilişkisini geliştirme programları, koruyucu faktör içerisinde değerlendirilebilir.

Hazırlanan programın amaçları ve uygulanacak yöntem bakımından, önleme kavramı üç farklı şekilde sınıflandırılabilir. Birincil önlemedeki eylemler, psikolojik bozuklukların gelişimini önlemek amacıyla düzenlenmiştir. Hasta olmayan ve henüz etkilenmemiş olanlara yönelmiştir. İkincil önleme, uzamış ve daha az şiddetli sorunları ele alır. Erken belirlenmiş bozukluğu engellemeye çalışır. Üçüncül derecede (tertiary) önleme, sorun oluştuğundan sonra, sorunu ortadan kaldırmak için düzenlenir. Fincham ve Bradbury'nin (1990) aktardığına göre L'abate, bu üç aşamayı şöyle özetlemektedir: Bir şeyler olmadan önce, kötüleşmeden önce ve çok geç olmadan önce. Bu çerçevede içerisinde evlilik terapisi üçüncül derecede önleme, evlilik ilişkisini geliştirme yaklaşımları ise birincil önlemedir.

Fincham ve Bradbury'e göre (1990) önleme programlarının yararları şunlardır:

1. Eşlerin ve ailelerin, ilişkilerindeki problemlerin başlangıcı ve terapiye başladıkları zaman dilimi arasında yaşayacakları acı ve gerilimi azaltır.
2. Eşlerin ilişkilerindeki problemleri büyümeden kontrol altına almalarına yardımcı olur.
3. Programlar, gruplara ve topluluklara yönelik olursa, çok sayıda eşe ulaşılabilir.
4. Tıbbi, psikolojik ve yasal hizmetlere ödenmesi olası masrafları ortadan kaldırır ve ekonomik kazanımlara yol açar.

Önleme programlarının geliştirilmesini ve uygulanmasını engelleyen faktörler vardır. Bu engeller bireylerden ve konunun yapısından kaynaklanmaktadır. Evlilik sorunlarını başlatan ve sürdüren güçler karmaşıktır. Sosyal, psikolojik, dinî, ekonomik faktörler evlilik sorunlarını etkilemektedir. Evlilik sorunlarının çok boyutlu olması, etkili önleme çalışmalarını güçleştirmektedir. Ayrıca bireylerde evliliğin doğal olduğuna, doğru eş seçilirse her şeyin yolunda gideceğine ve evlilik ilişkisinin geliştirilmesi için çaba göstermenin gereksiz olduğuna ilişkin bir inanç vardır. Bu inanç, bireylerin prog-

ramlara katılmasını engellemektedir. Önleme çalışmalarının bir başka engeli, müdahalenin istenen etkiye sahip olup olmadığını belirleyememektir. Önleme programlarının etkisini iyi bir şekilde belirleyebilmek için kontrol grubu olan deneysel çalışmalara gerek vardır (Cox, 1990).

Evlilik İlişkisini Geliştirme Programları ve İlgili Araştırmalar

Evliliği geliştirme çalışmaları ilk olarak ABD'de ve İspanya'da 1960'lı yıllarda kiliselerde başlamıştır. İlk programlar kiliseler tarafından geliştirilmiştir. Önleyici ve gelişimsel nitelikli evliliği geliştirme programlarının öncüsü Clarke'dir. Programın amacı evlilik ilişkisinde olumlu iletişimi ve farkındalığı arttırmaktır. Program, iki-iki buçuk saatlik altı oturumdan oluşan yapılandırılmış bir grup sürecidir. Mace ve Mace 1962'de bir gruba yönelik olarak evlilik ilişkisini geliştirme çalışmalarına başlamışlardır. Smith ve Smith 1960'ların ortalarında kendi programlarını geliştirmişler ve 1966'da United Methodist kilisesinde eşler için ilk liderlik eğitimi programını başlatmışlardır. Miller ve arkadaşları 1960'ların sonlarında evlilikte iletişim ile ilgili çalışmalarını başlatmışlar ve sonuçta "Minnesota Eşler Arası İletişim" programı geliştirilmiştir. Daha sonra Guernsey 1977; Miller, Nunnaly, Wackman, 1979; L'abate, 1981 yılında kendi programlarını geliştirmişlerdir (Dinkmeyer ve Carlson, 1986; Hof ve Miller, 1983).

Evlilik ilişkisini geliştirme programlarının temel özelliği; olumlu, gelişme yönelimli ve dinamik olmasıdır. Programlar evlilik ilişkisinin olumlu yönlerini belirlemeye, paylaşmaya, geliştirmeye odaklanmıştır. Amaç, eşlere evlilik ve aile ilişkisi hakkında bilgiler vermek, olumlu iletişim davranışları ve tutumları kazandırmaktır. Programlar, temelde eşlere şu anki düşünme ve hissetme şeklini gösteren ve birbirlerine nasıl özen göstereceklerini öğreten bir eğitimi içermektedir. Bu eğitimin amacı, ilişkileri geliştirme yoluyla bireysel gelişimi arttırmak ve kişisel gereksinimlerini karşılamaktır (Cox, 1990). Ulaşılabilen eğitim programları, kronolojik sırayla aşağıda özet olarak sunulmuştur.

Evlilik ilişkisini geliştirme programlarından biri de, "Minnesota Eşler Arası" iletişim programıdır. Bu programın temel özelliği, iletişim sürecine müdahaleyi ön-

görmesidir. Bu programda etkileşim tarzı ve kendine ilişkin farkındalığı artırma ve esnek olma vurgulanmaktadır. Minnesota eşler arası iletişim programı; uygulama yönelimli, ev ödevleri ve didaktik dersleri kullanan yapılandırılmış bir programdır. Gruplar beş - on çiftten oluşmakta ve haftada üç saat olmak üzere dört hafta devam etmektedir. Bu programda eşlerin belirli problem alanlarını belirledikleri ve bu problemlerin çözümlerinde çalışmak için anlaşmaya varmalarına önem verilmektedir. Minnesota eş iletişim programının uygulandığı deney grubunun açık iletişim stilini kullanmasında artma görülmüş, ancak bu etki altı ay sonra yapılan izleme çalışmasında devam etmemiştir. Bu programın ilişkinin niteliğine de olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Wampler ve Sprenkle, 1980; O'leary ve Smith, 1991).

Guerney tarafından geliştirilen "İlişkiyi Geliştirme" yaklaşımı; insancı, psikodinamik, davranışçı ilkeler ve sosyal öğrenme ilkelerini birleştirmiştir. "Beceri eğitim süreci" olarak adlandırılan bu yaklaşım bireylere, kendi duygularının farkında olma ve açıklama, empati, sorunları tartışma ve uzlaşma, çatışma çözümlemesi, kendi alışkanlıklarını değiştirme, eşine alışkanlıklarını değiştirme konularında yardım etmeyi amaçlamaktadır. Bu becerileri geliştirerek kişilerin tutum, algı, duygu ve davranışlarının olumlu yönde değiştirilmesi amaçlanmaktadır (Ross ve Guerney, 1985). Öğretme sürecinde yaparak gösterme (demonstrasyon), model alma, sosyal pekiştirme, teşvik etme (prompting) gibi yöntemler kullanılmaktadır. Sorun yaratan durumlarda nadiren soru sorma, yorum, öneri, kişiye güven kazandırma (reassurance) gibi danışma sürecinde daha çok kullanılan terapotik teknikler kullanılmaktadır. Danışmanın ve kullanılan ilişki ölçeğinin yardımıyla eşler konu seçmektedirler ve seçilen konuları danışmanın gözetiminde tartışmaktadırlar. Danışman tartışılan içerikle değil, sadece becerilerin kullanımıyla ilgilenmektedir. Programın süresi onaltı - yirmi saat arasında değişmektedir. Eşine karşı olumlu duyguları paylaşma teşvik edilmekte ve iletişim araştırmaları liderin rehberliği altında uygulanmaktadır. Çalışmaların çoğu, bu programın güven, yakınlık, iletişim ve genel evlilik doyumunun artmasında etkili olduğunu göstermektedir (O'leary ve Smith, 1991, Ridley ve ark., 1984, Ross ve Guerney, 1985).

Cleaver (1978), Rogers'ın Danışanı Merkez alan danışma kuramını temel alarak eşlere yönelik yapılmış bir iletişim programı geliştirmiştir. Video kullanılarak uygulanan programda, eşlerin dinleme, konuşma ve problem çözme becerilerini öğrenmesi amaçlanmaktadır. Programda dinleme becerilerine katılım, içeriği anlama, duyguları tanıma, diğer kişinin bakış açısını kabul etme, mesajın anlaşıldığını göstermek için geri bildirim verme dahildir. Bu beceriler model alma, rol oynama, rehberlik etme ve pekiştirme yoluyla öğretilmektedir. Programda öğretilen konuşma becerileri kendini açma, somut olma ve ben mesajlarını kullanmayı içermektedir.

Miller, Wackman, Nunnall, Saline (1984) Minnesota eşler arası iletişim programına dayanarak yeni bir program geliştirmiştir. Bu program konuşmanın önemi ile başlamaktadır. Daha sonra konuşma türleri; veri, duygu, eylem, niyet ve yorum öğelerinden oluşan farkındalık tekerleğinin öğretilmesi, bunun uygulanması ve çatışma durumlarında kullanılması, dinleme gibi çeşitli iletişim becerilerinin öğretilmesine dayanmaktadır.

Adler'in bireysel psikoloji kuramına dayanan TIME (time for a better marriage) programı, sistematik bir eğitim yaklaşımıdır. Karşılıklı saygı ilişkisini geliştirmeyi temel alan bu program, iletişim ve çatışma çözümlemesi becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir. Bununla birlikte daha çok evlilik doyumunu etkileyen faktörler içermektedir. TIME belirli becerileri geliştirmek için yapılmış 10 oturumdan oluşmaktadır. Bu oturumlarda eşler;

1. Kendi davranışının sorumluluğunu alma,
2. Amaçları belirleme ve ayırma,
3. Birbirini destekleme,
4. Dürüst ve tutarlı bir iletişime girme,
5. Evlilik ilişkisini etkileyen faktörleri belirleme ve istenen ilişkileri yaratmada sorumluluğunu alma,
6. Evliliği destekleyen seçimler yapma,
7. Çatışma çözümleme sürecini öğrenme,
8. Çatışma çözümlemesini uygulayabilme,
9. Kendine yardım süreçlerini kullanma gibi becerileri öğrenmekte ve uygulamaktadırlar.

TIME grupları eğitimsel ve geliştirici etkinlikler içermektedir. Eşler, evlilik ilişkilerini geliştirme becerilerini ve ilişkide değişiklik sağlayan belirli becerileri öğrenmektedirler. Gruptaki etkinliklerin çoğunda eşler birbirleriyle çalışmaktadırlar (Dinkmeyer ve Carlson, 1984; 1986).

Yaygın bir şekilde kullanılan programlardan birisi L'abate'in (1985) yapılmış programıdır. Programın amacı, yüzyüze ve yeni yaşantılar yoluyla aile üyelerinin etkileşimlerinin niteliğini, sıklığını geliştirmek ve arttırmaktır. Süreç görüşme ile başlayıp değerlendirme ile devam etmektedir. Altı hafta devam eden programın sonunda son testler uygulanmaktadır. Son testten bir hafta sonra geri bildirim verilmekte, üç - altı ay sonra yapılan izleme çalışması ile sona ermektedir. L'abate ve Sloan'ın (1984) ayrıca evli eşlerde yakınlığı ve evlilik uyumunu geliştirmek için hazırladıkları bir program bulunmaktadır.

Eşler için düzenlenen önleme programlarının çoğu, klinik sezgiye ve sağduyuya dayanmaktadır. Markman, Floyd, Stanley ve Lewis'in geliştirdiği "Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme" programı ise evlilik sorunlarının nedenleri hakkında veriler elde edilen verilere dayalı olarak düzenlenmiştir. Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı (PREP), eşlerin iletişim ve problem çözme becerileri, evlilik beklentileri ve cinsel işlevler konusunda eğitildikleri üç - beş çiftin katıldığı, üç saatlik beş oturumdan oluşan bir programdır. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, evlilik ilişkisinde iletişim ve problem çözme becerileri etkilidir. Bu nedenle programın amacı, eşlerin iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmek veya değiştirmektir. Programda bilişsel - davranışsal evlilik terapisi ve iletişim yönelimli evlilik ilişkisini geliştirme programlarının teknikleri kullanılmaktadır. İlk iki oturumda iletişim becerileri, üçüncüde problem çözme, dördüncüde evlilik beklentilerinin açıklanması, son oturumda cinsel eğitim ve ilişki geliştirme eğitimi verilmektedir. Eğitim, ev ödevleriyle desteklenmektedir (Markman ve ark. 1983, 1988). Hem Bilişsel - davranışsal evlilik terapisinin hem de iletişime yönelik eğitim programlarının tekniklerinin aynı anda kullanıldığı bir çalışmada (Markman ve ark. 1993), deney grubundaki eşlerin programda öğretilen becerileri öğrendikleri ve çatışmaları yapıcı bir şekilde ele al-

dıkları bulunmuştur. Yapılan izleme değerlendirmesinde bu etkinin devam ettiği, ancak ilişki doyumu açısından sonuçların farklı olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışmada da deney grubundaki eşlerin, bir problemi ele alırken gerekli olan iletişim becerilerini öğrenmede başarılı oldukları bulunmuştur; ancak deney ve kontrol grubu arasında evlilik doyumu açısından bir fark gözlenmemiştir. Deney grubundaki bireyler problemin tanımlanması, anlaşmazlıkların azalması, olumlu çözüm bulma, eşini kabul etme ve kendini açma gibi davranışlarda gelişme göstermişlerdir (Markman ve Hahlweg, 1993).

Evlilik ilişkisini geliştirmeye yönelik programlar, kullanılan yöntem, kaynak ve şekil açısından büyük değişiklikler göstermektedir. Programlarda eş merkezli ve yapılmış olup olmama yönünden de farklılıklar bulunmaktadır. Bu programların hemen hepsi yaşantısaldır, önleyici bir yaklaşım benimsenmekte ve katılan bireylere beceri eğitimi verilmektedir (Hof ve Miller, 1983).

SONUÇ

Değişik yaklaşımlara dayalı olarak geliştirilen evlilik ilişkisini geliştirme programlarının ortak amacı, eşlere iletişim ve problem çözme becerilerini öğretmektir. Bu programların, eşlerin evlilik ilişkisi üzerindeki olumlu etkileriyle ilgili araştırma sonuçları daha önceki bölümlerde özetlenmiştir. Ancak ülkemizde yapılmış benzer çalışmalar bulunmamaktadır. Türkiye'deki boşanma oranı gittikçe artmaktadır. Eşler boşanma aşamasına gelmeden bu tür programların geniş kitlelere uygulanmasının yararlı olup olmayacağını araştırmak gerekmektedir. Bu amaçla yurtdışında geliştirilmiş evlilik ilişkisini geliştirme programlarından ve Türkiye'de yapılmış evlilikle ilgili araştırmaların sonuçlarından yararlanmanın uygun olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Bradbury, T.N., Fincham, F.D. (1990). Preventing marital dysfunction: Review and analysis, F.D. Fincham, T.N. Bradbury, (Eds.) **The Psychology of Marriage: Basic Issues and Applications** içinde, (s.375-401), New York: Guilford Press.
- Christensen, A., Shenk, L.J. (1991). Communication, conflict and psychological distance in nondistressed, clinic and divorcing couples, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 59(3), 458 - 463.
- Cleaver, G., (1987). Marriage enrichment by means of a structured communication programme, **Family Relations**, 36, 49-54.
- Coje, J.D., Watt, N.F., West, S.G., Howkins, J.D., Asarnow, J.R., Markman, H.J., Romey, S.L., Shure, M.B., Long, B. (1993). The science of prevention - A conceptual framework and some directions for a national research program, **American Psychologist**, 48(10), 1013-1022.
- Cox, F.D. (1990). **Human Intimacy: Marriage, The Family and Its Meaning**, 5. baskı, West Publishing.
- Dinkmeyer, D., ve Carlson J. (1984). **Time for a Better Marriage**, American Guidance Service, Minnesota.
- Dinkmeyer D., Carlson J. (1986). A systematic approach to marital enrichment, **The American Journal of Family Therapy**, 14(2), 139-144.
- Fincham, F.D. ve Bradbury, T.N. (1990). Psychology and the study of marriage, F.D. Fincham, T.N. Bradbury (Eds.), **The Psychology of Marriage: Basic Issues and Applications** içinde, (s.2-5), New York: The Guilford Press.
- Hahlweg, K. ve Markman, J.H. (1988). Effectiveness of behavioral marital therapy: Empirical status of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 56(3), 440-457.
- Hof, L. ve Miller, W.R. (1983). Marriage enrichment, D.H. Olson, B.C. Miller, (Eds.), **Family Studies - Review Yearbook: Vol.1** içinde, (536-562), Beverly Hills, London, New Delhi: Sage Publications.
- L'abate, L. (1985). Structured enrichment with couples and families, **Family Relations**, 34, 169-175.
- L'abate, L. ve Sloan, S. (1984). A workshop format to facilitate intimacy in married couples, **Family Relations**, 33, 245-250.
- Jacobson, N.S., Follette, W.C., Revenstorff, D., Baucom, D.H., Hahlweg, K., ve Margolin, G. (1984). Variability in outcome and clinical significance of behavioral marital therapy: A reanalysis of outcome data, **Journal of Counseling and Clinical Psychology**, 52, 497-504.
- Kelley, H.H. ve ark. (1983). Defining "close" relationships, **Analyzing Close Relationships** içinde, (38-40), New York, San Fransisco: W.H. Freeman and Company.
- Kersten, K.K. (1990). The process of marital disaffection: Interventions at various stages, **Family Relations**, 39, 257-265.
- Levinger, G. ve Huston, T.L. (1990). The social psychology of marriage, F.D. Fincham, T.N. Bradbury, (Eds.), **The Psychology of Marriage: Basic Issues and Applications** içinde, (19-25), New York: The Guilford Press.

- Markman, H.J., Floyd, F.J., Stanley, S.M. ve Storaasli, R.D. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 210-217.
- Markman, H.J. ve Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress: A International perspective, *Clinical Psychology Review*, 13, 29-43.
- Markman, H.J., Jamieson, K.J ve Floyd, F.J. (1983). The assessment and modification of premarital relationships, *Advance in Family Intervention, Assessment and Theory*, J.A.I. Press, 3, 41-90.
- Markman, J.H., Renick, J.M., Floyd, J.F. ve Stanley, M.S. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training, a 4 and a year follow - up, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 70-77.
- Miller, S., Wackman, D., Nunnall, E. ve Safine, C. (1984). *Straight Talk*, New York: Signet Books, New American Library, 2. baskı.
- O'Leary, K.D ve Smith, D.A. (1991). Marital Interactions, *Annual Review Psychology*, 42, 191-212.
- Onur, B. (1986). *Gelişim Psikolojisi - Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*, Ankara: V Yayınları, 1. baskı.
- Ridley, C.A., Jorgenson, S.R., Morgan, A.G., Avery, A.V. (1984). Relationships enhancement with premarital couples, D.H. Olson ve B.C. Miller (Eds), *Family Studies: Review Yearbook* Vol:2 içinde (547-554), Beverly Hills, London, New Delhi: Sage Publications.
- Ross, R.E., Baker, B.S. ve Guerny, G.B. (1985). Effectiveness of relationship enhancement therapy versus therapists preferred therapy, *The American Journal of Family Therapy*, 13(1), 11-21.
- Wampler, K.S. ve Sprenkle, H.D. (1980). The Minnesota couple communication program: A follow-up study, *Journal of Marriage and The Family*, 42, 577-584.
- Worthington, E.L., Buston, B.G. ve Hammonds, T.M. (1989). A component analysis of marriage enrichment: Information and treatment modality, *Journal of Counseling and Development*, 67, 555-560.