

## ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ AİLE DANIŞMANLIĞI KURAMINA DAYALI OLARAK GELİŞTİRİLEN EVLİLİK PROGRAMININ ÇİFTLERİN EVLİLİK UYUMLARINI ARTIRMADAKİ ETKİSİ<sup>1</sup>

Şenol BAYGÜL  
Milli Eğitim Bakanlığı

Raşit AVCI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, rasitavci@mu.edu.tr  
Makale Gönderme Tarihi: 16.05.2016 Makale Kabul Tarihi: 02.12.2016

### Özet

*Bu araştırmanın amacı, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik programının, çiftlerin evlilik uyumlarını artırmadaki etkisini ve bu etkinin kalıcılığını incelemektir. Araştırma, yarı deneysel desen türünde tasarlanmış ve eşitlenmemiş kontrol gruplu model kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 8 deney ve 8 kontrol grubunda yer alan toplam 16 çiftten oluşmaktadır. Çiftlerin evlilik uyum düzeylerini belirlemek amacıyla Çiftler Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubunda yer alan her bir çiftte her biri 90 dakika süren altı oturumluk Çözüm Odaklı-Kısa Süreli Evlilik Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise, herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubundan elde edilen ön test, son test ve izleme testi verilerinin çözümlenmesinde ilişkili ve ilişkisiz örneklem t-Testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda, uygulanan Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik Programının çiftlerin evlilik uyumunu artırmada etkili olduğu ve bu etkinin izleme testinde de devam ettiği saptanmıştır. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmıştır ve Çözüm Odaklı-Kısa Süreli Evlilik Programının çiftlerin evlilik uyumlarını artırmada kullanılabileceği önerilmektedir.*

**Anahtar Kelimeler:** Çözüm Odaklı Danışma, Evlilik Uyumu, Çift ve Evlilik Programı

## THE EFFECTS OF MARITAL PROGRAM DEVELOPED IN ACCORDANCE WITH SOLUTION FOCUSED BRIEF FAMILY COUNSELING THEORY IN IMPROVING THE MARITAL ADJUSTMENT OF COUPLES

### Abstract

*The purpose of this study is to examine the effects of marital program developed in accordance with Solution Focused Brief Family Therapy theory in improving the marital adjustment of couples and permanence of these effects. Semi-experimental texture type and unequaled control group model was used. Experiment and control groups of the research are formed of 8 married couples who agreed to participate in research voluntarily.*

<sup>1</sup> Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında tamamladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

*Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Artırmadaki Etkisi*

*Dyadic Adjustment Scale was used in this study in order to determine the level of marital adjustment of couples. The solution-focused marital program that consists of six sessions each lasting 90 minutes was applied to each couple of experimental group. No treatment was applied to the control group. Paired samples t test and independent samples t test were used in the analysis of pretest, posttest, and follow-up test with data obtained from experimental and control groups. According to the analysis results it was determined that the applied solution-focused marital program was effective in improving marital adjustment of couples and this effect continued in follow up test as well. The findings are discussed within the framework of the related literature. Solution-focused marital program can be used to improve marital adjustment.*

**Key Words:** *Solution Focused Counseling, Marital Adjustment, Couple and Marriage Program*

### **Giriş**

İnsan yaşamındaki en önemli kişiler arası ilişkilerden biri hiç kuşkusuz evlilik ilişkisidir. Bu ilişkinin nitelikleri bireylerin hayatlarını birçok alanda hem olumlu hem de olumsuz bir biçimde etkileyebilmektedir. Evli bireylerin boşanmış ve hiç evlenmemiş bireylere göre daha iyi psikolojik uyuma ve fiziksel sağlığa sahip oldukları görülürken (Horn, Xu, Beam, Turkheimer ve Emery, 2013), evliliğinde bozulma olan eşlerin ise, duygusal iyi oluşlarında bir düşüş meydana gelmektedir (Waite, Luo ve Lewin, 2009). Uyumsuz ve doyumsuz evliliğin devam etmesi, hem fiziksel sağlık açısından hem de ruh sağlığı açısından bazı riskleri de beraberinde getirmektedir. 11 ülkede 72000'in üzerinde evli bireyle gerçekleştirilen 126 çalışmayı inceleyen bir meta analiz çalışmasında, evlilik kalitesi arttıkça fiziksel sağlık durumunun arttığı ve evlilik kalitesi yüksek çiftlerin çatışma yaşadıklarında bile kalp-damarla ilgili daha az sorun yaşadıkları bildirilmiştir (Robles, Slatcher, Trombello ve McGinn, 2014). Ayrıca Robles vd. (2014) boylamsal çalışmalardan elde ettikleri sonuçlara dayanarak evlilik kalitesinin düşük olmasının olumsuz sağlık sonuçları için risk faktörü oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Benzer biçimde Robles ve Kiecolt-Glader (2003) evlilikteki yüksek çatışmalı ilişki biçiminin tüm vücut sağlığını etkilediğini belirtmişlerdir. Ruh sağlığı ile ilgili değişkenler açısından da evlilikteki çatışmanın depresif belirtiler, yeme bozuklukları ve alkolizm gibi davranış bozukluklarıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Fincham, 2003). Erdoğan-Taycan ve Çepik-Kuruoğlu (2014) evlilik sorunu yaşadıklarını belirten kadınların yaşamayanlara göre yakın ilişkilerinde daha çok kaygı ve kaçınma yaşadıklarını bildirmişlerdir. Bir başka çalışmada da kadınların evlilik uyumları azaldıkça psikolojik belirtilerinin arttığı saptanmıştır (Yüksel ve Dağ, 2015). Ayrıca, insanların yaşam doyumları, genel mutlulukları, benlik saygıları ve genel sağlıklarının da bu durumdan olumsuz etkilendiği ortaya konmuştur (Erdoğan, 2007; Hoşgör, 2013; Işıloğlu, 2006; Şentürk, 2013).

Evlilikte yaşanan sıkıntı ve stres sadece eşleri değil, aynı zamanda aile sisteminin önemli bir parçası olan çocukları da etkileyebilmektedir. Fincham (2003) eşlerin birbirleriyle yaşadıkları sıkıntıların, çocukları yetiştirmede ve kardeşler arasındaki çatışmayı yönetme konusunda yaşanan sıkıntılar ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Özbey (2012) de ebeveynlerin evlilik uyumuyla çocukların dışı yönelim problemleri arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, Avcı ve Güçray (2010) şiddete başvuran ergenlerin, şiddete başvurmeyen ergenlere göre daha sıkıntılı aile işlevlerine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Sonuç olarak ailede eşler arasında evlilik çatışmasının yoğun ve sık olarak yaşanmasının, aile bütünlüğüne tehdit olarak algılanmasının ve çocukların kendilerini bunlardan dolayı sorumlu görmesinin, çocuklarda ortaya çıkabilecek davranış problemleri için risk faktörü olduğu söylenebilir (Güven ve Erden, 2014).

Çocuklarla ilgili ortaya çıkan sorunlar dışında, evlilikte yaşanan sorunlar sosyal yaşam açısından da bir takım problemlere neden olabilmektedir. Sayın'a (1990) göre çiftler arasındaki anlaşmazlıklar, yalnızca o aileyle ilgili değildir ve sosyal açıdan bütün toplumla ilişkilidir. Forthofer, Markman, Cox, Stanley ve Kessler (1996) Amerika'da gerçekleştirdikleri çalışmada özellikle erkeklerde evliliğin ilk on yılında, evlilikteki sıkıntılar ile iş kaybı arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymuşlardır. Öte yandan evliliklerde çatışma ve anlaşmazlık genellikle evlilikle ilgili beklentilerin karşılanmaması nedeniyle ortaya çıkmakta ve bu doğrultuda eşler boşanmayı bir seçenek olarak değerlendirilebilmektedir (Aile Araştırmaları Kurumu, 2002). Türkiye'de Türkiye İstatistik Kurumu ([TÜİK], 2014) verilerine göre, 2004 ile 2013 yılları arasında boşanma oranları yaklaşık %38 artış göstermiştir. TÜİK tarafından 2011'de yapılan Türkiye'de boşanmaların sebeplerini anlamaya yönelik araştırmaya göre, 2002 yılları ile 2011 yıllarını kapsayan on yıllık zaman diliminde boşanma nedeni olarak %94,35 ile %96,70 aralığında değişen oranlarla geçimsizlik, diğer bir ifadeyle evliliklerdeki uyumsuzluk ilk sırada yer almaktadır. Bu durum literatürle de tutarlık göstermektedir. Nitekim Spanier (1976) evli çiftler ile boşanan çiftlerin evlilik uyumları açısından karşılaştırıldığında, boşanan çiftlerin evlilik uyumlarının anlamlı bir şekilde düşük olduğu bildirmiştir. Bu sebeple de tüm bu araştırma sonuçları ışığında ailenin devamını sağlayan evlilikte uyumun artırılması için aile sisteminin yapı taşlarından biri olan çift alt sistemine yönelik profesyonel destek sağlama ihtiyacı ortaya çıkmaktadır.

Yukarıda da görüldüğü gibi evlilikte eşler arasında sıkıntıların olması fiziksel, psikolojik ve sosyal açılardan pek çok problemi de beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla evliliklerde ortaya çıkan bu sorunların giderilmesi ve çiftlerin evliliklerinde uyumun yakalanması önemli hale gelmektedir. Bu çerçevede toplumun temel taşlarından biri olan ailenin sağlam temeller üzerine kurulması daha güçlü toplumların oluşturulması bakımından önemlidir. Evlilikte ilişki kalitesinin temelini oluşturan evlilik uyumu; çift ilişkisi ya da aile ile ilgili konularda ortak anlayışa, yüksek düzeyde problem çözebilme becerilerine ve bütün bunların sonucunda mutlu bir evliliğe sahip olan çiftlerin ilişki biçimleri

olarak betimlenebilir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkın, 2005). Ayrıca evlilik uyumunun evlilik yaşantısının temelini oluşturduğu da söylenebilir (Erbek vd., 2005). Bu nedenle evlilik uyumuna etki eden faktörlerin belirlenmesi ve evlilik uyumunu artırmaya yönelik programların geliştirilmesi önem kazanmaktadır.

Öte yandan Çözüm Odaklı Danışma (ÇOD) yaklaşımı Batı literatüründe sıkça kullanılan bir danışma yaklaşımıdır. Günümüzde danışma yaklaşımları açısından danışanlarda değişimin hızlı bir şekilde sağlanabilmesi oldukça önemli hale gelmiştir. Bu çerçevede ÇOD'yu, geleneksel birçok danışma yaklaşımından ayıran bir özellik, danışanlarına kısa sürede yardımcı olmaya çalışmasıdır. Bunu da tedavi etmekten ziyade, başa çıkmaya odaklanarak gerçekleştirmesi ve birçok probleme kolaylıkla uygulanabilmesiyle başarmaktadır (Nichols, 2013). Danışanların var olan ve var olabilecek endişelerini çözebilmeleri amacıyla kendi güçlü yönlerine ve kaynaklarına dayalı bir kimlik geliştirmelerini sağlamaya çalışmaktadır (Corey, 2008). ÇOD geçmişteki başarılar ve potansiyel yeteneklere odaklanarak, bireylerin kendi başa çıkma yeteneklerini fark etmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Nichols, 2013). Bundan dolayı danışmadaki hedefleri sırasıyla ailelerin çözüme yönelik farklı bakış açıları kazanmalarına yardımcı olmak ve farklı durumlarda kullanılacak özgün ve yeni çözümler sunmaktır. Çözüm odaklı danışmada ailelerin danışmaya getirdikleri sorunları çözebilecek kaynaklarının ve güçlü yanlarının olduğu düşüncesinden hareket edilmektedir.

Yurt dışında yapılan birçok çalışmada Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma Yaklaşımı tekniklerinin başta evlilik ile ilgili sorunlar olmak üzere birçok sorunda işe yararlığı ve işlevselliği araştırma sonuçlarıyla kanıtlanmıştır (Kim, 2006). Örneğin Zimmerman, Prest ve Wetzel (1997) çiftlerle çözüm odaklı çift danışmanlığı grup uygulaması gerçekleştirmiş ve bu uygulamaların çiftlerin evlilik uyumlarını artırdığını bildirmişlerdir. Benzer şekilde farklı çalışmalarda çözüm odaklı kısa süreli danışma, evlilik öncesi, çift, evlilik ve aile danışması alanında çiftlerin uyumunu artırmak için kullanılmış ve başarılı sonuçlar alınmıştır (Nelson ve Kelley, 2001; Nelson, 2002; Murray ve Murray, 2004; De Castro ve Guterman, 2008; Stewart, 2011). Türkiye'de ise, çözüm odaklı kısa süreli danışma alanında yapılan çalışmalar oldukça az olmakla birlikte, sınav kaygısıyla baş etmede (Bulut, 2008; İşlek, 2006), öfkeyle baş etmede (Tuna, 2012) kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışları (Köktuna, 2007) üzerine deneysel çalışmalar bulunmasına karşın, evlilik ve evlilik uyumu üzerine çözüm odaklı kısa süreli danışmanın kullanıldığı bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çerçevede bu çalışmanın Türkiye'de çiftler üzerinde gerçekleştirilecek olan Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışması yaklaşımına dayalı uygulamaların etkililiğini görme açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak çiftlerin değişime uyum sağlaması, çatışmaları etkin bir şekilde çözebilmeleri, birlikte oluşturdukları amaçlara yönelik çaba gösterebilmeleri ve birbirleriyle etkili iletişim kurarak mutlu olabilmeleri evlilikte

uyumun öne çıkan özellikleri arasındadır (Spanier, 1976). Bu süreçler çözüm odaklı kısa süreli evlilik ve aile danışmanlığı yaklaşımının kuramsal ve uygulamalı temelini oluşturmaktadır. Bu ihtiyaçlardan ve belirtilen tüm sebeplerden hareketle, bu araştırmada “Çözüm Odaklı-Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik programı uygulamaları çiftlerin evlilik uyumlarını artırmakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır.

### **Yöntem**

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, çift uygulamalarına ilişkin genel açıklamalar, deneysel uygulama ve verilerin analizine ilişkin kısımlar yer almaktadır.

### **Araştırmanın Modeli**

Araştırma deneysel desende tasarlanmıştır. Araştırmada kullanılan model ise, yarı deneysel desen türlerinden biri olan, deney ve kontrol grubunun gelişi güzel atama ile oluşturulmuş iki grubun bulunduğu Eşitlenmemiş Kontrol Gruplu Model kullanılmıştır (Karasar, 2000). Bu modelde gruplar tam olarak eşitlenmemesine karşın yine de grupların benzer nitelikte olmalarına olabildiğince özen gösterilmektedir (Karasar, 2000). Deney ve kontrol gruplarına öntest ve sontest uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Ayrıca yalnızca deney grubuna izleme ölçümü yapılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik programı uygulamalarıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni evli çiftlerin evlilik uyum düzeyleridir.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu Antalya ilinde yaşayan evlilik danışmanlığı hizmeti almak için özel bir danışma merkezine başvurmuş, evlilik uyumu düşük evli çiftler arasından araştırmanın amaçlarına uygun olarak seçilen 8 deney grubunda ve 8 kontrol grubunda olmak üzere 16 evli çift (32 kişi) oluşturmaktadır. Deney ve kontrol grupları 8 erkek, 8 kadın toplam 16 kişiden oluşmaktadır. Deney grubunda yer alan bireylerin yaşları 21 ile 45 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 34.12 yıl, kontrol grubunda yer alan bireylerin yaşları 28 ile 51 arasında olup 36.81 yıl, araştırmaya katılan toplam 32 bireyin yaş ortalaması ise 35.46 yıldır. Deney ve kontrol grubunda süreğen rahatsızlığı olan kişi bulunmamaktadır. Ayrıca, deney grubunda yer alan 8 çiftin evlilik süresi ortalaması 7.12 yıl, kontrol grubunda yer alan çiftlerin 9.5 yıl, araştırmaya katılan 16 çiftin evlilik süresi ortalaması ise 8.31 yıldır. Deney grubunda yer alan bireylerin 3'ü lise, 13'ü üniversite mezunudur. Kontrol grubunda yer alan bireylerin ise 3'ü ilköğretim, 3'ü lise, 10'u üniversite mezunudur. Deney ve kontrol grubunda yer alan 8 çiftin çocuk sayısı açısından dağılımı şu şekildedir: Deney grubunda yer alan çiftlerin, 1'i çocuksuz, 6'sının tek çocuğu, 1'nin iki çocuğu bulunmaktadır. Kontrol grubunda yer alan çiftlerin ise 1'i çocuksuz, 5'i tek çocuklu, 2'si de iki çocukludur.

### **Veri Toplama Araçları**

#### *Kişisel Bilgiler Formu*

Bu araştırma kapsamında, uygulamalara katılmaya gönüllü olan evli çiftlere Çiftler Uyum Ölçeği'nin yanı sıra demografik bilgilerini belirlemek ve araştırmayı etkileyebilecek değişkenleri (psikiyatrik tedavi alıp almadığı, intihar girişiminde bulunup bulunmadığı vb.) kontrol altına alabilmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### *Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ)*

Spanier (1976) tarafından geliştirilmiş olan ve Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan ÇUÖ, evli veya birlikte yaşayan bireylerin evlilik uyumlarını ölçmede kullanılan araçlardan biridir. ÇUÖ, 5'li ve 6'lı Likert tipi bir derecelendirilen ölçek maddelerini içermesinin yanı sıra, iki maddesi de "evet" ve "hayır" biçiminde cevaplanmaktadır. Ayrıca iki maddesi de uygun seçeneği seçme şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar uyumun yüksek olduğunu göstermektedir. 100 ve üzerindeki ortalama puanlar genellikle iyi uyum gösteren çiftleri göstermektedir. Memnuniyet ve Doyum, Eşler Arası Fikir Birliği, Eşler Arası Bağlılık, Duygusal İfade olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. Bu araştırma kapsamında ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, ölçeğin özgün formu ile Locke-Wallace Evlilik Uyum Testi (LWEUYT) arasındaki ilişki incelenmiş ve .86 korelasyon katsayısına sahip oldukları belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısının (Cronbach Alpha) toplam puan için .96 olduğu saptanmıştır (Spanier, 1976). Fışiloğlu ve Demir (2000) Türk örnekleminde toplam puan için elde ettiği iç tutarlık katsayısı .92 ve iki yarı(m) test güvenilirliği .86'dır. ÇUÖ ile LWEUYT arasında .82 düzeyinde korelasyona sahip olduğu belirlenmiştir (Fışiloğlu ve Demir, 2000). Ölçeğin Türk kültürü için de geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bildirilmiştir.

#### **DeneySEL Uygulama**

DeneySEL uygulamanın hazırlanmasında öncelikle çözüm odaklı aile danışmanlığı ile ilgili literatür taraması yapılmıştır. Ayrıca daha önce benzer konularda yurt dışı ve yurt içinde yapılan deneySEL çalışmalar da gözden geçirilmiştir. Ayrıca Amerika merkezli Çözüm Odaklı Kısa Terapi Derneği ile iletişime geçilmiş ve bu dernekten bir araştırmacıdan oturumların nasıl yapılandırılabilceği konusunda destek doküman alınmıştır. Bütün bu çalışmalar sonucunda evlilik programına son şekli verilmiştir. 90'ar dakikalık altı oturumdan oluşan programın içeriği aşağıda özetlenmiştir:

*1. Oturum:* Çiftin evliliğindeki problemin tanımlanması. Çiftin uygulamaya katılmaya karar verdikleri andan itibaren hayatlarındaki olumlu değişimlerin farkına varması. Çiftin evliliklerinde problemin olmadığı zamanlardaki yaşantılarını fark etmelerine yardımcı olmak ve bu zamanların artırılması konusunda bakış açısı kazandırmak. Çiftin danışma sürecindeki amaçlarını

oluşturmalarına yardımcı olmak. Çiftin problemden önceki, problemin yaşanmadığı ve az yaşandığı durumları fark etmelerine yardımcı olmak. Çiftin evliliklerinde ve kişisel yaşantılarında önceki problemlerle nasıl baş ettiklerini geçmiş başarılarını ve yardım alacakları kaynakları fark etmelerine yardımcı olmak. Çiftin amaçlarını gerçekleştirmeye olan uzaklıklarını fark etmelerine yardımcı olmak. Amaçlar doğrultusunda ilerlemeyi somutlaştırarak ölçülebilir ve gerçekçi ölçülebilir adımlar atmaları konusunda yardımcı olmak. Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin motivasyon kazanmalarını sağlamak. Bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri uygulama ve verilen görevleri gerçekleştirme konusunda danışanları desteklemek.

*II. Oturum:* Bir önceki oturumu özetlemek ve bir önceki oturumda verilen görevlerle ilgili geribildirim vermek. Çiftin yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmelerini sağlamak ve bunları devam ettirmeleri konusunda desteklemek. Kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerini önemini fark etmelerini sağlamak. Evlilik ilişkisinde ben-sen ve biz parçaları arasındaki dengeyle ilgili bakış açısı kazandırmak ve bu dengeyi oluşturmalarına yardımcı olmak. Evlilikteki problemlerin eşlerin işbirliği ve uyumu ile aşılabileceğine ilişkin bakış açısı ve beceri kazanmalarına yardımcı olmak. Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmeleri konusunda bakış açısı kazanmalarına yardımcı olmak. Bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri uygulama konusunda danışanları desteklemek.

*III. Oturum:* Bir önceki oturumu özetlemek ve bir önceki oturumda verilen görevlerle ilgili geribildirim vermek. Çiftin yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri ve kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmeleri konusunda danışanları desteklemek. Eşlerin birbirleriyle ve diğer aile üyeleri ile iletişimlerinde düşünce ve duygularını uzlaşmacı ve çözüme yönelik ifade edebilmeleri konusunda beceri kazanmalarına yardımcı olmak. Eşlerin öfkelerini sağlıklı yaşayabilmelerine yönelik çözüm odaklı bakış açısını kazanmalarına yardımcı olmak. Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmelerine yardımcı olmak. Bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri uygulama konusunda danışanları desteklemek.

*IV. Oturum:* Bir önceki oturumu özetlemek ve bir önceki oturumda verilen görevlerle ilgili geribildirim vermek. Çiftin yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri ve kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmeleri konusunda danışanları desteklemek. Eşlerin hayatlarında var olan rolleri tanımalarına yardımcı olmak. Eşlerin bu rollere ilişkin görevleri konusunda uzlaşma ve uyumu sağlamalarına yönelik bakış açısı kazandırmak. Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmelerine yardımcı olmak. Bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri uygulama konusunda danışanları desteklemek.

*V. Oturum:* Bir önceki oturumu özetlemek ve bir önceki oturumda verilen görevlerle ilgili geribildirim vermek. Çiftin yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri ve kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmeleri konusunda danışanları desteklemek. Eşlerin evliliklerinde ve hayatlarında

karşılaştıkları sorunları uzlaşma basamaklarını kullanarak çözebilmelerine yardımcı olmak. Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmelerine yardımcı olmak. Bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri uygulama konusunda danışanları desteklemek.

*VI. Oturum:* Bir önceki oturumu özetlemek ve bir önceki oturumda verilen görevlerle ilgili geribildirim vermek. Çiftin yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri ve kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmeleri konusunda danışanları desteklemek. Eşlerin birbirlerinin ilgi gösterme yöntemleri konusunda beceri kazandırmak. Eşlerin boş zamanlarında bireysel ve birlikte eğlenceli zaman geçirebilmeyi planlayabilmeleri becerisi kazanmalarına yardımcı olmak. Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmeleri konusunda bakış açısı kazandırmak. Danışma süreci hakkında genel değerlendirme yapmak. Çözüm odaklı evlilik programıyla ilgili elde edilen kazanımları devam ettirme konusunda danışanları desteklemek.

### ***İşlem***

Araştırmaya katılacak evli çiftlere ulaşmak için öncelikle çözüm odaklı evlilik danışmanlığı tanıtım metni oluşturulmuştur. Hazırlanan bu doküman ve görsellerden yararlanılarak birinci araştırmacının kendi internet sitesinde ve sosyal medyada çalışmanın tanıtımı yapılmıştır. Programa katılmak isteyen çiftlere, özel aile danışma merkezinde ön görüşme için randevu verilmiştir. Ön görüşme sürecinde evli çiftlerle tanışılıp, programın içeriği, kendilerine faydası, çözüm odaklı kısa süreli evlilik danışmanlığının temel varsayımları, program süresince kendilerinden beklenen sorumluluklar hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Aynı zamanda ön görüşmede eşlere Kişisel Bilgi Formu ve ÇUÖ uygulanmıştır. Yapılan ön görüşmelerde çiftlere çözüm odaklı evlilik danışmanlığı uygulamalarına altı hafta boyunca devam edip edemeyecekleri, kişisel amaçları ile programın amaçlarının paralel olup olmadığı ve programa katılmalarında sakınca teşkil edecek bir durum (şiddet, intihar vb.) olup olmadığı değerlendirilmiştir. Çalışmalara altı hafta boyunca devam edemeyecek olan, kişisel amaçları ve ihtiyaçları farklı olan çiftler çalışma kapsamı dışında tutulmuşlardır. Değerlendirmeler sonucunda 8 evli çift deney grubuna (8 kadın, 8 erkek) ve 8 evli çift ise kontrol grubuna (8 kadın, 8 erkek) alınmıştır. Araştırmanın deney grubuna katılımı kesinleşen çiftlerle Uygulamalara Katılım Sözleşmesi imzalanmıştır.

Deney grubunda yer alan çiftlerle, her çift ile ayrı ayrı olmak üzere, altı hafta süren ve altı oturumluk “çözüm odaklı evlilik danışmanlığı programı” uygulanmış, kontrol grubuna ise hiçbir işlem yapılmamıştır. Her çift ile ayrı olmak üzere, çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı uygulamaları özel bir aile danışma merkezinde altı hafta boyunca, her hafta 90 dakikalık oturumlar halinde uygulanmıştır. Bu altı haftalık programın sonunda deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlere, ÇUÖ son test uygulamaları yapılmıştır. Uygulamaların ardından geçen bir ayın sonunda



deney ve kontrol grubunda yer alan çiftlere tekrar ÇUÖ uygulanarak izleme testi gerçekleştirilmiştir.

#### Verilerin Analizi

Deney ve kontrol gruplarında yer alan çiftlerin ÇUÖ ile toplanan veriler araştırmanın denencelerine yönelik olarak ve SPSS 17.0 programı kullanılarak, ilişkili ve ilişkisiz örneklem t-Testi analizi yapılarak incelenmiştir. Ayrıca ilişkili örneklem t Testi uygulamasında, öntest ve sontest puanları arasında anlamlı fark ortaya çıktığında, bu farkın etki büyüklüğü hesaplanmıştır. İlişkili örneklem için t-Testi uygulamalarında etki büyüklüğünün hesaplanmasında ölçüm ortalamaları arasındaki fark, fark puanları dizininin standart sapmasına bölünerek elde edilmiştir (Can, 2014).

#### Bulgular

Deney ve kontrol gruplarında yer alan çiftlerin ÇUÖ'nden aldıkları toplam puanların ön-test, son-test ve izleme testi için aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de yer almaktadır.

**Tablo 1:** Deney ve Kontrol Grubundaki Çiftlerin ÇUÖ'den Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel Bulgular

Deney Grubu						Kontrol Grubu					
Öntest		Sontest		İzleme Testi		Öntest		Sontest		İzleme Testi	
$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
86.75	21.84	110.68	15.17	108.06	14.35	106.93	11.16	106.12	14.71	104.12	12.69

Tablo 1 incelendiğinde, deney grubunda yer alan çiftlerin ortalama puanlarının sontestte yükseldiği ve izleme testinde düştüğü görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ toplam puanının sontestte ve izleme testinde bir miktar düştüğü görülmektedir. Deney ve kontrol grubunda yer alan çiftlerin öntest, sontest ve izleme testi ortalama puanları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı t-Testi ile incelenmiştir.

#### Deney ve Kontrol Grubunun ÇUÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

**Tablo 2:** Deney ve Kontrol Grubundaki Çiftlerin ÇUÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve İlişkili Örneklem t Değerleri

Gruplar	Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Deney Grubu	Öntest Ölçümü	16	86.75	21.84	10.92	.000
	Sontest Ölçümü	16	110.68	15.17		
Kontrol Grubu	Öntest Ölçümü	16	106.93	11.16	0.61	.549
	Sontest Ölçümü	16	106.12	14.71		

Tablo 2 incelendiğinde, deney grubunun ÇUÖ'nden aldıkları toplam puanların ön test ve son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu

( $t= 10.92$ ;  $p<.05$ ), kontrol grubunda da böyle bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $t=0.61$ ;  $p>.05$ ). Deney grubu için t Testi sonucunda elde edilen farkın etki büyüklüğü katsayısı  $d=2.73$  olarak hesaplanmıştır. Morgan, Leech, Gloeckner ve Barrett (2004)  $d$  değerinin .90'ın üzerinde olması durumunda, etki büyüklüğünün "çok büyük" olarak yorumlanabileceğini belirtmektedir. Bu çerçevede deneysel uygulama sonucunda hesaplanan etki büyüklüğü katsayısı, çiftlerin öntest ve sontest ölçümleri arasındaki farkın çok büyük olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuca göre deney grubunda yer alan çiftlerin son test puanlarındaki bu artışın çözüm odaklı evlilik danışma programının uygulamasından kaynaklandığı ifade edilebilir.

#### **Deney ve Kontrol Gruplarının ÇUÖ Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarına İlişkin Bulgular**

Deney ve kontrol grubunun ÇUÖ öntest ve sontest puanları arasındaki fark ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla ilişkisiz gruplar için t-Testi kullanılmıştır. Bunun için öncelikle deney ve kontrol grubunda yer alan çiftlerin evlilik uyum ölçeğinden aldıkları öntest-sontest puanları arasındaki fark hesaplanmış ve ilişkisiz örneklem için t-Testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3:** Deney ve Kontrol Gruplarındaki Çiftlerin Sontest ve Öntest Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Deney	16	23.93	8.76	9.66	.000
Kontrol	16	-.81	5.30		

Tablo 3 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki çiftlerin sontest ve öntest puanları arasındaki farkın ortalamaları karşılaştırıldığında, iki grup arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $t = 9.66$ ;  $p<.001$ ). Kontrol grubundaki son test ve ön test puanları arasındaki farkta bir artış gözlenmezken deney grubunda bir artma olduğu görülmüştür. Sonuç olarak Çözüm Odaklı-Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışma programının çiftlerin uyumlarını artırdığı söylenebilir.

#### **Deney Grubunun ÇUÖ Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular**

Deney grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ son test ve izleme testi puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla "ilişkili örneklem t-Testi" uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4:** Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sontest Ölçümü	16	110.68	15.17	1.805	.091
İzleme Testi Ölçümü	16	108.06	14.35		

Tablo 4 incelendiğinde, deney grubunun ÇUÖ'den aldıkları toplam puanların sontest ve izleme testi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $t=1.805$ ;  $p>.05$ ). Elde edilen bu sonuca göre deney grubunun son test ölçümü ile izleme testi ölçümü puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, deneysel programdan elde edilen kazanımların devam ettiği söylenebilir. Benzer şekilde kontrol grubunun sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı t-Testi ile incelenmiş ve her iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $t=1.307$ ;  $p>.05$ ).

#### **Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmada Çözüm Odaklı-Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik programının, çiftlerin evlilik uyumlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, araştırmacı tarafından geliştirilen evlilik programı sonrasında çiftlerin evlilik uyumu puanlarının arttığını ve bu durumun izleme testinde devam ettiğini göstermektedir. Kontrol grubundaki çiftlerin evlilik uyumlarında anlamlı bir değişme olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, evlilik programının çiftlerin evlilik uyumlarını artırmada etkili olduğunu ve bu etkinin uzun vadede devam ettiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen bu sonuç, çözüm odaklı yaklaşımın evlilik uyumunu artırmada kullanıldığı çalışmalarla tutarlık göstermektedir (Nelson ve Kelley, 2001; Zimmerman, Prest & Wetzel, 1997). Benzer bir biçimde Zimmerman, Prest ve Wetzel (1997) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çözüm odaklı danışma yaklaşımı kullanılarak yapılan altı oturumluk çift danışmanlığı grup uygulamasının evli bireylerin evlilik uyum ve doyum düzeyleri üzerinde olumlu yönde etkileri olduğu belirlenmiştir. Nelson ve Kelley'nin (2001) çözüm odaklı danışma yaklaşımı kullandıkları çiftlerin evlilik uyumunu artırmaya yönelik grup uygulamalarında, çiftlerin evlilik uyum ve doyum düzeylerinde artış ve amaçlarına ulaşmada başarı sağlandığı gözlenmiştir. Benzer şekilde Hajian ve Mohammadi (2013) ise, çözüm odaklı çift danışmanlığı uygulamalarının evliliğin yakınlık boyutları üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında, deney grubunda yer alan yedi çifte, altı oturumluk çözüm odaklı danışma yapmışlardır. Araştırma sonuçları, çözüm odaklı çift danışmanlığı uygulamalarının duygusal yakınlık, entelektüel yakınlık, fiziksel yakınlık, psikolojik yakınlık, ilişki yakınlığı ve cinsel yakınlık boyutları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bu araştırmada çiftlerin evlilik uyum düzeylerini artırmada kullanılan evlilik programı çözüm odaklı kısa süreli aile danışma kuramına dayalı olarak geliştirilmiştir. Bu nedenle deney grubu ile yapılan oturumlar süresince çözüm odaklı kısa süreli kuramın işlevselliği kanıtlanmış ilke ve tekniklerinden yararlanılmıştır. Bu programının evlilik uyumunu artırmada etkili olmasında çözüm odaklı ilke ve tekniklerin önemli katkısının olduğu düşünülmektedir. Çiftlerle gerçekleştirilen oturumlarda eşlerin daha ön görüşmeden itibaren çözüm odaklı yaklaşımın temel prensipleri olan "bir şeylerin işe yaradığını gördüğünüzde, ondan daha fazla yapın"; "çiftler problem değildir, problem problemdir, problemle çift farklı şeylerdir"; "büyük dönüşümler küçük değişimlerle başlar"; "çözüme giden

yolda birçok doğru vardır”; “problemden çok çözüme, geçmişten çok geleceğe, hatalı ve zayıf yönlerden çok güçlü yönlere odaklanma” bakış açısını benimsemeleri ve bu yönde düşünmeleri eşler arasındaki uyumu kolaylaştırmıştır. Genel olarak ilk oturumda çiftlerin probleme ve geçmişe odaklı konuşmalardan çözüme ve geleceğe yönelik konuşmalara geçişte zorlandıkları görülse de; mucize soru, istisnalar, baş etme soruları gibi çözüm odaklı tekniklerin cevaplarına odaklanmaları eşlerinin ve kendilerinin gerçek ihtiyaçlarını anlamaları açısından büyük bir adım olmuştur.

İkinci oturum ve daha sonraki oturumlarda çözüm odaklı danışma yaklaşımın SOKET, derecelendirme soruları, ilerleme soruları, başa çıkma, küçük değişimleri pekiştirme, mesaj vb. tekniklerinden sıkça yararlanılmıştır. SOKET’in açılımı şöyledir: Sorularla, ilk önce çiftin hayatında daha iyi giden şeyleri Ortaya çıkarma, sonra çiftin hayatında daha iyi olan şeylerin etki alanını Kuvvetlendirme, daha sonra çiftin hayatındaki değişimlerin Etkilerini pekiştirme, en sonunda da çiftin hayatında fark edilemeyen başarıları keşfederek Tekrar eyleme geçme (Turnel ve Hopwood,1994). Bu tekniklerin çiftlerin çözüm ve gelecek odaklı düşüncelerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Bu çözüm odaklı teknikler yardımıyla çiftlerin, yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri, kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerine yönelik paylaşımlar, çiftlerin büyük değişimleri yerine küçük ama gerçekleştirilebilir değişimlere odaklanmaları, çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırma, çiftlerin olumlu özelliklerini fark etmelerini sağlama, birbirleriyle daha fazla zaman geçirme, problem çözme ve uzlaşma becerilerini geliştirme, danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmeleri konusunda katkı sağlamıştır.

Evlilik programlarının genellikle çiftlerin beceri gelişimi açısından çiftlere olumlu yönde önemli katkı yaptığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Kalkan ve Ersanlı, 2008, 2009; Sardoğan ve Karahan, 2005). Evlilik uyumu ile ilgili literatür incelendiğinde evlilik ilişkisindeki ben, sen ve biz sınırları, eşler arasındaki iletişim, öfkeyi sağlıklı ifade edebilme, ilişkideki rollerde anlaşabilme, problem çözme, çatışma yönetebilme, bireysel ve birlikte zamanı değerlendirme, eşine ilgiyi ifade edebilme, uzlaşma becerileri gibi faktörlerin evlilik uyumu üzerinde belirleyici olduğu belirtilebilir (Kalkan ve Ersanlı, 2008, 2009; Sardoğan ve Karahan, 2005). Çözüm odaklı-kısa süreli evlilik programının içeriğinde bu becerileri geliştirmeye yönelik etkinliklere de yer verilmiştir. Bu kapsamda eşler arasındaki ilişkide ben, sen ve biz dengesini oluşturmaya yönelik paylaşımlar, eşlerin bireysel ve birlikte yaşam alanlarını belirleyebilmeleri konusundaki farkındalıklarının arttığı ifade edilebilir. Bunun neticesinde çiftlerin ilişkilerinde “BİZ”in BEN’i yok etmemesi, BEN’in de BİZ’i yok etmemesi ile ilgili farkındalık kazandıkları söylenebilir. Eşlerin evliliğin kendilerini mutlu etmesini beklemek yerine önce birey olarak mutlu olmayı başarabilmelerinin mutlu evliliğin temelini oluşturacağı ile ilgili farkındalık kazandıkları belirtilebilir. Böylelikle eşlerin birbirlerinin kişisel gelişimini destekleyen ve birlikteliklerine zaman yaratan bir yaklaşımı benimsedikleri söylenebilir.

Programın içerisinde yer alan beceri kazandırmaya yönelik etkinliklerin de çiftlerin evlilik uyumlarının artmasına katkı sağladığı sonucuna ulaşılabilir.

Her çalışma gibi bu çalışmanın da birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak deneysel uygulamanın gerçekleştirildiği çiftlerin ön test evlilik uyumu puanları kontrol grubunda yer alan çiftlere göre daha düşüktür. Deney grubunda yer alan çiftlerin evlilikleriyle ilgili daha fazla sıkıntı yaşadıkları söylenebilir. İkinci olarak çiftlerle ayrı ayrı uygulama gerçekleştirildiği için çiftlerin bu uygulamalarda farklı problemlerle danışmaya gelmeleri nedeniyle standart bir uygulama yerine program içinde farklı teknikler daha fazla işe yaraymış olabilir. Bununla birlikte daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalar için de bir takım önerilerde bulunulabilir. İlk olarak evlilik programında yer alan çift uygulamaları grup uygulamaları şeklinde uygulanabilir. Bu şekilde grupla psikolojik danışmada yer alan grubun iyileştirici güçlerinin de süreç üzerindeki etkileri gözlenebilir. Ayrıca nicel çalışma bulguları nitel çalışma bulgularıyla da desteklenerek araştırma sonuçlarına ilişkin daha kapsamlı bilgiler elde edilebilir.

#### **Kaynakça**

Aile Araştırmaları Kurumu (2002). *2001 yılı aile raporu*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.

Avcı, R., & Güçray, S. S. (2010). An investigation of violent and nonviolent adolescents' family functioning, problems concerning family members, anger and anger expression. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(1), 65-76.

Bulut, S. S. (2008). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa terapinin etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Can, A. (2013). *SPSS ile nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev. Ergene, T.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

De Castro, S., & Guterman, J. (2008). Solution-focused therapy for families coping with suicide. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34, 93-106.

Erbek E., Beştepe E., Akar H., Eradamlar N., Alpkan R. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*, 18(1), 39-47.

Erdoğan, S. (2007). *Evlilik uyumu ve psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

Erdoğan-Taycan, S. E., ve Çepik-Kuruoğlu, A. Ç. (2014). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9-18

Fışiloğlu, H., & Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment, 16*(3), 214-218.

Fincham F. (2003). Marital conflict: Correlates, structure and context. *Current Directions in Psychological Science, 12*, 23-27.

Forthofer, M., Markman H., Cox, M., Stanley, S., & Kessler, K. (1996). Associations between marital distress and work loss in a national sample. *Journal of Marriage and Family, 58*, 597-605.

Güven, E., ve Erden, G. (2014). Çocuğun algıladığı evlilik çatışması ve davranış sorunları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 32*, 33-54.

Hajian, A., & Mohammadi, S. (2013). The effect of training solution-focused couples therapy on dimensions of marital intimacy. *Pakistan Journal of Medical Sciences, 29*(1), 321-324.

Horn, E. E., Xu, Y., Beam, C. R., Turkheimer, E., & Emery, R. E. (2013). Accounting for the physical and mental health benefits of entry into marriage: A genetically informed study of selection and causation. *Journal of Family Psychology, 27*(1), 30.

Hoşgör, E. T. (2013). *Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

İşiloğlu, B. (2006). *Anksiyete ve depresyon tanısı ile izlenen evli kadınlarda aile içi şiddetin sosyodemografik faktörleri, çift uyumu ve hastalıkla ilişkisi*. Uzmanlık Tezi, Bakırköy Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

İşlek, M. (2006). Çözüm odaklı yaklaşıma göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla başa çıkma eğitim programının üniversiteye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 8*, 963-986.

Kalkan, M., & Ersanlı, E. (2009). The effects of the cognitive-behavioral marriage enrichment program on the dysfunctional attitudes of couples. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 36*(36), 129-135.

Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kim, J. S. (2006). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice, 18*, 107-116.

Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm odaklı kısa terapi tekniğinin alt sosyoekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici*

*davranışlarına etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Murray, C. E., & Murray, T. L. (2004). Solution-focused premarital counseling: Helping couples build a vision for their marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(3), 349-358.

Nelson, T. & Kelley, L. (2001). Solution-focused couples group. *Journal of Systemic Therapies*, 20, 47-66. doi:10.1521/jsyt.20.4.47.23085

Nelson, T. S. (2002). Couples therapy with one partner. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 1(1), 83-104.

Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Özbey, S. (2012). Ebeveynlerin evlilik uyumu ve algıladıkları sosyal destek ile altı yaş çocuklarının problem davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(1), 43-62.

Robles, T. F., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology and Behavior*, 79, 409-416.

Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140-187.

Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.

Sayın, Ö. (1990). *Aile sosyolojisi ailenin toplumdaki yeri*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similiar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.

Stewart, J. W. (2011). A pilot study of solution-focused brief therapeutic intervention for couples. *All Graduate Theses and Dissertations*. Retrieved from <http://Digitalcommons.Usu. Edu/Etd/1061>

Şentürk, S. (2013). *Evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tuna, D. (2012). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine*

*Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Artırmadaki Etkisi*

*etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Turnel, A. & Hopwood, L. (1994). Solution-focused brief therapy, II. an outline for second and subsequent sessions. *Case Studies in Brief and Family Therapy*, 8(2), 52-64.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2011). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası.

Türkiye İstatistik Kurumu (2014). *Haber bülteni*, Sayı: 16051, 26 Mart 2014, Saat: 10.00, Ankara.

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16051> adresinden edinilmiştir.

Waite, L. J., Luo, Y., & Lewin, A. C. (2009). Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological well-being. *Social Science Research*, 38(1), 201-212.

Yüksel, Ö., ve Dağ, İ. (2015). Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(3),181-188.

Zimmerman, T., Prest, L., & Wetzel, B. (1997). Solution-focused couples therapy groups: An empirical study. *Journal of Family Therapy*, 19, 125-144.