

# INTERNATIONAL JOURNAL OF FIELD EDUCATION



## The Effect of A Family Education Program on Marital Satisfaction of Married Mothers, Marital Problem Solving Skill and Psychological Well-Being\*

Dilek Akça Koca<sup>1</sup>

*Marmara University, Institute of Educational Sciences*

Müge Yukay Yüksel<sup>2</sup>

*Marmara University, Faculty of Education*

---

### ABSTRACT

---

The aim of this research is to analyse the effect of a family education program on the marital satisfaction of married women, marital problem solving skill and psychological well-being. The model of this research is random figure pretest-posttest matched, with control groups. Test and control groups consist of 22 people. In this research the socio-demographic and marital characteristics of participants are tested with 'Individual Information Form', the level of marital satisfaction is tested with 'The Marital Satisfaction Scale', marital problem solving skill are tested with 'Marital Problem Solving Scale' and the level of psychological well-being is tested with 'Scales of Psychological Well-Being'. Nine-session family education program is applied on the groups consisting of 11 people, in 9 seances during totally 9 weeks; each seance takes 120 minutes. In the analysis of data, Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Rank Test are used.

As a result of the research it can be seen that family education program improves the marital satisfaction of married mothers, marital problem solving skill and the psychological well-being.

**Key Words:** Marriage, family education, marital satisfaction, problem solving in marriage, psychological well-being.

---

---

<sup>1</sup> Corresponding author:

*PHD Student*

[dilekakcakoca86@gmail.com](mailto:dilekakcakoca86@gmail.com)

<sup>2</sup>

*Assoc. Prof.*

[muge.yuksel@marmara.edu.tr](mailto:muge.yuksel@marmara.edu.tr)

\*This article is derived from master's thesis

## **Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi\***

**Dilek Akça Koca<sup>1</sup>**

*Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*

**Müge Yukay Yüksel<sup>2</sup>**

*Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi*

---

### **ÖZET**

---

Bu araştırmanın amacı, bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisini incelemektir. Araştırmanın modeli öntest-sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu seçkisiz desendir. Deney ve kontrol grubu toplam 22 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcıların, sosyodemografik ve evlilikle ilgili özellikleri 'Kişisel Bilgi Formu' ile, evlilik doyumu düzeyleri 'Evlilik Doyum Ölçeği' ile, sorun çözme becerileri 'Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği' ile, psikolojik iyi oluş düzeyleri ise 'Psikolojik İyi Olma Ölçekleri' ile ölçülmüştür. 11 kişilik deney grubuna her biri 120 dakika süren 9 oturumluk aile eğitim programı toplam 9 haftada uygulanmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

Yapılan araştırma sonrasında, aile eğitim programının evli annelerin, evlilik doyumlarını, evlilikte sorun çözme becerilerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirdiği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik, aile eğitimi, evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme, psikolojik iyi oluş.

---

### **Giriş**

Aile insanların, ilk ve en kalıcı sosyal yaşam deneyimidir. Üreme fonksiyonunun merkezi ve neslin devamını sağlayan biyolojik bir birim olan aile, aynı zamanda toplumda doğal bir sosyal ve kültürel ortam sağlamaktadır (Farmer, 1979). Ayrıca aile, geleceğe iyi bakan, çocuklarının ve kendilerinin güvenlerini sağlayan, üyelerin sorumluluklarını bildiği, üyeler arasında açık iletişimin olduğu, sınırların belirgin ve gerektiğinde geçirgen olduğu, diğer dış sistemlerle

---

<sup>1</sup> Sorumlu yazar:

*Doktora öğrencisi*

[dilekacakoca86@gmail.com](mailto:dilekacakoca86@gmail.com)

2

*Doç. Dr.*

[muge.yuksel@marmara.edu.tr](mailto:muge.yuksel@marmara.edu.tr)

\*Bu makale sorumlu yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

(akrabalar, komşular) ilişkilerin olumlu yönde geliştiği, sorunlar karşısında çözüm arayan alt sistemlerden oluşan sistemler bütünüdür (Gladding, 2002).

Aile kurmanın ilk basamağı olan evlilik ise, bir kadınla bir erkeği, 'karı-koca' olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan, toplumsal yönden 'devletin' kontrol, hak ve yetkisi bulunan bir yasal ilişki biçimidir (Özgüven, 2000).

Evlilikler ve aileler birçok sebepten dolayı insan toplumlarının daha iyi anlaşılması gereken yönleridir ve bu nedenle bilimsel araştırmanın odak noktası haline gelmektedir. 1800'lerin sonlarına doğru Fredrick LePlay ve Emile Durkheim, sosyal yaşama ilişkin öncülük eden incelemelerinde aileler ve aile değişkenleri üzerinde durmuşlardır. LePlay, 1855 yılında bütün aileleri gözlediği ve sorular sorduğu araştırmasıyla ilk aile araştırmacısı olarak görülmektedir. Evlilikleri ve aileleri özel olarak anlamaya ağırlık veren empirik araştırma 20. yüzyıla girene kadar ciddi bir şekilde ele alınamamıştır. Ailelere ilişkin aile araştırma yöntemleri ve empirik veriler son 50 yıldan beri ciddi olarak ve bilinçli bir şekilde geliştirilmektedir ve sosyoloji, psikoloji, antropoloji gibi birçok disiplin ailelerin bilimsel incelemesine katkıda bulunmaktadır (Miller, 1986).

Evliliklerin sağlıklı yürümesi ve boşanma ile sonuçlanmaması için bireylerin evliliklerinden tatmin olması, doyum alması önemlidir. Evlilik doyumunu, kişinin çift ilişkisine dayalı olarak duyduğu tatmin ve mutluluk duygusunun derecesidir (Nichols, 2005). Bireyin evliliği hakkındaki duyguları, evliliğine yönelik bakış açısı ve algısı evlilik doyumunu ifade etmektedir. Kişinin evlilik doyumunun ve evlilik kalitesinin yüksek olması evliliğinin güçlü olduğunu göstermektedir (Kirby, 2005).

Evlilik doyumunu destekleyecek çatışma çözümü, iletişim becerileri, bağlanma biçimi, bilişsel çarpıtma, duygusal zeka, iş doyumunu gibi pek çok değişken vardır. Evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş da evlilik doyumunu destekleyecek nitelikte değişkenlerdir. Evlilikte sorun çözme becerisi, eşlerin sorunların üstesinden gelebilme gücü ve bununla ilgili sergiledikleri davranışlardır. Psikolojik iyi oluş ise yaşamı tamamen ve derin bir biçimde doyum alacak şekilde yaşama anlamına gelmektedir (Deci ve Ryan, 2008).

Evlilikte, karı-koca, ebeveyn-çocuk, yakın çevre-akraba ilişkilerinden doğan pek çok sorunla sık sık karşılaşmak mümkündür. Sorun çözme becerisi etkin bir biçimde kullanıldığında evlilik ilişkisi veya aile için fırsata dönüşebilmektedir. Bir beceri olarak sorun çözme, eğitim yoluyla kazanılabilmekte, öğretilenilmekte ve daha üst düzeylerde geliştirilebilmektedir. Evlilik doyumunu ve sorun çözme becerisi gelişmiş evli bireylerin iyi oluş düzeylerinin de yüksek olacağı düşünülmektedir.

İyi oluş, bireylerin yaşam doyum ve mutluluk merkezli olmalarına göre öznel iyi oluş, kendini gerçekleştiren fonksiyonel birey olmalarına göre de psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş mutluluk, doyum ve yaşam problemlerinin olmaması olgularını içerirken, psikolojik iyi oluş, kişisel gelişim, meydan okuma, özerklik, çaba harcama olgularını içermektedir (Hamurcu, 2011). Psikolojik iyi oluş, kişinin kendisine ve geçmişine, büyüme ve gelişme kapasitesine, yaşamının amaç yönelimliliği ve anlamlılığına, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin niteliğine, yaşamına ve dış dünyaya hâkimiyetine ve son olarak bağımsızlığına ilişkin

altı farklı boyutta yaptığı psikolojik işlevselliğe dair bütüncül bir değerlendirmedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Ülkemizde 2012’de Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan araştırmaya göre, evlenen çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre %1,9 artarak 603.751’e yükselmiştir. Evlenme oranlarındaki artışa mukabil boşanma oranları da artmaktadır ve evlenme oranlarından daha yüksektir. Boşanan çiftlerin sayısı 2012 yılında, bir önceki yıla göre %2,7 artarak 123.325’e yükselmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2013).

Ülkemizde artan boşanma oranlarına rağmen evlilik ve aile ile ilgili yapılan uygulama ve araştırmalar sayıca çok azdır. Bu yüzden alanyazına zenginlik katacak ve uygulamaların niteliğini arttıracak her türlü çalışma çok değerlidir. Bu araştırmada da evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin ele alındığı bir Aile Eğitim Programı (AEP) geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Uygulanan aile eğitim programının oturumları, AEP’ in ‘Aile Eğitim ve İletişimi’ alanının ikinci ve üçüncü modülü ‘Evlilik ve Aile Hayatı’ ile ‘Aile Yaşam Becerileri’ modüllerinden faydalanılarak oluşturulmuştur (Aile Eğitim Programı [AEP], 2013). Evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik grup oturumlarının uygulayıcılara; bu oturumların etkililiğinin sınındığı araştırma sonuçlarının da araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın genel amacı bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisini incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

- 1- Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında evlilik doyumu düzeyleri açısından herhangi bir farklılık yoktur. Evlilik doyumu düzeyleri açısından gruplar birbirine denktir.
- 2- Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş açısından herhangi bir farklılık yoktur. Bu özellikler açısından gruplar birbirine denktir.
- 3- Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest evlilik doyumu puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest evlilik doyumu puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.
- 4- Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş sontest puanlarıyla, kontrol grubunda bulunan üyelerin evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.
- 5- Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest evlilik doyumu puanlarıyla sontest evlilik doyumu puanları arasında, sontest lehine anlamlı bir fark olacaktır.
- 6- Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş puanları ile sontest evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş puanları arasında, son-test lehine anlamlı bir fark olacaktır.
- 7- Program sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin evlilik doyumu öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
- 8- Program sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin evlilikte sorun çözme ile psikolojik iyi oluş öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırmada deneysel desen kullanılmıştır. ‘Deneysel araştırmalarda bağımsız değişkenin araştırmacı tarafından manipüle edilmesi ve deneklerin en az iki koşulda bağımlı değişkene ait elde edilen ölçümlerin karşılaştırılması söz konusudur’ (Büyüköztürk, Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011).

Araştırmanın bağımsız değişkeni aile eğitim programı, bağımlı değişkenleri de evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluştur. Sonuç olarak bu araştırmanın modeli, gerçek deneysel desen modeli olan, öntest-sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu seçkisiz desendir.

### **Araştırma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubu, İstanbul Üsküdar ilçesinde ikamet eden çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 22 evli anneden oluşmaktadır. 11 kişi deney grubunu, 11 kişi de kontrol grubunu oluşturmaktadır.

Deney ve kontrol grubu, gönüllülük esasına dayalı olarak bir devlet okulunun anasınıfı ve ilkökul velilerinden seçilmiştir. Programın içeriği, aile yaşam döngüsünün ilk evresindeki anneler için erken, ileri dönemlerde bulunan anneler için de geç olabileceğinden; üçüncü ve dördüncü basamaktaki anasınıfı ve ilkökul velileri araştırmaya daha uygun bulunmuştur. Duvall’ın aile yaşam döngüsüne göre, aile yaşam döngüsünün üçüncü basamağı okul öncesi dönemde çocuğu olan aileleri (30 ay 6 yaş); dördüncü basamağı ise okula giden çocuğu olan aileleri (6-12 yaş) kapsamaktadır (Nystul,1993, akt., Nazlı, 2011).

Bu gerekçelerle, grupta ortak amaçlılığı sağlamak için katılımcılar, tümü ilk evliliğini yaşayan, en az yedi senelik evli, en az ilkökul mezunu, aile yaşam döngüsünün üçüncü ve dördüncü basamaklarında yer alan, gelişim dönemlerinden ilk yetişkinlik döneminde bulunan evli anneler arasından seçilmiştir.

Çalışma grubundaki bireylerden 8 kişi 26-30 yaş arasında, 11 kişi 31-35 yaş arasında, 3 kişi de 36-38 yaş arasındadır; 7 kişi ilköğretim mezunu, 8 kişi lise mezunu, 6 kişi üniversite mezunu, 1 kişi de yüksek lisans/doktora mezunudur; 15 kişi 6-10 yıllık evli, 6 kişi 11-15 yıllık evli, 1 kişi de 16-21 yıllık evlidir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada katılımcıların, sosyodemografik bilgileri ve evlilikle ilgili özellikleri ‘Kişisel Bilgi Formu’ ile, evlilik doyum düzeyleri ‘Evlilik Doyum Ölçeği’ ile, sorun çözme becerileri ‘Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği’ ile, psikolojik iyi oluş düzeyleri ise ‘Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’ ile ölçülmüştür.

Kişisel bilgi formunda, katılımcıların yaşı, gelir düzeyi, eğitim durumu, çocuk sayısı, evlilik yılı, evlenmeden önce eşleriyle tanışma süreleri, eşleriyle nasıl evlendikleri ve katılımcıların eşlerinin yaşı ile eğitim düzeyi sorulmuştur.

Canel (2007) tarafından geliştirilen Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ), evli bireylerin evlilik doyum düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, doğru-yanlış şeklinde iki seçeneklidir.

Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği, evli bireylerin evlilikte karşılaştıkları problemleri çözme becerilerine ilişkin algılarını belirlemek amacıyla (Marital Problem Solving Scale) Baugh, Avery ve Sheets-Hawoth tarafından 1982’de geliştirilmiş, 9 maddelik 7 dereceli bir ölçektir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Hünler ve Gençöz tarafından 2002 yılında yapılmıştır. Orijinal formunda 7 dereceli olarak değerlendirilen ölçek, cevaplanmasının kolay olması bakımından 5 basamaklı değerlendirme ölçeğine dönüştürülmüştür.

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ise, Ryff tarafından 1989 yılında geliştirilen ve Cenkseven tarafından 2004’te Türkçe’ye uyarlanan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’nde (Scales of Psychological Well-Being) 84 madde bulunmaktadır. Ölçek, psikolojik iyi olma düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır.

### **Verilerin Toplanması**

Deney grubuna 9 hafta boyunca haftada bir gün 120 dakikalık oturumlar halinde aile eğitim programı uygulanmıştır. İlk oturum Kasım ayında başlamış, son oturum ise Ocak ayında gerçekleştirilmiştir. Her oturumun ilk 60 dakikasında grup eğitimi verilmiş, kalan 60 dakikada da grupta psikolojik danışma yapılmıştır. Bir sonraki oturumda tartışmak üzere, oturum sonlarında düzenli olarak ev ödevleri verilmiştir. Kontrol grubuyla ise bu anlamda hiçbir çalışma yapılmamıştır.

Çalışma grubuna öntest olarak Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ), Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Sontest olarak ise Kişisel Bilgi Formu hariç diğer ölçekler tekrarlanmıştır. Öntest uygulamaları, aile eğitim programı oturumları başlamadan önce yapılmıştır. Sontest uygulamaları da oturumlar sona erdikten hemen sonra yapılmıştır. Kontrol grubunun öntest-sontest uygulamaları ise deney grubunun öntest-sontest uygulamalarından bir gün sonra düzenlenen toplantıda gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada uygulanan evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik aile eğitim programının oturumları, AEP’ in ‘Aile Eğitim ve İletişimi’ alanının ikinci ve üçüncü modülü ‘Evlilik ve Aile Hayatı’ ile ‘Aile Yaşam Becerileri’ modüllerinden faydalanılarak oluşturulmuştur. Deney grubunun öntest sonuçlarına göre geliştirilmesi gereken konular belirlenmiş ve Canel (2011b) tarafından oluşturulan ‘Evlilik ve Aile Hayatı’ modülünden ‘Sağlıklı Bir Evlilik İçin’, ‘Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları’, ‘Ailede Rol Dağılımı’, ‘Hısım, Akraba ve Evliliğimiz’ ve ‘Sağlıklı Aile Sağlıksız Aile’ konularından faydalanılmıştır. Yine Canel’in (2011a) oluşturduğu ‘Aile Yaşam Becerileri’ modülünden de ‘Aile İçi İletişimin Temel Unsurları’, ‘Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması’ ve ‘Etkili ve Yetkin Ebeveynlik’ konularından faydalanılmıştır. Bu konularda yer alan etkinlikler oturum süresi ve grubun yapısına göre seçilmiştir. Ayrıca programa, oturumlara giriş yapmak ve etkinlikler arası geçişi sağlamak için çeşitli ısınma oyunları eklenmiştir.

Evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik aile eğitim programına ait grup oturumlarının özetleri, ana hatlarıyla aşağıdaki tabloda verilmiştir:

**Tablo 1.** *Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşu Geliştirmeye Yönelik Aile Eğitim Programına Ait Grup Oturumlarının Ana Hatları*

<b>Oturumlar</b>	<b>Amaçlar</b>	<b>Teknik Ve Egzersizler</b>	<b>Ev Ödevleri</b>
<b>1.Tanışma Ve Amaç Belirleme</b>	Tanışma ve grup kurallarını belirleme	-Öntest uygulaması -Grup Kuralları Listesi -İletişim Ağı	-Eşe Mektup
<b>2.Sağlıklı Evlilik Ve Sağlıklı Aile</b>	Sağlıklı ve sağlıksız ailenin özellikleri hakkında bilgilendirme, sağlıklı bir evlilik için farkındalık kazandırma	-Sağlıklı Aile-Sağlıksız Aile ve Sağlıklı Bir Evlilik İçin sunumları. -Grup tartışması, soru-cevap.	-Biz farklıyız! -Eşim Benim Arkadaşım -Derdini Söylemeyen Derman Bulamaz
<b>3.Aile İçi İletişimi Geliştirme</b>	Aile içerisinde var olan iletişimin kalitesini arttırmaya çalışma	-Aile İçi İletişimin Temel Unsurları sunumu -Beden Dili soru-cevap -Ben Dili örnek olay	-TV'siz bir saat -Ah Keşke Kutusu
<b>4.Evlilik Çatışmalarını Çözme</b>	Evlilik çatışmasına sebep olan faktörleri bulma, evlilik çatışmalarını azaltan unsurlar ve çatışmayı çözümlenmenin yolları hakkında bilgilendirme	-Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları sunumu -Evlilik Oyunu etkinliği -Sandalye Kapmaca ısınma oyunu -Tartışma, beyin fırtınası, örnek olay	Değiş-Tokuş formu
<b>5.Ailede Problem Çözme</b>	Ailede stres faktörlerini belirleme, ailenin kendi kaynaklarını kullanarak problem çözmelerini sağlama	-Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması sunumu -Beyin fırtınası, örnek olay, soru-cevap	-Ailem Bir Sorun Çözme Ekibi -Aile Soyağacımızı Çizelim
<b>6.Ailede Rol Dağılımı Ve Akraba İlişkileri</b>	Ailede görev ve sorumluluk dağılımını belirleme, akrabaların evlilik ilişkisine etkileri konusunda farkındalık kazandırma	-Ailede Rol Dağılımı ve Hısım, Akraba ve Evliliğimiz sunumları. -Kim karar veriyor? etkinliği -Yaşlanıyorlar! etkinliği -Tartışma, soru-cevap	-Aile Soyağacı Çizimi

<b>7.Etkili Ve Yetkin Ebeveynlik</b>	Etkili ebeveynliğin temel unsurları hakkında farkındalık kazandırma, kardeş çatışması durumunda ebeveynin arabuluculuğunu kullanma	-Etkili ve Yetkin Ebeveynlik sunumu -Doğum Anısı imajinasyon etkinliği -Anne Tavşan-Yavru Tavşan ısınma oyunu -Çatışma Çözümleme drama çalışması	-Canım Evladım mektubu
<b>8.Gerbildirim Ve Kapanış</b>	Geleceğe umutla bakmak için herkesin birbirine olumlu geribildirim vermesi	-Duygularım ve El Çırpma ısınma oyunları -Olumlu Geribildirim etkinliği	-Törene hazırlık
<b>9.Sertifika Töreni</b>	Üyeleri belge ile ödüllendirme	-Sontest uygulaması	

### **Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Bu araştırmada küçük gruplardan elde edilen verilerin analizi söz konusu olduğu ve veriler normal dağılım göstermediği için bu sonuçlar üzerinde parametrik istatistiksel yöntemler yerine parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U Testi ile Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Mann Whitney U Testi iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için kullanılmaktadır. Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ise ilişkili iki örnekleme ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2003).

9 haftalık aile eğitim programı ve sontest uygulamaları da sona erdikten sonra tüm verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 15.00 programında yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

### **Bulgular**

Bu bölümde deney ve kontrol grubunun evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi olma puanlarına ait verilerin istatistiksel çözümlenmeleri ile elde edilen bulgular yer almaktadır.

Araştırmanın birinci denencesi; *'Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında evlilik doyumu düzeyleri açısından herhangi bir farklılık yoktur. Evlilik doyumu düzeyleri açısından gruplar birbirine denktir.'* cümlesiyle ifade edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının program öncesinde evlilik doyumu düzeylerinin denkliliğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi'nden yararlanılmıştır:



**Tablo 2.** *Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilik Doyum Ölçeği'nin Öntestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Evlilik Doyumu	Deney	1	11,36	125,00	9,00	,099	>,05
	Kontrol	11	11,64	128,00			
	Toplam	2					

Tablo 2'ye göre deney grubunun sıralamalar ortalaması 11,6, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 11,64'tür. U değeri 59,00 ve z değeri -,099 olup deney ve kontrol grupları arasında öntest evlilik doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ( $z=-,099, p>,05$ ). Bu sonuçlara bakarak öntest evlilik doyumu puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Araştırmanın ikinci denencesi; "Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş açısından herhangi bir farklılık yoktur. Bu özellikler açısından gruplar birbirine denktir." cümlesiyle ifade edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının program öncesinde evlilikte sorun çözme becerilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının denkliliğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi'nden yararlanılmıştır:

**Tablo 3.** *Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nin Öntestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Evlilikte Sorun Çözme	Deney	1	11,64	128,00	9,00	,099	>,05
	Kontrol	1	11,36	125,00			
	Toplam	2					

Tablo 3' e göre deney grubunun sıralamalar ortalaması 11,64, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 11,36'dır. U değeri 59,00 ve z değeri -,099 olup deney ve kontrol grupları arasında öntest evlilikte sorun çözme puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ( $z=-,099, p>,05$ ). Bu sonuçlara bakarak öntest evlilikte sorun çözme puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

**Tablo 4.** *Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Öntestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Psikolojik İyi Oluş	Deney	1	11,27	124,00	58,00	-,164	p>,05
	Kontrol	1	11,73	129,00			

---

Toplam	2
--------	---

---

Tablo 4' e göre deney grubunun sıralamalar ortalaması 11,27, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 11,73'tür. U değeri 58,00 ve z değeri -,164 olup deney ve kontrol grupları arasında öntest psikolojik iyi oluş puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ( $z=-,164, p>,05$ ). Bu sonuçlara bakarak öntest psikolojik iyi oluş puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü denencesi; *'Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest evlilik doyumu puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest evlilik doyumu puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.'* cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilebilmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U Testi sonuçları sırasıyla verilmiştir:

**Tablo 5.** Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilik Doyum Ölçeği'nin Sontestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Evlilik Doyumu	Deney	1	11,64	128,00	59,00	-,099	p>,05
	Kontrol	1	11,36	125,00			
	Toplam	2					

---

Tablo 5' e göre deney grubunun sıralamalar ortalaması 11,64, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 11,36'dır. U değeri 59,00 ve z değeri -,099 olup deney ve kontrol grupları arasında sontest evlilik doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ( $z=-,099, p>,05$ ). Bu sonuçlara bakarak sontest evlilik doyumu puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Araştırmanın dördüncü denencesi; *'Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.'* cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilebilmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U Testi sonuçları sırasıyla verilmiştir:

**Tablo 6.** Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nin Sontestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Evlilikte Sorun Çözme	Deney	1	13,05	143,50	43,50	-1,124	p>,05
	Kontrol	1	9,95	109,50			
	Toplam	2					

---

Tablo 6' ya göre deney grubunun sıralamalar ortalaması 13,05, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 9,95'tir. U değeri 43,50 ve z değeri -1,124 olup deney ve kontrol grupları arasında

sontest evlilikte sorun çözme puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ( $z=-1,124, p>,05$ ). Bu sonuçlara bakarak sontest evlilikte sorun çözme puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

**Tablo 7.** *Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Sontestinden Elde Edilen Verilerinin Mann Whitney-U ile İncelenmesi*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Psikolojik İyi Oluş	Deney	1	12,18	134,00	53,00	-,493	p>,05
	Kontrol	1	10,82	119,00			
	Toplam	2					

Tablo 7' ye göre deney grubunun sıralamalar ortalaması 12,18, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 10,82'dir. U değeri 53,00 ve z değeri -,493 olup deney ve kontrol grupları arasında sontest psikolojik iyi oluş puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ( $z=-,493, p>,05$ ). Bu sonuçlara bakarak sontest psikolojik iyi oluş puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Araştırmanın beşinci denencesi, 'Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest evlilik doyumu puanlarıyla, sontest evlilik doyumu puanları arasında, sontest lehine anlamlı bir fark olacaktır.' cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilebilmesi amacıyla yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonucu şu şekildedir:

**Tablo 8.** *Deney Grubunun Evlilik Doyum Ölçeği'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	P
Evlilik Doyumu	Azalanlar	9	6,17	55,50	-2,003	p<,05
	Artanlar	1	5,25	10,50		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

Tablo 8' e göre araştırmaya katılan bireylerin Evlilik Doyum Ölçeği'nden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $z=-2,003, p<,05$ ). Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın negatif sıralar, yani öntest puanı lehinde olduğu görülmektedir.

Araştırmanın altıncı denencesi, 'Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanlarıyla, sontest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları arasında, sontest lehine anlamlı bir fark olacaktır.' cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilebilmesi amacıyla yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonuçları sırasıyla verilmiştir:

**Tablo 9.** *Deney Grubunun Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi*

<b>Puan</b>	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<b>z</b>	<b>P</b>
Evlilikte Sorun Çözme	Azalanlar	1	3,25	6,50	-2,143	p<.05
	Artanlar	8	6,06	48,50		
	Eşit	1				
	Toplam	11				

Tablo 9' a göre araştırmaya katılan bireylerin Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $z=-2,143, p<,05$ ). Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani sontest puanı lehinde olduğu görülmektedir.

**Tablo 10.** *Deney Grubunun Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi*

<b>Puan</b>	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<b>z</b>	<b>P</b>
Psikolojik İyi Oluş	Azalanlar	1	1,50	3,00	-2,673	p<.05
	Artanlar	9	7,00	63,00		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

Tablo 10' a göre araştırmaya katılan bireylerin Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $z=-2,673, p<,05$ ). Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani sontest puanı lehinde olduğu görülmektedir.

Araştırmanın yedinci denencesi, 'Program sonrasında, kontrol grubu üyelerinin öntest evlilik doyumu puanlarıyla, sontest evlilik doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.' cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilebilmesi amacıyla yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonucu aşağıdaki gibidir:

**Tablo 11.** *Kontrol Grubunun Evlilik Doyum Ölçeği'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi*

<b>Puan</b>	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<b>z</b>	<b>P</b>
Evlilik Doyumu	Azalanlar	7	7,36	51,50	-1,646	p>.05
	Artanlar	4	3,63	14,50		

Eşit	0
Toplam	11

Tablo 11' e göre kontrol grubunun öntest evlilik doyumu puanlarıyla, sontest evlilik doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ( $z=-1,646, p>.05$ ).

Araştırmanın sekizinci denencesi, 'Program sonrasında, kontrol grubu üyelerinin evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.' cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilebilmesi için yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonuçları:

**Tablo 12.** Kontrol Grubunun Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	P
Evlilikte Sorun Çözme	Azalanlar	6	5,33	32,00	-,089	p>.05
	Artanlar	5	6,80	34,00		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

Tablo 12' ye göre kontrol grubunun evlilikte sorun çözme öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ( $z=-,089, p>.05$ ).

**Tablo 13.** Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden Elde Edilen Öntest ve Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	P
Psikolojik İyi Oluş	Azalanlar	4	5,75	23,00	-,890	p>.05
	Artanlar	7	6,14	43,00		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

Tablo 13' e göre kontrol grubunun psikolojik iyi oluş öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ( $z=-,890, p>.05$ ).

### Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde denenceler doğrultusunda elde edilen bulgular tartışılmıştır:

**Araştırmanın birinci ve ikinci denencesi;** program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında *evlilik doyumu*, *evlilikte sorun çözme becerisi* ve *psikolojik iyi oluş* açısından herhangi bir farklılık olmadığı, bu özellikler açısından grupların birbirine denk olduğu araştırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre program öncesinde deney ve kontrol grubunun *evlilik doyumu*, *evlilikte sorun çözme becerisi* ve *psikolojik iyi oluş* düzeyleri açısından birbirine denk olduğu görülmüş ve araştırmanın ilk iki denencesinin geçerli olduğu değerlendirilmiştir (Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4).

**Araştırmanın üçüncü ve dördüncü denencesi;** program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin *sontest evlilik doyumu*, *evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları* ile kontrol grubunda bulunan üyelerin *sontest evlilik doyumu*, *evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları* arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacağı araştırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre deney grubunda bulunan üyelerin *sontest evlilik doyumu*, *evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları* ile kontrol grubunda bulunan üyelerin *sontest evlilik doyumu*, *evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları* arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7).

**Araştırmanın beşinci denencesi;** program sonrasında, deney grubu üyelerinin *öntest evlilik doyumu puanlarıyla*, *sontest evlilik doyumu puanları* arasında, *sontest* lehine anlamlı bir fark olacağı araştırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre deney grubu üyelerinin *öntest evlilik doyumu puanlarıyla*, *sontest evlilik doyumu puanları* arasında, *sontest* lehine anlamlı bir fark bulunmaktadır (Tablo 8). *Evlilik Doyum Ölçeği*'nden düşük puan almanın *evlilik doyumu*'nun yükselmesi anlamına geldiği dikkate alındığında, düzenlenen programın bireylerin *evlilik doyumlarını* geliştirmekte önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bu çalışmada görüldüğü gibi ailenin işlevselliğini geliştirmeyi amaçlayan aile eğitim programlarının *evlilik doyumu*'nı arttırdığını gösteren başka araştırmalar da vardır:

Sells, Giordano ve King'in (2002), *evlilik grup terapisi* üzerine gerçekleştirdikleri pilot çalışması sonucunda katılımcıların *evlilik doyumu* düzeylerinde artış bulunurken, Kirby'nin (2005), yaptığı çalışmada da *evlilik eğitim programına* katılan bireylerin *evlilik doyumu* düzeyleri gelişmiştir. Yine Baucom, Halhlweg, Atkins, Engl ve Thurmaier'in (2006) çalışmasında *evlilik ilişkilerini* geliştirmek amaçlı eğitim programlarına katılan çiftlerin eğitim esnasında *evlilik doyumu* düzeylerinin yükseldiği görülmüştür.

**Araştırmanın altıncı denencesi;** program sonrasında, deney grubu üyelerinin *öntest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanlarıyla*, *sontest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları* arasında, *sontest* lehine anlamlı bir fark olacağı araştırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, deney grubu üyelerinin *öntest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanlarıyla*, *sontest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları* arasında, *sontest* lehine anlamlı bir fark bulunmaktadır (Tablo 9, Tablo 10).

*Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği*'nden yüksek puan almanın *evlilikte sorun çözme becerisinin* yükselmesi anlamına geldiği dikkate alındığında, düzenlenen programın bireylerin *evlilikte sorun çözme becerisini* geliştirmekte önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Psikolojik İyi

Olma Ölçekleri'nden yüksek puan almanın da psikolojik iyi oluşun yükselmesi anlamına geldiği düşünüldüğünde, düzenlenen programın bireylerin psikolojik iyi oluşunu geliştirmekte önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Ailede en çok yaşanan sorunlarla ilgili yapılan araştırmalar vardır. Bunlardan, ASAGEM'in Aile Yapısı Araştırması'nda (2011, s.246-249) eşler arasında sorun yaşanan konular aşağıdaki gibidir:

Erkekler, kısmen sorun yaşanan alanlar olarak; ev ile ilgili sorumluluklar (%33,4), çocuklar ile ilgili sorumluluklar (%29,1), harcamalar konusu (%56,9), gelirin yeterli olmaması (%25,2) ve ailece birlikte vakit geçirememek (%16,8) gibi konuları öncelikle ifade etmektedir.

Kadınlar, kısmen sorun yaşanan alanlar olarak; ev ile ilgili sorumluluklar (%37,2), çocuklar ile ilgili sorumluluklar (%32,5), harcamalar konusu (%29,3), gelirin yeterli olmaması (%27,1) ailece birlikte vakit geçirememek (%18) ve erkeğin sigara alışkanlığı (%11,8) gibi konuları öncelikle ifade etmektedir.

Her ailede çeşitli konularda irili ufaklı sorunlar yaşanmaktadır. Mühim olan yaşanan bu sorunlarla başa çıkma yollarını bilmek ve sorun çözme becerisine sahip olmaktır. Aile eğitim programları ailelere bu becerilerini geliştirebilmeleri için destek olmaktadır. Ailenin işlevselliğini geliştirmeyi amaçlayan aile eğitim programlarının evlilikte sorun çözme becerisini geliştirdiğini gösteren araştırmalar vardır:

Petty'nin (1983) çiftler arasında problem çözme ve iletişim becerilerini geliştirme temelli Evlilik Beklentisi Eğitimi'nin çiftlerin problem çözme becerilerini geliştirmiş, Canel'in (2007) ailede problem çözme becerilerinin geliştirilmesi yoluyla evlilikten elde edilen psikolojik doyumun arttırılmasına yönelik kurgulanan grup çalışmasının, çiftlerin eşleriyle yaşadıkları çatışmaları ve eşlerine karşı öfkelerini azaltmakta etkili olduğu belirlenmiştir. Yine Akgün ve Polat Uluocak'ın (2010) eşler arasındaki iletişimsizlik ve problemlerden kaynaklanan sorunlara çözüm bulmaya çalışarak kişilerin evliliklerinden aldıkları doyumunu arttırmak amacıyla yapılan bir grup çalışması sonucunda uygulanan ölçeklerden alınan puanların öntest ve sontestleri arasında, sontest lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Ülkemizde bireylerin iyi oluş halini betimlemeye yönelik yapılan çeşitli araştırmalar vardır. Bunlardan biri olan, TÜİK' in 2012' de yaptığı 'Yaşam Memnuniyeti Araştırması'nda sonuçlar şu şekildedir:

Bireylerin %61'i, 2012 yılında mutlu olduğunu beyan etmiştir. Kadınlarda mutluluk oranı, 2012 yılında %62,8 iken erkeklerde mutluluk oranı %59'dur. Ayrıca evli bireylerin, evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu görülmektedir. 2012 yılında evli bireylerin %63,9'u mutlu iken, evli olmayanlarda bu oran %52,9'dur. Diğer taraftan kendilerini en çok ailelerinin mutlu ettiğini ifade edenlerin oranı, 2011 yılında %73,8 iken bu oran 2012 yılında %69,6'ya düşmüştür.

Evli bireylerin evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu düşünülürse, evliliğin doğal olarak bireylere sağladığı güçler vardır. Ailelerin kendi güç kaynaklarının farkına varması ve bu kaynakları ile sorunlarının üstesinden gelmesi yaşam memnuniyetlerini dolayısıyla da

psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır. Müdahale programlarının bireylerin psikolojik iyi oluşunu geliştirdiğini gösteren araştırmalar mevcuttur:

Kuzucu'nun (2006) duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini inceleyen araştırmasının sonucunda deney grubu lehine bir gelişme gözlenmiştir.

Gülaçtı'nın (2009) sosyal beceri eğitimine yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında da öğrencilerin psikolojik iyi oluş durumlarının geliştiği görülmüştür.

**Araştırmanın yedinci denencesi;** program sonrasında, kontrol grubu üyelerinin *öntest evlilik doyumu puanlarıyla, sontest evlilik doyumu puanları arasında* anlamlı bir farklılık olmayacağı araştırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, kontrol grubu üyelerinin öntest evlilik doyumu puanlarıyla, sontest evlilik doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur (Tablo 11).

**Araştırmanın sekizinci denencesi;** program sonrasında, kontrol grubu üyelerinin *öntest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanlarıyla, sontest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları arasında* anlamlı bir farklılık olmayacağı araştırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, kontrol grubu üyelerinin öntest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanlarıyla, sontest evlilikte sorun çözme ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur (Tablo 12, Tablo 13).

Larson (2004) evlilik ilişkisini geliştirmeye yönelik programların etkililiğinin sınanmasında yalnızca uygulamaya alınan grubun üzerinde istatistiksel sınamaların yapılmasının yeterli olmadığını, mutlaka kontrol gruplarının kullanılmasının gerekli olduğunu belirtmektedir. Ayrıca istatistiksel bilgilerin araştırma öncesi ve sonrası verilerin karşılaştırılmasına dayalı olmasının daha güvenilir olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırmanın beşinci ve altıncı denencesinde elde edilen bulgularda deney grubunun öntest ve sontest puanlarında anlamlı farklılık oluşması ve araştırmanın yedinci ve sekizinci denencesinde elde edilen bulgulara göre, kontrol grubunun öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farklılığın oluşmaması programın geçerliliğini ve etkililiğini göstermektedir.

Sonuç olarak AEP'ten esinlenerek oluşturulan aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluş düzeyini arttırdığı görülmektedir.

Bu çalışma aileleri ve evlilikleri koruyucu niteliktedir ve evlilik ve aile ilişkisini geliştirici bir eğitim ve grup yaşantısı sağlamaktadır. Çalışmanın özellikle de ilk evliliğini yaşayan, en az yedi senelik evli, en az ilkokul mezunu, aile yaşam döngüsünün üçüncü ve dördüncü basamaklarında yer alan, gelişim dönemlerinden ilk yetişkinlik döneminde bulunan evli annelerin evlilik ve aile ilişkisini geliştirdiği ortaya çıkmıştır.

## **Öneriler**

**Bu Araştırmanın Sonuçlarına Göre Uygulayıcılara Sunulabilecek Öneriler:**



Üniversitelerin ‘Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümleri’nde lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde evlilik ve aile danışmanlığı uygulamaları ders olarak okutulabilir. Evlilik ve aile danışmanlığı eğitimi almış okul psikolojik danışmanları, evli çiftlere kolaylıkla ulaşmaya imkân veren MEB okullarında bu ve benzeri programları hayata geçirebilirler.

ASAGEM’in projesiyle ortaya çıkan ve ülkemizdeki evlilik ve aile ilişkilerini geliştirmek için oluşturulan eğitim programlarının en kapsamlısı AEP’in eğitici eğitimleri yaygınlaştırılabilir. AEP’in formatörlüğü, ülkenin her köşesinde kamu ve özel çeşitli kurumlarda çalışan psikolojik danışmanlara gönüllülük esasına bağlı olarak verilebilir. Böylece, kırsalda veya kentte her kesimden evli bireyler AEP’ten faydalanabileceklerdir.

### **Bu Araştırmanın Sonuçlarına Göre Araştırmacılara Sunulabilecek Öneriler:**

Bu araştırma, tamamı ilk evliliğini yaşayan evli annelerle yapılmıştır; ileride araştırmacılar, bu ve buna benzer programların ikinci evliliğini yaşayan evli anneler üzerindeki etkisini araştırabilirler. Araştırma, en az 7 senelik evli annelerle yapılmıştır; aynı araştırma, evliliğinin ilk yıllarındaki evli bireylerle yapılabilir. Araştırmaya en az ilkokul mezunu evli anneler dahil edilmiştir; bu araştırma okuryazar olmayan evli annelerle de yapılabilir.

Bu araştırmadaki program tek eş katılımlıdır ve katılımcılar evli annelerden oluşmaktadır; ileride araştırmacılar evli çiftlerin beraber katıldığı veya katılımcıların yalnızca evli babalardan oluştuğu programların etkisini inceleyebilirler.

Bu araştırma nicel bir araştırmadır. İleride araştırmacılar aynı programın etkisini incelemek için evli bireylerle görüşmeler yaparak, video ve ses kaydı yöntemlerini işe koşarak nitel araştırmada da yapabilirler. Ayrıca, evlilik ve aile eğitim programlarının uzun süreli etkilerini görebilmek için çalışma sona erdikten altı ay sonra, bir sene sonra, iki sene sonra v.b. etkililikleri yeniden sınanarak izleme çalışmaları yapılabilir.

### **Kaynakça**

- AEP’in Tarihçesi. (b.t.). 24 Nisan 2013, <http://www.aep.gov.tr/aep-hakkinda/aep-in-tarihcesi/>.
- Akgün, R. ve Polat Uluocak, G.(2010). Evlilikte etkili iletişim ve problem çözme: bir toplum merkezindeki kadınlarla gerçekleştirilen grup çalışması. *Aile ve Toplum Dergisi*, 6(23), 9-22.
- Baucom, D.H., Halhlweg, K., Atkins, D.C., Engl J. & Thurmaier, F. (2006). Long-term prediction of marital quality following a relationship education program; Being positive in a constructive way. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 448-457.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (3. baskı). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Ç.E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (7. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.

- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Canel, A. N. (2011a). Ailenin kendi doğal kaynaklarını kullanma yoluyla problem çözme becerisinin kazanılması. *Aile yaşam becerileri* (1. baskı) içinde (27-40). İstanbul: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Canel, A. N. (2011b). Evlilik çatışmasına sebep olan faktörler ve çözüm yolları. *Evlilik ve aile hayatı* (1. baskı) içinde (57-76). İstanbul: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Evlenme ve boşanma istatistikleri. (28 Mart 2013). 24 Nisan 2013, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13469>
- Farmer, M. (1979). *The family* (2. edition). London: Longman Publishing Company.
- Gladding, S. T. (2002). *Family therapy: History, theory and practice* (30. edition). New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya
- Hünler, O.S. & Gençöz T. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 123-136.
- Kirby, J.S. (2005). *A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course*. Unpublished doctoral dissertation, University of Louisiana, Lafayette.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Larson, J.H. (2004). Innovations in marriage education: Introduction and challenges. *Family Relations*, 53(5), 421-424.
- Miller, P.J., Caughlin, J.P. & Huston, T.L. (2003). Trait expressiveness and marital satisfaction: The role of idealization process. *Journal of Marriage and Family*. 65(4), 978.
- Nazlı, S. (2011). *Aile danışmanlığı* (6. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Nichols, W. (2005). The first years of marital commitment. M. Harway, (Ed.), *Handbook of Couples Therapy* (pp. 35-36). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Özgülven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi* (1. baskı). Ankara: PDREM Yayınları.
- Petty, J.R. (1983) *The effects of marital expectation training on communication style and problem solving ability of couples*. (Unpublished Doctoral Dissertation). The Florida State University, Florida.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sells, J.N., Giordano, F.G. & King, L. (2002). A pilot study in marital group therapy: Process and outcome. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 10(2), 156-166.
- T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (2011). *Aile yapısı araştırması*. İstanbul: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Yaşam Memnuniyeti Araştırması (28 Mart 2013). 24 Nisan 2013, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13469>.