

EVLİLİK ÖNCESİ ÇİFT EĞİTİMİ ÜZERİNE BİR DERLEME ÇALIŞMASI*

İ. Yalçın**

ÖZET

Evlilik yaşamıyla ilgili sorunlar ortaya çıkmadan önce risk etmenlerinin azaltılmasının ve bireylerin yaşam kalitelerinin artırılmasının daha akılcı olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, evlilik öncesindeki çiftlere, evlilik yaşamı ile ilgili çeşitli becerilerin kazandırılması gerekmektedir. Bu çalışmada, evlilik öncesi eğitim ile ilgili literatürün sunulması amaçlanmıştır. Bu amaçla, öncelikle ilişki eğitimi ile ilgili genel bir çerçeve sunulmuştur. Ardından evlilik öncesi eğitimde kullanılan yapılandırılmış psiko-eğitim programlarının özelliklerinden ve içeriklerinden söz edilmiştir. Daha sonra yurtdışında ve ülkemizde evlilik öncesi eğitim ile ilgili yapılmış çalışmaların bulgularına yer verilmiştir. Sonuç kısmında ise ülkemizde evlilik öncesi eğitim çalışmalarının artırılması gerektiğine değinilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Evlilik, evlilik öncesi eğitim, ilişki eğitimi.

* Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Prof. Dr. Oya G. Ersever danışmanlığında, İlhan Yalçın tarafından yürütülen doktora tezinden alınmıştır.

** Dr. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

A Literature Review on Premarital Couple Education

ABSTRACT

It is more rational to reduce risk factors and improve the quality of life for people than to treat marital problems after they develop. Therefore, premarital couples should be taught specific skills related to marriage life. In this article, it is aimed to review related literature on premarital education. For this purpose, first an overview of premarital education was presented. Second, the qualities and the contents of structured psycho-education programs on premarital education were discussed. Then, findings of the studies on premarital couple education were summarized. Finally, it was suggested that studies regarding premarital education should be increased.

Key Words: Marriage, premarital education, relationship education.

GİRİŞ

İnsanlar yaşamlarını sosyal ilişkiler içerisinde sürdürmektedirler. Hemen herkes aile ve

komşuluk ilişkileri içerisinde ve bir topluluğun parçası olarak yetişmektedir. Bu nedenle, diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurulması neredeyse kaçınılmaz bir durumdur. Kişilerarası ilişkilerin kaçınılmaz olması, insanların neden ve nasıl sosyal ilişkiler başlatıp sürdürdüklerini açıklama sorununun önemli bir kısmını oluşturmaktadır (Erber ve Erber, 2001). Kişilerarası ilişkiler konusunda yapılan araştırmalar son yıllarda büyük artış göstermektedir. Her bir disiplin, belirli kişilerarası ilişki türleri ve bu alanın çeşitli konuları ile ilgilenmektedir. Örneğin, sosyoloji aile ilişkilerinin değişen yapıları ve makro-sosyal unsurlar arasındaki ilişkileri incelerken, iletişim araştırmacıları işlevsel olmayan iletişim örüntüleri üzerinde çalışmaktadırlar. Gelişim psikologları, anne-baba-çocuk ve akran ilişkilerini araştırırken, evlilik ve aile terapistleri ve danışmanları, ilişkilerdeki güçlüklerin kaynaklarını ve müdahale stratejilerinin etkililiğini incelemektedirler (Berscheid, 1994).

Gelişim süreci içerisinde insanlar; anne baba, kardeş, akraba, öğretmen, arkadaş ve romantik ilişki partnerinden oluşan sosyal ilişkiler ağı içerisinde birçok kişilerarası ilişki kurmaktadırlar (Furman ve Buhrmester, 1992). Evlilik ilişkisi de bunlardan birisidir. Evliliğin; eşlerin neslin devamına ilişkin sorumlulukları yerine getirmeleri, cinsel güdülerin doyurulması, bireylerin toplumun devamlılığını sağlayacak şekilde yetiştirilmeleri, aile üyelerinin ekonomik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, sevgi gereksiniminin doyurulması, çocuğun toplumsallaşmasının sağlanması gibi biyolojik, psikolojik ve sosyal işlevleri bulunmaktadır (Özgüven, 2001).

Uyumlu bir evliliğin ön koşullarından birisi, eşler arasında sağlıklı bir iletişim örüntüsünün olmasıdır. İletişimin evlilik yaşamının kalitesini belirlediği ve eşler arasındaki iletişim sorunlarını çözmeden uyumlu bir evlilik ilişkisini sürdürmenin zor olduğu belirtilmektedir (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Yapılan araştırmalar, eşler tarafından belirtilen önemli ilişki sorunlarından

birisinin iletişim problemleri olduğunu göstermektedir (Ergin, 2004). Evliliğe hazır olmayı belirleyen önemli faktörlerden birinin partner ile yaşanan çatışmaları çözebilme yeteneği olduğu belirtilmektedir. Çatışma yaşanmayan ilişki hemen hemen olmamasına karşın, partnerle ciddi düzeyde yaşanan çatışmalar ilişkiyi olumsuz yönde etkileyecek ve ilişkinin devam etme olasılığını düşürecektir (Chen vd., 2006). Kurdek (1995), evli bireylerin ilişki doyumu ile çatışma çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, üç farklı çatışma çözme tarzını ele almıştır. Bunlar, çatışmaya girme, geri çekilme ve uyum gösterme stilleridir. Araştırma sonucunda, her iki bireyin de çatışma çözme biçimlerinin, eşlerin evlilikten aldıkları doyum üzerinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Gottman (1994), yakın ilişkide doyum sağlanmasının öncelikle, her çift için kaçınılmaz olan çatışmaları çözme yeteneğine bağlı olduğunu belirtmektedir. Çatışmalarda karşısındaki kişiye değer veren bireylerin; uzlaşma kapasiteleri geniş, problemleri sakince çözmeye çalışan ve karşısındakinin kendine özgü farklılıklarını kabul eden kişiler oldukları belirtilmektedir.

İnsanların büyük bir çoğunluğu doyum sağlayıcı ve sağlıklı bir ilişki yaşamak istemektedirler. Çiftlere iletişim becerilerinin öğretilmesinin, onların ilişkilerinin niteliğini artıracığı ifade edilmektedir. İlişki geliştirme eğitimlerinin amacı, araştırmalar sonucunda tatmin edici, destekleyici ve düzenli bir ilişki ile bağlantılı olduğu ortaya konulan beceri ve ilkelerin çiftlere öğretilmesidir. Böylece, gelecekteki ilişkisel problemlerin ortaya çıkmasının engellenmesi ve stresli durumların azaltılması amaçlanmaktadır (Markman ve Halford, 2005).

Yapılandırılmış ilişki eğitim programları, Amerika Birleşik Devletleri'nde ilk olarak dini kurumlar tarafından uygulanmıştır. ABD, Avustralya ve diğer Batılı ülkelerde 1950'lerin ortalarından itibaren, diğer kurumlar da ilişki geliştirme eğitim programlarını uygulamaya başlamışlardır. 1990'ların sonlarında, ABD, Avust-

ralya ve İngiltere'deki evli çiftlerin dörtte veya üçte birinin ilişki geliştirme eğitim programına katıldığı belirtilmektedir (Halford, 2004; Halford ve Moore, 2002).

Evlilik ilişkilerini geliştirme çalışmalarında ön plana çıkması gereken önemli unsurlardan birisi de çiftlere evlilik öncesi eğitim verilmesidir. Evlilik çatışmaları ve boşanma olgusu bütünüyle engellenemese de çatışma ve boşanmaların bireysel ve toplumsal düzeyde olumsuz sonuçlarının azaltılmaya çalışılması gerektiği ifade edilmektedir (Stanley, 2001). Evlilik öncesindeki bireylerin ilişkilerinin niteliğini artırmak için geliştirilen programlar çeşitli isimlerle anılmaktadır. Bunlardan bazıları; evlilik öncesi eğitim, evlilik öncesi psikolojik danışma, evlilik öncesi terapi, evlilik öncesi eğitsel danışma, evliliğe hazırlık programları, evliliği geliştirme ve ilişki eğitimi gibi kavramlardır (Carroll ve Doherty, 2003). Bu programlar; evli bireylere, evlilik öncesindeki çiftlere, romantik ilişki yaşayan bireylere ilişkilerinin niteliğini artırmak amacıyla uygulanabilmektedir. Temel olarak ilişkiden alınan doyumunu artırmayı ve ilişkiyi zenginleştirmeyi amaçlayan programlar, özelden empati, yakınlık, etkili iletişim becerileri ve problem çözme becerileri gibi unsurları içermektedir. Halford, Markman, Kline ve Stanley (2003), etkili iletişimin ilişki doyumunu yordadığını belirtmektedirler.

İlişki geliştirme eğitim programları, önleyici müdahaleler kapsamında değerlendirilmektedir. Eğitim sürecinde, problemler ortaya çıkmadan, ilişkinin erken dönemlerinde bireylere, çatışma durumlarında gereksinim duyabilecekleri beceriler öğretilmektedir (Markman, Stanley, Jenkins, Petrella ve Wadsworth, 2006). Etkliliği sınıranan programların genel olarak dört unsurdan oluştuğu belirtilmektedir. Bunlar; farkındalık, geribildirim, bilişsel değişim ve beceri eğitimidir. Farkındalık, çiftlerin ilişkiyi etkileyebilecek süreçlere yönelik farkındalık düzeylerini artırmayı ifade etmekte, geribildirim ise çiftlere ilişkilerinin işlevselliğine yönelik olarak bireyselleştirilmiş

geribildirim verilmesini içermektedir. Bilişsel değişim, çiftlerin ilişkisini olumlu yönde etkileyeceği düşünülen tutum ve düşünceleri cesaretlendirmeyi kapsamakta, beceri eğitimi ise temel ilişki becerileri hakkında çiftlere ders, gösterim ve uygulama gibi olanakları sunmayı ifade etmektedir (Halford, 2004).

Schumm, Silliman ve Bell (2000), evlilik öncesi eğitimin iki temel yararı olduğunu belirtmektedirler. Bunlardan ilki, böyle bir eğitimin çiftlerin evlilik ilişkilerinin niteliğini artırmasıdır. Evlilik öncesi eğitimin ikinci yararı ise evlilik öncesindeki çiftlerle psikolojik danışman arasında kurulan iletişimin, çiftlerin evlendikten sonra yaşayacakları problemler için psikolojik yardım aramaya daha fazla açık olmalarına katkı sağlamasıdır. Stahmann ve Salts da (1993) evliliğe hazırlık programlarının amacının, çiftlerin ilişkilerinin istikrarını ve doyumunu artırmak, iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmek olduğunu belirtmektedirler. Sonuç olarak, evlilik öncesi eğitimin amacının, çiftlerin evlilik yaşamına hazırlanması olduğu söylenebilir.

İlişki geliştirme eğitimlerinin etkililiği üzerine araştırmalar 1970'lerde başlamıştır ve şu anda belirli ilişki eğitimi programlarının etkili olduğuna yönelik kanıtlar bulunmaktadır (Halford, 2004). İlişki geliştirme eğitim programları genel olarak üç farklı yaklaşım kapsamında değerlendirilmektedir. Bunlar; bilgi ve farkındalık, envanterler ve beceri eğitimi yaklaşımlarıdır. Bu gruplar aşağıda kısaca açıklanmıştır.

Bilgi ve Farkındalık

Bu yaklaşım; bilgi aktarımını, beklentilerin açıklığa kavuşturulmasını ve ilişkiyi etkileyen süreçlere yönelik farkındalık kazanmayı vurgulamaktadır. Bazı programlar iletişim gibi önemli becerilerin gösterimini içermektedir ancak bu becerilerin aktif öğretimi söz konusu değildir. Bilgi ve farkındalık programlarının sınırlılıklarından birisi, yerel uygulayıcılar tarafından geliştirilmiş olması ve bu programların içerik ve süreçlerinin iyi bir şekilde yazıya aktarılmaması

olmasıdır. Bu programlar, sıklıkla evlilik ve ilişki eğitimi uygulamalarından ortaya çıkmaktadır ve dolayısıyla kavramsal modelleri geliştirilmemektedir. Standartlaştırılmamış olmaları bilimsel araştırmalar ile değerlendirilmeye hazır olmadıkları anlamına gelmektedir (Halford ve Moore, 2002).

Envanter Yaklaşımı

Envantere dayalı programlar, evlilik ve ilişki eğitimi programlarının ikinci grubunu oluşturmaktadır. İlişki eğitimi ile ilgili çok sayıda envanter bulunmaktadır. En yaygın olarak kullanılanları "Evlilik Öncesi Birey ve İlişki Değerlendirme" (PREmarital Personal and Relationship Evaluation-PREPARE), "Çift İletişimini Anlama ve Kolaylaştırma" (Facilitating Open Couple Communication Understanding and Study-FOCCUS) ve "İlişki Değerlendirme" (RELATionship Evaluation-RELATE) adlı programlardır. Bu programlarda eşlerden her biri kendini değerlendirme envanteri doldurmaktadır. Bu envanterler, çiftlerin işlevselliğini geniş bir kapsamda değerlendirmektedir. Ardından çiftlere, değerlendirmenin sonuçlarına yönelik sistematik bir geribildirim verilmektedir. Birçok ilişki geliştirme eğitimcisi, değerlendirme sonucunda çiftlere geribildirim verdiklerini ve çiftlerin bu geribildirime yönelik olarak tartışmalarına danışmanlık yaptıklarını belirtmektedirler. Burada amaç, olumlu bir değişim için farkındalık sağlamak ve hedef belirlemek olarak görülmektedir. Bazı eğitimciler ise, envanterleri çiftlerin gereksinimlerini belirlemek ve ulaşılmak istenilen amaçları saptamak amacıyla kullandıklarını belirtmektedirler. (Halford, 2004; Halford ve Moore, 2002).

Envanterler, çeşitli alanlarda çiftlerin ilişkisini incelemektedir. Bu alanlardan bazıları; iletişim, çatışma çözme, kişilik, beklentiler, parasal konular, boş zaman etkinlikleri, aile, arkadaşlar ve cinsellik gibi konulardır. Bu envanterler, çiftlere güçlü oldukları ve potansiyel olarak gelişme kaydedebilecekleri alanları göstermektedir. Bunun yanı sıra envanterler, çiftlerin ilişkileri hakkında konuşmasını kolaylaştırması amacıyla kullanılmaktadır (Williams, 2007).

İlişki geliştirme eğitiminde envantere dayalı yaklaşımların bazı güçlü yanları bulunmaktadır. İlki, çok yaygın kullanılan envanterlerin, (FOCCUS, PREPARE, RELATE) evliliğin ilk yıllarındaki ilişki doyumunun gidişatını yordamasıdır. Dolayısıyla, her envanterin ilişkinin çıktılarıyla ilgili önemli etkenleri değerlendirdiği söylenebilir. İkincisi, envanterlerin çiftlere kendi kişisel risk profillerini değerlendirme fırsatı vermesidir. Üçüncü yararı ise, bu envanterlerin kullanımı ile ilgili yapılandırılmış eğitimlerin bulunmasıdır (Halford, 2004).

Envantere dayalı ilişki eğitimi yaklaşımının temel zayıflığı ise, envanter uygulamasının ve geribildirim, ilişkinin çıktıları üzerinde uzun süreli etkilerinin sistematik olarak değerlendirildiği yayınların olmamasıdır (Halford, 2004). Silliman, Stanley, Coffin, Markman ve Jordan'a (2002) göre; eğer çiftlere envanterden elde edilen sonuçlarla baş edebilmeleri konusunda yardım edilmezse, eşler arası farklılıkların veya ilişkinin zayıflıklarının saptanmasının olumsuz bir etkisi olabilmektedir. Halford (2004), envanter kullanımının bir başka zayıf noktasının ise, doğru olmayabilecek kendini değerlendirme sonuçlarına güvenilmesi olduğunu belirtmektedir.

Beceri Eğitimi

Beceri eğitimi kavramı, farkındalık geliştirme ve bilişsel değişimi vurgulasa da, literatürde becerilerin aktif eğitime odaklanan yaklaşımları tanımlamak için kullanılmaktadır. Beceri eğitimi programlarına örnek olarak "İlişki Geliştirme" (Relationship Enhancement-RE), "Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme" (Premarital Relationship Enhancement Program-PREP), "Çiftlerde Bağlanım ve İlişki Geliştirme" (Couple Commitment and Relationship Enhancement-Couple CARE), "Çiftlerin İletişimi" (Couples Communication Program-CCP) ve "Çiftlerin Başa Çıkma Stratejilerini Geliştirme" (Couples Coping Enhancement Training-CCET) programları gösterilebilir. Bu beceri eğitimi programlarının çok sayıda ortak ögesi bulunmaktadır.

Örneğin; olumlu iletişim, çatışma yönetimi ve duygunun olumlu ifade edilmesi RE, PREP, Couple CARE, CCP ve CCET programlarında yer almaktadır. Bunun yanı sıra, programlar arasında önemli farklılıklar da bulunmaktadır. Örneğin, PREP programında çok sayıda müdahale olmasına karşın, ilişki problemlerini önlemede merkez nokta olduğu düşünüldüğü için, zamanın büyük kısmı yıkıcı çatışmaların önlenmesine ayrılmaktadır. RE yaklaşımında ise bireylerin empatik olması vurgulanmaktadır (Halford, 2004; Halford ve Moore, 2002).

Beceri eğitimi yaklaşımının güçlü yönlerinden birisinin, ilişki çıktılarını yordayan değişkenlere odaklanması olduğu belirtilmektedir. Çiftlere iletişimi öğretmek bütün beceri yaklaşımlarının odak noktasıdır. Beceri eğitimlerinin bir başka güçlü özelliği, hedeflenen ilişki becerilerini değiştirmede etkili olduğu konusunda kanıtlar bulunmasıdır (Halford, 2004; Halford, Moore, Wilson, Farrugia ve Dyer, 2004). 1980'li yıllardan (Giblin, Sprenkle ve Sheehan, 1985; Hahlweg ve Markman, 1988) itibaren beceriye dayalı ilişki eğitim programlarının ilişki becerilerini geliştirdiğine yönelik çok sayıda araştırma bulgusu mevcuttur.

İlişki geliştirme eğitim programı uygulama ve araştırmalarının büyük bir çoğunluğu, evlilik öncesindeki çiftlere eğitim verilmesine odaklanmaktadır. Çiftlerin evliliğin ilk zamanlarında önemli güçlüklerle karşılaşacakları varsayımından hareketle, evlilik öncesi dönemin ilişki eğitimi verilmesi bakımından iyi bir zaman olduğu düşünülmektedir. Evlilik öncesindeki çiftlerin yanı sıra, anne-baba olma, başka bir yere yerleşme, önemli bir hastalık gibi yaşam olayları da ilişki eğitiminin verilebileceği durumlardandır. Böyle durumlarda ilişki eğitimleri, çiftlerin bu yaşam olaylarını yönetebilmelerine ve böylece ilişki doyumunu devam ettirebilmelerine yardımcı olmaktadır (Halford, 2004).

Yaygın olarak kullanılan bazı ilişki geliştirme eğitim programlarına aşağıda yer verilmiştir.

Guerney'in İlişki Geliştirme Programı

İlişki Geliştirme (Relationship Enhancement-RE) Programı Guerney (1977) tarafından geliştirilmiştir. Bu program, dört farklı kuramın kavram ve yöntemlerini sistematik olarak birleştiren bütüncül bir programdır (Accordino ve Guerney, 2002; Guerney, Brock ve Coufal, 1986). Bu kuramlar; Freud'un psiko-dinamik yaklaşımı, Rogers'ın birey-merkezli kuramı, Bandura ve Skinner'in öğrenme ve davranış düzenleme kuramları ve Sullivan'ın kişilerarası kuramıdır. Her bir yaklaşımın ilişki Geliştirme Modeli'nin kavramları ve uygulamaları üzerindeki etkisinin eşit olduğu belirtilmektedir (Scuka, 2005).

Danışanların iyileşmesi ve değişiminin en iyi yolunun, onlara kişilerarası iletişim becerilerinin öğretilmesi sırasında ve daha sonra karşılaşacakları sorunları çözebilmelerinde onları güçlendirmek amacıyla, bu becerileri uygulamalarında çiftlere danışmanlık yapılması gerektiği düşünülmektedir. Bu anlamda İGEP programı, daima danışanları güçlendirmeyi ve onların psikolojik danışmana bağımlı olmasını azaltmayı amaçlamaktadır (Scuka, 2005).

İlişki Geliştirme Programı, yakın ilişkisi olan bireyler arasındaki ilişkileri geliştirmek için tasarlanmış eğitsel bir modeldir. İlişki Geliştirme Programı bireylere, çiftlere veya gruplara uygulanabilmektedir. Bu programın amacı, yakın ilişkilerden elde edilebilecek psikolojik ve duygusal doyumu artırmak ve böylece bireylerin psikolojik ve duygusal iyi-oluş düzeylerini yükseltmektir. Program kapsamında danışanlara programın mantığı ve becerileri öğretilmektedir. Bu beceriler; bireylere yakın ilişkide oldukları kişilere empati kurabilmelerine, kendilerinin ve başkalarının duygularını fark edip kabul edebilmelerine, kişilerarası konulara bakış açılarının nesnel değil öznel olduğunu fark etmelerine, bakış açılarını buna göre ifade etmelerine, kişilerarası mesajlarını, hayal kırıklıklarını, beklentilerini ve isteklerini belirli davranışsal terimlerle ifade edebilmelerine yardımcı olmaktadır.

Ayrıca danışanlara, ilişki problemlerini çözebilmeleri için (eğer problemleri yoksa kişisel ve kişilerarası doyumlarını daha yüksek düzeye çıkarmak için) program içerisinde sistematik bir şekilde öğretilen becerileri nasıl kullanacakları da öğretilmektedir (Guerney, 1977).

Guerney'e (1977) göre İlişki Geliştirme Programının danışanlar üzerinde çok önemli etkileri vardır. Bu etkiler öncelikle ilişki içerisinde gözlemlenmektedir. Bununla birlikte, bireyler tarafından öğrenilen becerilerin ilişkilerde uygulanması, danışanların genel psikolojik ve duygusal iyi oluşlarının artmasına da yardımcı olmaktadır. Bu programların danışanların psikolojik iyi oluşları üzerinde büyük etkisi olduğuna inanılmaktadır, çünkü bireylerin içsel yaşamlarındaki güçlülüğün büyük ölçüde kişilerarası ilişkilerinin kalitesi tarafından belirlendiğine inanılmaktadır.

İlişki Geliştirme Programı kapsamında çiftlere çeşitli beceriler öğretilmektedir. Bu becerilerden kendini ifade etme becerisi, bireylerin duygularını, düşüncelerini açık ve dürüst bir şekilde, iletişim sırasında karşıdaki kişide düşmanlık ve savunma duyguları oluşturmadan ifade edebilmeleri için geliştirilmiştir. İkincisi empatik beceridir. Empati becerisi, kişinin karşısındakinin algılarını, düşüncelerini ve duygularını anladığını göstermek için kullanılmaktadır. Bu tepki, birey merkezli danışma yaklaşımında da kullanılmaktadır. Temel olarak yansıtıcı dinleme (reflective listening) adı verilen beceriden farklı değildir. Bir diğer beceri ise; karşılıklı anlamayı, doyumunu, problem çözmeyi ve çatışma çözmeyi artırmak için bu konuların birinden diğerine ne zaman ve nasıl geçileceğini bilmektir. Bundan dolayı, bu beceri konum değiştirme (mode switching) olarak adlandırılmaktadır. Dördüncü beceri, kolaylaştırıcı (facilitator) beceridir. Bu becerinin amacı; danışanların, başkalarının kişilerarası ilişkilerde, İGEP becerilerinde uzmanlaşmaları ve onların bu becerileri etkili bir şekilde kullanmalarına yardımcı olmaktır. Çatışma yönetimi becerisinde

temel amaç, bireylere duygu ve davranışlarını kendi kendilerine düzenleyebilme ve gelecekteki çatışma durumlarını istedik bir şekilde yönetebilme becerisini kazandırmaktır. Tartışma-uzlaşma becerisi, çiftlerin duygusal güvenliği artıracak şekilde birbirleriyle konuşmalarına, diğerinin bakış açısını anlamalarına ve kabul etmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Problem çözme becerisi, her iki kişinin de gereksinimlerini, isteklerini karşılayacak ve uygulayabilecekleri yaratıcı çözümler geliştirmelerini sağlamaktadır. Öz-değişim becerisi, davranışlarında bir değişiklik yapmak isteyen kişinin bunu hayata daha hızlı ve güvenilir bir şekilde geçirmesini; diğerinin değişmesine yardım becerisi ise partnerinin davranışında bir değişim beklentisi içinde olan kişinin sabırlı olmasını ve onun değişim çabasını yapıcı bir şekilde desteklemesini içermektedir. Bunların yanı sıra genelleştirme ve devam ettirme becerileri de çiftlere öğretilmektedir. Bu beceriler de çiftlerin öğrendikleri diğer becerileri günlük yaşama aktarabilmelerini ve uzun süreli olarak kullanabilmelerini kapsamaktadır (Guerney, 1977; Scuka, 2005; Scuka, Nordling ve Guerney, 2004).

Önleme ve İlişki Geliştirme Programı

Önleme ve İlişki Geliştirme Programı (Prevention and Relationship Enhancement Program-PREP) çiftlerin daha iyi iletişim ve çatışma çözme becerisi geliştirmelerine, ilişkideki beklenti, tutum ve seçimlerini araştırmalarına yardımcı olmayı amaçlayan bir programdır. PREP'te çiftlere çatışmayla baş etme becerileri (çatışmayı ele almada kadın-erkek farklılıkları, konuşma-dinleme teknikleri vb.), çeşitli konular (beklentiler, bağlılık, bağışlama, yakınlık) ve ilişkiyi geliştirme (arkadaşlık, eğlence, cinsel yaşam, inanç sistemleri) üzerinde durulmaktadır. PREP iki farklı şekilde uygulanmaktadır. Birincisinde çiftler haftada bir yapılan oturumlara katılmaktadırlar. Altı haftalık oturumların her biri 2-2.5 saat sürmektedir. Grupları 4-10 çift oluşturmakta ve çiftler iletişim becerileri veya

ilişki konuları üzerine kısa dersler almaktadırlar. Çiftler becerileri uygularken, grup lideri onlarla ilgilenmekte ve becerileri kazanma düzeyleri ile ilgili olarak geribildirim vermektedir. Bu formatın, becerileri kendi ilişkilerinde uygulamaları konusunda zamana gereksinimi olan çiftler için yararlı olduğu düşünülmektedir. İkinci formatta 20-60 çift tek bir hafta sonu oturumunda büyük bir grup ortamında bulunmaktadır. Program bir otel veya benzeri bir ortamda uygulanmakta ve çiftler becerileri uygulamak için kendi özel odalarını kullanmaktadırlar. Bu formatın çiftlerin, yoğun bir şekilde ilişkilerine odaklanmalarına yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Floyd, Markman, Kelly, Blumberg ve Stanley, 1995).

PREP uygulanırken öncelikle çiftlere programın yapısı anlatılmakta ve çiftlerin programdan beklentileri üzerinde durulmaktadır. Oturumların nasıl yürütüleceği konusunda bilgiler verilmektedir. İlk dersin ana teması, programın temelini oluşturan araştırmalardır. Ayrıca iletişimde cinsiyet rolü üzerine yapılmış olan önemli araştırmalardan bahsedilmektedir. Bunun amacı, erkeklerin ve kadınların iletişim kurarken nasıl farklılaştıklarına odaklanmayı sağlamaktır. Bu kapsamda, bireylere kadınların tipik örüntülerinin yakınlığı sürdürmek, erkeklerin tipik örüntülerinin ise, çatışmadan kaçınmak için geri çekilme olduğu fark ettirilmektedir. Çiftler, konuları yapıcı bir şekilde tartışmak için bir zaman ve bir yapı tanımlamaları konusunda cesaretlendirilmektedirler. Daha sonra iletişimde güvenlik ve yapı kavramları ve PREP'in iyi bir iletişim için nasıl güvenli bir çevre sağlayacağı anlatılmaktadır. İkinci sunum; etkili konuşma ve dinleme becerilerini içermektedir. Bu noktada, iletişim becerileri anlatılmakta ve konuşma-dinleme uygulamaları yapılmaktadır. Üçüncü sunumda; bazı detaylarla iletişimde yıkıcı ve yapıcı tarzlar anlatılmaktadır. Bu oturumda çiftler, diğerine özgü doğrudan geribildirim vermeyi öğrenmektedirler. Bu, çiftlere duygularını yapıcı bir şekilde ifade etmeyi öğretmektedir. Bu sunumda ayrıca etkin dinleme becerileri üzerinde de durulmaktadır. Dördüncü sunumda;

iletişime ve genel olarak ilişkiye yönelik beklentilerin rolü üzerinde durulmaktadır. Çiftler bu konular hakkındaki inançlarını daha derinlemesine incelemeleri konusunda cesaretlendirilmektedir. Beşinci sunumda gizlenen konular-beklentiler (ilgilenme, güç, reddedilme korkusu, kabul edilme isteği) ve bunların iletişim süreci ve problemleriyle doğrudan bağlantıları hakkında konuşulmaktadır. Çiftlere bunları nasıl tanımlayabilecekleri ve iletişim üzerindeki etkileri anlatılmaktadır. Altıncı sunum, ilişkinin sürdürülmesinde eğlencenin rolü üzerinedir. Birçok çift zamanla, birlikte nasıl eğleneceklerine ilişkin sorun yaşamaktadırlar. Çiftlere sağlığın ve ilişkinin gelişmesinin önemli bir parçası olarak nasıl eğlenileceği konusunda bir sunum yapılmaktadır. Bu kapsamda, çiftlere birlikte daha eğlenceli vakit geçirmeleri için öneriler ve ev ödevleri verilmektedir. Yedinci konu; problem çözme üzerinedir. Burada amaç, bireylere farklılıklarını tartışırken, daha etkili olmalarına yardımcı olacak bir problem çözme modeli göstermek ve uygulamaktır. Problemleri ele alırken "problemi tartışmak" ile "problemi çözmek" arasındaki fark anlatılmaktadır. Sekizinci sunumda, çiftlerin ilişkilerindeki yakınlığı artırmalarında yardımcı olabilecek olumlu yollar üzerinde durulmaktadır. Oturumda, ilişkiye bağlılığın farklı boyutları ve bunun ilişki üzerindeki etkisi üzerine odaklanılmaktadır. Daha sonra çiftlere, iletişimlerini yeniden nasıl canlandırabileceklerine ve arkadaşlık ve yakınlığı artırmabileceklerine ilişkin öneriler sunulmaktadır. Sonraki iki oturumun konusu; tinsel (spiritual) değerlerdir. Bu oturumlar çiftlerin gereksinimine göre programdan çıkarılabilmekte veya eklenebilmektedir. Dokuzuncu sunumda, çiftlerin ilişkilerini etkileyebilecek değerler (onur, saygı, yakınlık, bağlılık) tanımlanmaktadır. Bunlar katı değil esnek bir şekilde anlatılmakta ve iletişimin ve değerlerin ilişkiler için önemi üzerinde durulmaktadır. Onuncu sunum çiftlerin değerlerinin ya da inançlarının onların ilişkilerini nasıl etkilediğini fark etmeleri üzerinedir. On birinci derste çiftlere fiziksel ilişkileri çerçevesinde

iletişimlerini geliştirmeye-sürdürmeye ihtiyaçları olduğu anlatılmaktadır. Çiftlere tensel iletişim ve cinsel işlevsizlik hakkında temel bilgiler sunulmaktadır. On ikinci sunumda, çiftlere programda öğrendikleri bilgileri evlerinde de kullanabilmelerine yardım edilmesi amaçlanmaktadır. Bu derste, gerektiği zaman becerileri birbirleri ile birleştirmenin önemi anlatılmaktadır. Bununla birlikte çiftlerin yapıcı bir çerçevede iletişimi sürdürmelerinin zor olduğu ve her iki bireyin de yararlı buldukları becerileri uygulama sorumluluğunu almaları gerektiği vurgulanmaktadır (Floyd ve ark., 1995; Renick, Blumberg ve Markman, 1992).

Çiftlerin İletişimi Programı

Çiftlerin İletişimi Programı (Couple Communication), kısa öğretici sunumlar, uygulama, rol oynama ve ev ödevlerinden oluşan bir beceri eğitim programıdır. Beceriler; öz-farkındalık, konuşma, dinleme, çatışma çözme ve iletişim becerilerini kapsamaktadır. Program genellikle dört oturum olarak uygulanmakta ve her oturum yaklaşık 2-3 saat sürmektedir. Gruplar genellikle 5-10 çiftten oluşmaktadır (Butler ve Wampler, 1999). Programın ana unsurlarından birisi, becerilerin uygulanması ve çiftler becerileri uygularken gözlemleyen grup liderinin çiftlere geribildirim vermesidir (Williams, 2007). Ersanlı ve Kalkan (2008), programın 1990'larda yeniden gözden geçirilip güncelleştirilerek iki aşamalı bir programa dönüştürüldüğünü belirtmektedirler. Buna göre programın birinci aşamasını tamamlayan çiftler, ikinci aşamaya katılmaktadırlar. Butler ve Wampler (1999) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, "Çiftlerin İletişim Programı"nın uygulandığı 16 araştırmayı incelenmişlerdir. Sonuçta programın çiftlerin iletişim becerilerinde ilerleme sağladığı bulunmuştur.

Sağlıklı İlişkiler Kurma Programı

Sağlıklı İlişkiler Kurma (Building Healthy Relationships-BHR) programı Lees, Groenhof ve Klaassen (1999, akt., Mason, 2003; Westrop, 2002). tarafından geliştirilmiş psiko-eğitsel

bir programdır. Çiftlerin İletişimi Programından uyarlanmış ve sistem yaklaşımına göre hazırlanmıştır. Programın amacı, çiftlerin etkili iletişim ve çatışma çözme becerileri geliştirmelerine yardım etmektir. Bu kapsamda, çiftlerin iletişim biçimlerine yönelik farkındalık düzeylerinin artırılması, ilişkiye yönelik umut düzeyinin geliştirilmesi ve cinsiyet ve iletişim arasındaki ilişkinin anlaşılması amaçlanmaktadır. Program içerisinde kısa dersler, rol oynama ve beceri alıştırmaları yer almaktadır. BHR programı iki günde uygulanmakta ve toplam 10 saat sürmektedir. Araştırmalar programın katılımcıların iletişim becerileri ve ilişkiye yönelik umut düzeylerinin geliştirilmesinde etkili olduğunu göstermektedir.

Evlilik Öncesi Eğitim Programlarına İlişkin Araştırma Bulguları

İlişki eğitimi ile ilgili araştırmalarda çok sayıda farklı eğitim programlarının etkililiğinin sınırdığı görülmektedir. Bazı eğitim programlarının birçok araştırmada kullanıldığı, buna karşın kimi programların etkililiği ile ilgili diğerlerine göre daha az sayıda araştırma yapıldığı dikkat çekmektedir. Araştırmaların farklı yaş gruplarından ve farklı ilişki durumu (romantik ilişki yaşayan, nişanlı, birlikte yaşayan, evli çiftler) olan bireyler üzerinde gerçekleştirildikleri gözlenmektedir. Çoğunlukla araştırmaların deney ve kontrol grubu kullandıkları ve bazılarında uygulamanın üç hafta, altı ay, 1-1,5 yıl sonrasında izleme testlerinin de yapıldığı görülmektedir.

"Önleme ve İlişki Geliştirme" (PREP) programının evliliğe karar vermiş çiftler üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada (Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli, 1988), program her biri yaklaşık üç saatten oluşan beş oturumda uygulanmıştır. Oturumlarda iletişim ve problem çözme becerileri, evlilikten beklentilerin netleştirilmesi, cinsel eğitim ve ilişki geliştirme konuları üzerinde durulmuştur. Araştırma bulguları; son testlerde her iki grup arasında ilişki doyumu açısından anlamlı farklılık oluşmadığını, ancak 1,5 yıl ve 3 yıl sonra yapılan izleme

ölçümlerinde grupların ilişki doyumu düzeyleri arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir.

Bir başka araştırmada, evlilik öncesindeki çiftlerde, birisi beceri odaklı (Christian PREP) diğeri bilgi odaklı iki farklı yaklaşımın ilişki kalitesi, iletişim, güven, programdan memnuniyet açısından etkililiği karşılaştırılmıştır (Trathen, 1995). C-PREP programı, Önleme ve İlişki Geliştirme (PREP) programının dönüştürülmüş halidir. C-PREP programı, her biri iki saat olmak üzere altı oturumda uygulanmıştır. Program kapsamında; iletişim, çatışma çözme, beklentiler, bağlanım ve bağışlama konuları yer almıştır. Çiftler her bir beceriyi öğrendikten sonra, becerilerin uzman gözetiminde uygulamasını yapmışlardır. Bilgi odaklı programın içeriğini ise evlilikten beklentiler, evlilik amaçlarının belirlenmesi, yakınlığın sürdürülmesi, evlilikte çatışma çözme ve iletişimin anlaşılması, evlilik rolleri ve evlilikte cinsellik konuları oluşturmuştur. Her iki grubun da çiftlerin ilişkiye güven düzeylerini artırdığı saptanmıştır.

Önleme ve İlişki Geliştirme (PREP) programının, flört eden, nişanlı veya yeni evli çiftlere uygulanarak, onların program hakkındaki geribildirimleri araştırılmıştır (Sullivan ve Goldschmidt, 2000). Eğitim programı; iletişim ve problem çözme becerileri, duygu ve beklentilerin paylaşılması, ilişkide eğlencenin canlı tutulması, başarılı bir ilişkinin temel özellikleri, çatışmaların altında yatan konuların saptanması, arkadaşlığın sürdürülmesi, cinsellik, bağışlama ve bağlanım konularından oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, katılımcıların çoğunluğu, programın yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılar tarafından en çok yararlı bulunan öğe iletişim becerileri eğitimidir. Erkekler, problem çözme beceri eğitimini yararlı bulduklarını belirtirken, kadınların en yararlı buldukları unsurlardan biri de cinsellik eğitimi konuları olmuştur.

Literatürde, Guerny'in geliştirmiş olduğu İlişki Geliştirme Programının çiftler üzerindeki etkililiğinin incelendiği çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Avery, Ridley, Leslie ve

Milholland (1980), romantik ilişkisi olan çiftlerde İlişki Geliştirme Programının etkililiğini değerlendirmişlerdir. Bu kapsamda, İGEP programını bir ders/tartışma grubu ile karşılaştırmışlardır. Araştırma sonucunda, İGEP grubunda yer alan bireylerin, diğer grupla karşılaştırıldığında, kendini açma ve empati düzeylerinde artış olduğu ortaya çıkmıştır. Programın bitiminden altı ay sonra yapılan izleme testlerinde de İGEP grubundaki bireylerdeki olumlu değişimin devam ettiği saptanmıştır. Bir başka araştırmada, Ridley, Avery, Dent ve Harrell (1981), romantik ilişkisi olan bireyler üzerinde, İlişki Geliştirme, problem çözme ve ilişki tartışma programlarının etkililiğini karşılaştırmışlardır. Elde edilen bulgular, hem İGEP programının hem de problem çözme programının bireylerin karşı cinsle ilişkiler konusundaki yeterlilik algısını artırdığını göstermiştir. İlişki Geliştirme Programının bireylerin kendini açma düzeyi üzerindeki etkisi de incelenmiştir (Ridley ve Bain, 1983). Sonuçta, İlişki Geliştirme Programının deney grubundaki bireylerin kendini açma düzeylerini artırdığı saptanmıştır.

Evlilik öncesi eğitim programlarına katılan çiftlerin, programlara yönelik değerlendirmelerinin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Bir çalışmada 1-8 yıllık evli olan bireylerin, evliliğe hazırlık programlarının kendilerine yardımcı olup olmadığını değerlendirmeleri istenmiştir. Çalışmada özellikle en çok yararlı bulunan unsurlar, konular ve oturum sayısı araştırılmıştır. Katılımcıların % 66.2'si evliliğe hazırlık programlarının çok değerli bir yaşantı olduğunu belirtmişlerdir. Program ögesi olarak partnerleriyle birlikte zaman geçirmek ve gelecekteki eşi hakkında bir şeyler öğrenmek çok yüksek derecede seçilmiştir. Onun ardından evlilik hakkında bir şeyler öğrenmek ve programın içeriği, en çok yararlı bulunan öğelerdir. Partneriyle tartışma zamanlarının olması, evlilik öncesi envanter kullanılması da çiftler tarafından yararlı bulunmuştur. Daha sonra ise verilen dersler, çalışma için yazılı materyaller, ardından da diğer çiftlerle tartışma, rol oynama gelmektedir. Video göster-

rimi, temas ve yeniden birleştirme oturumları en az işaretlenen alanlardır. En yararlı bulunan konular; iletişim, bağlılık, çatışma çözme, çocuklar, din, değerler ve evliliktir. Bir oturuma katılan çiftler, 4 ve daha fazla sayıda oturuma katılanlara göre oturum sayısını daha az yararlı bulmuşlardır. Ayrıca 2-3 oturuma katılanlar, kendi evliliğe hazırlık programlarını 8-9 oturum katılanlarınkine göre daha az yararlı bulmuşlardır. 8-9 oturuma katılanlar en yüksek düzeyde yararlı bulmuşlardır. Uygulamanın 10 oturum ve üzerinde olması, algılanan değeri yükseltmemiştir (Williams, Riley, Risch ve Van Dyke, 1999).

Görüldüğü gibi çiftlerin ilişkilerini geliştirmeye yönelik uygulanan programların etkililiği ile ilgili çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda çoğunlukla çiftlerin çatışma ve problem çözme, etkili iletişim becerileri, stresle başa çıkma, duygularını ifade edebilme, değişime uyum sağlama gibi özellikleri üzerinde durulmuştur. Araştırma bulguları, uygulanan eğitim programlarının genel olarak çiftlerin ilişki kalitesini ve ilişkilerinden aldıkları doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Ülkemizde ilişki geliştirme konusu ile ilgili yapılan araştırmaların sayısı son yıllarda artmaktadır. Ancak, bu araştırmaların büyük bir çoğunluğunun evli bireyler üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu çalışmalarda programların; evli bireylerde ego durumları (Sevim, 1996), evlilik uyumu (Kalkan, 2002; Sardoğan ve Karahan, 2005), evlilik ilişkilerini değerlendirme (Ersanlı ve Kalkan, 2003), evlilik doyumunu (Canel, 2007), çatışma çözme becerisi (Karahan, 2009) ve fonksiyonel olmayan tutumlar (Kalkan ve Ersanlı, 2009) gibi değişkenler üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Evlilik öncesi eğitimle ilgili ülkemizde yapılan çalışmaların sınırlı olduğu gözlenmektedir. Bu çalışmalardan birisinde, Vural (2007), evlilik öncesi cinsel danışmanlık programının, yeni evli çiftlerin cinsel doyum düzeyi üzerindeki etkisini incelemiştir. Programın içeriğinde; evlilik

ve aile, cinsel sağlık, cinsel işlev bozuklukları, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, üreme sağlığı, üreme hakları ve cinsel haklar, gebelik ve gebelikten korunma yöntemleri gibi konular yer almıştır. Deney grubundaki çiftlere, nikâh/düğünden önce her biri 60 dakika süren iki oturum uygulanmıştır. Çiftlerin evliliklerinden dört ay sonra katılımcılara son testler uygulanmıştır. Araştırma bulguları, evlilik öncesinde verilen cinsel danışmanlık eğitiminin deney grubundaki kadınların cinsel doyum düzeyleri üzerinde olumlu yönde etkisi olduğunu göstermiştir.

Evlilik öncesi dönemdeki çiftlere verilen eğitim ile ilgili bir başka araştırmada ise Şen (2009), Ankara Çankaya Belediyesi'ne evlenmek için başvuran 62 çiftte "Evlilik Öncesi Çift Eğitimi" vermiştir. Eğitim 3-5 çiftten oluşan küçük gruplar şeklinde uygulanmıştır. Toplam altı saat süren eğitim programının içerisinde iletişim, çatışmayı önleme ve problem çözme yöntemleri, empati, aile yaşam döngüsü ve aile planlama yöntemleri gibi konular yer almaktadır. Araştırma sonucunda, çiftlerin büyük bir çoğunluğunun evlilik öncesi eğitimin gerekli olduğunu düşündükleri, eğitimin faydasına inanarak katıldıkları ve evlilik öncesi çift eğitimi fikrine olumlu baktıkları saptanmıştır. Eğitim programı sonrasında çiftlere, program kapsamında hangi konuların yer almasının yararlı olacağını düşündükleri sorulduğunda, en fazla seçilen konuların; etkili iletişim, evlilikte sorumluluklar, eşler arası çatışmayı önleme yöntemleri, sorun çözme yöntemleri, eşini tanıma, kendini tanıma, evlilikte roller ve evlilik yaşam döngüsü olduğu saptanmıştır.

Araştırma bulgularına bakıldığında, Türkiye'de yapılan ilişki geliştirme çalışmalarının büyük bir çoğunluğunun evli bireyler üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Evli bireylerin ilişkilerinin kalitesinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların son yıllarda arttığının söylenmesi mümkündür. Buna karşın, yurtdışındaki çalışmalar ile kıyaslandığında, bu alanda yapılan araştırmaların sayısının sınırlı olduğu gözlen-

mektedir. Çalışmalar incelendiğinde transaksiyonel analiz ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlara dayalı eğitim programlarının da kullanıldığı görülmektedir.

Son yıllarda ülkemizde evlilik öncesi dönemde bulunan çiftlere de eğitimler verildiği gözlenmektedir. Bu çalışmalarda, çiftlere evlilik öncesi eğitim kapsamında, cinsel danışmanlık ve kısa süreli ilişki geliştirme eğitimleri verilmiştir. Ancak bu çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Dolayısıyla evlilik öncesindeki çiftlere yönelik eğitim çalışmalarının artırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Evlilik öncesi eğitimin çiftler üzerinde birçok olumlu etkisi olduğu ifade edilmektedir. Bu eğitimler aracılığı ile çiftler kendilerine yönelik farkındalık düzeylerini geliştirerek, kendi duygu ve düşüncelerinin daha iyi ayırında olabilir, ayrıca eşlerini de daha iyi anlayabilirler. Bunların yanı sıra evliliğe ve ilişkiye yönelik kaygılarını azaltabilir, ilişkilerinin doğasını keşfederek daha önce konuşmadıkları konular hakkında konuşmaya başlayabilir ve yapıcı iletişim becerilerini öğrenebilirler. Bu çalışmada, evlilik öncesi eğitim ile ilgili literatürün sunulması amaçlanmıştır.

Gelişmiş ülkelerde ilk evliliklerdeki boşanma oranı yaklaşık %40 veya daha fazladır. Boşanma sadece çiftlerin değil, aynı zamanda çocukların da fiziksel ve ruhsal iyi-oluş düzeylerini etkilemektedir (Baucom, Hahlweg, Atkins, Engl ve Thurmaier, 2006; Stanley, 2001). Bu durum, güçlü evlilikler oluşturma konusunda yöneticileri, sivil toplum kuruluşlarını ve ruh sağlığı uzmanlarını harekete geçmeye zorlamaktadır. Güçlü evlilikleri oluşturma çabalarından birisi de çiftlere evlilik öncesi eğitim verilmesidir (Stanley, 2001). Evlilik öncesi eğitime olan ilginin artmasında, aynı zamanda önleyici yaklaşımların giderek yaygınlaşmasının da etkisi bulunmaktadır (Murray, 2004). Evlilik öncesi

eğitim, boşanmanın çiftlere ve topluma verdiği zararın azaltılmasında önemli bir önleyici müdahale olarak görülmektedir. Son zamanlarda, evlenmeyi planlayan birçok çift arasında, evliliğe yönelik eğitim oldukça ilgi görmektedir.

Türkiye’de 2008 yılı istatistiklerine göre boşanmaların %41.3’ü evliliğin ilk beş yılında meydana gelmektedir (TÜİK, 2009). Önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında, sorunlar ortaya çıkmadan çiftlere evlilik öncesinde eğitim verilmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir. Böylece evlenmeyi planlayan çiftler, karşılaştıkları güçlükleri yapıcı bir şekilde ele almayı ve etkili iletişim becerilerini kullanmayı öğrenebilirler. Sağlıklı aile ve toplum yapısının sağlanmasında evlilik öncesi eğitimin olumlu etkilerinden yararlanılmalıdır. Yurtdışında yapılan çalışmalarda, evlilik öncesi eğitim programlarının çiftlerin kendini açma, empati, ilişki uyumu, güven, yakınlık, ilişki kalitesi, iletişim becerisi, çatışma ve problem çözme becerisi gibi değişkenler üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Gelişmekte olan ülkelerde boşanma, sosyal yapının önemli bir unsuru haline gelmektedir. Gelişmekte olan bir ülke olarak Türkiye de benzeri bir durum yaşamaktadır. Bu nedenle politika yapıcılarının ve ruh sağlığı uzmanlarının, evlenmeyi düşünen çiftlere yönelik önleyici hizmetler sunma konusunda adım atmaları gerekmektedir.

Toplumu aileler oluşturmaktadır. Her yönden sağlıklı aileler, sağlıklı bir toplum için önemli bir gerekliliktir. Hem aile hem de toplum sağlığını geliştirmek için yapılacak çalışmalardan birisi de evlilik öncesi dönemdeki çiftlere, evlilik öncesi eğitim hizmetlerinden yararlanma fırsatı vermektir. Böylece bireylerin hem kendilerine, birbirlerine ve evlilik yaşamına yönelik farkındalık ve bilgi düzeyleri, hem de ilişkilerinden ve yaşamlarından aldıkları doyum düzeyi yükselecektir.

KAYNAKÇA

Accordino MP, Guerny BG (2002) The Empirical Validation of Relationship Enhancement Couple and Family Therapies. In D. J. Cain ve J. Seeman (Eds.), *Humanistic Psychotherapies: Handbook of research and Practice* (pp. 403-442). Washington, DC: American Psychological Association.

Avery AW, Ridley CA, Leslie LA ve Milholland T (1980) Relationship Enhancement with Premarital Dyads: A Six Month Follow up. *The American Journal of Family Therapy*, 8, 23-30.

Baucom DH, Hahlweg K, Atkins DC, 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, 448-455.

Berscheid E (1994) Interpersonal Relationships. *Annual Review of Psychology*, 45, 79-129.

Butler MH, & Wampler KS (1999) A Meta-Analytic Update of Research on the Couple Communication Program. *The American Journal of Family Therapy*, 27, 223-237.

Canel AN (2007) Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması. Marmara Üniversitesi, Yayınlanmamış doktora tezi İstanbul.

Carroll JS ve Doherty WJ (2003) Evaluating the Effectiveness of Premarital Prevention Programs: A Meta-Analytic Review of Outcome Research. *Family Relations*, 52(2), 105-118.

Chen H, Cohen P, Kasen S, Johnson JG, Ehrensaft M Gordon K (2006) Predicting Conflict Within Romantic Relationships During the Transition to Adulthood. *Personal Relationships*, 13, 411-427.

Erber R, Erber MW (2001) *Intimate Relationships: Issues, Theories, and Research*. Massachusetts, Allyn and Bacon.

Ergin H (2004) Eşler Arası İletişim Çatışmaları. İçinde H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik Okulu*, (s. 177-200). İstanbul, Remzi Kitabevi.

Ersanlı K, Kalkan M (2003) Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Evli Çiftlerin Evlilik İlişkilerini Değerlendirmelerine Etkisi. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 11(3), 219-226.

Ersanlı K, Kalkan M (2008) *Evlilik İlişkilerini Geliştirme: Kuram ve Uygulama*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Floyd FJ, Markman HJ, Kelly S, Blumberg SL, Stanley SM (1995) Preventive Intervention and Relationship Enhancement. In N. S. Jacobson ve A. S. Gurman (Eds), *Clinical Handbook of Couple Therapy*, 2. basım (pp. 212-226). New York, The Guilford Press.

Furman W, Buhrmester D (1992) Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships. *Child Development*, 63, 103-115.

Giblin P, Sprenkle DH, Sheehan R (1985) Enrichment Outcome Research: A Meta-Analysis of Premarital, Marital and Family Interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11, 257-271.

Gottman JM (1994) *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates.

Guerny BG (1977) *Relationship Enhancement: Skill Training Programs for Therapy, Problem Prevention, and Enrichment*. San Francisco, Jossey-Bass.

Guerny BG, Brock G, Coufal J (1986) Integrating Marital Therapy and Enrichment: The Relationship Enhancement Approach. In NS., Jacobson AS, Gurman (Eds), *Clinical Handbook of Marital Therapy*, (pp. 151-172). New York, The Guilford Press.

Hahlweg K, Markman HJ (1988) Effectiveness of Behavioral Marital Therapy: Empirical Status of Behavioral Techniques in Preventing and Alleviating Marital Distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 440-447.

Halford WK (2004) The Future of Couple Relationship Education: Suggestions on How it Can Make a Difference. *Family Relations*, 53(5), 559-566.

Halford WK, Markman HJ, Kline GH, Stanley SM (2003) Best Practice in Couple Relationship Education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 385-406.

Halford WK, Moore EN (2002) Relationship Education and the Prevention of Couple Relationship Problems. In A. S. Gurman ve N. S. Jacobson (Eds), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 400-419). New York, The Guilford Press.

Halford WK, Moore E, Wilson KL, Farrugia C, Dyer C (2004) Benefits of Flexible Delivery Relationship Education: An Evaluation of The Couple CARE Program. *Family Relations*, 53, 469-476.

Kalkan M (2002) Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Samsun.

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, 129-135.

Karahan TF (2009) The Effects of a Couple Communication Program on the Conflict Resolution Skills and Active Conflict Tendencies of Turkish Couples. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 35(3), 220-229.

Kurdek LA (1995) Predicting Change in Marital Satisfaction from Husbands' and Wives' Conflict Resolution Styles. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 153-164.

Markman HJ, Halford WK (2005) International Perspectives on Couple Relationship Education. *Family Process*, 44(2), 139-146.

Markman HJ, Floyd FJ, Stanley SM, Storaasli RD (1988) Prevention of Marital Distress: A Longitudinal Investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 210-217.

Markman HJ, Stanley SM, Jenkins NH, Petrella JN, Wadsworth ME (2006) Preventive Education: Distinctives and Directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(4), 411-433.

Mason LL (2003) Does the Building Healthy Relationships Course Address the Needs of Couples?: Couples Talk about their own Experiences of Communication. Trinity Western University, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ABD.

Murray CE (2004) An Empirical Investigation of the Relative Importance of Client Characteristics and Topics in Premarital Counseling. University of Florida, Yayınlanmamış doktora tezi, ABD.

Özgüven İE (2001) Ailede İletişim ve Yaşam. Ankara, PDREM Yayınları.

Renick MJ, Blumberg SL, Markman HJ (1992) The Prevention and Relationship Enhancement

Program (PREP): An Empirically Based Preventive Intervention Program for Couples. *Family Relations*, 41, 141-147.

Ridley CA, Avery AW, Dent J, Harrell JE (1981) The Effects of Relationship Enhancement and Problem Solving Programs on Perceived Heterosexual Competence. *Family Therapy*, 8(2), 59-66.

Ridley CA ve Bain AB (1983) The Effects of a Premarital Relationship Enhancement Program on Self-Disclosure. *Family Therapy*, 10, 13-24.

Sardoğan ME, Karahan TF (2005) Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38 (2), 89-102.

Schumm WR, Silliman B, Bell DB, (2000) Perceived Premarital Counseling Outcomes Among Recently Married Army Personnel. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26, 177-186.

Scuka RF (2005) Relationship Enhancement Therapy: Healing Through Deep Empathy and Intimate Dialogue. New York, Taylor and Francis Group

Scuka RF, Nordling WJ, Guernsey BG (2004) Couples' Relationship Enhancement Program: Leader's Manual. (3. Basım), Bethesda, Ideals Inc.

Sevim S (1996) Transaksiyonel Analize Dayalı Bir Eğitim Programının Evli Çiftlerin Ego Durumları ve Evlilik Yaşamlarına İlişkin Bazı Değişkenlere Etkisi. Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara.

Silliman B, Stanley SM, Coffin W, Markman HJ, Jordan PL (2002) Preventive Interventions for Couples. In HA. Liddle, D. A. Santisteban, R. F. Levant ve J. H. Bray (Eds), *Family Psychology: Science-Based interventions* (pp. 123-146). Washington DC, American Psychology Association.

Stahmann RF, Salts CJ (1993) Educating for Marriage and Intimate Relationships. In M. E. Arcus, J. D. Schvaneveldt and J. J. Moss (eds) *Handbook of Family Life Education: The Practice of Family Life Education* (pp. 33-61). Newbury Park, CA, Sage.

Stanley SM (2001) Making a Case for Premarital Education. *Family Relations*, 50, 272-280.

Sullivan KT. ve Goldschmidt D. (2000) Implementation of Empirically Validated Interventions in

Managed-Care Settings: The Prevention and Relationship Enhancement Program. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(2), 216-220.

Şen B (2009) Evlenmek Üzere Başvuruda Bulunan Bir Grup Nişanlı Çiftin Evlilik ve "Evlilik Öncesi Çift Eğitimi"ne İlişkin Bilgi, Görüş ve Değerlendirmeleri. Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Trathen DW (1995) A Comparison of The Effectiveness of two Christian Premarital Counseling Programs (Skills and Information-Based) Utilized by Evangelical Protestant Churches. University of Denver, Yayınlanmamış Doktora Tezi, ABD.

Türkiye İstatistik Kurumu (2009) Haber Bülteni: Evlenme ve Boşanma İstatistikleri 2008. 110. Erişim tarihi: 04 Ocak 2010. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=4077>.

Vural BK (2007) Evlilik Öncesi Cinsel Danışmanlık Programının Yeni Evli Çiftlerin Cinsel Doyumuna Etkisi. Ege Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.

Westerop KR (2002) Building Healthy Couple Relationships: Do Communication Skills, Gender, Hope, And Family Types Make a Difference? Trinity Western University, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, ABD.

Williams L (2007) Premarital Counseling. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 6 (1/2), 207-217.

Williams LM, Riley LA, Risch GS, Van Dyke DT (1999) An Empirical Approach to Designing Marriage Preparation Programs. *The American Journal of Family Therapy*, 27, 271-283.