

**T. C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**İMAGO YAKLAŞIMINA DAYALI  
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASININ  
ÇİFTLERİN EVLİLİK DOYUMUNA VE UYUMUNA ETKİSİ**

**DOKTORA TEZİ**

**NACİYE GÜVEN**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. MURAT İSKENDER**

**OCAK 2017**



**T. C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**İMAGO YAKLAŞIMINA DAYALI  
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASININ  
ÇİFTLERİN EVLİLİK DOYUMUNA VE UYUMUNA ETKİSİ**

**DOKTORA TEZİ**

**NACİYE GÜVEN**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. MURAT İSKENDER**

**OCAK 2017**

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.



İmza

Naciye GÜVEN

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

'İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Çiftlerin Evlilik Doyumuna ve Uyumuna Etkisi' başlıklı bu doktora tezi, **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı **Eğitimde Psikolojik Hizmetler** Bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan ..........(İmza)

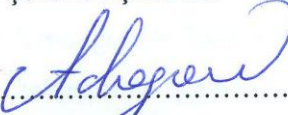
Doç.Dr. Murat İSKENDER

Üye..........(İmza)

Doç.Dr. Mustafa KOÇ

Üye..........(İmza)

Doç.Dr. Şenol BEŞOLUK

Üye..........(İmza)

Doç.Dr. Tayfun DOĞAN

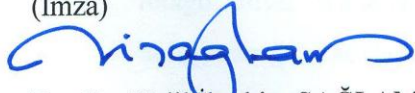
Üye..........(İmza)

Yrd. Doç.Dr. Tuğba Seda ÇOLAK

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

14/02/2017

(İmza)



Doç.Dr. Halil İbrahim SAĞLAM

Enstitü Müdürü

## ÖN SÖZ

*“Bu deruni hayalleri izlediğim yıllar, hayatımın en önemli dönemleriydi. Diğer her şey buradan yola çıktı.(...) Tüm hayatım, bilinçdışından patlak veren gizemli bir çağlayan gibi, bazen beni yıkabilecek kadar güçlü olan bu akıntıyı anlamaya çalışmakla geçti. (...) Burada elde ettiğim veriler, sanki bir hayat yetmeyecek kadar derin muhtevalıydı. Sonrası sadece bilimsel değerlendirme ve hayata tatbik etme...”*

Jung’un 1957 yılında ölümünden beş yıl önce dile getirdiği bu satırlar, “Kırmızı Kitap” üzerinde çalıştığı yılları anlatır. Yaşamında bir dönüm noktasıdır. Çalışmama dair hissiyatımın da en güzel anlamı... Bu çalışma da benim hayatımın dönüm noktalarından biri.

“Mutsuz aile nasıl olunur?” meslek hayatım boyunca yaptığım psikolojik danışmalarda yeterince öğrendim. Bir kadının çaresizliğini, bir adamın yalnızlığını, çocukların umutsuzluğunu gözlerinde gördüm. Sessiz çılgınlıklarını duydum. Parçalanmış aileler, yok olan hayaller... Kimi mutluluk denen o şifanın peşinde, kimi hastalığı kabullenmiş ölümü düşlemekte, kimisi de yorulmuş aramaktan bir durakta beklemekte. İşte bu nedenlerle “Mutlu aile nasıl olunur?” un peşine düştüm.

Bu yolculuğumda bana çok değerli insanlar eşlik etti. Hepsi, benim için birer rehberdi. Destekleriyle hep yanımda olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Murat İSKENDER’e; yol göstericim Doç. Dr. Mustafa KOÇ’a; farklı bakış açılarıyla çalışmama katkı sağlayan Doç. Dr. Şenol BEŞOLUK, Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ’a; beni İmago İlişki Terapisi’yle buluşturan hocam Doç. Dr. Tayfun DOĞAN’a; çözüm odaklı yaklaşımlarıyla iki güzel insan Yrd. Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK, Dr. Betül DÜŞÜNCELİ’ye; destekleriyle yanımda olan değerli iş arkadaşlarıma; beni zenginleştiren danışanlarıma; üzerimde emeği olan tüm hocalarıma;

Beni ben yapan kıymetlilerim ÖZKARA ve bana hep güvenen GÜVEN ailesine;

İmago İlişki Terapisi eğitimimi aldığım süreçte İmagoyu Türk kültürüyle buluşturacağımı söylediğimde heyecanıma ortak olan ve desteklerini belirten İmago İlişki Terapisi’nin kurucuları Dr. Harville Hendrix, Dr.Helen Hunt ve ekibine;

Hazırlamış olduğum bu programı öncelikle bana kendi yaşamımda uygulama fırsatı verdiği, uğraş verdiğim her alanda sabırla bana eşlik ettiği, desteklerini esirgemediği ve en önemlisi bana bu aşkı yaşattığı için sevgili eşim Çağrı GÜVEN’e sonsuz teşekkür ve sevgilerimi sunuyorum.

## ÖZET

# İMAGO YAKLAŞIMINA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASININ ÇİFTLERİN EVLİLİK DOYUMUNA VE UYUMUNA ETKİSİ

GÜVEN, Naciye

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim  
Dalı

Danışman: Doç. Dr. Murat İSKENDER

Ocak, 2017. xv+226 Sayfa.

Bu araştırmanın temel amacı, İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma programının çiftlerin evlilik doyumları ve uyumları üzerindeki etkisini test etmektir. Araştırma; bağımsız değişken (İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı) ile bağımlı değişkenler (Evlilik Doymu ve Uyum) arasındaki neden-sonuç ilişkisini belirlemeye yönelik olduğundan deneysel yöntemle; Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Desenle ve 6 çift deney grubu, 6 çift kontrol grubu olmak üzere toplam 12 çift (24 kişi) ile gerçekleştirilmiştir. Gruplara bireyler tesadüfi şekilde atanmış ve hangi grubun deney hangi grubun kontrol grubu olacağı yine tesadüfi şekilde belirlenmiştir.

Araştırmada veriler; Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ), Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ), kişisel bilgi formu ve araştırmacı tarafından uzman görüşü alınarak oluşturulmuş yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna sekiz haftalık İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney öncesi, deney sonrası ve izleme süreçlerinde deney ve kontrol grubu üyelerine aynı ölçme araçları uygulanarak sürecin etkililiği test edilmiştir. Verilerin analizi, SPSS programı yardımıyla yapılmıştır.

Araştırma bulgularına göre İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı, çiftlerin evlilik doymu ve uyum düzeylerini artırmada etkili bulunmuştur. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** İmago, Evlilik Doymu, Evlilik Uyum

## ABSTRACT

# THE EFFECT OF GROUP PSYCHOLOGICAL COUNSELING BASED ON IMAGO APPROACH ON COUPLES' MARITAL SATISFACTION AND ADJUSTMENT

GÜVEN, Naciye

Doctoral Thesis, Department of Educational Sciences, Subfield of Psychological  
Services in Education,

Supervisor: Doç. Dr. Murat İSKENDER

January, 2017. xv+226 Pages.

The basic aim of this study is to examine effect of group psychological counseling based on Imago Approach on couples' marital satisfaction and adjustment. The study was carried out by experimental design as it is towards determining cause and effect relationship between independent variable (group psychological counseling program based on Imago Approach) and dependent variables (Marital Satisfaction and Adjustment). The study was examined by Pretest- Posttest Control Group Design. 12 couples who attended to the study were randomly assigned to experimental and control group. Every group consisted of 6 couples.


Data had been collected by Married Life Scale, Dydic Adjustment Scale (DAS), personal data form, interview form. Within the scope of this study, while group psychological counseling based on Imago Approach was implemented on experimental group for 8 weeks, nothing was implemented on the control group.

Throughout the pre-experimental, post-experimental and follow-up processes, the effectiveness of group psychological counseling was tested by using the same assessment tools. Data were analyzed by SPSS package program.

According to findings, group psychological counseling program based on Imago Approach has been found out to be effective in increasing couples' marital satisfaction and adjustment. Findings are discussed and suggested in the light of literature.

**Keywords:** Imago, Marital Satisfaction, Marital Adjustment





*Sevgili eşim Çağrı GÜVEN nezdinde,*

*Mutluluğu arayan ve bunun için çabalayan tüm çiftlere,*

*Bu mutluluğu umutla bekleyen bütün çocuklara,*

*Bir cana dokunabilmek duasıyla...*

# İÇİNDEKİLER

Bildirim .....	iv
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası.....	v
Önsöz .....	vi
Özet .....	vii
Abstract .....	viii
Tablolar Listesi .....	xiv
Şekiller Listesi.....	xv
Yaşanmış Bir Seveda Öyküsü.....	1
Bölüm I .....	3
1.1 Araştırmanın Amacı .....	7
1.2 Araştırmanın Denenceleri .....	7
1.3 Araştırmanın Önemi.....	8
1.4 Sınırlılıklar .....	10
1.5 Tanımlar .....	11
1.6 Simgeler ve Kısaltmalar.....	11
Bölüm II .....	12
Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar .....	12
2.1 Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi .....	12
2.1.1 İmago Teorisi .....	12
2.1.1.1 İmago İlişki Terapisi'nin Temelleri .....	13
2.1.1.2 İmago İlişki Terapisi'nin Temel Fikirleri .....	16
2.1.1.3 İmago İlişki Terapisi'nin Temel Varsayımları.....	17
2.1.1.4 İmago İlişki Terapisi'ne Genel Bakış .....	18
2.1.1.5 İmago Kavramı .....	19

2.1.1.6 Çocukluk Yaraları .....	21
2.1.1.7 Romantik Aşk .....	21
2.1.1.8 Güç Mücadelesi.....	22
2.1.1.9 Terapinin Amacı .....	22
2.1.1.10 Terapistin Rolü.....	23
2.1.1.11 İmago Diyaloğu.....	25
2.1.1.11.1 Aynalama .....	28
2.1.1.11.2 Doğrulama.....	29
2.1.1.11.3 Empati .....	30
2.1.1.12 İmago İlişki Terapisi Eleştirisi.....	31
2.1.2 Evlilik.....	32
2.1.2.1 Evliliğin Temelleri .....	33
2.1.2.2 Eş Seçimi.....	33
2.1.2.3 Evlilik Uyumu.....	34
2.1.2.4 Evlilik Doyumu.....	36
2.1.2.5 Evlilikte Yaşanan Sorunlar .....	39
2.1.2.6 Boşanma ve Etkileri .....	43
2.1.2.7 Evlilik İlişisini Geliştirme Çalışmaları .....	47
2.2 İlgili Araştırmalar.....	49
2.2.1 İmago Yaklaşımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	49
2.2.2 Evlilik Uyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	56
2.2.2.1 Evlilik Uyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	56
2.2.2.2 Evlilik Uyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	74
2.2.3. Evlilik Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	78
2.2.3.1. Evlilik Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	78
2.2.3.2. Evlilik Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	84

2.3 Alanyazın Taramasının Sonucu .....	88
Bölüm III.....	90
Yöntem.....	90
3.1 Araştırma Modeli .....	90
3.2 Çalışma Grubu .....	91
3.3 Veri Toplama Araçları .....	92
3.4 Verilerin Toplanması .....	94
3.5 Verilerin Analizi .....	95
Bölüm IV.....	99
Bulgular.....	99
4.1 Denencelerin Test Edilmesi .....	99
Bölüm V .....	111
Tartışma, Sonuç ve Öneriler .....	111
5.1 Tartışma ve Sonuç.....	111
5.2 Öneriler .....	124
5.2.1 Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler .....	124
5.2.2 Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler .....	124
5.3.3 Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler.....	124
Kaynakça.....	125
Ekler .....	146
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu .....	146
Ek 2: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	147
Ek 3: Evlilik Yaşamı Ölçeği .....	148
Ek 4: Çift Uyum Ölçeği .....	149
Ek 5: Oturumlarda Kullanılan Formlar .....	150
Ek 6: Eğitim Etkinlikleri Yardımcı Formlar .....	181

Ek 7. Grupla Psikolojik Danışma Oturumları .....	182
İmago İlişki Terapisi'nin Kurucusu Harville Hendrix'in Destek Yazısı .....	224
Uluslararası Imago Relationship Sertifika Programı Protokolü .....	225
Öz Geçmiş.....	226



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Deseni .....	91
Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubu Çift Uyum ve Evlilik Doyum Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlara İlişkin Değerler .....	96
Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubu Çift Uyum ve Evlilik Doyumu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları .....	98
Tablo 4. Deney ve Kontrol Grupları Evlilik Doyum ve Çift Uyum Öntest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	100
Tablo 5. Deney ve Kontrol Grupları Evlilik Doyum ve Çift Uyum Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	101
Tablo 6. Deney ve Kontrol Grupları Evlilik Doyumu ve Çift Uyum İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	102
Tablo 7. Deney Grubu Evlilik Doyum Öntest-Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	103
Tablo 8. Kontrol Grubu Evlilik Doyumu Öntest-Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	104
Tablo 9. Deney Grubu Çift Uyum Öntest-Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	105
Tablo 10. Kontrol Grubu Çift Uyum Öntest-Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	106
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilik Doyum Ön Test Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları.....	107
Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının Çift Uyum Ön Test Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları.....	109

## ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Evlilik Doyum Puan Ortalamaları Grafiği..... 108
- Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Çift Uyum Puan Ortalamaları Grafiği ..... 110



## Yaşanmış Bir Sevda Öyküsü

*Yıl 1964*

*Kavuşmak için,*

*1 yıl bekleyiş,*

*2 yıl askerlik ,*

*5 yıl evlilik,*

*Hepsi bu kadar.*

*Sonrası, kara toprak!*

*Yaşsa 27!*

*Ve yarım asırlık sevda mektupları, asker ocağından yazılan...*

*Sevgi, saygı ve bağlılığı haykırırcasına hala yaşayan.*

*Okuya okuya yırtılmış, bantlanmış, onlar da yırtılmış ama kaybolmamış...*

*Nasıl kaybolsun?*

*Koruyucusu, hasreti sevdasına karışmış bir kadın, bir anne!*

*Sevdalisından kalan son hatıraları, kaybetme korkusundan olacak, anneannem  
gidiyor; kara bir poşetin içinde veriyor mektupları kitapçıya.*

*Utana sıkıla diyor: "Oğlum içindekiler çok yıprandı, yenisini kopya ediver."*

*O zamanlarda sevdalar ortalıkta değil tabii, yüreğin en derininde saklı, en sahici  
haliyle.*

*Sevdalık gözlerden irak yaşanır, mahremdir.*

*O sebepledir, mektupları kapkara poşetin içinde, utana sıkıla vermesi.*

*Yarım asır geçmesine rağmen bu mektupları saklatan giz de bu zaten.*

*Soruyor: "Borcum ne kadar?"*

*Fotokopi çekerken poşetin içindeki yırtık mektupları görünce meraklanıp okuyan  
genç, duygulanıyor ve diyor ki: "Borcun yok teyze."*

*Evet...*

*Yırtılmış mektuplar ve 3 çocuk!*

*Gözyaşıyla birlikte dedemden artakalan...*

*En büyüğü 4 yaşında o zaman.*



*Canım Annem,*

*Baba neye benzer, hiç hatırlamıyor.*

*Babalık nasıl bir histir, hiç bilmiyor.*

*Kalbinde ne yaralar açtı onsuzluk, söylemiyor.*

*Anneannem bu yaşına kadar tek başına çalışarak,*

*Onuru ve sevdasıyla büyütüyor çocuklarını.*

*Ve başka hiç kimseye yer vermeden kalbinde.*

*Sordum: "Tekrar evlenmeyi düşünmedin mi hiç?" diye.*

*"Nasıl bakarım?" diyor dedenin yüzüne ahirette!*

*Vuslat gününü sayıyor özlemle.*

*Ben böyle sevda görmedim!*

*Dedem, mektuplarının tam ortasına kırmızı bir kalp çizmiş, kalbin ortasında bir oktan gözyaşı damlaları süzülüyor. Sanki başa gelecekleri bilir gibi...*

*"Karanlık gecelerimin nurlu sabahı ve gönlümün biricik penahı, canı candan ve canı gönülden çok muhterem ve kıymetli sevdiğim!" diye başlıyor satırlarına,*

*"Saygılarımla..." diye bitiriyor.*

*Beni en çok etkileyen satırlardı bunlar...*

*Evliliğin de sırrıydı aslında.*

*"Sevgi" ile başlayan "saygı" ile biten bu cümleler, özetliyor işte her şeyi.*

*Bu vakte erişinceye kadar haliyle yıpranmış olan bu mektupları, zorlukla okudum.*

*Tekrar tekrar aklıma, ruhuma kazırcasına okudum. Okudukça duygulandım, sevdalarının önünde saygıyla eğildim.*

*Şimdilerin geçici, zahmetsiz, sabırsız, çok büyük beklentilerle girdikleri evlilik yolunda ayaklarına takılan en ufak bir taşta dahi vazgeçişlerine üzüldüm.*

*Evliliklerin programlarla yapıldığı, ısmarlama aşklara acıdım.*

*Sonra düşündüm; yıllarımı verdiğim, mutlu eşlerin ve gülümseyen çocukların hayaliyle yazdığım tezimin girişinde -anneannemin de iznini alarak-*

*"İşte bu aşk yer almalı!" dedim.*

*Onların sevdasına layık değil ama burada ölümsüzleşsin istedim.*

*Arayanlara ilham, yaşayanlara selam olsun!*

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

*Evlilikler, bazı nadir durumlar dışında,  
kriz yaşamadan gelişip huzur veren bireysel ilişkiler haline gelmezler.*

*C.G. Jung*

Evlilik; iki kişinin birbirlerine karşı duydukları çekim gücünün heyecanı ile başlayıp, bireylerin hem kendi hem de eşinin kişiliğini anlamaya başladıklarında yaşadıkları gerginlik sürecinden geçerek ilerleyen psikolojik ve duygusal bir yolculuktur (Hendrix, 2008). Evlilik; geçmişleri, aileleri, eğitim durumları, kültürleri birbirinden farklı olan iki bireyin yaşamlarının kalan kısmını birlikte geçirmeye karar vermesidir (Baltaş ve Baltaş, 2000). İnsan hayatını birçok yönden etkileyen evlilik, olumlu ve olumsuz tüm duygularıyla insanların büyük bir kısmının gerçekleştirmek istediği bir amaçtır. Bu da evlenen bireylerin var olan rollerinde birtakım değişimleri beraberinde getirmektedir (Kalkan, 2002). Bilinçli evlilik, kişilerin farkında olmadıkları istek, beklenti ve amaçlarını, bilinç düzeyine çıkartarak gerçekleştirilir. Aşk evliliği, temeli iki kişinin çözümlenmemiş çocukluk yaralarına dayanan bilinçdışı gereksinimlerini eyleme geçiren romantik sürecin etkisiyle bir araya gelmeleri olarak açıklanır (Hendrix, 2008).

Sağlıklı bir şekilde iletişimde bulunabilen, kendilerini ilgilendiren konularda fikir birliğine varabilen ve problemlerini pozitif bir biçimde çözebilen çiftlerin evliliği, uyumlu evlilik olarak görülmektedir. Evlilik uyumu konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında bazı araştırmacılar, evlilik uyumunu eşlerin birbirlerine karşı duygularını esas alarak değerlendirirken; bazıları ise evlilikte yaşanan çatışmaların nasıl çözümlendiğini ve iletişimin niteliğini belirten özellikleri değerlendirmeyi uygun bulmuşlardır (Erbek ve ark, 2005). Evlilik, bir iletişim ve etkileşim sistemi olduğuna göre sistemin nasıl işlediği eşler arasında sözlü sözsüz mesajların alınıp

verilmesiyle ölçülür. Çiftlerin psikolojik, sosyal ve cinsel beklentilerini dile getirebilmeleri için karşılıklı etkileşim içinde olmaları gerekir. Uyumlu bir evlilik, her şeyden önce sağlıklı bir iletişimle gerçekleşir. Sağlıklı bir etkileşimin olmayışı, çiftlerin problemlerini algılayıp kavrayamamaktan ve iletişim bozukluğundan kaynaklanır (Özgüven, 2009). Evlilik doyumu ise bireyin kendi evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılama düzeyine ilişkin algısı olarak açıklanabilir (Tezer, 1996). Evlilik uyumu, evlilik ilişkisinin niteliğini belirtirken evlilik doyumu bireylerin evliliklerinde yaşadıkları kişisel doyum düzeyini ifade etmektedir (Akt. Çapkın, 2012).

Kersten'e (1990) göre evliliklerinde sorun yaşayan çiftler çoğunlukla üç aşamalı bir süreçten geçerler. Birinci aşamada öfke ve incinme duygularına, hayal kırıklığı eşlik etmektedir. Çünkü beklentiler karşılanmamıştır. Çiftler ilişkilerini ve kendilerini olumsuz değerlendirmelerine rağmen gelecekle ilgili iyimserliklerini korurlar. Sorunlarını çözme gayreti içerisindedirler. İkinci aşamada bireyler, evliliğin getirdiği fayda ve zararları değerlendirirken, evliliklerini devam ettirme ya da bitirme düşünceleri arasında gidip gelmektedirler. İlişkilerine dair umut beslemelerine rağmen, şüpheler de başlamıştır. Son aşamada ise evliliğin biteceği düşüncesiyle birlikte problemlerini çözme gayretleri büyük ölçüde azalmıştır (Akt. Kalkan, 2002). Son zamanlarda çiftlerin yaşamış olduğu iletişim problemleri üzerine çok fazla çalışma yapılmaktadır. Kadın ile erkek arasındaki duygusal farklar kısmen biyolojik olsa da çocukluğun ve içinde yaşadıkları çevrenin etkisi göz ardı edilemez (Nazlı, 2001).

Hoshii, *"Hiçbir evlilik, ideal evlilik olamaz fakat bütün evlilikler, ortak yaşama canlılık katmayı deneyerek neşeli ve dürüst olabilir"* (Kessler, 2006) derken ideal evliliğin olamayacağını belirtmiştir. Evlilikte sosyal ve duygusal destek; bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlar. Evli bireylerin evli olmayanlara göre psikolojik ve fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu görülürken, mutsuz evliliğe sahip olanların daha fazla fiziksel ve ruhsal hastalık yaşadıkları, genel mutluluk düzeylerinin ve yaşam doyumlarının da düşük olduğu anlaşılmaktadır (Kalkan, 2002).

*Bir evliliği mutlu evlilik yapan nedir? Bu, bütün kadın ve erkeklerin birbirlerine sordukları bir sorudur. Bence cevap, evli olan iki bireyin birbirlerinin en derin kişisel özlemlerini keşfederek, bunları doyurmalarında saklıdır.*

*Pearl Buck*

Bireylerin geleceğe dair planları, tutkuları, istekleri içinde yetiştikleri aile çevresinde şekillenir. Temel hatlarıyla, ailelerinde edindikleri alışkanlık ve tecrübelerle bağlı kalırlar ve bunların etkisiyle hareket ederler (Jaspers ve Baid, 2003). Herkesin farklı hayat hikâyeleri vardır. Bir genç kız evlenene kadar, babası ya da ağabeyiyle, bir genç erkek de annesi ya da ablasıyla kurduğu ilişkiler yoluyla, beynine erkek ve kadın modeline dair bazı davranış ve düşünce kalıpları yazılır. Evlendiği kişiden de buna benzer kalıplar bekler (Tarhan, 2007).

Çocuklukta alınan sevginin niceliği ve niteliği, insanların yetişkinlik döneminde kurdukları ilişkilerde etkilidir. Kişi çocukken sevildiğini ve güvende olduğunu hissetmişse, yetişkinlik dönemindeki ilişkilerinde kendisini daha az korumaya alır. Maalesef hiç kimse çocukluğunda yeteri kadar sevgi alamamaktadır. Bu nesiller boyu devam eden bir süreçtir. Böylece bu acı veren gerçeğin neden olduğu kendini koruma tepkileri, insanların eşleriyle tanışmadan çok önce kazanılmıştır (Paul, 2005). Birey, kendine ulaşan bütün uyaranları daha önceki yaşantısında edindikleri tecrübeleriyle birlikte algılama eğilimindedir. Gelen uyaranlar, kişinin anılarında bulunan öğeleri içerdiğinde algılamaları bundan etkilenir (Özügurlu, 1985). İnsan yaşamını şekillendiren inançlar, korkular ve koruma tepkileri çocukluktan kaynaklanır. Bunların başlama süreçlerini öğrenmek, altında yatan önemli nedenleri bulup kabul etmek ve şimdiyle bağını kurmak için çocukluk yıllarında yaşananları hatırlamak son derece önemlidir. İçinde bulunulan durumların ürünü gibi görünen ve insanları baskısı altında tutan konuların gücü aslında çocuklukta yaşanan olaylardan gelir. Tepkiler ve duygular o dönemlerde edinilen duyarlılığı ve güvensizliği yansıtır. Örneğin, giysisinin dar olduğu söylenen eş, çocukluğunda kilo problemi yaşamış ise bu eleştiriye karşı hassas davranabilir, kızabilir ve üzülebilir. Çiftler, hangi konulara karşı aşırı duyarlı olduklarını ve konuların kaynağını bilirse, bunların neden olduğu çatışmaları çözmeleri kolaylaşır. Geçmişle şimdi arasındaki bağ iyi kurulamazsa, korkular, değerler ve beklentiler anlaşılabilir ve kabul edilmez (Paul, 2005).

İmago İlişki Terapisi, insanların geçmişleri ve ebeveynleriyle ilgili ya da bir çocuk olarak kişisel gelişimlerinde her kim yol gösterici etken olduysa, onunla ilgili iyileştirmek istenilenleri kendi ilişkilerinde imgelediklerini belirtir. Bu durum kavranıldığında ise ilişkilerde tekrar tekrar yaşanan aksiliklerin aslında o anda olanlardan değil de geçmişten kaynaklandığı fark edilir. İmago ilişki terapisi de bu söz konusu geçmişi iyileştirme konusunda çiftlere yardımcı olmaktadır (Hendrix, 2008). Her birey, beynine anne babasıyla yaşamış olduğu etkileşimleri, tecrübeleri ve tüm özellikleri yansıtan bir şema kaydeder. Bu iç şema “imago” olarak adlandırılır. Kişi, imagonun varlığının farkında değildir ancak o bilindiğinde yer edinir. Eş olarak ebeveynin karakter yapısına benzeyen bir kişi seçilir. Bu ise eski yaraların sarılması için bir fırsattır. Evlenilen kişi aslında bir imago eşleştirmesidir (Hendrix ve Hunt, 2001).

Hendrix, İmago Terapi hakkındaki fikirlerini büyük ölçüde Jung’un görüşlerine dayandırmaktadır. İmago terimi psikolojide Freud tarafından kullanılmış olup, aslında onun çıkardığı artık var olmayan bir derginin adıdır. Terim aynı zamanda Jung tarafından da (*Collected Works*) *Toplu Yapıtlar’ında* “karşı cinsin iç dünyada temsil edilmesi” anlamında kullanılmıştır (Hendrix, 2008). Jung’un kuramına göre Anima, erkeğin dişi yönüdür, animus ise dişinin erkeksi yönüdür. Jung’ a göre her erkeksi erkeğin içinde dişi, her dişi bir kadının içinde de erkeksi bir yön vardır. Bu arketiplerin temel işlevi, eş seçimi ve bir ilişki yürütme sürecine rehberlik etmektir. Kişiler içlerindeki anima ve animusu olası eşlerine yansıtarak kendilerine eş aramaktadırlar. Kendi sözleriyle “*Bir erkek eşini seçerken kendi bilinçaltındaki dişiye karşılık gelen, kendi ruhunun yansımasını hiç tereddütsüz kabul edecek bir kadını cezpt etmeye çalışır.*” Jung herkesin, aradığı kadın ve erkeğin bilinçaltı imgesine sahip olduğunu söylemektedir. Bireyin karşısındaki kişi, bu ölçütlere ne kadar uyarsa, onunla ilişki kurmayı o kadar çok ister. Âşık insanlar, karşısındaki insana neden âşık olduklarını çoğu zaman bilmeseler de romantizmin gerçek nedeni, beynin yüzyıllar önce atalarından devraldığı gizli bölgesinde yatar (Burger, 2006).

İmago ilişki terapisinin bütün amacı, ebeveynlerle kurulan ilişkilerdeki duyguların iyi kötü ya da kayıtsız enerji değiş tokuşunun insanları nasıl etkilediğini ve bunu ilişkilerine nasıl taşıdıklarını gösterebilmektir. Yani “*Büyüyünce onlara benzemeyeceğim, onların yaptıklarını yapmayacağım, ben bunları yaşamayacağım.*” denilse de enerji yansımından dolayı yapılan tek şey de bu olmaktadır. Yetişkinlik

döneminde tanışıp, etkilenilen kişiler aslında ebeveynlerin olumlu ve olumsuz özelliklerini taşıyan kişiler olmaktadır (Hendrix, 2008).

## 1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının çiftlerin evlilik doyumu ve uyum düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını incelemektir.

## 1.2 ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ

Araştırma, yukarıda ifade edilen amaç çerçevesinde, aşağıda belirtilen araştırma denenceleri ile test edilmiştir.

Ana Denence:

H<sub>0</sub>: İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması çiftlerin evlilik doyumu ve uyumunu artırmada etkili değildir.

H<sub>1</sub>: İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması çiftlerin evlilik doyumu ve uyumunu artırmada etkilidir.

Alt Denenceler:

H<sub>0</sub>: Deney ve kontrol grubu evlilik doyumu ve uyumu öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Deney ve kontrol grubu evlilik doyumu ve uyumu öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H<sub>0</sub>: Deney grubu evlilik doyumu ve uyumu öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Deney grubu evlilik doyumu ve uyumu öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H<sub>0</sub>: Kontrol grubu evlilik doyumu ve uyumu öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Kontrol grubu evlilik doyum ve uyumu öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H<sub>0</sub>: Deney ve kontrol grubu evlilik doyum ve uyumu sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Deney ve kontrol grubu evlilik doyum ve uyumu sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H<sub>0</sub>: Deney ve kontrol grubu evlilik doyum ve uyumu izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Deney ve kontrol grubu evlilik doyum ve uyumu izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H<sub>0</sub>: Deney grubu evlilik doyum ve uyumu sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Deney grubu evlilik doyum ve uyumu sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H<sub>0</sub>: Kontrol grubu evlilik doyum ve uyumu sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Kontrol grubu evlilik doyum ve uyumu sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

### 1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Evliliğe dair stresin, bağışıklık sistemini baskılamak gibi psikosomatik sonuçları ile depresyon, kansere yatkınlık gibi etkilerinin, sevgi enerjisini başkalarına yansıtan fedakâr bir hayat biçimi ile korelasyonuna bakıldığında, sevginin fiziksel ve duygusal sağlığı geliştirdiğini görüyoruz (Hendrix, 2008). Bu nedenle evlilikte sevgi bağlarının kuvvetlendirilmesi, yaşanan problemlerin en aza indirilmesi ve evlilik ilişkisinin kalitelendirilmesi amacıyla yapılan programlar, beden ve ruh sağlığı açısından son derece önem taşımaktadır. Bu program da çiftlerin yaşadığı problemlerin kaynağına inmek, onlara farkındalık kazandırmak ve bilinçli evlilik anlayışı kazandırmak amacıyla hazırlanmıştır. Evlilik ile ilgili problemlerin

kaynağına değinmesi açısından bu çalışma önemlidir. Ayrıca İmago Yaklaşımı ile ilgili yurt içinde yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu açıdan da *özgün* ve bu alanda yapılan ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır.

Evlilik doyumu ve uyumu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde çiftler üzerinde yapılan deneysel çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Özellikle son on yılda evlilik uyumu ile ilgili yapılan lisansüstü tezler incelendiğinde çalışmaların çoğunlukla farklı evli bireyler üzerinde ve nicel çalışmalar olduğu görülmektedir (Güven, 2016). Bu nedenle de İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programının çiftlerin evlilik doyumu ve uyumu üzerindeki etkisinin incelendiği bu deneysel çalışmanın *güncel* ve araştırılmaya değer olduğu düşünülmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2015) evlenme ve boşanma istatistikleri verilerine göre boşanan çiftlerin sayısı, bir önceki yıla göre % 0,7 artarak 131 bin 830 olmuştur. Son beş yıl içinde boşanma sayısı % 9,8, son on yıl içinde ise % 41 oranında artmıştır. Son bir yıl içindeki boşanma olaylarından 109.978 çocuk etkilenmiştir. Son on yılda boşanan çiftlerin sayısının düzenli aralıklarla sürekli bir artış göstermesi (TÜİK, 2015) gerekçesiyle yapılan bu çalışma *gereklidir* ve toplumun en küçük birimi olan aile ve etki alanında bulunan yeni neslin sağlıklı devamı için *işlevsel* olarak faydalanılabilecek nitelikte sonuçlar ortaya koymaktadır.

Köknel'in (1994) belirttiği gibi sorunlar önlenmediği takdirde, eşler arasındaki huzursuzluk ve uyumsuzluk, sadece kendilerini etkilememekte, aynı zamanda çocukları da olumsuz etkilemektedir. Çocukluk çağını sevgi, saygı ve güven duygusundan yoksun bir ortamda geçiren çocukların ruhsal gelişmesi bozulmakta, kaygı, gerilim ve tedirginlik yaratmaktadır. Evliliğinde uyumsuzluk yaşayan çiftlerin çocukları üzerinde yapılan araştırmalar, bu çocukların davranış problemleri yaşadıklarını ve diğer çocuklara göre daha uyumsuz olduklarını göstermektedir (Akt. Kalkan, 2002). Bu çalışmanın aynı zamanda çiftlere sağlıklı çocuk yetiştirme konusunda da yardımcı olacağı ve çocukların kendi evlilik yaşantılarında da çocukluk yaralarının olumsuz sonuçlarının en aza indirilmesi adına çiftlere bilinçli evlilik konusunda farkındalık kazandıracağı düşünülmektedir.

İmago Terapi yönelimli bu programın sonunda çiftlerin:

1. Aşk ilişkilerinde çocukluk yaralarını tedavi etmek gibi gizli bir amacı olduğunu kavramaları,



2. Eşlerine ilişkin daha doğru bir imge oluşturmaları,
3. Arzu ve ihtiyaçlarını eşlerine anlatma konusunda sorumluluğu üzerlerine almaları,
4. Etkileşimleri sırasında daha planlı davranmaları,
5. Eşlerinin dilek ve ihtiyaçlarına da kendi dilek ve ihtiyaçlarına verdikleri değer kadar değer vermeyi öğrenmeleri,
6. Kişiliklerinin karanlık yanını sahiplenmeleri,
7. Temel arzu ve ihtiyaçlarını tatmin etmek için yeni yöntemler geliştirmeleri,
8. Eksikliğini hissettikleri güç ve yetenekleri kendi içlerinde aramaları,
9. İçlerindeki sevilme, evrenle birleşip bütünleşmek dürtüsünün varlığını çok daha iyi kavramaları,
10. İyi bir evlilik yaratmanın ne kadar zor olduğunu ve bunun için çaba göstermeleri gerektiğini kabul etmeleri beklenmektedir. Bu özellikleri, İmago Terapinin kurucusu Hendrix, bilinçli evliliğin on özelliği şeklinde ifade etmektedir (Hendrix, 2008).

#### **1.4 SINIRLILIKLAR**

1. Deney grubuna uygulanan İmago Yaklaşımına Dayalı sekiz oturumluk program uygulamasıyla,
2. Evlilik uyum düzeyi düşük olan çiftlerle,
3. Kullanılan ölçme araçlarıyla,
4. Araştırma deney ve kontrol gruplarıyla,
5. İzleme çalışmaları, son testten sonra iki ay arayla alınan ölçümlerle sınırlı tutulmuştur.

## 1.5 TANIMLAR

**Evlilik Uyumu:** Evlilik uyumu, eşlerin evlilikleri ve birbirleriyle olan mutluluk ve memnuniyetlerini içinde barındıran genel bir duygunun var olduğu bir durumdur (Slathia, 2014).

**Evlilik Doyumu:** Kişilerin evliliklerinde kendi gereksinimlerini karşılama düzeyine ilişkin algısıdır (Tezer, 1996).

**İmago:** Bireyin bilinçdışında çocukluğunda ebeveynlerinin ya da bakımını üstlendiği kişilerin olumlu ve olumsuz özelliklerini kaydettiği bir iç şemadır (Hendrix ve Hunt, 2001).

**İmago İlişki Terapisi:** Evlilik ilişkilerini zenginleştirmeye yönelik Harville Hendrix tarafından geliştirilen eklektik bir yaklaşımdır.

## 1.6 SİMGELER VE KISALTMALAR

**EYÖ:** Evlilik Yaşamı Ölçeği

**ÇUÖ:** Çift Uyum Ölçeği

**ED:** Evlilik Doyumu

**EU:** Evlilik Uyumu

**İYDGPDP:** İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı

**GTLYW:** Getting The Love You Want

**IRT:** Imago Relationship Therapy

**IRI:** Imago Relationships International

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

## **BÖLÜM II**

### **ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

#### **2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ**

##### **2.1.1 İmago Teorisi**

İmago teorisi, özellikle çift ilişkilerinde, gelişen ilişki anlayışı temellidir. Teori, Özün Dört Yolculuğu –Kozmik Yolculuk, Evrimsel Yolculuk, Psikolojik Yolculuk, Sosyal Yolculuk- şeklinde sunulur: Bağ farkındalığını artırma kozmik yolculuğun, güvenliği artırma evrimsel yolculuğun, geçmiş yaraları farklılaştırma ve iyileşmesini artırma psikolojik yolculuğun ve son olarak bütünlük gelişimini artırma da sosyal yolculuğun temelini oluşturur (IRI, 2014). Hendrix; Margaret Mahler, Daniel Stern, Harry Stack Sullivan ve Erik Erikson'un teorilerini sentezleyerek insan gelişiminin evreleri hakkında sistemli ve detaylı bir tanımlama geliştirmiştir. Bu, yeni profillerin gelişimine, ortak yaşamın anlam ve işlevinin belirlenmesine ve Imago Terapi kavram ve süreçlerinin ayrılma ontolojisinden bağlanma ontolojisine değişen bir paradigmayı yansıtmasına yol açmıştır (Hendrix, 1996).

İmago İlişki Terapisi, çiftlere uygun iletişim ve problem çözme becerileri ile birlikte kolay anlaşılabilir ve uygulanabilir bir ilişki felsefesi önermektedir. İmago felsefesi, çiftlere sevgi ve hayal kırıklığı gibi pek çok durumda ilişkiyi bitirmek yerine bir şeyleri uzaklaştırmanın neden daha iyi olduğu hakkında sebepler sunar. Ayrıca bağ kurmak, hayal kırıklıklarını anlamak, onlara cevap vermek ve çocuklukta gelişen hassasiyetleri iyileştirmek için anlaşılır araçlar sağlar (Luquet, 2007). İmago teorisinin önemli bir boyutu, eşlerin çocukluk yaralarının acı verdiği ve ilk başta eşlerine terapötik olarak cevap vermelerinin zor olduğu durumlarda birbirlerine tahammül edecek olmalarıdır. Bu, karşı aktarımın psikoanalitik kavramsallaştırması

ve onun potansiyel terapatik faydaları ile paralellik göstermektedir (Zielinski 1999). Imago teorisine göre konunun özü şudur: Doğa, – gelişimsel olarak aynı yerden yaralanmış ve kendilerinin diğer parçalarını arayan – tamamen uyumsuz iki insanı kendi gelişimsel ihtiyaçlarının karşılanması ve kayıp parçalarının bulunması amacıyla bir araya getirmiştir. Pek çoğu bu sırrı bilmez ve ilişkinin amacına uygun bir şekilde işbirliği yapmak yerine kendilerini korumak için eşlerine zarar vermeye başlar. İlişkileri iyileştirmek, bütünlük duygusunu yeniden kazanmak için bilinçaltının ilişkileri kullandığı gerçeğinin anlaşılması gerekmektedir. Buradaki en önemli nokta işbirliğidir (Luquet, 2007).

Imago teorisindeki ana fikir, kişinin bilinçsiz bir şekilde, duygusal anlamda mesafeli duran eşini, duygusal olarak yakınına çekme ve o kişiyi değiştirme arzusudur. İnsan davranışları, kişilerin özel yoksunluklarına bir yanıt olarak doğmuştur ve bu da insanların kayba olan adaptasyonudur. Eşler birbirlerine kendileri için en zor olan şeyi vermekle, kendilerinin gizli kalan yönlerini de açığa çıkarmak durumunda kalırlar ve böylelikle kendi bastırılmış kişilik özelliklerini eşlerine yansıtmak yerine sorumluluk alma durumunda olup kendi içlerindeki paslanmış parçaları yeniden canlandırır (Sinkjær,1997). İmago İlişki Terapisi'nin temel tezi, her bir kişinin bir ilişkide fitratı ve işlevi olduğu ve bunun karşılığında işlev yaptığı ilişkinin yaratıcısı olduğudur. Her bir kişi yaşamına kendisinin ve fiziksel, sosyal ve kozmik bağlamının tüm boyutlarına bağlı olarak başlar. Bir bütündür ve her şeyle birlikte bir teklik duygusu yaşar. İnsan problemi, bu önemli bağdaki bozukluktan yani ilk bağın sürdürülmesini desteklemeyen bilinçsiz ebeveynlik tarafından oluşan bozukluklardan kaynaklanır. Bu durum; öz benlikten ayrılmayla, içinde yaşadığımız sosyal bağlamın problemleri karakterlerini oluşturan diğer insanlardan uzaklaşmayla, sıkıntılı ruh sağlığıyla, kişiler arası gerilim ve sosyal hastalıklar ile sonuçlanır (Luquet, 2007).

### **2.1.1.1 İmago İlişki Terapisi'nin temelleri**

İmago İlişki Terapisi, sadece Freud ve sistem teorisyenlerini değil, aynı zamanda sosyal Freudcuları, Harry Stack Sullivan'ın kişilerarası teorisini, Martin Buber'in I-Thou felsefesini, sosyal öğrenme teorisyenlerini, Batı'nın mistik geleneklerini ve quantum fiziğinin anlaşılmasını da içerir. (Brown ve Reinhold, 1999). İmago İlişki Terapisi; Psikanaliz, Ego Psikolojisi, Bağlanma Teorisi, Benlik Psikolojisi, Transaksiyonel Analiz, Gestalt Terapisi, Psikodinamik Yaklaşımlar ve Bilişsel-

Davranışsal Teknikler gibi psikoterapi yaklaşımlarının eklektik bileşimidir (Hendrix, 2008; Zielinski 1999). Psikodinamik temelde kurulan ve kurumsal olarak ilişkinin anlaşılmasını içeren İmago İlişki Terapisi, çift ve terapist arasındaki ilişkiden elde edilen aktarımın çözümlenip analiz edilmesini, evli çiftler arasındaki aktarımın çözümlenmesi olarak değiştirmiş ve böylece bir iyileşme kaynağı olarak ilişkinin gücünün kullanılmasını sağlamıştır. İlişkinin ontolojik olduğu Meta Teorisi insan düzeyinde bağ kavramına çevrilmiştir. Bu bağın kesilmesi, tüm evlilik çelişkilerinin tanısı olmuştur (Brown ve Reinhold, 1999).

Imago İlişki Terapisi, başlıca psikolojik sistemlerin temel kişiler arası anlayışlarının ve günümüz manevi geleneklerinin genişletilmiş hali ve sentezidir. Freud ve onun Jung gibi bazı ilk takipçilerinin fikirlerinden faydalanmaktadır. İlk çocukluk gelişimini inceleyen (Mahler, Bowlby, Ainsworth, Stearn ve diğerleri gibi) insanların öğretilerinin çoğunu içermektedir. Teorik çerçevesini, öğrenme teorisyenlerinin ve davranışçıların bilgileri ile birleştirmektedir ve sistem teorisyenlerinin varsaydıkları şeylerin çoğunu da içermektedir. Aynı zamanda fizik, antropoloji ve kozmoloji gibi diğer disiplinler tarafından derlenen bilgi ile oluşturulmuş ve şekillendirilmiştir. Eğitimli bilim adamlarının ve sıradan insanların zihinlerini meşgul eden önemli felsefi ve manevi soru ve konuların bazılarına çare aramaktadır (Brown ve Reinhold, 1999). On sekizinci yüzyıldan beri faydacı sosyal yapıdan kişisel ihtiyaçlara hizmet eden ilişkilere evrilen evlilik, kişilerin bilinçsiz bir şekilde kaybedilen bağları tamir ettikleri çağdaş bir araçtır. Romantik aşk, bir kişinin ilk bakıcılarına benzeyen ve duygusal yaralarının tedavisini umduğu ve bütünlük duygusunun yeniden gelmesini beklediği, başka bir kişi ile bilinçsiz bir şekilde ilişki kurmasını sağlayan bir seçim sürecidir. Ancak, yeniden bağ kurma girişimi kaçınılmaz bir şekilde başarısız olur. Çünkü seçilmiş eşin orijinal ebeveynlere olan benzerliği, yaralayan çocukluk durumlarının yeniden canlanması ve böylece güç mücadelesi ile sonuçlanır (Luquet, 2007).

İmago İlişki Terapisi'nin teorik odakları, eş seçiminde çocukluk deneyimlerinin bilinçaltı etkileri ve kişisel iyileşme ve kendini tamamlama için yetişkinlerin ilişkiden beklentileri üzerinedir. Kişisel iyileşme ve kendini tamamlama, teologlar kadar psikologların da zihinlerini meşgul etmiştir. Uygulamalar, eşlerin kendilerini güvenli ve tutkulu hissedecekleri "bilinçli evlilikler" yani tepkici değil düşünceli ilişkiler oluşturmalarını sağlayacak terapötik yöntem, süreç ve beceri elde etme konusundadır. İmago İlişki Terapisi, insanların tek başlarına doğmadıkları ve tek

başına yaşamadıkları önermesine dayanmaktadır. Kişiliğin doğması, bir başkasıyla gerçekleşen ilişkiden ortaya çıkar. Imago Teorisi, bireyleri ilişki bağlamına dahil eder ve ilişkiyi kişiliğin oluşumunda ve yaralanmasında en temel güç olarak ele alır. Bu yüzden kişiliğin iyileşmesindeki en temel güç ilişkidir (Brown ve Reinhold, 1999).

1970'lerin sonlarında doğan İmago İlişki Terapisi, ilişkisel terapinin ortaya çıkışıyla paralellik gösterir ancak evlilik ve diğer birliktelik türleri üzerinde özel bir öneme sahiptir. İmago, beceri temelli evlilik terapilerinin aksine eş seçimi ve evlilik dinamikleri üzerinde çocukluğun etkilerini ve ilişki becerilerini edinmenin önemini içermektedir. Merkezi ilişki becerisi, İmago Çift Diyaloğudur ve terapistin rolü diyalog sürecinde köklü bir şekilde “uzman” yerine “yönetici” olarak değiştirilmiştir. İmago, tüm patolojinin ilişkisel olduğunu ve tüm ilişki zorluklarının kaynağının çocukluktaki ilişki bozuklukları olduğunu ve bunların yetişkinlikteki samimi partner ilişkilerinde yeniden ortaya çıktığını öne sürmektedir. İmago Diyaloğu, çiftlerin ilişkilerindeki bağları restore etmelerini ve böylece çocukluktaki ilişki bozukluklarını tamir etmelerini sağlayan güçlü bir terapötik uygulamadır (Luquet, 2007).

İmago İlişki Terapisi teknikler dizisi değil, adanmış ilişkiler için bir inanç sistemidir. Aynı zamanda, İmago İlişki Terapisi yeni fikirlere açık dinamik bir sistemdir. Örneğin, İmago İlişki Terapisi Gottman'ın ilişkideki çatışmalar için kadın tarafından yumuşak başlangıçların evlilik başarısının işareti olduğu buluşunu kullanmaya başlamıştır. Şimdilerde bu, eşler tarafından verilen cevapları en uygun hale getirme aracı olarak davranış değişikliği isteklerine dahil edilmektedir. İmago İlişki Terapisi uzun vadeli bağlılıkları ve kişisel gelişimi desteklemesine rağmen, bir başlangıç değil devam etmekte olan bir süreçtir (Zielinski, 2000). Uzun vadeli adanmış ilişkilerde olan çiftlerin kendilerini iyileştirmelerini sağlamak için tasarlanan İmago İlişki Terapisi; sistem, davranış ve psikodinamik teorilerinin anahtar unsurlarını birleştirmektedir. Bu model basitçe Bowen anlayışındaki farklılıkları vurgulamaz, onun yerine çocuklukta elde edilen yaraların üstesinden gelme aracı olarak eşler arasındaki bağlılık seviyesini yükseltir. Zielinski'nin işaret ettiği gibi, David Schnarch bireyleşme ve kişisel sağlıktan daha çok çiftler arasında kaynaşmaya sebep olduğunu belirterek “yaralı iyileştiriciler” ve bireyin diğerini doğrulamasındaki vurguyu eleştirmektedir. (Slate ve diğ., 2000).

İmago İlişki Terapisi, çiftlerin güç mücadelesinin esas boyutu olarak ilişkilendirmenin farklı tarzlarını kullanmakta ve potansiyel eşlerin aynı veya yakın

gelişim evrelerinde farklı şekillerde yaralanmış olmalarına dayalı olarak bilinçsiz bir şekilde birbirlerini aradıklarına inanmaktadır. Yakın ilişki hakkında farklı baş etme tarzları kullanan çiftler, istem dışı bir şekilde birbirlerini yaralarlar. Çünkü her bir eşin diğerine çocukluk sıkıntıları ile baktığı öngörüsüyle birleşecek şekilde onlar çocuklukta yaralanmışlardır. Bu yüzden ilişki bozukluğu, korku, öfke ve utanç ortaya çıkmaktadır (Zielinski 1999). İmago İlişki Terapisi, hüsnükuruntulu bir kuramdan ibaret olmayıp her zaman arzulanan tutkulu bir beraberliği yaratmanın denenmiş ve doğru bir yöntemidir (Hendrix, 2008). Mevcut pek çok çift terapi modelinden birisi olarak İmago İlişki Terapisi, birçok kıymetli özellikle karakterize edilir: uygulanabilir, akılcı, erişilebilir, mantıklı, saygılı ve her an faydalı. Bazı terapistler, İmago İlişki Terapisi'ni tek veya başlıca modelleri olarak kullanmayı seçmişlerdir. Diğerleri ise sadece becerileri kullanmış ve onları başka modellerden öğrendikleri diğer becerilerle birleştirmişlerdir. Bazıları ise başka deneysel beceri modellerinde eğitim görmüşler ve teorik temel olarak Imagonun felsefesini kullanmaktadırlar (Luquet, 2007).

#### **2.1.1.2 İmago İlişki Terapisi'nin temel fikirleri (IRI, 2014)**

##### *1. Evliliğin bilinç dışı amacı çocukluğu tamamlamaktır.*

- A. Eşler birbirlerini seçerken, ebeveynlerinden alamadıklarını verecek kişilerden seçerler.
- B. Kişiler, bir şekilde kendi ebeveynlerine benzeyen eşler seçtiklerinden, seçtikleri kişi ihtiyaç duydukları şeyi onlara veremeyecektir.
- C. Kişiler, eşlerine ihtiyaç duyduklarını vermek için karakterlerinin savunmacı adaptasyonlarını bir kenara bıraktıklarında, fedakârlık eden kişi diğeriyle bir bütün olma hissini duymaya başlarken; diğeri de çocukluğunda duyduğu eksikliğin giderilmemiş olmasının verdiği acının iyileştiğini hisseder.

##### *2. Her eş, diğer eşin gelişmemiş yanlarını yansıtan aynadır.*

- D. Kişiler, çocukluğunda kendine ya da başkalarına kabul edilebilir olmak için bütünlüğünü bastırmış ya da ihmal etmiştir.
- E. Kişiler, çocukluğundaki bastırılmış ve ihmal edilmiş bölümleri özler.
- F. Kişiler, eşinin çocuklukta bastırılmış ya da ihmal edilmiş yanlarını gözden geçirir.

- G. Kişiler, eşinin karakterinin savunmacı adaptasyonu yüzünden incinir.
- H. Kişiler, kendi bastırılmış ve ihmal edilmiş bölümlerine sahip eşleri çekici bulur ve kendilerinin eksik olan kısımlarının aynası gibi bütün hissetmek için davranır.
- İ. Zamanla kendilerinin eksik kısımlarının yansımasını karşı tarafta gördükçe, endişeli olmaya başlar ve çatışmaya sebep olan bu kısımları eşinde bastırmaya çalışırlar.
- J. Eşler birbirlerine acılarını ve neyin eksikliğini hissettiklerini anlatmaya çalışırlar, sıklıkla eleştirerek ancak ikisi de birbirini empatiyle dinlemeyi başaramaz.
- K. Acı ve özlemin sıklıkla eleştiri halinde vücut bulması ve bu eleştirinin de savunmacı tavrı tetiklemesi, eşlerin birbirini empatiyle dinleyememelerinin asıl sebebidir.
3. *Çatışma gelişim için bir fırsat olarak görülür.*
- L. İlişkinin çatışma anlarında her eş, kendi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla diğerini gelişmeye zorlar.
- M. İlişkideki mücadeleler, eşlerin birbirini –bilinçdışı bir şekilde- büyümeye zorlamasından kaynaklanır.
- N. Her eşin bilinçaltı dürtüleri onları öyle insanlarla eşleştirir ki, bu eşler onların en zorlayıcı gelişimsel yönleriyle karşı koymaları gereken kişiler olurlar.

### **2.1.1.3 İmago İlişki Terapisi'nin temel varsayımları (IRI, 2014)**

- Bizler temelde enerjyiz.
- Enerjinin asıl özelliği bir nevi nabız atışını sağlamasıdır.
- Bu enerjinin doğal hali, dengeli nabızdır.
- Dengeli bulunan nabız da rahatlama, iyi olma hali ve neşe şeklinde hissedilir.
- Bizler, enerjinin her türlü formuyla bağlantılıyız.
- Bu bağlantıda oluşan bir dağılma, bizim iyi olma halimizi etkileyecektir.
- İyi olma halimizi etkileyen dağılmayı, varlığımıza karşı bir tehdit olarak hissederiz.
- Bu sıkıntı da yaşam enerjimizi ve canlılığımızı azaltır.
- Ana amacımız neşeli halimizi yeniden kazanmak olmaya başlar.



- Bu amaç, eş seçimimizde kime öncelik vereceğimiz konusunda etkilidir.
- Bilinçaltının bir ilişkideki rolü, bütünlük duygusunu yeniden kazanmaktır.
- Romantik bir ilişkide yeniden bütünlüğü, bağlılığı ve neşeli canlılığı hissetmeye başlarız.
- Güç mücadelesi içindeyken birbirimize olan bağımızdaki kopuklukları hissettiğimizde ise yeniden o dağılmayı hissetmeye başlarız.
- Enerjik nabzımız dengesini kaybeder ve iyi olma duygumuz azalmaya başlar.
- Denge ve bütünlük duygusunu yeniden kazanmak için, bilinçli bir şekilde bilinçaltımızla bilinçaltımızın amaçları doğrultusunda iş birliği yapmalıyız.
- İş birliği, eşimize onun güvenliğini, kendi varlığımızla emniyete aldığımızı garantilememizdir, onun psikolojik açıdan iyi olmasını istediğimizin ve ruhsal evrimini desteklediğimizin göstergesidir.
- Asıl bütünlük duygusunu, eşimizin ihtiyaçlarını gidermek için kendimizi değiştirdiğimiz zaman yeniden kazanırız.
- Bu değişim, çocukluk boyunca kaybettiğimiz yanlarımızı harekete geçirir ve bu yanlarımızla yeniden bütünleşmemizi sağlar.
- Ben ötesi eylemler, varlığımızı sağlamlaştırır.
- Bağlılığın söz konusu olduğu bir ilişki doğru eş bulmak değil; “doğru eş” olmaktır.

#### **2.1.1.4 İmago İlişki Terapisi’ne genel bakış (IRI, 2014)**

##### Gerekli Koşullar

1. İlişkiye bağlılık
2. Değişim/Gelişime bağlılık
3. Kişisel sorumluluklara bağlılık

##### Gerekli Beceriler

1. İmago Diyaloğu: Dinleme, Anlama, Empati kurma

##### 5 Aşama ve Bunları Destekleyen Egzersizler

1. Yeniden Vizyon Oluşturma
  - A. Ortak Vizyon Oluşturma
2. Yeniden gözden geçirme

- A. Ebeveyn Profili ve İmago Çalışması
- B. Ebeveyn-Çocuk Diyaloğu
- C. Tutma Egzersizi
- 3. Hayal Kırıklıklarını Yeniden Yapılandırma
  - A. Davranış Değiştirme Talebi Diyaloğu
  - B. Bağlılık Diyaloğu
  - C. “Eski ilişki yöntemlerine hoşça kal” süreci
  - D. Kişisel Davranış Değiştirme Talebi Diyaloğu
- 4. Öfkeyi Yeniden Çözme
  - A. Sıfır Olumsuzluk Vaadi
  - B. İlişki Günleri Sorumluları
  - C. Takdir Diyaloğu
  - D. Gönderici Sorumluluğu
- 5. Yeniden Romantikleşme
  - A. Pozitif Taşma
  - B. Takdir Diyaloğu
  - C. İlgili Davranışlar
  - D. Eğlence
  - E. Sürprizler

### **2.1.1.5 İmago kavramı**

“Imago” kelimesi “imaj” kelimesinin “resim” anlamına gelen Latincesidir (Luquet, 2007; Brown and Reinhold, 1999) ve zihnin içinde erken çocukluk dönemlerinde yer alan bakıcıların olumlu ve olumsuz boyutlarının imajlarını taşıdığı fikrini ifade etmektedir. Bu imaj “bilinçaltında” veya beynin hatıraları taşıyan ama konuşulmayan kısmında tutulmaktadır. (Luquet, 2007). Her birey beynine ebeveynleriyle yaşamış olduğu etkileşimleri, deneyimleri ve tüm özellikleri yansıtan bir şema kaydeder. İmago, bu iç şemadır. Kişi, imagonun varlığından habersiz olsa da o köklü bir biçimde bilinçdışı yer tutar. Bebeklik döneminde imago, bebeğin anne babasını diğer yetişkinlerden ayırt etmesini sağlayan hayati bir işlev görür; imago erişkinlikte bilinçdışı düzeyde faaliyet göstererek daha yetkin bir hayat mücadelesi başlatır. Eş olarak ebeveynin karakter yapısına benzeyen bir kişi seçilir. Bu ise eski yaraların sarılması için bir fırsattır (Hendrix ve Hunt, 2001). İmago bu tür bir eş terapisi için

uygun bir kelimedir çünkü İmago İlişki Terapisi'nin merkezinde erken çocukluk dönemimizde şekil alan ve yetişkin eşlerimizin seçiminde önemli olan ilk bakıcılarımızın imajları vardır. Bu yüzden kişiler bakıcılarının olumlu veya olumsuz karakter özelliklerine sahip olan birileri tarafından çekici bulunurlar. Bu, ilk yaralanmanın gerçekleştiği erken çocukluk anlarının yeniden sahnelenmesine yol açmaktadır (Brown ve Reinhold, 1999).

İnsan hayatının en başlarından itibaren bakıcıların olumlu ya da olumsuz karakter özelliklerinin resimleri veya etkileri, kortekste bir yerlere kaydedilmeye başlar. Genellikle ebeveynler en büyük etkiye sahiptirler ancak eğer bir kişi bakıcı rolünü yerine getiren kardeşlere, büyük anne veya büyük baba, amca-dayı, teyze-halaya sahipse, o zaman onların olumlu ya da olumsuz karakter özelliklerini de hafızasına kaydedebilir. Bu imajlar bakıcıların bütünleşik bir imajını oluşturmaya başlar. Bu tür bir bileşim imagoyu oluşturur. Imago, küçük bir çocuğun ilk gelişimindeki etkili olan önemli bakıcıların tümünün olumlu ya da olumsuz karakter özelliklerinden oluşmaktadır. Bunlar siyah beyaz fotoğraflardaki kadar net değildir, daha çok tam olarak anlamak için bir süre incelenmesi gereken izlenimci resimler gibidir. İnsanlar büyüdükçe bilinçsiz bir şekilde bu imajlarla eşleşecek kişiler ararlar. Bu bir paradokstur aslında. Eğer bir kişiye bir partner veya eşte ne aradığını sorsanız, kibar, ilgili, sıcakkanlı, duygusal ve çekici birileri gibi bir dizi olumlu özellik listesi alırsınız. Hiç kimse vurdumduymaz, duygusal olarak uzak ve ilgisiz gibi olumsuz özellikleri olan birileri ile ilişki yaşamak istediğini söylemez. Bilinçli bir şekilde herkes olumlu özellikleri olan ideal partnerler bulmak için yola çıkar. Düğün bitip çiftler evlilik hayatına alışmaya başladığında romantik aşk bir anestezi gibi kaybolmaya ve olumsuz huylar görünmeye ve acı verici olmaya başlar (Brown ve Reinhold, 1999). Aşk iksirinin etkisinden kurtulunca, erkek aşık olduğu kadınla ona yönelttiği yansımaların ayrı gerçekler olduğunu görme fırsatı bulur. Yansımaların aslında kendisine ait parçalar olduğunu öğrenme fırsatı vardır: İçindeki, hep bir kadında yaşamaya çalıştığı için hiçbir zaman dokunamadığı ve öğrenemediği kendi potansiyelleri olduğunu öğrenme şansını elde eder (Johnson, 2001).

### **2.1.1.6 Çocukluk yaraları**

İnsanların ihtiyacı olup da ulaşamadıkları durumlar “çocukluk yaraları” olarak adlandırılır. Kişiler geçmişlerinde eksik olanlara karşı, günümüzde hassas olurlar. Bilinç, insanlara geçmişte ihtiyacı oldukları ya da eksik olanları verenler gibi davranmaya ve bu yaraları iyileştirmenin tek yolunun onların yaptığı gibi yapmak olduğu şeklinde kurulmuştur. Tahammül etmek sinir bozucu da olsa, ilişkinin bu tasarımının mükemmel bir planı vardır: Her bireyin çocukluk yaralarını iyileştirmek. Gerçek şu ki, kimsenin ailesi mükemmel değil. Aileler çok iyi olsalar bile, ebeveynlikleri bir şekilde eksik kalmıştır. Diğer bir deyişle, mükemmel bir ebeveyn olmak imkânsızdır (Hendrix ve Hunt, 2013).

Çocukluk yaraları, hem eş seçiminde hem de ilişki çatışmalarında esas rolü oynamaktadır. Çocukluk yaralarının yansımaları, ilerleyen dönemde veya benzer bir aşamada, kendisini benzer yaralara sahip kişilere karşı çekicilikle açıkça göstermektedir. Çocukluk yaraları, çiftlerin karşılaştığı çoğu çatışmanın ve güç mücadelesinin tam ortasında yer alır ve bunları tedavi etmek, yetişkin ilişkilerinde sorunların çözümünün anahtarıdır. Bu nedenle gerçek bir tedavi sunma adına terapistler danışanlara yardım ederek çocukluk yaralarını anlamak ve bunlarla başa çıkabilmek için hazırlıklı olmak zorundadır. Bu türden kavramalar, danışana hem kendini hem de eşini anlamada katkı sunacaktır. Sadece çocukluk yaralarını fark etmek bile bireylerin yetişkin ilişkilerini zenginleştirmeleri yönünde kişisel gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Oh, 2005).

### **2.1.1.7 Romantik aşk**

Imago Teorisi romantik aşkı, doğanın kendi bireysel gelişimlerinde duygusal olarak aynı şekilde yaralanan ve zayıf olan iki kişiyi bir araya getirme yöntemi olarak görür. Bu, zayıflığın olduğu çocuklukta sahnelerin yeniden canlandırılmasının bir yoludur. Böylece, en sonunda ihtiyaç duyulan şey yeniden elde edilebilir. Dr. Hendrix romantik aşkı “Doğanın Anestezisi” olarak adlandırmayı tercih etmektedir. Çünkü kişiler bir şekilde kendisiyle aşk ilişkisi kurduğu kişinin hataları ile uyuşur. Ve doğa bunu kendi amacını gerçekleştirmek için yapar: İnsanlara ilişkiler yoluyla çocukluklarının yaralayıcı deneyimlerini iyileştirme fırsatı sunmak ve gelişimlerini tamamlamak ve böylece büyümeleri için onlara ihtiyacı olan şeyi sunmak (Luquet,

2007). Evlilik terapisi isteği çiftler arasındaki bağın kesilmesine bir cevap olarak görölmüş ve evlilik mücadelesinin bilinçaltı amacı bağı tamir etme ve sürdürme isteği olarak yorumlanmıştır. Bu analizle, terapinin amacı bağın tamir edilmesini sağlayan süreç olmuştur. Romantik aşk deneyimi, delicesine aşık olma veya olgunlaşmamış cazibe olarak değil insan olasılığının önceden görölmüşü olarak yeniden değerlendirilmiş ve insan mutluluğunun erişilebilir bir amaç olduğu görölmüştür (Brown ve Reinhold, 1999). İnsanlar, en uzun çocukluk süresine sahip oldukları için karmaşık varlıklardır. İnsanoğlu bebekken dikkatli gözlerden ve bir yetişkinin bakıcılığından uzak hayatta kalmaz. Daha da ötesi, kendisini “bütün” olarak değerlendirmeden önce karşılanması gereken çok fazla gelişimsel ihtiyaçları vardır. Diğer memeliler sadece avlanmaya, hayatta kalmaya ve grupla öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Tam aksine, insanlar bir kimlik oluşturmali, yetenek ve beceriler geliştirmeli, arkadaşlıklar ve yakınlıklar kurmalıdır. Gelişimsel olarak ihtiyaç duyulanlar elde edilemediğinde Imago önemli hale gelir (Luquet, 2007).

#### **2.1.1.8 Güç mücadelesi**

Güç mücadelesi pek çok çiftin çok fazla aşına olduğu bir ilişki evresidir. Pek çoğu “..... olduğunda balayının bittiğini anlıyorsun.” diye biten klişeyi bilir ve sonrasında çok uzun bir liste sunulur: Geç saatlere kadar dışarıda geziyor, çok fazla para harcıyor, çok fazla çalışıyor, duygularımı anlamıyor, aile kurmanın ne kadar zor olduğunun farkında değil, etkinliklere kendini çok fazla kaptırıyor, çok fazla futbol oynuyor... Bazı çiftler, her zaman birlikte olma isteğinden yola çıkıp gittikçe birbirlerinden uzaklaşmanın yollarını bulurlar. Bazen çiftler diğerlerinden ihtiyaç duydukları şeyleri almak için çığlık atmak veya mızımızlanmak gibi zorlayıcı yöntemler kullanırlar. Genellikle çiftlerden bir tanesi daha yakın olmaya çalışırken diğerisi daha uzak olmaya çalışmaktadır. Ve kullanılan yöntemeye bakılmaksızın hayal kırıklıkları ortaya çıkar (Luquet, 2007).

#### **2.1.1.9 Terapinin amacı**

İmago İlişki Terapisi’nde amaç, çiftlerin bilinçli bir evliliği birlikte oluşturmalarını (Luquet, 2007) ve eşlerin birbirlerini yeniden imajlandırmalarını sağlamaktır (Brown ve Reinhold, 1999). İmago İlişki Terapisi’nin diğer bir amacı da çift terapilerinde

iyileştirici bir bağa sahip olmaktır. Bu türden bir bağ kurmak için kullanılacak temel araç Çift Diyaloğudur (Flemke ve Protinsky, 2003).

#### **2.1.1.10 Terapistin rolü**

İmago İlişki Terapisi, çift terapisinin ana prensiplerinden birine daha, terapisti ruhsal tedavinin merkezine koyan bir kurala meydan okumaktadır. İmago Terapisi'nde terapistin rolü, iyileşme sürecini kolaylaştırıcı bir etken olmaktır. Yetkiyi terapistten alıp çiftlere aktarmak bile anıtsal bir değişiklik yaratmaktadır. Bu durum terapistin önemini azaltmamakla birlikte, aslında, işinin ehli bir terapistte duyulan ihtiyacı da artırmaktadır. Bu doğum sırasında ebe hemşirenin yanında bir doğum uzmanına da gerek duyulması gibi bir şeydir. Doğum uzmanı bu doğal süreç içerisinde, bütün cevapları bilen, az yetkili bir insandan çok daha ileri yardımlarda bulunur (Hendrix, 2008). Uzman ve iyileşmenin kaynağı olarak işlev yapan hem geleneksel uzun süreli hem de kısa süreli terapistlerin aksine Imago terapistinin rolü, ilişkideki eşlerin birbirlerini iyileştirmeleri ve bütünlüğe yönelik gelişmeleri için onları güçlendiren terapatik süreci yönetmeleridir. Onların birbirleri için terapist olmalarını sağlamak amacıyla bir uzman veya kaynaktan daha çok bir koç gibi hizmet vermektedir (Luquet, 2007). İmago İlişki Terapistinin görevi tamamen kuşatıcıdır. Mantıklı talepler terapistin kişiliğinde yer almaktadır. Bu talepler, romantik aşk illüzyonu ölürken ortaya çıkan ümitsizlik için çiftin ümidini sürdürme, terapötik ele alma, ikna, ve rol modelliğin yanı sıra eğitimsel, felsefi ve psikolojik gereklilikleri içerir. İmago İlişki Terapisi, terapistin bilinçli bir evlilikte, adanmış bir birliktelikte yaşama veya bunların kaybedilmesi ile etkili bir şekilde baş etme konusunda sürekli gelişen deneyimlerine dayanır (Zielinski 1999). Bir Imago terapisti olmak, bu sürecin yöneticisi olmaktır. Imago terapisti bir koçtur, sürecin merkezi veya iyileştiricinin kendisi değildir. Imago terapisti, eşlerin birbirlerinin terapisti olmalarını sağlayan bir süreci yöneten kişidir. Nihai amacı, çiftin birbirinin iyileştiricisi olma yolculuğuna devam etmeye cesaretlendirmesidir (Brown ve Reinhold, 1999). Burada terapistin rolü diyalog sürecinde köklü bir şekilde “uzman” yerine “yönetici” olarak değiştirilmiştir. Terapist, çiftlerin birbirleri ile bağ kurmalarını ve sonunda da diyalog diye adlandırılan empatik ilişkiye ulaşmalarını sağlamaktadır. Diyaloğun üç evresinin – aynalama, doğrulama ve empati – bilinçli ve tutarlı kullanımı eşler arasındaki bağı tamir eder ve bu bağ duygusal yaraların iyileşmesini, gelişimsel

büyümenin devam etmesini ve manevi gelişmeyi sağlar. Diyalog ilişkisinin nihai sonucu, her iki eşin de birey olmanın tüm boyutları ile ve bir kişinin fiziksel ve sosyal bağlamı ve çocuklukta kaybedilen birey olma deneyimleri ile bağlantılı olan evren ilişkilerinin tamir edildiği bilinçli bir ilişkinin oluşturulmasıdır (Luquet, 2007). Imago Terapistleri, bağ tamir edilip düzenli hale getirildiğinde bireysel veya sistemik patoloji olarak ortaya çıkan şeyin kaybolduğu varsayımıyla işlem yaparlar. Bu iyileşmeyi sağlayan bu terapatik yöntemin çiftlere kendi simbiyotik kaynaşmalarını kırmalarını, ayrı kişiler olarak farklılaşmalarını, kendi perspektiflerinden vazgeçmelerini ve birbirlerinin subjektif gerçeklikleri ile bağlantı kurmalarını sağlayan bir diyalog sürecidir. Gözlemlenen sonuçlar azalan çatışmayı, farklılıklar için saygının artmasını ve tutkunun geri kazanılmasını içermektedir. Partnerler, tutkulu arkadaşlar olmalıdır (Brown ve Reinhold, 1999).

İmago İlişki Terapisi'nin eklettik teorik kurulumu ve adanmış ilişkiler üzerinde derinlemesine odaklanması, hem içe dönük farkındalığa sahip hem de oldukça yetenekli terapistler gerektirir. Yoğunluğu ve işaret ettiği konuların hassas doğası yüzünden bu model, psikoterapi konusunda genel bir eğitime sahip deneyimsiz uzmanlar tarafından uygulandığında başarıya ulaşması ihtimal dışıdır. Buna ek olarak, Zelinski'nin öne sürdüğü gibi İmago İlişki Terapisi'ni kullanan terapistler adanmış ilişkilerdeki kendi deneyimlerinden de açıkça faydalanmaktadırlar (Slate ve diğ., 2000). İmago İlişki Terapisi terapistleri, davranış değişikliği istekleri konusunda çiftleri eğitir çünkü bu istekler kayıp veya eksik olan niteliklerin gelişimi için her birisinin ihtiyaç duyduğu büyümeyi gerektirir. Erkek, kadından yaptığı yorumlar hakkında belirli, yapılabilir adımlarla daha anlaşılır ve daha az çekiniklik isteyebilir. Kadın, erkekten ihtiyacı olan şeyi isterken, daha doğru, belirli ve nazik olmasını ve baskın olmak yerine hassas bir pozisyona gelmesini ve adım adım ifade etmesini isteyebilir (Zielinski 1999).

İmago İlişki terapisti bilinçli bir ilişki peşinde koşar. İmago İlişki Terapisi'nde, terapist, çiftin büyüme mücadelesi olarak mücadelenin önemini öğrenmelerini ve onların acıyı uygun terapötik sırayla vermelerini sağlayarak onların güç mücadelesi içinde olduklarını kabul etmelidir böylece onlar ikilemelerini bir hata değil gösterge olarak görmeye başlayacaklardır. İmago İlişki Terapisti hastalarında yankı uyandırmak için esnek ve boşlukları olan bir empati duvarı örmelidir ancak onların olumlu yada olumsuz duygularının esiri olmamalıdır. İmago İlişki Terapisti,

terapötik çalışmada güvenlik ve tutku duygularını teşvik ve tecrübe eder. Kısacası, her bir bireyin terapisti gibi düşünür ama her birinin diğerinin yarasını bilmesini ve partneri için iyileştirici rolünü üstlenmelerini sağlayarak ilişki terapisti olarak müdahale eder. İmago İlişki Terapisti, her bir çiftin eski başarısız etkileşimlerini ileriki gelişmeler için bir fırsat olarak görmelerini ve birbirlerine ve dolayısıyla kendilerine yardım etmelerini sağlamaya çalışır. Terapist, çiftin ilişki potansiyelinin ortaya çıkma vizyonunu paylaşmasını sağlar (Zielinski 1999). Eğer güç mücadelesine kapılmış çiftler birbirleriyle kaynaşarak birbirlerinde kaybolmadan bağı tamir edemez ve bütünlüğü kurtarmaya çalışmazlarsa tanılar, analizler, öykü alımı, ve tüm terapist türleri, otorite ve uzmanlık faydasız olur. Yorum ve yüzleştirme gibi bu tür uzman terapist işlevleri yerine çiftlerin bilinçaltının kişiler arası çatışma yoluyla yapmaya çalıştığı (ama başarısız olduğu) şeyle iş birliği yapmalarının sağlanmasına ihtiyaçları vardır. Terapistin görevi, seans sürecinde konuşmanın olmadığı etkileşimlerin gerçekleşmesi için eşler arasındaki etkileşimi yönetmek olmalıdır (Hendrix, 1996).

#### **2.1.1.11 İmago diyalogu**

Verimli iletişim, iyi bir ilişkinin temelidir. İyi iletişim becerileri elbette sorunları çözemeyebilir veya mevzunun açığa çıkmasını sağlamayabilir ancak bunlar olmaksızın ne bir sorun çözülebilir ne de mevzular açıklığa kavuşturulabilir. İki insan arasında sözlü veya sözsüz bilgi, anlam ve duygu değiş tokuşu olarak iletişim, mümkün etkileşim yollarının tamamını içermektedir. İyi ya da kötü iletişim kurulabilir ancak iletişim kurmamazlık edilemez. (IRI, 2015).

İmago İlişki Terapisti'nde, ilişki problemleri geleneksel bir bakış açısıyla soyutlanmaya çalışılmaz. Bunun yerine, ilişki problemleri bir ilişki bağlamında görülür. Kişilik, ilişki bağlamında oluşur ve şekillenir. Bu yüzden tüm yaralar, ilişkilerle ortaya çıkar ve sonuç olarak tüm iyileştirme çabaları da ilişkilerde ortaya çıkmalıdır. Bu tür iyileştirme, çift güvenli bir ortamda olmadıkça gerçekleşmeyecektir. İmago modelinde eşler, "Çift Diyalogu" adı verilen bir süreç yoluyla güven duygusu kurmaya başlamaktadır (Brown ve Reinhold, 1999). Çiftlere daha etkili bir şekilde iletişim kurmalarını öğretmek için kullanılan İmago Diyalogu ya da Çift Diyalogu, insanların savunmacı olmaksızın birbirleri ile zayıflıkları ve



ihtiyaçları hakkında iletişim kurabilmeleri için gereken duygusal güven duygusunun oluşmasını sağlayan yapılandırılmış bir süreçtir. İnsanların savunmalarını rahatlatmasını sağlayan empatik bağı onarır. İnsanların pek çoğu “sıcak bir konu” hakkında sevdikleriyle konuşurken öfkeli eleştiriye, yüksek sesli tekrarlara, taşkınlığa, gözyaşlarına veya savunmaya başvurur. Çevreyi araştırıp güvenli olduğuna karar verdiklerinde oynamak, beslenmek ve arkadaşlık etmek için kendilerini özgür hissederler. Ancak, eğer sürüngen beyin, “tehlike” (eleştirel bir eş/ebeveyn) hissederse o zaman korumaya alırlar. Bazı insanlar kaplumbağaların yaptığı gibi bir kabuğa “saklanırlar”, geri çekilirler, bağlantısını keser, yalnızlaşır veya kaçınırlar – bunlar minimize edenlerdir. Diğerleri enerjilerini abartılı bir şekilde dışa vururlar ve duyulmayı isteyerek, bağırarak, öğüt vererek veya aşırı duygusal olarak sevdiklerinin üstüne giderler. Bu içgüdüsel tepkisel davranışlar tüm çiftlerde mevcuttur ve çatışmaları ve güç mücadelelerini artırma eğilimindedir. Diyalog sürecini kullanmanın amacı, eşlere tepkilerini azaltmayı öğretmek ve anlama, doğrulama ve empati kurma çabasıyla eşlerini dinlemelerini sağlamaktır (Robbins, 2005).

Diyalog, çift için bir gelişme sürecidir. Eğer düzenli bir şekilde pratik yapılırsa daha kolay hale gelir ve daha az kaygıya sebep olur. Bu çalışmada, her şey süreç içinde kalmaktan ibarettir. Eğer bir çift önemli meseleleri tartışırken diyalog sürecinden ayrılırsa eski, acı verici iletişim yollarına döneceklerdir. Diyalog sürecine bilinçli bir şekilde ve isteyerek katılmak diğerini anlamak için gösterilen çabadır ve bu gelişimi destekler. Hayal kırıklıkları olmaması için uğraşılan gelişmedir; çift diyalogu ise bu gelişmeyi desteklemektedir (Luquet, 2007). İmago Terapisi’nin özü, çiftlere birbirleri ile güvenli bir şekilde bağ kurmayı öğrenmelerini ve belirli bir araç – Çift Diyalogu – ile birbirlerinin acıları için daha fazla empati kurmalarını sağlamaktır. Çiftler, gerçekleştirilmeye çalışılan iyileşme için bir başlangıç sunan güvenlik duygusunu tecrübe etmeye başladıkları için diyalog sürecine katıldıklarında savunmalarını gevşetme eğiliminde olmaktadır (Brown ve Reinhold, 1999). İmago Terapi’de diyalog ilkedir. İnsanlar işitildiğini ve anlaşıldığını bilmek gibi temel ihtiyaçlara sahiptir. Anlaşıldığını ve duygularının varlığının kabul edildiğini bilmeye ihtiyaç duyarlar. Çift Diyalogu bu gereksinimlerin yerine getirilmesini sağlar. Pek çok kişi için Çift Diyalogu aktif dinleme veya tekrarlama gibi öğrendikleri diğer iletişim araçları gibi gelmektedir. Bu ve diğer iletişim araçları arasındaki fark, terapistin onu saracağı paradigmadır. Çift diyalogu bütünüyle dinlemeden daha fazlasıdır. Aynı

zamanda, karşıdaki kişinin geçerli bir önemi ve duygusu olduğunun, karşıdaki kişinin gerçekliğinin kendisi için de gerçek olduğunun ve dinleyicinin kendi gerçekliği ile karştırılmaması gerektiğinin tam olarak anlaşılmasını gerektirir. Diėer bir ifadeyle, ift Diyalogu çiftlere kendi dűřune ve inanışlarının geçerli olması için diğer eř tarafından da paylaşılmak zorunda olmadığını öğretir. Çift Diyalogu; anlamak, iyileşmek ve bağlı ilişkiler kurmak için anahtardır (Luquet, 2007). Çiftlere diyalog yoluyla gűnlük temelde iletişim kurmalarını öğretmek ve böylece yaşayabilecekleri ve çalışabilecekleri gűvenli bir ortam oluşturmak yavaş bir sűretir. Ancak, eėer uygulanırsa tıpkı kar temizleme gibi daha doğal bir hale gelir ve çiftler daha zorlu yokuşları çıkabilirler (Brown ve Reinhold, 1999).

Çift Diyalogu bir ifadenin gndericisinin tam olarak duyulup anlařılmasını saėlar. Bir kiři anlařıldıėını hissettiėinde, kendi pozisyonunu tutmak için kullandıėı enerjisini öz-duygusunu geliřtirmek için onu daha faydalı amaçlara yönlendirebilir. Aynı zamanda, ift Diyalogu ifadenin alıcısının diėerine katılmak zorundaymıř gibi hissetmeden ifadeleri dinlemesini saėlar. İki gerçekliėe olanak tanır. Diyalog sűreci yoluyla çiftler, iki gerçeklik olduėunu anlayabildiklerinde birbirlerinin geliřimini kolaylařtırabilirler. Bu, bir eřin diėerinin ihtiyaçlarını – zor olsa da – tam bir şekilde anlamasıyla gerçekleřebilir. Ancak bu keřfedilmemiř topraklarda gezmek için çiftler ift Diyalogu sűrecinin gűvenliėine ihtiyaç duyarlar. Çift Diyalogu aynalama, doėrulama ve empati kurmayı içeren üç ařamalı bir sűretir. Çiftler ilk olarak onu öğrendiklerinde çiftlere bu ařırı yapılandırılmıř ve ezberci gibi gelebilir. Hatta bazıları onu yaptıklarında sahte gibi grűndűėunden, řikāyet edebilir (Luquet, 2007). Ancak uyguladıėı adımlar arasındaki çizgiler yavařça zűlmeye bařlar ve diyalogu uygulayan çiftlerden diyalog içindeki çiftler haline gelinir. Diyalog halindeki çiftler olma taahhűdű içerisinde olmak, bilinçli bir eř olmanın en műhim unsurudur. Bu, iliřkiye öncelik vermek demektir. Bűtűn İmago sűreleri iřte bu diyaloga dayanmaktadır. Diyalog çiftlerin kendilerine has içsel dűnyalarını anlamalarına yardımcı olur. Birbirlerinin dűnyasının nasıl iřlediėini grűrler ve artık çatıřma halindeki iki birey yerine “biz” olmaya bařlarlar. Böylece gerçek birer eř olurlar (IRI, 2015). Bir yařındaki bir çocuėun yűrűmeyi öėrenmesi gibi... Kısa bir sűre acemilik deneyiminden sonra yűrűme daha fazla tamamlanmıř olacaktır. Bunun gibi, diyalogun acemilik sűrecinin neticesi, birbirlerini anlayan ve birbirlerine deėer veren bir çift olacaktır (Luquet, 2007). Genellikle iftler eřlerini ne kadar az dinlediėini

bunun yerine aslında içlerinden kendi verecekleri yanıtları kurguladıklarını fark etmezler. Eşlerin kendilerini yürekten anlaşılma hissetmesi için onun mesajının canı gönülden dinlenilmesi gerekmektedir. Eşlerin gerçekten anlaşıldıklarını fark etmeleri, birbirleriyle aynı fikirleri paylaşmalar dahi onlar için iyileştirici ve olgunlaştırıcı bir deneyim olacaktır. İlla mutabık olmak gerekmez; önemli olan eşin bakış açısını anlamaktır. Yalnızca eşin söylediklerini değil, aynı zamanda ima ettiklerini de anlamaya zaman ayırmak bağlılığı derinleştirir ve karşılıklı iyileşme sürecini olumlu etkiler (IRI, 2015).

#### **2.1.1.11.1 Aynalama**

Diyalog sürecinin ilk evresi olan aynalama, alıcı eşin söylenen şeyi gönderici eşe yeniden tekrar etmesini içerir, ne söylendiğini zannettiğini veya ne söylenmesini istediğini değil, tam olarak göndericinin ne söylediğini. Sürecin bu kısmı, temas kurulmasını ve gönderici eşin duyulduğunu bilmesini sağlar. Bu kelimesi kelimesine bir değişimdir ve alıcının ani bir savunma cevabı vermesini engeller. Çünkü alıcı, söylenen şeyi tam olarak duymak için konsantre olmalı ve kasıtlı bir şekilde dinlemelidir. Gönderici ve alıcı arasında temas kurmak için aynalama önemli bir aşamadır. Bu yüzden doğru bir şekilde yapılması gerekir. Alıcının göndericiden ifadeyi tekrar etmesini istemesi oldukça uygundur. Buradaki ana fikir, mesajı karşıya iletme (Luquet, 2007). Aynalama, eşi derinden dinleme ve onun mesajının içeriğini doğru bir biçimde ifade etme anlamına gelmektedir. Bunun yaygın bir biçimi eşin söylediklerini başka bir biçimde açıklamaktır. “Açıklama”, eşin gönderdiği mesajı onun anlatmak istediği şeye son derece yakın bir biçimde ancak alıcının kendi sözcükleriyle ifade etmesi demektir. Bazen kelimesi kelimesine aynı ifadelerle aynalama tavsiye edilir. Çünkü bu, eşin belli sözcük seçimlerini onurlandırır. Aynalama, o anda kişinin kendi düşüncelerini aşma ve eşini kendi bakış açısından anlama niyetini ortaya koyar. Aynalama öncesi verilen yanıtlar daha ziyade “yorumdur” ve yanlış anlaşılmaya mahal verebilir. Aynalama eşin mesajını tekrar tekrar iletmesine izin verirken alıcının da onu doğru bir biçimde anlayana kadar bu mesajı tekrar etmesine veya açıklamasına izin verir (IRI, 2015).

Örnek; (IRI, 2015)

*Bakalım seni anlamış mıyım? ... dediğini duydum veya... dedin.*

### 2.1.1.11.2 Doğrulama

Doğrulama, alınan veya aynalanan bilgilerin “bir şey” ifade ettiğini gösteren bir iletişim türüdür. Eşin bakış açısının anlaşılabilirliğini ve bunun geçerliliğinin kabul edildiğini gösterir. Çünkü eş için bu “gerçektir”. Doğrulama, çiftlerin kişisel yaklaşımlarını geçici bir süre askıya almaları demektir. Bu da eşin deneyiminin kendi gerçekliğine sahip olmasını sağlar. Eşin mesajını doğrulamak onun algısıyla hemfikir olunduğu anlamına gelmez. Bu yalnızca iki insan arasındaki her türlü iletişimde iki bakış açısı olduğunu, “nesnel” bir yaklaşımın mümkün olmadığını ve deneyimin aktarılmasının her daim herkes için geçerli “gerçeklik” olmak yerine bir “yorum” olduğunu gösterir. Aynalama ve doğrulama süreçleri diğer kişiyi tasdik eder, güven ve yakınlığı artırır (IRI, 2015).

Alıcı, eşini doğru bir şekilde aynaladığında eşinin söylediği şeyi doğrulamış olacaktır. Katılma da gerçekleşebilmesine rağmen doğrulama katılma ile aynı değildir. Doğrulama “*Bakamıyorum ama eğer bir şeylere senin gözünden bakabilseydim senin bunu bu şekilde nasıl gördüğünü anlayabilirdim.*” demenin bir yoludur. Diğer bir ifadeyle doğrulama “*senin fikirlerin, senin bakış açından anlamlı*” demektir. Doğrulama, diyalog sürecinin önemli bir parçasıdır ve süreci “aktif dinlemeden” farklılaştıran bileşendir. Alıcıdan kendisini diğerinin yerine koymasını ve eşinin bakış açısından anlamasını ister. Doğrulama anlık olabilir. Karşıdakinin geçerli bir noktası olduğunu anlamak için kendini savunmadan yeterince uzun dinlemektir. Fakat bir kişinin kendi benliğini diğerinde kaybetmesi demek değildir. Doğrulama, iki bakış açısına olanak sağlar ve bunların ikisi de yanlış değildir. İlişkideki bireylerin her birinin birey olma durumu, kendi bakış açısında yansıtılmıştır. Aynı zamanda, doğrulama gönderici eşin aynı şeyleri hissetmemesinin, düşünmemesinin veya aynı şeylere inanmamasının bir sonucu olarak her iki eşin yaşadığı gerginliği yaşamaktan çiftleri alıkoyar. Diğer bir ifade ile doğrulama simbiyotik düşünceleri kırar ve ilişki yoluyla sağlıklı bir farklılık oluşturur (Luquet, 2007).

Örnek; (IRI, 2015).

*Bu anlaşılır, ...anlaşılır.*

*... şartlar altında... anlıyorum.*

*Bazen... yaptığım için bunu neden bu şekilde gördüğünü anlayabiliyorum.*

### 2.1.1.11.3 Empati

Empati, bir başkasının hislerini tanımaktır. Gönderen kişinin anlattığı olay veya durum karşısında hislerini yansıtma, tahayyül etme veya bunlara dahil olma sürecidir. Bu, derin iletişim düzeyi gönderen eşin duygularını fark etme, bunlara erişme ve belli düzeyde onları bizzat deneyimleme amacı taşır. Empati, her iki çiftin de bir anlık dahi olsa kendi bir başlıklarından çıkarak hakiki bir “buluşma” gerçekleştirmelerini sağlar. Böylesi bir deneyimin muazzam iyileştirici gücü vardır (IRI, 2015). Eğer alıcı eşini doğrulayabilirse, eşinin söylenilen şey hakkında duyguları olduğunu anlayabilir. Bu diyalog sürecinin üçüncü kısmını oluşturur: empati kurma. Alıcı eşin empati kurması için sadece gönderici eşin ne hissediyor olabileceğini tahmin etmeye ihtiyacı vardır. Bir kişi aynı anda iki, üç veya daha fazla duyguya sahip olabilir. Zıt duygular bile söz konusu olabilir. Alıcı eş “*Bunun seni üzgün, yalnız ve korkmuş hissettirdiğini tahmin edebiliyorum.*” gibi bir şeyler söyleyebilir. Alıcı eş yanlış bir tahminde bulunabilir ama bu en nihayetinde bir tahmin ve empati yoluyla bağ kurma çabasıdır. Eğer alıcı, süreçte kalabilirse yanlış hareket olmayacaktır. Eğer alıcı eşinin duygularını kaçırırsa, eşinin verdiği düzeltmeyi aynalayarak başlayabilir ve diyalog süreci yoluyla bu duyguları anlamaya çalışabilir (Luquet, 2007).

Örnek: (IRI, 2015)

*Böyle olduğunda... hissedebileceğini tahayyül edebiliyorum.*

Yahut hisler açıksa:

*... hissettiğini anlayabiliyorum.*

Ve derin düzeyde:

*Senin... (hissettiğini) deneyimleyebiliyorum.*

Tam Bir Diyalog: (Bu sürecin karşılıklı paylaşılmasına *İmago Diyaloğu* denir).

*“Bakalım seni anlamış mıyım? Benimle konuşurken sana bakmadığımda söylediklerinle ilgilenmediğimi düşündüğünü söylüyorsun. Buraya kadar takip edebiliyorum. Bu gayet mantıklı, sana bakmadığımda ilgisiz görünmem anlaşılır. Senin kendini reddetmiş ve kızgın hissettiğini tahayyül edebiliyorum; bu gerçekten berbat bir his.”*

## *İmago Diyaloğunun Aşamaları (IRI, 2015)*

### *Aynalama*

Bakalım seni anlamış mıyım?

Senin... dediğini duydum *veya*... dedin.

Doğru anlamış mıyım? *veya* Anlamış mıyım?

Bununla ilgili başka söylemek istediğin bir şey var mı?

### *Özet Aynalama*

Bakalım her şeyi anlamış mıyım?

Doğru anlamış mıyım? Hepsi bu mu?

*veya* Bu iyi bir özet oldu mu?

### *Doğrulama*

Bu gayet anlaşılır, ... anlaşılır.

... olduğu için... anlayabiliyorum.

Bazen... yaptığım için bunu neden böyle gördüğünü anlıyorum.

### *Empati*

... hissedebileceğini tahayyül ediyorum.

Kendini böyle mi hissediyorsun?

## **2.1.1.12 İmago İlişki Terapisi eleştirisi**

İmago İlişki Terapisi'nin benzersizliği, romantik aşk evresinde eş seçiminin açıklayıcı öncüllerinde, güç mücadelesinin kutuplarını kullanmasında ve bu diyalektiği terapötik çabada kullanımındadır (Zielinski, 1999). Sonuç olarak, İmago İlişki Terapisi'ni başarılı yapan en önemli özellikler – bütünlüğü, çeşitli teorik modelleri olumlu yönde kullanması ve gerektirdiği geniş çaplı eğitim – bazı çekinceleri de beraberinde getirmektedir. İmago İlişki Terapisinin küçük, elit bir nüfus için klinik olarak uygun oluşu ve bu yöntemle eğitilmiş terapistlerin azlığı İmago Terapi'ye getirilen eleştirilerdendir. İmago İlişki Terapisi'nin bazı boyutları –

örneğin, acı verici geçmiş olayların keşfi – adanmış ilişkilerin sonsuza kadar sürmesi umuduyla evlilik öncesi danışmanlık gibi diğer kullanımlar için de önerilmektedir (Slate ve diğ., 2000).

### 2.1.2 Evlilik

*Evlilik, size sağladığı bilinçaltı niyetleriyle sizi onurlandıran bir tür terapidir.*

*Harville Hendrix*

Evlilik, iki kişinin birbirlerine karşı duydukları çekim gücünün heyecanı ile başlayıp, bireylerin hem kendi hem de eşinin kişiliğini anlamaya başladıklarında yaşadıkları gerginlik sürecinden geçerek ilerleyen psikolojik ve duygusal bir yolculuktur (Hendrix, 2008). En yaygın yaşam tarzı olan evlilik (Slathia, 2014; Bharambe ve Baviskar, 2013), insan hayatı için önemli olan duygusal ve yasal bir söz içerir (Dildar ve diğ., 2012). Bütün bireyler ve toplum için sosyal bir güvenlik (Goel ve Narang, 2012); hayata farklı pencerelerden bakan iki insanın kendilerini gerçekleştirmeleri ve kişisel gelişimleri üzerinde etkili, toplumsal kural ve yasalar çerçevesinde oluşturulmuş bir birlikteliktir (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Bu birliktelik, insan ömrüne yazılmış benzeri olmayan, unutulmayan ve tekrarı mümkün olmayan önemli bir süreçtir (Willi 2012). Evlilik ilişkisi narindir, sürekli değişen karışık bir olgudur (Goel ve Narang, 2012). Bu nedenle sadece birbirini seven iki kişinin bir araya gelmesi demek değil, uzun bir yolculuğa çıkmak ve bu yolculukta ortaya çıkan farklılıkları bir noktada uzlaştırmaktır (Tarhan, 2007). Zevk, mutluluk, huzur, doyum, başkaları ile etkileşim, sosyal sorumlulukları yerine getirme ve kişiliği zenginleştirmektir (Goel ve Narang, 2012), biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu için imkan sağlamaktır (Dildar ve diğ., 2012).

Bilinçli evlilik, kişilerin farkında olmadıkları istek, beklenti ve amaçlarını, bilinç düzeyine çıkartarak gerçekleştirilir. Aşk evliliği, temeli iki kişinin çözümlenmemiş çocukluk yaralarına dayanan bilinçdışı gereksinimlerini eyleme geçiren romantik sürecin etkisiyle bir araya gelmeleri olarak açıklanır (Hendrix, 2008). Aşk genel olarak evliliğin temelini oluşturduğundan, bu olgunun anlaşılması evliliğin doğasını anlamak için gereklidir. Aşk, evlilik doyumunu ve lisansüstü okul deneyimleri, yüksek öğrenim gören önemli sayıda bireyi etkileyen karmaşık yaşam boyutlarıdır (Sokolski,

1995). Bireylerin evlilik çatısı altında bir araya gelmeleriyle birlikte birbirlerine karşı sahip oldukları sorumlulukların bilinciyle hareket etmeleri, evlilik kurumunun kendilerine yaşatacağı hazzı artıracaktır (Kalkan, 2012). İki farklı cinsiyetin fiziksel yakınlığını ve doğadaki bağlılığını içeren ve halk arasında uygun görülen evlilikte bütünlük ve dayanışma zorunludur (Chaudhari ve Patel, 2009).

### **2.1.2.1 Evliliğin temelleri**

Evliliğin temelini sağlıklı iletişim oluşturur. İnsanlar arası iletişim de karşılıklı iyi diyalogdan geçer. Evlilik kurumu içerisinde de taraflar birbiriyle sağlıklı iletişim kurarak evlilik kurumunun zarar görmeden ilerlemesini sağlarlar. Eşler sahip oldukları ilişkiye gerekli çabayı harcar, birbirini saygı ve sevgi çerçevesinde dinler ve birbirlerini anlamaya çalışırsa evlilik meşalesi çiftlerin varlığı süresince yanmaya devam eder (Tarhan, 2007). Evlilik ilişkisinde çiftlerin birbirine sıkı sıkıya bağlı olmaları gerekir bu da evliliğin diğer ilişki gruplarına göre daha zor olmasına sebep olur. Evlilikte verilecek her karar, eşlerin isteklerine ve arzularına uygun olmalıdır. Bu durum da karşılıklı etkileşimin uyumuna ve anlaşmanın derecesine bağlıdır (Chaudhari ve Patel, 2009).

### **2.1.2.2 Eş seçimi**

İnsan yaşamının önemli dönüm noktalarından bir tanesi de iyi bir eş seçimidir. Bu seçim ister görücü usulüyle ister kendi tercihleriyle olsun kişilerin yetiştikleri çevreden bağımsız düşünülemez. Evlenecek olan bireyler mutlaka sosyo-kültürel yapılarını göz önünde bulundurarak tercih yapmalıdırlar (Özgüven, 2009). Eş seçimini doğru yapmak mutlu ve uyumlu bir beraberliğe sahip olmanın en önemli kriteridir. Bu seçim gerek psikolojik gerek fizyolojik gerekse sosyal yaşamları açısından çiftleri derinden etkiler. Eşlerin birbirlerini tanıma ve uyum sürecinde o güne kadar edindikleri bilgi birikiminden yaşam felsefesine, siyasi düşüncelerinden kültürel farklılıklarına, mezhep farklılıklarından ırk ayrımına varana kadar kişilik oluşumunda etkili olan her türlü konu üzerinde düşünerek değerlendirme yapmaları gerekmektedir (Kalkan, 2012). Eş seçimi; toplumumuzda önceleri ailelerin sorumluluğunda, görücü usulü şeklinde gerçekleşirken bazı ailelerde hala devam etse de günümüzde yerini kişilerin kendi tercihine bırakmaktadır. Tabii bu kişilerin eş



tercihlerinin de yaşadıkları çevrenin değerlerinden kopuk olması mümkün değildir (Özgüven, 2009). Evlilikte eş seçiminde dikkat edilecek hususlardan biri de kültür benzerliğidir. Adaylar diğer önemli hususlarda birbirine ne kadar uygun olsalar da kültür farklılığı eşlerin geçimini etkilemektedir. Eşlerin ailesinin çiftçi ailesi, esnaf ailesi, memur ailesi, akademisyen ailesi vb olması, ailenin sosyo ekonomik durumu, ailenin yerleşim yeri ve şekli, yerleşim yerinin coğrafi özellikleri, tarihî özellikleri, yaşama şeklini hayata bakış açısını ve davranışları önemli ölçüde etkilemektedir. Birbirine yakın yerlerde yaşayan kişiler ailelerinin kültür farkının bilincinde olarak evlenir. Fakat aileler birbirini iyi tanımadığında bazı sorunlar çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2000).

### **2.1.2.3 Evlilik uyumu**

Evliliğin kalitesini ispat eden evlilik uyumu, mutluluk, doyum ya da birçok değişken; evlilik ve aile alanında en sık karşılaşılan çalışma alanlarıdır. Evlilik uyumu, başarı, doyum, güvenilirlik, mutluluk, fikir birliği, bağlılık, kabul etme ve edilme, bütünleşme ve bunun gibi terimler kullanılarak evlilik ilişkisinin kalitesini belirlemek için birçok çalışma yapılmıştır. Bu terimler kendi içlerinde bazen anlam olarak yer değiştirebilir ve her biri başka bir anlam ifade edebilir. Bazen evli çiftlerden birinin psikolojik durumunu ifade etmede, bazen ilişkinin sosyal psikolojik yönünü ifade etmede bazen ise bir grup veya sistemin sosyolojik boyutunu ifade etmede kullanılır. Ayrıca bu terimlerin bir amacın başarıya ulaşması anlamında kullanıldığı yerler de vardır. (Chaudhari ve Patel, 2009).

Evlilik uyumu ilişkide maksimum tatmini başarmak için birey ve çiftlerin davranış biçimini ve etkileşimini değiştirme, benimseme ve düzeltme sürecidir (Bali ve diğ., 2010). Uyum ve evlilik ilişkisi birçok ailede yaşanan temel zorluklardır (Slathia, 2014). Ancak evlilik uyumu insanların diğer ilişkilerine benzemez. Arkadaş, akran, iş ve akrabalık gruplarında da birçok durum paylaşılır ama karı koca ilişkisi farklıdır (Chaudhari ve Patel, 2009). Bu nedenle evlilikte bireylerin birbirlerini doğru tanımaları son derece önemlidir. Bu süreçte çiftlerin evlilik adına beklentilerinin neler olduğu hususunda bilgi alışverişi içerisinde olmaları gerekmektedir. Çünkü çiftler arasındaki uyumun belirleyicilerinden en önemlisi eşlerin birbirlerinden ne beklediğinde gizlidir. Bu paylaşımlardaki gerçekçilik ve birliktelik, kuracakları aile

kurumunun çerçevesini oluşturmakla birlikte eşlerin evlilik uyumlarının da niteliğini belirlemektedir (Tarhan, 2007). Uyumlu bir evlilik, eşlerin hayatın tüm koşulları karşısında birlikte hareket etmesiyle, birbirlerine maddi manevi destek olmalarıyla mümkün olur (Özügurlu, 1985). Eşlerin birbiriyle iyi iletişim kurmaları, evliliklerini uyumlu ve sağlıklı bir şekilde yürütebilmelerinin ön koşuludur. Zira iletişimin kalitesi evliliğin de kalitesini belirler. Çiftlerin yaşadıkları iletişim problemlerini çözülmeden evlilikte uyumu yakalamak mümkün değildir (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Evlilik uyumu evliliğin ilk günlerinde çok öneme sahip olmasına rağmen aslında hayat boyu süren bir olgudur. Lasswell (1982)'in de değindiği gibi eşlerin bireysel özelliklerini anlama evlilikte devam eden bir süreçtir. Çünkü iki insan birbirini evlilik zamanı veya öncesinde bile tanısa bu uzun hayat yolunda değişme ihtimalleri vardır. Bu yüzden evlilik uyumu eşlerin olgunluğunu gerektirir. Eğer bu olgunluk yoksa evlilik ilişkisinin bitmesi kaçınılmazdır. Sinha ve Mukerjee (1990) evlilik uyumunu karı koca arasındaki mutluluk, doyum ve tüm duygulardan daha üstün bir kurum olarak değerlendirmiştir. Bu yüzden çiftler arasındaki karşılıklı ilgi, itina, anlayış, kabul gibi doyum verici bir ilişkiyi gerektirir. Cinsel uyum ve karşılıklı zevk evlilik uyumunu başarıya götüren çok önemli faktörlerdir. Eşlerin işleri de aile yapısını çeşitli yollardan şekillendirir (Goel ve Narang, 2012; Slathia, 2014). Evlilik uyumunun genel tanımını yapmak pek mümkün olmasa da genel olarak şu söylenebilir ki evlilik uyumu karı koca arasında önemli olarak algılanan konularda, benzer görevlerin paylaşımında, birinin diğerine sevgisini ve şefkatini göstermesinde anlaşmasıdır (Chaudhari ve Patel, 2009).

İnsan sürekli değişik rollere, çevrenin isteklerine ve baskılarına uyum sağlamak zorundadır. Hayatı boyunca kişisel, sosyal, ekonomik, evlilik, iş gibi değişik alanlarda sağlıklı ve mutlu olmak için çabalamaktadır. Başarı hayatta doyuma ulaştırırken yetersizlik ve başarısızlık ise hayal kırıklığına neden olur. Modern çağda banka görevlisi, doktor ve okutman gibi profesyonel insanlar çalışma yerlerinde daha çok zaman geçirmek zorundadırlar. Aile sorumluluklarını yerine getirmek için daha az zamanları vardır ki bu da memnuniyetsizliğe sebep olur. Evlilik uyumsuzluğunun sebebi memnuniyetsizliktir. İkinci evliliğe veya boşanmaya daha meyilli olan 40-55 yaşları arasındaki çiftlerde daha çok gözlemlenmektedir. Bu yüzden araştırmacılar orta yaştaki evlilik uyumunu etkileyen faktörleri, çiftlerin ruhsal sağlıklarını ve

onların hayal kırıklığı durumlarında nasıl tepki verdiklerini keşfetmek ve bilmek istemişlerdir (Goel ve Narang, 2012).

Evlilik uyumu duygusal istikrarı, dengeyi, zihinsel ve entelektüel etkiyi gösterir. Uyumun bir tanımı da çevrenin isteklerini karşılayan davranıştır. Ayrıca strese cevap olarak tanımlanır. Karı ve koca birlikte yaşamayı, paylaşmayı, karşılıklı anlaşmayı, barınmayı ve plan yapmayı öğrenmelidir. Evlilik toplumun sosyal, kültürel kişisel ve cinsel problemlerini çözmek için çok önemlidir. (Bharambe ve Baviskar, 2013).

#### **2.1.2.4 Evlilik doyumu**

Evlilik durgun bir kurum değildir. Farklı geçmişleri, kişilikleri, inançları, deneyimleri ve umutları bir araya getiren iki insan arasındaki bağıdır. Literatürde, karşılıklı bir ilişkiyi (ör. Mutluluk, kalite, uyum ve doyum) ifade etmek için kullanılan çeşitli yapılar vardır. Genel olarak, bu terimler eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Sokolski, 1995). Bir ilişkinin ne kadar mutlu ve istikrarlı olduğunu değerlendirmek ve göstermek için, en sık rastlanan tanımlardan biri evlilik doyumudur (Ahmadi, Ashrafi, Kimiaee, 2010). Evlilik doyumu kavramı, evlilik ve aile ilişkileri çalışmalarında belirgin bir yere sahiptir (Qadir, Silva, Prince ve Khan, 2005). Aile sağlığının en önemli belirleyici faktörlerinden biridir ve bazı faktörlerden etkilenebilir (Gharibi, Sanagouymoharer ve Yaghoubinia, 2016).

Evlilik doyumu, eşlerin evlilik ilişkisinden algıladığı mutluluğu ve destek seviyesini ifade etmektedir (McCray, 2015; Sanders, 2010). Evlilik doyumu kendiliğinden oluşan bir durumdan ziyade ancak çiftlerin çabalarıyla ulaşılabilen bir durumdur (Ahmadi, Ashrafi, Kimiaee, 2010). Değişen doğası ile birlikte, evlilik doyumu kavramının öznelliği, araştırmacıların karşılaştığı bir zorluktur (Sharaievska, 2012). Gottman ve Silver'e göre, çiftlerin çatışma çözme biçimleri ve genel etkileşim şekilleri evlilik doyumunun potansiyel belirleyicileridir (Hess, 2008). Evlilik doyumu, birinin evliliğinde memnun ve mutlu olması olarak tanımlanmakla birlikte, "yapıyorum" diyerek bunu elde etmek o kadar basit değildir. Evlilik doyumunu etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler arasında demografik özellikler, ruh hali, bağlanma stilleri, mizaç özellikleri, aşk, kıskançlık, bağıllık veya alkolizm gibi bireysel faktörlerin yanında evlilik içi etkileşimler ve dış stres gibi çiftin her ikisinin de dahil olduğu faktörler bulunmaktadır (Bagwell, 2006). Evrimsel Psikoloji'ye göre,

bu faktörler evrim ile ortaya çıkmıştır ve bireylerin sosyokültürel koşullarıyla etkileşime girmiştir (Rebello, Silva ve Brito, 2014).

Evlilik doyumunu hem kadın hem de erkek bakış açısına göre değerlendirilmelidir (Ahmadi, Ashrafi ve Kimiaee, 2010). Her birey geçmiş deneyimlerine ve mevcut koşullara dayalı olarak bir bakış açısı oluşturmaktadır. Her açıdan evli çiftler ve bakış açıları birbirinden farklıdır. Aynı bilgiyi diğerinin nasıl farklı yorumlayabileceğini düşünürsek, sıradan sorunlara daha fazla çözüm bulma imkanı doğar. Bazı algılanan dezavantajlar bile, başka bir kişinin bakış açısıyla değerlendirildiğinde avantaja dönüşebilir. Bu nedenle, alternatif görüşler mantıklı olabilir (Burpee ve Langer, 2005). Aşkın anlamı ve nasıl algılandığı insandan insana farklılık gösterir. Bu nedenle, evlilikte yaşanan doyumun kişilere göre farklılık göstermesinin nedeni budur. Evli çiftler sevgiyi bulabilir ancak aşkın kalıcı bir ilişki sağlayıp sağlayamayacağı belirsizdir ve dolayısıyla ilişki süresince alınan doyum sevgi kadar önemlidir (Carandang ve Guda, 2015). Eşlerden biri evliliğinden doyum alırsa diğer eş de genellikle evliliğinden doyum alır (Hess, 2008). Evlilikte her birey için doyum verici eş veya ilişki özelliklerini belirlemek neredeyse imkânsızdır: Bir çift için işe yarayan diğer insanlar için kabul edilemez olabilir (Sharaievska, 2012). Her birey, evliliği için eşinin kendisine verdiği kadar fazlasını yaptığını iddia etmektedir. Bu, gerginliğin artmasına ve muhtemelen evlilik doyumunun azalmasına yol açabilecek duyguların gelişmesine neden olur (Sanders, 2010). Kişisel mutluluk, evlilik taahhüdü, fiziksel yakınlık ve ev işinde sorumluluk alan bir eşe sahip olma evlilik doyumunu için önemlidir (Sokolski, 1995). Bir eşin evliliğinden aldığı doyum, bir dereceye kadar, evliliğinin, kültürel ve sosyal alanların dayattığı beklenti ve görevlere ne kadar iyi tepki verdiğiyle bağlıdır (Rebello, Silva Jr. ve Brito, 2014).

Evlilik doyumunu öngörebilmek, işlevsel evlilikleri sürdürebilmenin önemli bir unsurudur. Evlilik doyumunu öngörülebilirse, çiftlerin yüksek düzeyde tatmin elde etmesine ve sürdürmesine yardımcı olunabilir (Sanders, 2010). Eşlerin, geçmiş yaşantılarının olumlu olumsuz etkileri temel alınarak evlilik doyumlarının düzeyi konusunda tahmin yapılabilir. Bu nedenle, sosyokültürel bağlam kişiler arası ilişkilerde büyük önem taşımaktadır. Bu da evlilik ilişkisinde olduğu gibi özellikle daha samimi ilişkilerde rol oynamaktadır (Rebello, Silva Jr. ve Brito, 2014). Genellikle evliliğin ilk yılları evlilik doyumunu için dengesiz giden bir süreçtir ve boşanma için yüksek risk oluşturmaktadır (Ahmadi, Ashrafi ve Kimiaee, 2010). Pek

çok araştırma, evliliğin ilk birkaç yılında evlilik doyumunda belirgin bir düşüş olduğunu bildirmiştir (Sanders, 2010).

Evlilik doyumunun incelenmesinde, birçok araştırmacı evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında bir bağ kurmuştur. Depresyon ile evlilik memnuniyetsizliği arasındaki ilişkinin yönünü belirlemeye çalışan zıt bulgular olmasına rağmen, yapılan bir araştırma sonucunda evlilik doyumu ile depresyon arasında belirgin bir negatif ilişki bulunmuştur (Perrin, 2008). Paylaşılan boş zamanlardan memnuniyet, ortak boş zaman faaliyetlerinden memnuniyet, paylaşılan boş zaman konusunda karar verme ve eşler arasındaki boş zaman faaliyetleri benzerliği de evlilik doyumu üzerinde etkilidir. Eş ile geçirilen boş zamanların oranı arttıkça evlilik doyumu da artmaktadır. Eşlerin paylaştıkları boş zaman etkinlikleri sırasında gerçekleşen etkileşim ne kadar yüksek olursa, evlilik doyumları da o kadar yüksektir. Katılımcılar arasında iletişimi sağlayan etkinlikler, artan ilişki doyumu ile bağlantılıdır. Eşlerin her ikisinin de keyif aldığı boş zaman etkinliklerini kolayca tanımlayabildikleri zaman boş zamanlar, ilişkide daha olumlu bir rol oynamaktadır (Knowles, 2004). Ayrıca ilgili literatüre dayanarak çocuklu çiftlerin evlilik doyumunun -özellikle yeni evlenen- çocuksuz çiftlerden daha düşük olduğu söylenebilir (Sanders, 2010). Araştırmacılar, eş desteğinin, duyguları ifade etmenin, ebeveyn olmanın, ebeveynin yaşadığı stresin, çocuk sayısının ve sahip olunan çevrenin, evlilik doyumu üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir (Akt. Hess, 2008). Ayrıca ebeveyn olmaya dair stres arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır (Hess, 2008). Kadınların toplum tarafından dayatılan annelik görevinin getirmiş olduğu çocuk bakım hizmetlerinden kaynaklı olarak evliliklerinde erkeklerden daha az tatmin oldukları rapor edilmektedir. Ayrıca aile ile ilgili olarak dinin, karı koca arasında evlilik doyumunu artıran bir bağ oluşturduğunu aktarmaktadır (Sanders, 2010). Farkındalık ve evlilik doyumu arasında doğrudan bir ilişki söz konusu değildir ancak farkındalığın iyi oluş yoluyla evlilik doyumuna dolaylı etkisi bulunmaktadır (Smith, 2015).

Evlilikten doyum alamama, her yaştan, ırktan ve kültürel kökenden insanları etkiler ve genellikle boşanmaya götürür. Boşanma yıllarca sürecektir olumsuz etkilere neden olabilir (Kepler, 2015). Duygusal ilişkilerin sürdürülmesinde rol oynayan davranışlarımızın altında yatan faktörleri açıklamak, bireylerin genel olarak refah düzeyine katkıda bulunarak hem kendilerinin hem de ailelerinin fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı kalmalarına yardımcı olmaktadır. Evlilik doyum düzeyi doğrudan aynı

kültürden gelen çiftlerin evlilik düzeyi ile ilişkilidir. İlişkilerinden doyum alan bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları da yerinde olmaktadır (Rebello, Silva Jr. ve Brito, 2014). Evlilik hayatına girdikten sonra her çiftin hayali ve rüyası olan evlilik başarısı gerçek bir mücadeledir. Bu nedenle, katkıda bulunan birkaç hayati faktör göz önüne alındığında ve güçlü ve başarılı bir evlilik ilişkisi kurma konusunda bilgi edinmek bu hedefe ulaşmak için iyi başlangıç noktalarıdır (Carandang ve Guda, 2015). Başarılı evliliklerin olumlu yararlarından ve boşanmanın olumsuz etkileri göz önüne alındığında, boşanma yaşanma ihtimalini düşürmek ve sorunları azaltmak için, özellikle mali konularda, gelişmiş iletişim kurmanın yollarını bulmak için, önleyici çabalar başlatmak için birçok girişim yapılmıştır (Kepler, 2015). Sürekli değişen dünya, insanların ilişkilerindeki sevgiye bakış açılarını da değiştirmiştir. Araştırmalar önceleri yalnızca sevgiyle güçlendirildiğine inanılan evlilik bağının, artık bir ilişkide kaçınılmaz olan çeşitli dış etkenlerden de büyük ölçüde etkilendiğini göstermektedir. Bu nedenle, aşk sürecinde rol oynayabilecek olası tüm dış etkenleri göz önüne alarak, bu kavramla ilgili insanların bilinçlendirilmesi gerekmektedir (Carandang ve Guda, 2015).

### **2.1.2.5 Evlilikte yaşanan sorunlar**

Hepimiz bir ilişkinin içine doğarız. Bu ilişkilerden yaralanır, yine bu ilişkiler sayesinde yaralarımızı sararız (Hendrix, 2008). Joachim Bauer (2006), insan yaşamında içten ilgi ve diğerleriyle kurulan başarılı ilişkinin önemini vurgulayan çalışmalarının sonuçlarına göre; insan ilişkiye muhtaç toplumsal bir varlıktır. Diğer insanlardan yalıtılmış ve sürekli çatışma içinde olmayı istemez. Mutluluklarının yanında ruh ve beden sağlıkları da kurulan bu ilişkilerden etkilenir (Akt. Willi, 2012). Huzurlu bir toplumun alt yapısını huzurlu aile oluşturur. Huzurlu aile ise gücünü huzurlu bir karı koca birlikteliğinden alır. Sağlıklı sürdürülen evliliklerde, eşlerin ve çocukların ruhsal ve fiziksel sağlıkları da yerinde olur (Canel, 2011). Evlilik yalnızca gönül birlikteliği demek değildir. Dümenin başına geçen iki bireyin belirledikleri rotaya ulaşması için sarf ettiği çabanın bir adıdır. Muhakkak ki bu yolculukta ilerleme kaydederken birtakım sıkıntılar yaşanacaktır. Farklı düşünceler rotayı değiştirebilir. Ancak önemli olan bu farklılıklarda uzlaşarak ortak bir yol haritası çıkarabilmektir.

Beklentiler evliliğe yüklenen anlamı da belirler. Evlilikten beklenti seviyesinin yüksek olması, eşler arasındaki yaşanan sorunların en önemli nedenlerindedir. Çünkü yüksek beklentilerin karşılanmaması, kişinin hayal kırıklığı yaşamasına neden olur (Tarhan, 2007). Günümüzde bireyler evliliği bir kutu gibi görmeye sevk ediliyor. İlk başta bir hayat arkadaşı seçiliyor, ardından da bir kutunun içine giriliyor. Oraya yerleşme imkânı bulununca da kutu arkadaşıyla ilk defa göz göze geliniyor. Birbirlerine ilk kez yakından bakıyorlar. Gördüğü şeylerden memnun olduğunda orada kalınırken memnun olmama durumunda kutunun dışına çıkıp yeni bir hayat arkadaşı aranmaya başlanıyor. Bu güçlüğü yok etmenin asıl sıkıntılı tarafı, değişim esnasında her iki tarafın da fazlaca üzülmeleridir. Çocukları, elde ettikleri maddi varlıkları paylaşmak beraber yürünen bu kutlu yoldan dönmek her iki tarafa da acı veriyor. Yeni birlikteliklerin de diğerleri gibi mutsuz biteceğinden çekinen bireyler yeni bir ilişkiye başlamaktan yana pek de istekli olamıyor. Ayrıca kutunun diğer sakinleri olan çocuklar da bu ayrılıktan kendilerini suçladıklarından veya böyle bir olayı bir gün kendileri de yaşayabileceklerinden korktukları duygusal anlamda zarar görüyorlar (Hendrix, 2008).

Evlilikte hem doğru eş seçimi hem de gerçekçi beklenti oluşturma son derece önemli bir konudur. Eşlerin birbirlerinden ne beklediği aynı zamanda evliliğe yükledikleri anlamın da belirleyicisidir. Sarf edilen sözlerin gerçekleştirilmemesi, ulaşılamayacak beklentiler hem eşlerin güven duygusunda tahribat oluşturur hem de ilişkide ciddi sorunların yaşanmasına sebep olur (Tarhan, 2007). Canel'e (2011) göre evlilikte sıklıkla yaşanan ve çatışmaya sebep olan problemler; çiftlerin zıtlaşmaları ve sorun giderme yeteneklerindeki eksiklikler, evliliğe yönelik uygun olmayan beklentiler, çiftlerin rol dağılımındaki farklı düşünceler, cinsiyet farklılıkları, maddi sorunlar, çiftlerin sağlıklı iletişim kuramaması, akrabalarla ilgili problemler, cinsel yaşamlarındaki problemler, çocuk yetiştirme konusundaki fikir ayrılıkları, din, mezhep, kültür, değer, politik görüş farklılıkları, eşlerin birbirlerine yeterince zaman ayıramamaları, çiftlerden birinde alkol, uyuşturucu, kumar vb. bir bağımlılık olması ya da psikolojik sorunlarının olması, çiftlere özel diğer konular olarak özetlenebilir.

Evliliğin veya beraberliğin devamlılığını sağlayan en önemli faktör, çiftlerin iyi günden ziyade kötü güne, sıkıntıya göğüs gerebilme kabiliyetleridir (Hasanoğlu, 2010). Nasıl ki evinize değerli bir çiçek aldığınızda onun ilk günü gibi taze ve hoş kokulu kalmasını istiyorsanız ona bakmanız, ilgi göstermeniz, itina ile vakit

ayırmanız gerektiğini bilirsiniz. Aksi halde dünyanın en güzel çiçeği bile olsa zamanla çürüyüp yok olacaktır. Eğer eşimize karşı davranışlarımız itici ise, ona karşı sözlerimiz saygı ve kibarlıktan yoksunsa, olaylara karşı ılımlı değil, sert veya yıpratıcı tepkiler veriyorsak, beraberliğimize karşı yeterince fedakâr değilsek, her sözün ve davranışın altında bir şey arıyorsak, kırgınlıkları uzatıyor ve barışmak için hep karşı tarafın adım atmasını bekliyorsak bu çiçeğin solmasını, çürümesini ve yok olmasını engelleyemeyiz. Evliliği sevgi ve saygı ile sürdürmek, bunun önemini kavramış çiftlerin elindedir (Canel, 2011). İnsanlar birçok şeyden vazgeçebilir. Tuttuğu takımının maçını seyretmeyip özet görüntüleriyle yetinebilir, kısa bir zaman diliminde sevdiği yiyeceklerden vazgeçebilir, üstelik her gün kullandığı arabasına binmeyip yürüyerek gidip gelebilir işine. İnternette vazgeçip haberleşmeyi mektupla sağlayabilir. Bütün bunları yapabilecek olan insan bir tek şeyden kopamaz: Aşk dolu bir birliktelikten doğan duygusal bağdan. Başkaları tarafından sevilme, diğer insanlarla iletişim içinde ve yakın olmak en temel ihtiyaçlardandır (Hasanoğlu, 2010). Sevgi geride bıraktıklarımızın üstünü örtmez, ama aydınlık yarınlarımıza yön verebilir. Sevdiklerimizin ihtiyacı olan şekilde sevgimizi gösterebildiğimizde başarısızlıkları kolayca halledebileceğimiz duygusal bir ortam oluştururuz (Chapman, 2006).

Yapılan çalışmalar; sağlıklı bir evlilik ilişkisine sahip kişilerin fizyolojik ve psikolojik durumlarının bekârlara göre daha iyi olduğunu, evli kişilerde kalp ve karaciğer sorunlarının evli olmayanlara oranla daha az yaşandığını, intihara kalkışma oranlarının daha düşük olduğunu, evlilerin ortalama yaşam ömürlerinin evli olmayanlara nazaran daha uzun olduğunu, evlilerin gelir düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca çiftlerin birbirlerine karşı olumsuz davranışlarda bulunduğu sağlıklı evlilik yaşayan kişilerin sağlıklı evlilik yaşayanlara kıyasla bağışıklık sistemlerinin daha zayıf olduğu ve daha sık hasta oldukları, depresyona girme eğilimlerinin daha fazla olduğu, uyum düzeylerinin daha düşük olduğu da diğer araştırma sonuçları arasındadır (Canel, 2011). Gottman, çiftler arasındaki bazı anlaşmazlık durumlarının büyütülmesinin ve çözüm üretme yoluna gidilmemesinin çok kötü sonuçlar doğuracağını ifade etmektedir. “Mahşerin Dört Atlısı” olarak gördüğü bu olumsuz türlerini; eleştirme, hor görme, kendini savunma ve araya duvar örme olarak adlandırmaktadır (Gottman ve Silver, 1999).



İnsanların yaşadıkları sorunlara gösterdikleri anlık tepkilerin ve bu tepkileri verirken yaşamış oldukları yoğun duyguların kaynağına bakıldığında çocukluk yaşantılarının etkisi görülmektedir. Olaylara karşı verilen tepkiler çocukluk yıllarında edinilen duyarlılığın ve güvensizliğin birer yansımasıdır. Bireyler eşlerinin geçmişte edinmiş oldukları hassasiyetlerini, çocukluk yaralarını, aşırı duyarlı oldukları konuları ve bunların temelinde neyin yattığını bilirlerse yaşamış oldukları çatışmaları daha kolay çözüme kavuştururlar. Geçmişle şimdi arasındaki bağ iyi kurulamazsa eşler birbirlerinin korkularını, beklentilerini ve değerlerini anlayamaz ve kabullenemezler. Çocukluk döneminde alınan sevgi ve güven duygusunun niteliği yetişkinlik yaşamında kurulan ilişkilerde son derece etkilidir. Çocuklukta sevgi ve güven ihtiyacı giderilmişse bireyler kendilerini daha az korumaya alır. Ancak çoğu kişi çocukluğunda yeterli sevgiyi göremez. Bu gerçeğin sebep olduğu kendini koruma tepkisi eşlerle tanışmadan çok önce öğrenilmiştir (Paul ve Paul, 2005).

İdeal ilişkilerde çiftlerin yaşadığı duygular onların vücutlarında farklı hormonların salgılanmasına sebep olur. Partnerler yaşadıkları ilişkide ne denli mutlu ise mutluluk hormonlarının seviyesi de o denli yüksek olur. Ancak çiftlerin yaşadığı ilişkide olumsuzlukların yaşanması, iletişimin zayıflaması çiftlerin hormonal dengelerini olumsuz yönde etkiler. Aynı zamanda yaşanan olumsuzluklar kaygıların artmasına, güven duygularının zedelenmesine, ruhsal birtakım bozuklukların yaşanmasına ve vücut dengelerinin bozulmasına sebep olur (Willi, 2012).

Çinlilerin yin-yang simgesi genellikle bir sevgi birlikteliğini temsil eder. Yin ve Yang'ın bulunduğu alan sınırlıdır. Büyük ya da küçük olabilir ancak asla sınırsız değildir. İki kutbun merkezi bu sınırlı alanı paylaşır. Birinin yayıldığı yerde diğeri geri çekilir ve toparlanır. Dinamik bir ilişkiye sahiptirler. Aslında birbirlerini tamamlayıcı rol üstlenirler. Birinin aldığı şekil diğerin alacağı şekli belirler, birinin sınırı aynı zamanda diğerin de sınırıdır. Yaşamış oldukları sürtünme ve aşınma aynı zamanda onlara profil kazandırır (Willi 2012). Bir evlilik ilişkisinde çiftler de aynı bu yin-yang simgesi gibidirler. Birbirlerinden farklıdırlar ama aynı ortamdadırlar. İkisinin de kendine has özellikleri vardır. Birbirlerinin sınırlarına, yaşamlarına, duygu ve düşüncelerine saygı gösterdikleri müddetçe aynı ortamı paylaşabilirler.

Evlilik ilişkisinde yaşanan problemleri çözmek için; her iki tarafın da var olan problemi rahatsız edici bulması, problemin varlığını kabullenmesi, problemi doğru

tanımlaması, problemi çözmeye yönelik alternatifler seçenekler sunmaları, bu seçenekleri her yönüyle değerlendirip uygun olanı seçmeleri ve uygulamaları, uygulamada istenilen sonuca ulaşamamışsa alternatifler arasında bulunan diğer seçeneklere yer verilerek değerlendirmeleri gerekmektedir (Yıldız, 2012). Aynı çatı altında yaşayan eşlerin yaşadıkları problemler zaman zaman iletişimlerinde sıkıntı yaratsa da önemli olan bu süreç içerisinde yaşanan sorun karşısında takındıkları tavidir. Önemli olan birlikte hareket etmeleri, uyum içerisinde karar vermeleri neticesinde problemi çözüme kavuşturabilmeleridir (Nazlı,2001). Öyle ki çiftler bir çatı altında ne denli uyumlu olursa olsun farklı karakterler, kimlikler olarak var olan bireylerdir. Bu durumda önem arz eden sorunlardan kaçmamak ve çözüm odaklı olabilmektir. Yaşanılan problem ne olursa olsun eşler alınacak kararlarda yapıcı bir tavır takınarak, birlikte hareket ederek çözüm bulmaya çalışılırsa, hissettikleri duyguları açık ve net bir şekilde dile getirirlerse, istek ve beklentilerinin gerekçelerini açıklarlarsa hem kişisel bütünlükleri hem de birbirlerine olan bağlılıkları artar (Yıldız, 2012).

### **2.1.2.6 Boşanma ve etkileri**

Evlilik, hem bireysel hem de toplumsal açıdan, kimi zaman doğrudan kimi zaman da dolaylı yoldan pek çok işlevi yerine getirir. Bu işlevler biyolojik, psikolojik, ekonomik ya da sosyal içerikli olabilir. Çocuk sahibi olma, soyunu devam ettirme, sevgi ve güven en temel ihtiyaçlar içinde yer alır. Evlilik bağı ile bir araya gelen bireyler bu ihtiyaçlarını giderdikleri gibi bazen de aynı konularda uyum sorunu yaşayabilirler (Baltaş ve Baltaş, 2000). Birçok evlilik başarısız olmasına rağmen, hepsi aynı nedenle başarısız olmaz. Evlilik çöküşünün somut bir nedeni yoktur. Boşanmanın ardındaki ortak faktörlerden bazıları şunlardır: iletişim eksikliği, finansal sorunlar, aldatma, farklı beklentiler, taahhüt, çocuk yetiştirme endişeleri, istihdam vb. İletişim eksikliği boşanma için en yaygın açıklamalardan biri olarak tanımlanmaktadır (Kepler, 2015). Boşanma oranlarının en fazla olduğu dönem, evliliğin ilk yıllarıdır. Bu boşanmaların şüphesiz pek çok sebebi olmakla birlikte en önemli nedeni, çiftlerin evliliği tek kişilik olarak görmeleridir (Tarhan, 2007). Evliliğin ilk zamanları evliliklerin devam edip etmeyeceğini göstermesi açısından önemli zamanlardır. Yapılan çalışmalar, evliliğin ilk zamanlarında gösterilecek önemin, gelecekteki sıkıntıların giderilmesinde ve mutlu evliliğin temelini

atılmasında yadsınamaz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. (Canel, 2011). İletişim, kişilerin yalnızlık hissini en aza indirir ve kişiler arasında bilgi alışverişi sağlar. Bu bilgi aktarımının artması sağlıklı bir iletişimle mümkündür. Çatışmalı iletişimde, yalnızlık hissi azalır ancak eşler arasında sürekli bir huzursuzluk durumu egemen olur. Çiftler arasındaki iletişim hataları ve krizler, en çok romantik duyguların ön plana çıktığı dönemden sonra gelen kişilik ve güç çatışmalarının yaşandığı evrede kendini gösterir (Tarhan, 2007). İnsanlar, içlerinde yaşadığı genellikle çatışan ihtiyaçlarını uyumlu hale getirmeyi ve dışarıdaki hayatta bunlara doyum sağlamayı öğrenir. İleriki zamanda, istekleri arasında bir sorgulama yapar, en çok arzuladığı şeyleri göz önüne alır, davranışlarının bir amaca hizmet etmesi gerektiğinden bazı isteklerinden ödün vermeyi öğrenir. En başta gelen gereksinimlerden biri, diğerleriyle iletişim kurmak ve karşılıklı anlaşmak olduğundan, onları ön planda tutar. Böylece, etrafındaki kişilerin hoşuna giden ya da hoşuna gitmeyen şeylerin farkına varılmasıyla bilincin alt yapısı oluşturulur (Krich, 2005).

Boşanma sadece çiftleri değil çocukları da derinden etkiler. Çocuklar özellikle anne ve babalarına karşı derin bağlılık gösterdikleri 10-15 yaş dönemlerinde olayları gerçekçi değerlendiremez. Anne ve babasının ayrılmasından kendini suçlu tutar. Çocuklarda özellikle okullarda arkadaşlarına karşı hırçın davranma ya da içe kapanma gibi davranışlar baş göstermekle beraber cinsel gelişimde de bazı rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir. Anne babası boşanmış çocukların özellikle kendi eşlerini seçmede ve toplumda insanlarla ilişki kurmada da birtakım sıkıntılar yaşadıkları görülmektedir (Jaspers ve Baid, 2003). Gottman, anaokuluna giden 63 çocuk üzerinde yaptığı bir araştırmada, evliliklerinde çatışma yaşayan ebeveyne sahip çocukların stres hormonu düzeyleri, diğer çocuklara nazaran kronik bir biçimde yüksek bulunmuştur. Bu stresin ilerleyen yıllarda çocukların sağlığına nasıl etki edeceği tam olarak bilinmemekle birlikte, aşırı stresin davranışlara yansıdığı bilinmektedir. Bu çocuklar 15 yaşlarına kadar takip edilmiş ve aynı yaştaki diğer çocuklarla kıyaslandığında, okuldan kaçmaya, zararlı alışkanlıklar edinmeye, depresyona, yaşlıları tarafından kabul görmemeye, saldırganlık gibi davranışsal sorunlara, düşük akademik başarıya hatta başarısızlığa çok daha yakın oldukları tespit edilmiştir (Gottman ve Silver, 1999).

Araştırmalar boşanma durumuna götüren belirli risklerin olduğuna işaret etmektedir. Çiftlerin birbirlerini gereksiz ve aşırı şekilde kıskanması, aldatma, birbirini sevmeme, sürekli şikayet etme, eşini yok sayma, sürekli kendini savunma, iletişim kurmama, eleştiri, tensel uyumsuzluk, saygısızlık çiftleri birbirinden soğuttuğu gibi ayrılmalarına da sebep olabilir (Hendrick, 2009). Bazen ebeveynlerin çocuklarına benimsetmek istediği misyonları, kişiler eşlerine karşı da üstlenerek yaşamayı, sağlıklı bir birlikteliğin ön şartı gibi görür. Örneğin; çocukluğunda ebeveynlerinden hiçbir şey istememeyi öğrenmiş bir kadın, evlendiğinde de eşinden hiçbir şey istemez. Böylece sürekli birşeyler buyuran ve sevgisiz ebeveynin yerine bu sefer eş geçer. Gerçekte kadın, değersizlik duygusu altında ezildiği için eşit bir ilişki kurma yeterliği gösteremez. Bu sebeple bazen erkeğin istediğinden değil, kadının köleliği tercih etmesinden dolayı durum değişmez. Bunun yanı sıra çocukluğunda tüm istek ve ihtiyaçları karşılanan erkek, evlendiğinde ebeveyn rolünü bu sefer eşinin üstlenmesini beklemeye başlar. Her şeyin kendisi için önceden hazırlanmasını bekleyen bu tür erkekler, genellikle girişimcilikten yoksun, başkaları tarafından yönetilen kişilerdir (Aydın, 2002).

Yapılan bazı araştırmalar, mutsuz bir evliliğin, insan sağlığını bozma ihtimalini yüzde 35 oranında artırabileceğini hatta insan yaşamını ortalama 4 yıl azaltabileceğini göstermektedir. Mutlu eşlerin, boşanmış ya da mutsuz eşlerden daha sağlıklı ve daha uzun bir yaşam sürdürdükleri yadsınamaz bir gerçekliktir. Bunların sebepleri kısmen, mutsuz bir evlilikte kişilerin kendilerini hem fiziksel hem de genel olarak duygusal açıdan sürekli stres altında hissetmeleri olabilir. Bu durum da kişiye yüksek tansiyon ve kalp hastalığını içeren çok sayıda fiziksel rahatsızlığın yanı sıra anksiyete, depresyon, intihar, şiddet, psikoz, cinayet ve madde bağımlılığını içeren bir sürü psikolojik rahatsızlıkları yüklemektedir (Gottman ve Silver, 1999).

Evliliğin sağlam temeller üzerine kurulması ve bu temelin üzerine bina inşa edebilmesi için eşlerin yapmakla yükümlü olduğu bazı duygusal sorumluluklar vardır. Bu sorumluluklar ancak eşlerin birbirine göstereceği kusursuz anlayışla yerine getirilebilir. Evlilik ilişkisinde çiftlerin kendilerini güvende ve kararlı hissedebilmeleri bu anlayışa bağlıdır (Gottman ve Silver, 1999). Eşleri birbirine bağlayan en önemli unsur şüphesiz sağlıklı bir iletişimdir. Ancak etkili bir iletişimin bir anda sağlanabilmesi mümkün değildir. Belirli bir düzen çerçevesinde öğrenilebilen ve çaba gerektiren bir beceridir. Çiftler, iletişimlerini engelleyen

unsurların neler olduğunu tespit etmedikleri sürece bu beceri bir işe yaramaz. İletişimi engelleyen bu unsurlardan bazıları; akıl okuma, kişiselleştirme, dikkati dağıtma ve kutuplaşmış dil kullanımınıdır (Weeks ve Treat, 2012). Evlilikte çiftlerin birbirlerine bağlılık noktasında, ait olmaya ve ilişkiye dair ortak bakış açılarının olması son derece önemlidir. Aksi halde güven duygusu zedelenir ve çiftler kendi kabuklarına çekilerek birbirlerinden uzaklaşmaya başlar (Weeks ve Hof, 2012). Huzurlu ve mutlu bir evlilikte, çiftler duygu ve düşüncelerini kısıtlama olmadan net bir şekilde belirtirler. Önemli olan, sahip oldukları bu duygu ve düşünceleri ifade etme biçimidir. Zira eşlerin birbirlerine dost mu yoksa düşman mı olduğunu, kullandıkları üslup açıkça belli eder (Heitler, 2008). Etkili bir iletişimde; partnerlerin birbirlerine karşı hissettikleri duygular konusunda güvence vermeleri, hisleriyle ilgili net ve açık olmaları, pozitif ve güler yüzlü olmaları, evliliğe ve birbirlerine önem vermeleri, bireysel ifadelerden ziyade biz bilincini yansıtan ilişki ifadeleri kullanmaları, eşler arasında gizli bir şeyin olmaması, birbirleriyle empati ve göz teması kurmaları, iyi bir dinleyici olmaları son derece önemli unsurlardır (Hendrick, 2009). Bunların yanı sıra bireylerin duygusal zekâları ne kadar yüksekse, hayatlarının sonuna kadar mutlu bir yaşam sürme ihtimalleri de o kadar artar. (Gottman ve Silver, 1999).

Çiftlerin aralarındaki anlaşmazlıkların birçok nedeni olabilir. Danışmanlık isteyen çiftlerin çoğunlukla maddiyat, cinsellik, yakın çevrelerini oluşturan akrabalar nedeniyle çatışma yaşadıklarını söylese de her tartışma tartışan kişi sayısına ve onlara özeldir. Maddi durum, özgürlük alanları, beklentiler, çocuk bakımı, çiftlerin aileleri, arkadaşları, dini siyasi görüşleri, evde iş bölümü vb. birçok konu tartışma nedeni olabilmektedir (Hendrick, 2009). Eşlerin içinde yetiştikleri kültürler ne kadar farklı olursa evlilikte yaşanacak uyum sorunları da o derece artar. Bu durumda çiftler, birlikteliği devam ettirebilmek için daha fazla zaman ve emek harcamak durumunda kalırlar. Bireylerin eğitim düzeylerinin ve ailelerin sosyo ekonomik durumlarının farklı olması, yaş farkının fazla olması gibi faktörler evlilik uyumunu zorlaştırır (Baltaş ve Baltaş, 2000). Çiftlerde genellikle çıkan tartışmalara bakıldığında çok önemli olmayan konuların büyütülüp sorun haline getirildiği görülür. Bireyler genellikle büyük resmi göremez, küçük sularda boğulurlar. Bu da ilişkiyi yıpratır ve bireylere zarar verir. Bunu engellemenin tek yolu konuşarak uzlaşma yoluna gitmeleridir (Özgüven, 2009; Özügürlü, 1985).

Evlilik ilişkisinde kişilerin kendilerini dünyanın merkezinde görmeyi bırakarak eşlerinin de bir dünyası olduğunu fark etmeleri ve eş değerde olduklarını anlamaları gerekir. Bir beraberlikte iki kişi vardır. Bu kişiler bencilce davranmayı bir kenara bıraktıklarında, hiç ummadık bir şey gerçekleşir ve bireyler değil ilişkinin *kendisi* merkez olur. Bu esas değişim gerçekleştikten sonra ise çiftler evliliklerinin bilinçaltı hedeflerinin karşısında olmak yerine bu hedefleri gerçekleştirmek için gayret göstermeye başlarlar. Böylece bilinçli bir evliliğe adım atarak çocukluklarında yaşadıkları yaraları telafi etmede sevginin gücünü görür ve yapmaları gereken şeyleri fark ederler (Hendrix, 2008).

Hendrick (2009), çiftlerin yaşadıkları problemlerin üstesinden gelmede, araştırma bulgularına dayanan birkaç yardımcı yöntem sunmaktadır. Bunlar arasında; tartışılan konuya konsantre olup başka bir şeyle ilgilenilmemesi, yemek, uyku vb fiziksel ihtiyaçların karşılanmadan bir sorunun görüşülmemesi, çiftlerin birbirlerine süre tanınmaları, espri anlayışlarını geliştirmeleri, suçlayıcı olmaktan kaçınmaları, etkin dinleme yöntemleri kullanmaları yer almaktadır. Bunlar: saydam olma, hislerin paylaşımı, sevgi ve şefkat gösterme, hoşlanılan ve hoşlanılmayan şeylerin açık ve net bir şekilde izah edilmesi, alınan kararların ve sorumlulukların paylaşılması, gerçekçi davranılması, cinsel hayatın canlı tutulması, sosyal ilişkilere önem verilmesi gibi evlilikte uyum sağlamaya ilişkin bazı temel unsurlar da dikkate alındığında yaşanan problemleri en aza indirir (Özgüven, 2009).

### **2.1.2.7 Evlilik ilişkisini geliştirme çalışmaları**

Evliliği geliştirme çalışmaları ilk olarak Ocak 1962'de 28 çiftin bir rahip öncülüğünde İspanya'da bir kilisede bir araya gelmeleriyle başlamıştır. Ekim 1962'de Vera ve David Mace 8 evli çiftle hafta sonu grubu oluşturarak evlilik ilişkisini geliştirme çalışmalarına başlamışlardır. Öğretici olmaktan çok yaşantısal ve dinamik temelli olan program daha çok sağlıklı evliliği olan çiftler için uygundur. Daha sonra 1969'da New Jersey'de Kuzey Amerika Evlilik Topluluğu resmi olarak kurulmuştur. Önleyici ve gelişimsel nitelikli evliliği geliştirme programlarının bir diğer öncüsü Carl Clerke'dir. Clerke, evlilik ilişkisinde iletişimi ve farkındalığı artırmak amacıyla iki-iki buçuk saatlik 6 oturumdan oluşan yapılandırılmış grup sürecini içeren bir program uygularken, Sauber de 1970 yılında Florida State

Üniversitesinde başarılı bir evlilik ilişkisini geliştirme programı hazırlamıştır. Daha sonra 1977'de Guernsey, Penn State Üniversitesinde ilişki geliştirme programını; Miller, Nunnally ve Wackman 1979'da temel iletişim becerilerine odaklanan programları geliştirirken, L'Abate 1981 yılında Georgia State Üniversitesinde kendi evlilik ve ilişki geliştirme programını geliştirmişlerdir (Akt. Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Evlilik ilişkisini geliştirici programlar genel olarak; evlenmeye aday kişileri güçlü ilişkilere dayalı birlikteliklere hazırlayan seminer ve eğitim çalışmaları, evlilik öncesi dönemde evlilik ilişkisine ve aile olmaya hazırlayan 8-10 kişiyle yapılan grupla danışmanlık hizmetleri ve gerek bireysel gerekse çiftlere yönelik yapılan çift ve aile danışmanlık hizmetleri olmak üzere 3 farklı şekilde yapılmaktadır. Bu programların ortak pek çok yönü olmasına rağmen temelde birbirlerinden farklılık göstermektedirler. Örnek vermek gerekirse eğitim ve seminer ağırlıklı çalışmalar geniş kitlelere yönelik ve psikososyal içerikli çalışmalar olarak planlanırken, evlilik öncesi dönemdeki kişilerin oluşturduğu küçük gruplarla yapılan çalışmaların ana amacı ise evliliğe hazırlıktır. Çift ya da aile danışmanlıkları ise genelde eşlerin evliliklerinde yaşadıkları problemlere bağlıdır ve gönüllülük esası gözetilir (Ergin, 2012).

Yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren bireylerin evlilik kurumuna bakışları değişmiştir. Öyle ki insanlar artık mutsuz olmak istememekte, yaşayacakları acıları göze alarak topluma rağmen boşanmayı tercih etmektedirler. Çiftlere yönelik yapılan terapiler genellikle ilişkinin dinamikleri yerine kişilerin psikolojik durumlarına odaklanmıştır. Belirleyici kuram, çiftlerin bireysel problemleri üzerine çalışarak kendini gerçekleştiren, ruh sağlığı yerinde iki birey oluşturmayı hedeflemektedir ve kişisel problemlerini halletmiş bu kişilerin bir araya geldiğinde ise biraz ek çabayla ilişkilerini düzelterek varsaymaktadır. Fakat bu durum çiftlerin birlikteliklerinde çok bir etki yaratmamakta ve çiftlerin yaklaşık üçte ikisi ortak paydada buluşamayıp boşanmayı tercih etmektedir. İşte bu noktada İmago İlişki Terapisi bireylerden ziyade ilişkinin kendisine odaklanmasıyla diğer terapilerden ayrılmaktadır (Hendrix, 2008).

## 2.2 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.2.1 İmago Yaklaşımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Robbins (2005) yapmış olduğu çalışmada, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahip pek çok birey tarafından yaşanan ilişki eksikliklerini incelemiş ve onların daha etkili iletişim kurmalarına yardımcı olmak için İmago İlişki Terapisine dayanan etkili stratejiler öne sürmüştür. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun nörolojik destekleri, genellikle zayıf sosyal ve iletişim becerilerinin gelişmesine yol açar ve ömür boyu sürecek ilişki zorluklarına neden olabilir. İmago İlişki Terapisi, DEHB ile yaşanan nörolojik zorluklarla uyumludur çünkü iletişim sürecini yavaşlatır yapılandırma sunar, tepkileri azaltır ve sevdiklerinin tam olarak duyulduğunu ve anlaşıldığını hissetmeleri için bireylerin her şeyi tam olarak ifade etmelerini sağlar. Çift diyalogu daha güçlü dinleme becerileri, daha iyi öz kontrol ve problem çözme gelişimini destekleyerek ilişkileri güçlendirir. Bu kapsamda İmago İlişki Terapisi, DEHB ile oldukça uyumlu bir beyin temelli yaklaşımdır. Tepkisel eski beyni susturup düşünceli yeni beyni işe katmayı içerir. Olayları yavaşlattığı, yapıları desteklediği, tepkileri azalttığı ve göndericinin tam olarak anlaşılması için alıcının orada olmasını sağladığı için DEHB dostu bir süreçtir.

Hannah ve diğ. (1997) yaptıkları bir çalışmada, ilişki terapisine dayanan kısa, yapılandırılmış bir çift terapi programının ilişki memnuniyet ölçeği olan Evlilik Memnuniyet Envanterinin yanı sıra COMPASS bireysel psikolojik işlev ölçeğindeki gelişmelerle ne ölçüde ilişkili olduğunu incelemiştir. Uygulama öncesi ve sonrası farklılıklar üzerinde yapılan bir araştırma dört COMPASS ölçeğinin üçünde ve MSI ölçeklerinin üçünde istatistiksel olarak önemli değişiklikler ortaya çıkarmıştır. Çift terapi seansı başına düşen bireysel sıkıntılardaki gelişmenin oranı, önceki çalışmalarda bulunan, bireysel terapilerden elde edilen gelişmelere çok yakındır. Sonuçlar, çift terapisinin içe dönük sorunların tedavisinde etkili bir yöntem olabileceği hakkındaki buluşları desteklemektedir ve evlilik terapilerinin verimliliğinin değerlendirilmesinde hem ilişkisel hem de bireysel bozukluk indekslerinin kullanılması gerektiğini belirtmektedir. Beş yetkili İmago ilişki terapisti bu çalışmaya katılmaya gönüllü olmuştur. Terapistler kısa IRT modelinde ilk olarak, her biri, deneysel tedavide kullanılan süreçlerin her birinin gösterildiği ve çiftlere uygulandığı bir çift çalışmasında ikinci yazara yardım etmişlerdir. Burada kullanılan



altı seanslı IRT uygulaması ikinci yazar tarafından geliştirilmiş ve basılı bir kitapta açıklanmıştır. Çiftler için Hak Ettiğiniz Aşkı Yaşayın (Getting the Love You Want) adlı 20 saatlik hafta sonu çalışmasına dayanan İmago Terapi modeli kısaltılmış çalıştay notlarını ve çalıştay süreçlerinin taslağını kullanmaktadır. Dört COMPASS ölçeğindeki (İyi Olma, Semptomlar, Yaşamsal İşlevler ve Ruh Sağlığı İndeksi) tedavi öncesi ve sonrası değişiklikler çift gözlemleri için geliştirilmiş t-testler kullanarak değerlendirilmiştir. Bu verilerin standart, kısa süreli, yapılandırılmış bir formatta IRT kullanımının COMPASS tarafından ölçüldüğü gibi bireysel psikolojik işlevlerin en az iki boyutu hakkındaki gelişmelerle ilişkili olduğunu öne sürülmektedir.

İmago İlişki Terapisi; sıkıntılı, adanmış ilişkilerde müdahale etmenin fiili aracı olarak klinik terapi yaklaşımlarının ve teorik ekollerin bir sentezini geliştirmiştir. İmago İlişki Terapisi; eş seçme, romantik aşkın kaybolması, güç mücadelesi ve tutkulu arkadaşlığın bilinçli değerlendirilmesi öncüllerine dayanmaktadır. İmago İlişki Terapisi'nin çiftlerle çalışan terapistler tarafından etkili kullanımı çiftlerin her bir eşi iyileştirmesini sağlama çabasıyla hassas bir şekilde uygulanan belirli becerilerin edinimini gerektirir. Kısacası, diğer ilişki terapisi paradigmatlarıyla yapılan teorik karşılaştırmalar okuyucunun rakip düşünce ekolleri arasındaki farkları anlamalarını sağlamak için yapılmıştır. Uygulama sürecini karmaşıklaştıran etkenlerin yanı sıra, İmago İlişki Terapisi için gereken çeşitli tanılayıcı varlıklar için farklılık gösteren tedavi cevaplarının karmaşıklığı da tartışılmıştır. Kılavuz haline getirme çabalarının kolaylık ve zorlukları not edilmiş ve ihtiyaçlar belirlenmiştir (Zielinski, 1999).

Hendrix (1996) İmago İlişki Terapisi'nin gelişimini ele aldığı çalışmasında IRT'nin devam eden değişim teorisini ve geliştirilen unsurlarını açıklamaktadır. Buna göre, aynalama tek aşamalı bir egzersizden aynalama, doğrulama ve empati kurmayı içeren üç aşamalı bir Çift Diyaloğu/İstendik Diyalog sürecine dönüşmüştür. Teori gelişmeleri, önemli heyecan verici enerji olarak insan varlığı ile ilgili üst kuramsal önermeleri içermiş ve John Pierrakos tarafından geliştirilen quantum teorisi ve Core Genetics psikoloji çalışmalarından etkilenmiştir. Ayrıca Hendrix de Margaret Mahler, Daniel Stern, Harry Stack Sullivan ve Erik Erikson'un teorilerini sentezleyerek insan gelişiminin evreleri hakkında sistemli detaylı bir tanımlama geliştirmiştir. Bu, yeni karakterolojik profillerin gelişimine, ortak yaşamın anlam ve

işlevinin belirlenmesine ve İmago Terapi kavram ve süreçlerinin ayrılma ontolojisinden bağlanma ontolojisine değişen bir paradigmayı yansıtmaya yol açmıştır. Koç olarak işlev yapan bir terapist olarak terapötik sürecin ve terapistin rolü köklü bir şekilde değişmiştir. Eğer güç mücadelesine kapılmış çiftler, birbirleriyle kaynaşarak birbirlerinde kaybolmadan bağı tamir eder ve bütünlüğü kurtarmaya çalışırlarsa tanılar, analizler, öykü alımı, ve tüm terapist türleri, otorite ve uzmanlık faydasız olur. Yorum ve yüzleştirme gibi bu tür uzman terapist işlevleri yerine çiftlerin bilinçaltının kişiler arası çatışma yoluyla yapmaya çalıştığı (ama başarısız olduğu) şeyle iş birliği yapmalarının sağlanmasına ihtiyaçları vardır. Bana göre bu terapistin rolünün bir koça, diyalog sürecinin yöneticisine özgü olduğu anlamına gelmiştir. Terapistin görevi, seans sürecinde konuşmanın olmadığı etkileşimlerin gerçekleşmesi için eşler arasındaki etkileşimi yönetmek olmalıdır.

Muro ve diğ. (t.y.) yaptıkları İmago İlişki Terapisi grup eğitim ve müdahale çalışmasına 14 birey katılım sağlamıştır. Oturumlar, güneybatıdaki bir kamu yüksek öğretim kurumunda bir sertifikalı İmago Terapisti tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma, deneysel kontrol grubu modeli üzerinde yürütülmüştür. Bulgular, doğru empati yanıtları düşük ve aynı zamanda sabit kalmış olsa da, İmago İlişki Terapisi oturumları, bireyin, partneriyle/eşiyle doğru empati kurabilme yeteneğini güçlü bir şekilde artırdığını işaret etmektedir.

Flemke ve Protinsky (2003) imago diyalogu ve EMDR ile tedavi geliştirme çalışmasında, imago ilişki terapisinde ikili çalışmalarda EMDR uygulayarak, iletişimi zenginleştirme egzersizlerinde saplanıp kalmış danışanlarda çoğu zaman iyileştirici bir bağ kurabilmekte olduklarını ve böylece geçmiş çocukluk yaralarını onarabildiklerini belirtmektedir. Bu türden bütünleşmelerin yararını gösterebilmek için vaka çalışmalarını da dahil etmiştir.

Logeman (t.y.), Jacob Moreno'nun Kişilerarası Psikodrama Terapisi ve Harville Hendrix'in İmago İlişki Terapisi'ne karşılaştırmalı bir bakış açısı sağlamıştır. Çalışmada, bu iki terapinin birbirinden farklı şeyler olsa da, ikisinin birçok ortak noktası olduğu belirtilmiştir. Karşılaşım ve diyalogun anlam ve kökeni ve konum odak çelişkisi çeşitli kaynaklarla ele alınmıştır. Profesyonel kimlik ve bir yöntemle kimlik teşhisi sorunsalları öne çıkarılmaktadır. Psikodrama ile diğer yöntemler arasındaki sınırlara ilişkin bazı genel sonuçlara varılmıştır.

Feldman ve Kahn (2009) çalışmalarında çift terapisini, her bir eş için bağımsız bir ilişki odaklı grup terapisine birleştiren yeni bir tedavi paradigmasını ortaya çıkarmışlardır. Bu modelin, özellikle tek başına çift terapisinde ilerleme katetmekte zorluk yaşayan çiftler için etkili olduğu düşünülmektedir. Yazarlar, Imago İlişki Terapisi'nden alıntılanan konseptlerin yanı sıra, bağımsız nesne ilişkilerinden ve özel psikoloji teorilerinden istifade eden bir grup yöntemini ilave etmişlerdir. Bu birleştirilmiş yaklaşımın yarattığı zorluklar ve aynı zamanda faydalar gerekçe ve tedavi içermeleriyle açıklanmıştır.

Heller (1999)'in yaptığı çalışmada, GTLYW (Hakettiğiniz Aşkı Yaşayın) adı verilen, Imago İlişki Terapisi'ne dayalı psiko-eğitim çalışmasına katılan 60 katılımcı üzerindeki çift uyumu, çift güveni ve samimiyeti açısından tutum, davranış ve algı etkisini ölçmüştür. Erkek ve kadınlara ayrı ayrı uygulanan ölçümler sonucunda her iki grubun tüm bağımlı değişkenler üzerinde olumlu yönde kaydedeğer değişimler ortaya koyduğunu ve tüm üzüntü seviyelerinden katılımcıların da tüm bağımlı değişkenler üzerinde kayda değer kazanımlar sağladığını göstermiştir. Ve bu kazanımların uzun sürdüğünü de izleme testleri sonucunda ortaya koymuştur (Heller, 1999).

Klerk (2001), yaşamın her alanından insanın aynı kaderden muzdarip olduğu ve özellikle Hristiyanların daha yüksek bir evlilik başarı oranı ortaya koyamadığı, iman ve Hristiyanların bağlı olduğu ilkelerin insanları bir arada tutan güçlü bir motivasyon kaynağı olmasına rağmen uzun süreli ilişkilerde bireylerin evlenmeden önce birlikte yaşamaları (aynı evi paylaşmaları) için geçerli yanıtlar sunamaması gerekçesiyle yaptığı çalışmada, hristiyan evlilik danışmanlığını ve imago ilişki terapisini incelemiştir. Çalışmadan elde edilen sonuca göre, imago yaklaşımı, yüksek bir başarı oranını ve normal Hristiyan danışmanlığıyla muntazam bir akıcılığı işaret etmektedir. Hristiyan evlilik danışmanlığının ilkeleri daha da zenginleştirilebilir ve Imago evlilik terapisti teknikleri kullanılarak uygulamaya konulabileceği belirtilmekle birlikte Imago evlilik terapisinin bir Hristiyan evlilik danışmanlığı yaklaşımına kolaylıkla entegre edilebileceği ve iyi sonuçlar ortaya koyabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Klerk, 2001).

Beeton (2006), Ulusal Yaşam İstatistik Raporunun evliliklerin % 40'ının boşanmayla neticelendiğini ortaya çıkarmasını gerekçe göstererek, boşanmaların önüne geçebilecek bir çalışmayı ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmacı, Imago İlişki Terapisi odaklı 'GTLYW' (Hak Ettiğiniz Aşkı Yaşayın) atölye çalışmasının evlilik

ilişkilerini ve katılım sağlayan çiftleri geliştirmeyi ve değiştirmeyi iddia eden bir müdahale şekli olduğunu belirtmektedir. Buna rağmen, bu iddiayı destekleyebilecek herhangi bir deneysel veri bulunmaması sebebiyle mevcut ilişkilerin kalitesini öğrenmek ve çalışma alanında öğretilen Imago yeteneklerinin kullanımını ortaya çıkarabilmek için "GTLYW" atölye çalışmasına katılan katılımcıları incelemiştir. Beeton'un bu keşif ve betimleme amaçlı çalışması, atölyeye katılan çiftlerin değişimi (dönüşümü) ile ilgili bilgiler sunmaktadır. Bulgular katılımcıların Imago becerileri ile ilgili bilgileri olduklarını ve Imago uygulamalarını kayda değer bir şekilde kullanarak bu uygulamalarla gelişmiş ilişki etkileşimleriyle bağdaştırdıklarını işaret etmektedir.

Pitner (1995) Imago Terapiye dayalı "GTLYW" (Hak Ettiğiniz Aşk Yaşayın) atölye çalışmasının çiftlerin evlilik doyumunu ve evlilik ilişkilerindeki kaliteyi olumlu yönde etkileyip etkilemediğini araştırdığı çalışmada, "GTLYW" atölye çalışmasına alınan katılımcıların hafta sonu deneyimlerinden sonra, ilişki doyumunda kayda değer bir gelişme gösterdikleri görülmüştür. Araştırmanın sonuçları, çalışma alanı deneyimlerine katılımın ilişki doyumunu arttırdığı ve 6 haftalık takip değerlendirmesine kadar gelişimin korunduğu hipotezini desteklemiştir. Deneyimler, ilişkinin niteliğinin sonrasında da arttığı sonucuna göstermektedir.

Çocukluk yaralarının çiftlerin ilişkileri üzerindeki etkisinin ve her bir eşin önceki yaşantılarında belli gelişim aşamalarından nasıl geçtiğinin incelendiği bir çalışmada, çocukluk yaraları gelişim aşamalarıyla ve çiftlerin ilişkileriyle tanımlanmakta ve çocukluk yaralarının eş seçimi ve evlilik üzerindeki etkilerine vurgu yapılmaktadır (Oh, 2005). Oh ve Byun (2010) yaptıkları nitel bir çalışmada da Imago Çift Terapisi'ne dahil olmuş katılımcıların çocukluk yaralarına ve eşlerinin görünümüne karşı bakışlarının nasıl değiştiğini incelemiştir. Oh, uzun araştırmalardan sonra her bir bireyin çocukluk yaralarının ve karşılanamamış ihtiyaçlarının, bireyin gelecekte gireceği herhangi bir samimi ilişkiyi göze çarpacak şekilde şekillendirebileceğine vurgu yapmaktadır (Oh, 2005).

Kim (2011a), papazın Imago İlişki Terapisi'ne katılımından sonra Tanrı imajının yeniden oluşturulması deneyimi üzerine fenomenolojik bir araştırma yapmıştır. Kore'deki boşanma oranlarında meydana gelen düzenli artışın; aile bölünmeleri, bunun doğurduğu genç yaşta suçlar, intihar, suç oranı artışı gibi evliliğe engel teşkil eden, düşük doğum oranı, yaşlanma ve benzeri birçok sosyal soruna neden

olması sebebiyle bu çalışmayı yapmıştır. Parçalanmış aileleri kurtarmak ve sağlıklı çift ilişkilerini yeniden kazandırmak, kilise ve papazlar için İncil öğretisi ve görevlerindedir. Bu nedenle ailevi krizlerin merkezinde yer alan çift problemlerine alternatif çözümler aramada Kore kiliselerindeki papazların deneyimleri araştırılmıştır. Papazlar, günümüzde dünya üzerinde kanıtlanmış en iyi program çift terapisi programı olan İmago İlişki Terapisi'ne katılmıştır. Aynı zamanda deneyimlerinin papazlığı nasıl etkilediği ve Tanrı imajının yeniden oluşturulmasında hangi algılama değişimlerinin olduğu da araştırılmıştır.

Çift ilişkilerinde, papazlıktaki değişim ve uluslararası alanda sertifikalandırılan İmago Çift İlişkisi profesyonelleri tarafından şekillendirilmiş kılavuza göre eğitilen 6 papaz için Tanrı imajının reform niteliğindeki deneyiminin manâsı araştırılmış ve mülâkat, ses kaydı, e-posta ve sözsüz ifadeler temel alınmıştır. Çift terapisinin teorik arka planını tanıtmak için dünya çapında öne çıkan çift terapisi modelleri, İmago Çift İlişki Terapisi modeli ve bunun karakteristikleri ve ihtiyaçlarıyla kıyaslanmak suretiyle incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları 6 başlıkta kategorilendirilmiştir: (Kim, 2011a)

1. Gerçek ailedeki bağıntısal deneyimlerden kaynaklı Tamamlanmamış/Yarım Kalmış Meseleler (tedavi edilmemiş çocukluk yaraları), çiftleri ve onların çatışmalarının sebeplerini etkilemektedir.
2. Çift ilişkisinde önemli olan şey, karakterler değil ilişkinin kendisidir.
3. Papazlıkta önemli olan şey, çiftlerin yenilenmeleri ve aile papazlığıdır.
4. İmago Çift İlişki Terapisi tamamlayıcı ve İncil ile ilişkilidir.
5. İnsanlar ve Tanrı ilişkiseldir.
6. Çiftlerin İmago Çift İlişki Terapisi eğitimi, deneyimleriyle yenilenmeleri, Tanrı imajını yeniden düzenlemektedir.

Bu yüzden Kim'in (2011) yaptığı bu araştırma, papazlar için öncelikle kendi çift ilişkilerini yenilemek ve yeryüzündeki tüm aileleri ve aynı zamanda da kendi cemaatlerini sağlıklı kılması; kilisenin sorumluluğuna ilham kaynağı olması açısından önemlidir.

Toplumun temel yapısı ailedir ve ailenin merkezinde de çiftler yer almaktadır. Kore'de mevcut boşanma oranı, OECD ülkeleri arasında en üsttedir ve ailelerin

yıkımı çok endişe verici bir seviyeye ulaşmıştır. Sonuç olarak gençlerin mutluluk endeksi son 3 yılda en düşük seviye olarak sıralanmış olsa da evden kaçmalar, suçlar, intihar, gençlerin işsizliği ve evlilikten sakınma gibi olaylar hem toplumsal hem de ulusal endişe haline gelmiştir. Kore'deki mevcut durumda, diğer ülkelerde de popüler olan türleri de içeren bir çeşit Çift Terapisi modeli ortaya konmuştur ve akademik çalışmalar ve bilimsel makalelerle ülkede yayılmıştır. Buna rağmen, bu çift terapilerinin çoğu bilişsel-davranışsal yaklaşımlarla sınırlı kalmış ya da evlilik çatışmalarında yüzeysel problem çözme seviyesine odaklanmıştır. Bu yüzden bunlar, daha derin konularda sorunların özünde gizli kalmış olabilecek yanı sıra başa çıkmakta yetersiz kalmıştır. Mevcut araştırma, geniş kapsamlı bir kriz durumunda Imago Evlilik İlişkisi modelini diğer metotlarla kıyaslayarak ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu özel terapatik model, mükemmel klinik etkisi ve birleştirilebilen bakış açıları sayesinde dünyanın tamamında kabul görmüştür (Kim, 2011b).

Lee (2011) çalışmasında evli Hristiyan kadınların Imago İlişki Terapisi deneyimlerinin fenomenolojik bir araştırmasını yapmıştır. Güney Kore'deki boşanma oranı, aile parçalanmaları ve bu parçalanmaların ilerleyen zamanlarda gençlerle ilgili konular, intihar ve çeşitli suçlardan kaçınmak için evlilikten sakınmalar, düşük doğum oranları ve yaşlanmanın etkileri diğer birçok ülke ve toplum üzerinde de sorunlara yol açmıştır. Sağlıklı bir evlilik için dağılmış olan bir yuvanın yeniden inşa edilmesi İncil'de yer alan bir öğretilerdir. Bu yüzden günümüz aile krizlerinin temeli ve evlilik sorunları Kore'deki kiliselerde şiddetli bir değişimi amaçlamaktadır. Bunu gerçekleştirmek için mükemmel bir hikâyeci ve dünya çapında bilinen bir ilişki terapisti çift üniversite mezunlarına çift ilişkilerine bağlı olarak son altı ayda altışar kişilik danışan gruplarında yapılandırılmış kılavuz terapistlerden bir mülakatı kayıt altına alma ve kopyalama, e-postayla haberleşme ve duyguları kayıt altına alma konusunda kurslar vermektedir. Deneyimin ne anlama geldiğinin konseptleştirilmesi amacıyla evlilik ilişkilerinde meydana gelen değişimler kaydedilmiştir. Bu araştırma programının sonuçlarında, bilginin evlilik üzerindeki etkisinin daha büyük olup olmadığına bağlı olarak üzere özellikle evlilik ilişkilerinde imago terapiye dayalı profesyonel kursların oldukça önemli olduğu bulunmuştur.

Baek (2012), evlilik uyumsuzluğunun kökeninde zıtlıkların yer alıp almadığını araştırmayı amaçlamadığı çalışmasının sonucunda, Imago Çift İlişkisi seminerinin katılımcı çiftler arasında evlilik beklentilerinin değişmesini etkilediğini ve ortak

evlilik beklentilerinin yeniden şekillendirilmesinde etkili olduğunu tespit etmiştir. Sonuç olarak İmago Çift İlişkisi Semineri'ne katılan çiftler; birbirini tanıma sürecini, eşini anlama düzeyinde artışı, gerçeği kabullenme sürecini, ortak beklentilere doğru yönelme sürecini ve çiftin ortak bakış açısına yönelme sürecini deneyimlemişlerdir. Her bir eşin evlilik beklentisi, Imago seminerine katılım sağlandıktan sonra, çiftlerin ortak bakış açısı doğrultusunda değiştirilebilmiştir. Bu nedenle olumlu dönüşüm deneyimini yaşamış çiftler İmago Çift İlişkisi Semineri'nden büyük yarar sağlamışlardır.

## **2.2.2 Evlilik Uyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

### **2.2.2.1 Evlilik uyumu ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar**

Senlet'in (2012) çalışması, kadınların aile içinde maruz kaldıkları şiddetin farklı türlerinin (fiziksel, psikolojik, cinsel ve ekonomik şiddet) evlilik uyumları ve psikolojik durumları ile ilişkilerini incelemek üzere tasarlanmıştır. Sonuçlar görücü usulü evlenen, çok çocuklu, eğitim seviyesi düşük, eşinin eğitim seviyesi düşük, geliri olmayan veya az geliri olan veya geliri eşininkine kıyasla daha yüksek olan kadınların çeşitli şiddet türlerinde daha yüksek seviyelerde şiddet bildirdiklerine dair genel bir eğilim göstermiştir. Ayrıca sonuçlar aile içinde maruz kalınan şiddet türlerinin, bağlanma, evlilikte başa çıkma ve sosyal destek özellikleri kontrol edildikten sonra dahi, kadınların evlilik uyumlarındaki ve psikolojik durumlarındaki varyansların anlamlı kısımlarını açıkladığını ortaya koymuştur. İdiz'in (2009), evlilik uyumu, ilişki yatırımı, aile içi şiddet ve intihar girişimi arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmasında da evlilik uyumu, ilişki istikrarı ve aile içi şiddet arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Işıloğlu'nun (2006) yaptığı çalışmada, anksiyete ve depresyon tanısıyla poliklinikten izlenen evli kadınların evlilik yaşantılarında şiddetin varlığı, hastaların sosyodemografik özellikleri, eş uyumu ve hastalıklarının şiddeti karşılaştırılmıştır. Aile içi şiddet ile ilgili olarak; ekonomik durum düşüklüğü, ikinci dereceden akraba yanında yetişme, yetişme ortamında fiziksel ve sözel şiddete maruz kalma, sosyal yaşamdan memnun olmama, evlilik öncesi flört etmeme, aile baskısı ile kişiyi tanımadan evlenme, eşinin ailesi ile sorun yaşama, eşinin alkol ve madde bağımlısı olması, eşinin psikiyatrik öyküsünün olması, evliliğinden memnun olmama şiddeti arttıran faktörler olarak belirlenmiştir. Şiddeti arttıran sebeplerin çift

uyumunu bozarak kişinin anksiyete ve anksiyeteye bağı hastalıklar ile major depresyon eğilimini de arttırdığı, bu durumların ise eşler arası çatışmaları artırarak şiddeti ve çiftlerin uyum bozukluğunu derinleştirdiği tespit edilmiştir.

Koçak (2009), çalışmasında kadınların ve erkeklerin cinsel benlik şeması kategorileri arasında haftalık özdoym ve cinsel etkinlik sıklığında, cinsel doyum ve evlilik uyumu düzeylerinde farklılıkların var olup olmadığını değerlendirmeyi hedeflemiştir. Sonuç olarak evli bireyler için, cinsel benlik şeması kategorileri arasında cinsel etkinlik sıklığında, cinsel doyumda ve evlilik uyumunda farklılıklar bildirilmiştir. Pozitif cinsel benlik şemalarına sahip bireylerin şematik olmayan ve negatif şemaları olan bireyler ile karşılaştırıldıklarında daha yüksek cinsel etkinlik sıklığını bildirdikleri, daha yüksek cinsel doyum ve evlilik uyumu düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Kudiaki'nin (2002) normal evli kadın popülasyonunda cinsel işlev bozukluklarının dağılımını, cinsel doyum ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi ve cinsel doyumun yordanmasında rol oynayan çeşitli değişkenleri belirleyebilmek amacıyla yaptığı çalışmada; cinsel doyum ve evlilik uyumu puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca örneklem içerisinde cinsel doyum puanları "düşük" ve "yüksek" olarak oluşturulan iki gruptan, cinsel doyumunu yüksek grubun evlilik uyumunun, cinsel doyumunu düşük gruptan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Özen'in (2006) çalışmasının amacı, karı ve kocaların değer uyumlarının ve eşlerin çatışma çözüm stillerinin, karıların, kocaların ve çiftlerin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmaktır. Araştırma sonuçlarına göre, demografik değişkenlerin etkisi elimine edildikten sonra, eşlerin geleneksellik, hazcılık, uyarılım, değer benzerlikleri ve eşlerin güç değer farklılıkları, kadınların ve eşlerin evlilik uyumunu olumlu bir şekilde yordamıştır. Ayrıca, demografik değişkenlerin ve eşlerin değer uyumlarının etkisi elimine edildikten sonra, kocaların kullandıkları çatışma çözüm stillerinin eşlerinin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmasına rağmen, kadınların kullandıkları çatışma çözüm stillerinin kocalarının evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Çiftlerin evlilik uyumu düşünüldüğü zaman ise, çiftlerin çatışma çözüm stillerinin, çiftlerin evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Sonuçlar ayrıca göstermektedir ki çiftlerin olumsuz çatışma çözüm stilleri, çiftlerin evlilik uyumunu olumsuz bir şekilde yordamaktadır. Karakoyun (2012) da araştırmasında; depresyon tanısı alan hastaların ve tanı



almayan eşlerinin çatışma yönetim biçimlerinin evlilik uyumu ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonuçlarında, hastaların depresyon puanı ile toplam çift uyumu ve tüm alt boyutları arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Hastaların evlilik uyumu ile olumlu ve boyun eğme çatışma çözüm stili arasında pozitif bir ilişki varken, olumsuz çatışma çözüm stili ile arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Hastaların depresyon puanı ile eşlerinin çatışma çözüm stilleri arasında herhangi bir ilişki görülmezken, eşlerinin çift uyumu arasında negatif ilişki belirlenmiştir. Hastaların olumlu çatışma yönetimi kullanması, eşlerinin evlilikteki memnuniyetlerini pozitif yönde etkilemiştir. Öte yandan, eşlerinin olumlu ve boyun eğme şeklindeki çatışma yönetimini kullanması, hastaların çift uyumunu pozitif yönde etkilerken, eşlerin olumsuz çatışma çözümünü kullanması çift uyumunu negatif yönde etkilemiştir. Çalışmada majör depresyon tanısı alan hastaların ve eşlerinin karşılıklı olarak olumlu çatışma çözüm stillerini kullanması evlilik uyumlarını artırırken, olumsuz çatışma çözüm stillerini kullanması evlilik uyumlarını azaltmaktadır. Hacı'nın (2011) çalışmasında, empatik eğilim, aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerinin evlilik uyumunu yordama gücünü ortaya koyması amaçlanmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde; aile içi iletişim, olumsuz ve itaat çatışma çözme stillerinin evli bireylerin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Evlilik uyumu, aldatma eğilimi ve çatışma eğiliminin birbirleriyle ve bazı değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği Polat'ın (2006) araştırmasında, evlilik uyumu yüksek olanların çatışma eğiliminin düşük olduğu görülmektedir. Kadınların sosyoekonomik düzeyi yükseldikçe evlilik uyumları yükselmekte, çatışma eğilimleri düşmektedir. Evlilik uyumu yüksek olanlar, aldatma eğilimlerini düşük belirtmişlerdir.

Tuncay (2006), evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin kişiler arası bağlamda ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, kadınların başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik boyutundaki yüksek puanları, depresyon ve sürekli kaygısındaki yüksek puanları ile; çocuğunun olması, evlilik uyumundaki düşük puanlar ile ilişkilidir. Ayrıca, eğer kadın, eşinin ona karşı eleştirel olduğu algısına sahipse, evlilik uyumu puanları düşmektedir. Bunların yanı sıra, erkeklerin başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve depresyon puanları yükseldikçe, evlilik uyumu puanları düşmektedir. Ayrıca, eğer erkek eşine karşı eleştirel olduğu algısına sahipse, evlilik uyumu azalmaktadır. Bıyıkoglu'nun (2012) çalışmasının

amacı, evlilik uyumu kavramını mükemmeliyetçilik (kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik), stres ile başa çıkma stratejileri (problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama) ve cinsiyet değişkenleri ile incelemektir. Araştırma sonuçlarına göre; kendine yönelik mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan bireylerin ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini fazla kullanan bireylerin evlilik uyumları daha yüksektir. Erkeklerde, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin; kadınlarda ise kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunda belirleyici rolü olduğu ortaya çıkarılmıştır. Koydemir, Selışık ve Tezer'in (t.y.) çalışmasında 50 evli çiftin evlilik uyumlarının mükemmeliyetçiliğin üç boyutuna göre farklılık gösterip göstermediği ve evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin boyutları arasındaki ilişki araştırılmış ve analizler sonucunda yüksek uyum ve düşük uyum gösteren eşlerin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına göre farklılık göstermediği ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Malkoç (2001) yaptığı çalışmada, evli bireylerin iletişim şekilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular evli bireylerin her bir iletişim şekli ile evlilik uyumları arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Daha ayrıntılı olarak, evlilik uyumu yüksek bireylere göre evlilik uyumu düşük olan bireylerin daha fazla yıkıcı ve daha az yapıcı iletişim şekillerini kullandığı belirlenmiştir. Bu çalışmanın en önemli bulgularından biri de evlilik uyumunun tüm iletişim şekilleri üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymasındadır.

Ar (2014), çalışmasında, İstanbul ilinde yer alan, MEB'e bağlı ilköğretim okullarına devam eden normal gelişim gösteren çocuk ebeveynleri ile OÇEM'lere ve EUO'ya devam eden otizmlili çocukların ebeveynlerinin anksiyete düzeylerinin ve evlilik uyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçlamıştır. Anne ve babaların eğitim düzeyleri, çalışma durumları, evlilik yaşları, evlilik süreleri, çocuklarının sayısı, aylık gelirleri ile evlenme şekillerinin anksiyete düzeylerine ve evlilik uyumlarına etkisini incelemiş ve bunun sonucunda annelerin evlenme şekilleri ile evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Özden'in (2014) araştırmasında, evli bireylerin, bazı demografik değişkenleri ve otomatik düşünceleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Evlilik uyumuyla arasında anlamlı sonuçlar bulunan değişkenler: yaş, eğitim durumu,

kaçıncı evlilik olduğu, farklı şekilde evlenme, gelir düzeyi ve sahip olunan çocuk sayısıdır. Otomatik düşünceler toplam puan alt boyutları; kendine yönelik negatif duygu ve düşünceler, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, ümitsizlik alt boyutu puanı ile evlilik uyumu arasında yapılan analiz sonucunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bozkuş'un (2014) narsisizmin dışı vurum biçimleri (açık ve örtük narsisizm) ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığının, benliğe ve eşe yönelik olumlu yanılsamaların aracı etkilerini test etmek amacıyla yaptığı çalışmada, örtük narsisizmin reddedilme duyarlılığını pozitif yönde, reddedilme duyarlılığının ise evlilik uyumunu negatif yönde yordadığını göstermiştir. Örtük narsisizm, ideal eş ölçütüne göre tanımlanan eşe yönelik olumlu yanılsamayı negatif yönde yordarken, ideal eş ölçütüne göre tanımlanan olumlu yanılsama evlilik uyumunu pozitif yönde yordamaktadır. Ayrıca ortalama eş kriterine göre belirlenen eşe yönelik olumlu yanılsama evlilik uyumunu pozitif yönde, benliğe yönelik olumlu yanılsama ise negatif yönde yordamaktadır.

Maçkan (2014), Ankara Büyükşehir Belediyesi Yaşlılara Hizmet Merkezine üye olan yaşlıların problem çözme yeteneklerinin ve esnekliklerinin evlilik uyumlarına etkisinin doğrudan belirlenmesi üzerine çalışmıştır. Sonuç olarak, problem çözme beceresi ve esneklik algısının evlilik uyumu üzerinde etkisinin olduğunu bulmuştur. Araştırma kapsamında esneklik ve problem çözme yeteneğinin birlikte evlilik uyum ölçeği puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki ortaya koydukları saptanmıştır.

Bozkurt'un (2014) çalışmasında aile içi eşler arası şiddet ile yetişkin bağlanma stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler incelenmiş; eşler arası şiddetin yaygınlığı ve bazı sosyodemografik değişkenler, evlilik özellikleri, kök ailede şiddete maruz kalma ve/veya tanık olma, anne ve babanın ilişkisi ve anne babaya benzerlik arasındaki ilişkiler sınanmıştır. Çalışma sonucunda, evlilik uyumu ve eş şiddeti arasındaki ilişki incelendiğinde, evlilik uyumunun düşük olması ile eş şiddeti arasında anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Benzer sonuç bağlanma stilleri ile evlilik uyumu ilişkisinde de görülmüştür. Buna göre saplantılı bağlanma stili ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Çalışmada ayrıca evlilik uyumu ile anne ve babaya benzerlik incelenmiş, kişinin, çocukluğunda kök ailesinde ebeveynleri arasında deneyimlediği evliliğe benzer evlilik ilişkisi kurduğu görülmüştür. Çavuşoğlu (2011) araştırmasında, evli kişilerde bağlanma stilleri ve

bazı değişkenlere (cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı) göre evlilik uyumu ve aldatma eğilimlerinin değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, farklı bağlanma stillerine sahip olan çiftlerin evlilik uyumları ve aldatma eğilimleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Şahin'in (2011) alkol bağımlıları ve eşlerindeki bağlanma biçimi, mizaç - karakter özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında, literatür ile uyumlu olarak alkol bağımlılarının ve eşlerinin evlilik uyumunun daha kötü olduğu ve uyumlu olarak tüm gruplarda güvenli bağlanan bireylerin kaçınan ve ikircikli bağlananlara göre daha uyumlu evlilik sürdürdükleri bulunmuştur. Turanlı (2010), evli çiftlerde çift uyumunun bağlanma biçimleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların benlik saygısı ve çift uyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Korkulu ve saplantılı bağlanma düzeyleri arttıkça, çift uyum düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Ebeveyni sık kavga eden katılımcıların çift uyum düzeyi düşük çıkmıştır. Açık'ın (2008) çalışmasında, psikolojik iyilik hali için en önemli ilişkilerden biri olarak kabul edilen evlilik ilişkisindeki uyum ve bağlanma stilleri kavramı ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında; uyumluların daha yüksek evlilik doyumu ve daha düşük bağlanmaya ilişkin kaçınma ve kaygı puanları elde ettiği; bununla birlikte evlilik uyumunu yordama açısından, bağlanmaya ilişkin kaçınmanın, bağlanmaya ilişkin kaygıdan daha belirleyici bir öngörücü olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bağlanmaya ilişkin kaygının evliliğin istikrarı ile bağlanmaya ilişkin kaçınmanın ise evliğin uyumu ile daha anlamlı ilişkilere sahip olduğu söylenmektedir. Erdoğan'ın (2007) çalışmasında; evlilik uyumu sorunları ile demografik veriler, eşlerin bağlanma özellikleri, psikiyatrik durumları ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmış ve yapılan değerlendirmelerde evlilik uyumunda sorunlar yaşıyan çiftlerde kadınların, bağlanma stillerinde kaçınma ve kaygı boyutlarının öne çıktığı, erkeklerin ise kaçınma boyutundan yüksek puanlar alındığı görülmüştür. Kışlak ve Çavuşoğlu (2006), kültürümüzde güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma biçimleri olan evli kadın ve erkeklerin, evlilik uyum puanları, benlik saygısı puanları ile nedensel ve sorumluluk yükleme puanları arasındaki olası farkları incelemiştir. Araştırma sonuçları, bağlanma biçimlerine (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) göre evlilikte uyum toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermiştir. Güvenli ve saplantılı bağlanma biçimindeki kişilerin evlilikte uyum puanları, korkulu bağlanmalardan yüksek bulunmuştur. Taycan ve

Kuruoğlu'nun (2013) çalışmasında, evlilik uyumu ile demografik özellikler, eşlerin bağlanma özellikleri, mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuç olarak, evlilik uyumu sorunu yaşayan çiftlerde eşlerin birbirini değerlendirme özelliklerinin sorun yaşamayan çiftlerden farklı olduğu, farklılıkların mizaç, karakter ve bağlanma özellikleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Hoşgör (2013), evli bireylerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilerini incelediği araştırmasında, sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Evlilik Uyumu Ölçeğinden alınan puanların, eğitim düzeylerine, meslek gruplarına, çocuk sayısına, çalışıp çalışmama durumuna, algılanan ekonomik duruma, eşle yaşanan iletişim problemleri sıklığına, kök ailelerden kaynaklı iletişim problemleri sıklığına ve diğer insanlarla olan iletişim problemi sıklığına göre farklılaştığı bulunmuştur. Çalışma bulgularında, eşle yaşanan iletişim problemlerinin sıklığı, kök ailelerden kaynaklı iletişim problemlerinin sıklığı ve evlilik süresinin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu elde edilmiştir.

Şentürk (2013), evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkili değişkenleri incelemiş ve yaş, ekonomik durum, eş ile ilgili benzerlik düşüncesi, yaşam doyumu ve evlilikte problem çözme becerileri ile evli bireylerin evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Yüksel (2013), kadınların evlilik uyumları ve sahip oldukları psikolojik belirtiler arasındaki ilişki ve bu ilişkide kullandıkları stresle baş etme biçimlerinin ve sahip oldukları toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolü olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarında; kadınların evlilik uyumları ve yaşadıkları psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, evlilik uyumu azaldıkça sahip olunan psikolojik belirtilerin artış gösterdiği görülmüştür. Bu ilişkide Boyun Eğici ve Çaresiz Yaklaşımın aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle, evlilik uyumu düşük olan kadınların stresle baş etmede Boyun Eğici ve Çaresiz Yaklaşım stratejilerine başvurmaları, sahip oldukları psikolojik belirtileri artırmaktadır.

Duman (2012) yaptığı çalışmada, mizaç ve karakter özelliklerini, evlilik uyumu ve cinsiyet açısından incelemiştir. Araştırma bulgularına göre zarardan kaçınma mizaç boyutu ile evlilik uyumu arasında negatif yönde, kendini yönetme ve iş birliği yapma karakter boyutları ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Ayrıca evlilik uyumu ve cinsiyetin ödöl bağımlılığı ve iş birliği yapma alt ölçekleri puan ortalamaları üzerindeki ortak etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. Bu araştırmada elde edilen bulgular, mizaç ve karakter özelliklerinin, evlilik uyumu ve cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Çakırlar'ın (2012) evli polis çiftler arasındaki evlilik uyumunun bazı demografik değişkenler ile ilişkisini incelediği çalışmada, polislerin Çift Uyum düzeyleri ortalamasının altında bulunmuştur. Erkeklerin Çift Uyum düzeylerinin daha yüksek, kadınların çift uyum düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırmada Polislerin Çift Uyum düzeyi ile polislerin eğitim, yaş, çocuk sayısı, evlilik süresi, aynı mesleği yapıyor olmaları, günlük çalışma süresi, uyku uyuma süresi, çalışılan birim, içki içme durumları arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Yıldız'ın (2012) bazı demografik faktörlerin (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim düzeyi) ve ilişkiye ilişkin inançların (sevilemezlik, çaresizlik) evlilik uyumunu yordayıp yordamadığını araştırdığı çalışmasında, evli bireylerin evlilik uyumlarının cinsiyetlerine, evlilik sürelerine ve öğrenim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüş ve evlilik uyumu ile ilişkiye ilişkin inançlar (sevilemezlik, çaresizlik) arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

Gebelerde bulantı kusma (GBK), evlilik uyumu ve eş ilişkisi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda; GBK ile evlilik uyumu arasında zayıf, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, evlilik uyumu arttıkça gebelikte bulantı kusma şiddetinin azaldığı söylenebilir. Yapılan diğer analiz sonucunda da evlilik uyumu ile eş ilişkisi arasında orta kuvvette, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. (Yekenkunrul, 2011; Yekenkunrul ve Mete, t.y.)

Kahraman (2011), aile eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisini incelediği çalışma sonrasında, uygulanan aile eğitim programı grup çalışmasının evlilik uyumunu ve aile sistemi içindeki duygusal tepki verebilme durumunu artırmada etkili olduğunu saptamıştır. Ancak uygulanan eğitim programının aile sistemi içindeki problem çözme, iletişim, roller, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel fonksiyonda etkili olmadığı belirlenmiştir.

İnfertilitenin yaşam kalitesi ve evlilik uyumu üzerine etkilerini belirlemek amacıyla Bayram'ın (2009) yaptığı çalışmada ise infertilite tedavisiyle çocuk sahibi olan

kişilerde, yaşam kalitesi alanlarından ruhsal sağlık olumlu yönde etkilenirken, doğumdan sonraki ilk iki yılda bedensel ve cinsel sağlık, sosyal alan ve iş yaşamının olumsuz yönde etkilendiği belirlenmiştir. Ayrıca, infertil çiftlerde yaşam kalitesi ve evlilik uyumunun kontrol grubundan daha yüksek olduğu, cinsiyetler arası farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Kalitatif veriler sonucunda ise; infertil çiftlerde genel yaşam kalitesinin bozulduğu ancak evlilik bağlarının çocuk sahibi olmadan öncekine kıyasla güçlendiği belirlenmiştir. Orhan'ın (2010) birincil infertilite nedeni ile infertilite kliniklerine başvuran çiftlerden, erkeklerden kaynaklanan infertilite tanısı alan çiftlerle, sağlıklı çocuğu olan çiftlerin, infertilitenin psikolojik etkileri ve bunun evlilik ilişkisi, cinsel işlev üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmasında, erkek kaynaklı infertilite tanısı almış grubun evlilik uyumları düşük bulunmuştur. Alibaşoğlu'nun (2010), üreme yardımı için başvuran infertil kadın ve erkeklerde, infertiliteden kaynaklanan emosyonel semptomların, cinsel işlev ve evlilik uyumu alanındaki olası sorunların cinsiyet farkına göre değerlendirilmesi amacıyla yaptığı çalışmada, erkeklerin kadınlara göre evlilik uyumlarının daha iyi olduğu; infertil kadınların infertil erkeklere göre emosyonel semptomları daha fazla yaşadığı, benlik saygılarının daha düşük olduğu, evlilik uyumlarının ve cinsel doyumlarının daha yetersiz olduğu; kadınlarda cinsel işlevlerin evlilik uyum parametrelerindeki sorunlardan doğrudan etkilendiği, ayrıca cinsel sorunların da evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Taşçı, Bolsoy, Kavlak ve Yücesoy (2008) infertil kadınlarda evlilikte uyum düzeylerini etkileyen değişkenleri araştırdıkları çalışmalarının sonucunda, infertil kadınların evlilikte uyum puan ortalamasının ölçeğin kesme noktasının üzerinde olduğunu saptamışlardır. İnfertilitenin kimden kaynaklandığı ile evlilikte uyum puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır. Evlilikte uyum puan ortalamaları ile çocuk sahibi olma konusunda çevreden baskı görme arasında anlamlı fark elde edilmiştir. Tuzer, Tuncel, S. Göka, Bulut, Yüksel, Atan ve E. Göka (2010), infertil çiftlerde evlilik uyumu ve duygusal belirtilerle bağlantılı psikososyal ve demografik faktörler bakımından kadın ve erkekler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında, Çift Uyum Ölçeğinin duyguların ifadesi ve cinsel doyum alanlarında cinsiyetler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar gözlenmiştir. Sonuçlar, özellikle infertilite erkek faktörüne bağlı olduğunda evlilik uyumunun çeşitli alanlarının, infertil erkeklerdeki anksiyete ve depresif belirtiler üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Eren (2008), infertil çiftlerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin

infertiliteye ilişkin yaşadıkları psikososyal sorunlar, stres düzeyi ve evlilik uyumları üzerine olan etkisini araştırdığı çalışmada; genel olarak, infertil çiftlerde evlilik uyumu arttıkça depresyon ve anksiyete düzeyinin düştüğü, aileden algılanan sosyal desteğin evlilik uyumu üzerine olumlu etkisinin olduğu ancak kadınların eşleriyle olan iletişimi azaldıkça aileden algıladıkları sosyal desteğin arttığı görülmüştür. Gürbüz (2007) infertil çiftlerde evlilik uyumu ve infertiliteye bağlı yaşanan depresif durumunun, In Vitro Fertilizasyon (IVF) ve Embriyo Transferi (ET) sonuçlarına etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada; çift uyum ölçeği puanları ve depresyon envanteri toplam puan ortalamaları ile sağlıklı embriyo oluşumu, embriyo transferi yapılma ve gebelik oluşma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Gül'ün (2003) infertil erkeklerde, infertiliteye bağlı oluşabilecek psikiyatrik yakınmaları ve bu yakınmaların ortaya çıkmasına neden olabilecek faktörleri araştırdığı çalışmasında, infertil grup yardımcı üreme teknikleri kullanmayı düşünenler ve düşünmeyenler olarak ayrıldığında; düşünmeyen grupta depresif yakınmaların, kaygı, öfke ve genel psikiyatrik belirti düzeylerinin düşünen gruba göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca yardımcı üreme teknikleri kullanmayı düşünmeyen grubun öfkelerini daha fazla içselleştirdikleri, benlik saygılarının, cinsel doyum ve evlilik uyumlarının daha düşük olduğu görülmüştür. İnfertil çiftlerde algılanan sosyal desteğin ve evlilik uyumunun demografik ve klinik değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmalarda, infertilite grubu kadınlar, infertil erkeklere göre daha fazla psikososyal bozulma ve evlilik uyumunda düşme bildirmişlerdir. Genel olarak, infertil çiftlerde evlilik uyumu arttıkça depresyon ve anksiyete düzeyinin düştüğü, aileden algılanan sosyal desteğin evlilik uyumu üzerine olumlu etkisinin olduğu görülmüştür (Bodur, Çoşar ve Karabacak, 2013; Bodur, Çoşar ve Erdem, 2013). Tedaviye başvuran infertil çiftlerde, infertilitenin cinsel işlev ve çift uyumuna etkisinin değerlendirildiği başka bir çalışmada infertilite grubu hem kadın hem erkeklerde kontrol grubuna göre daha fazla çift uyum sorunları belirtilmiştir (Güleç, Hassa, Yalçın ve Yenilmez, 2011).

Süataç'ın (2010) araştırmasında evlilik uyumu ile kişiler arası iletişim tarzı ve öfke arasındaki ilişki incelenmiştir. Evli erkeklerin, evli kadınlara göre daha olumsuz kişiler arası ilişki tarzı kullandıkları bulunmuştur. Erkeklerin, öfke puanları, öfkeyle ilişkili davranışlar ve kişiler arası öfke alt ölçeklerinde yüksek puanlar aldıkları, kadınların ise öfkeye neden olan durumlarda yüksek puan aldıkları bulunmuştur.



Tüm sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, bulgular, olumsuz kişiler arası iletişim tarzı ve yüksek öfke düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Erişti (2010), evli bireylerin bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumları ile olan ilişkisini araştırmış, bireylerin sahip oldukları sosyodemografik özellikler ile evlilik uyumu arasında ve kişilik özellikleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Evlilik uyumu bireylerin bağlanma biçimlerine göre farklılaşmaktadır.

Sis'in (2010) menopoz dönemdeki kadınların menopozal yakınmalarının evlilik uyumuna etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, kadınların menopozal yakınmaları arttıkça evlilik uyumlarının azaldığı görülmüştür. Ünsaldı'nın (2004) çalışmasında; evlilik uyumu, birlikte yaşanan çocuk sayısı, çalışma durumu, yaş ve eğitim düzeyi değişkenleri menopoz döneminde ortaya çıktığı öne sürülen belirtiler açısından 44-65 yaşları arasındaki kadınlarda incelenmiştir. Araştırma bulguları; evlilik uyumu, çalışma durumu, yaş ve eğitim düzeyi değişkenleri ile menopoz döneminde ortaya çıktığı öne sürülen belirtiler ve belirtilere ilişkin faktörler arasında ters yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Çoban, Nehir, Demirci, Özbaşaran ve İnceboz'un (2008) yaptıkları çalışmada, klimakterik dönemdeki evli kadınların eş uyumları ve menopoza ilişkin tutumlarının menopozal yakınmalar üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamına alınan kadınların evlilik uyum puanları ve menopoza ilişkin tutum puanları arttıkça menopoz semptom değerlendirme puanlarının azaldığı belirlenmiştir. Klimakterik dönemdeki kadınların menopozal yakınmalarını, iyi evlilik uyumu ve olumlu menapoza ilişkin tutumlarının pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Yaşar (2009), ilköğretime devam eden 4., 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeylerinin annelerinin evlilik uyumu ve doyum düzeyiyle bir ilişkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmasında; annelerin evlilik uyumu ve doyum düzeylerine göre çocukların anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığını, annelerin evlilik uyumu ve evlilik doyum düzeylerine göre Aile Kabul ve Reddetme Ölçeği'nin alt ölçekleri arasında anlamlı farklılık olduğunu, anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında, çocukların anne-çocuk ilişkisini reddedici

algılamalarında sınıf düzeyine ve ailedeki çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık olduğunu; ancak cinsiyetin, sosyoekonomik düzeyin ve annenin evlenme biçiminin çocukların anne-çocuk ilişkisinde reddedici algılama düzeylerinde anlamlı farklılık oluşturmadığını; annelerin evlilik doyumu, evlilik uyumu, annelerin kabul, reddedici algılanması ve Aile Kabul ve Reddetme Ölçeği'nin alt ölçekleri arasındaki korelasyona bakıldığında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Düzgün'ün (2009) çalışmasında, evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; evlilik uyumu ile eşin destek düzeyi ve evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi pozitif yönlü anlamlı korelasyon gösterirken evlilik uyumu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaş, evlilik süresi, evlenme yaşı, evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi ve depresyon puanı evlilik uyumunu yordamaktadır. Yüksek düzeyde evlilik uyumuna sahip kişilerin depresyon düzeyi, düşük düzeyde evlilik uyumuna sahip kişilere kıyasla daha düşüktür.

Aktaş'ın (2009) yaptığı çalışmada, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin evlilik uyumuna etkisi incelenmiş ve durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Evlilik uyumunu belirlemede yaş önemli bir etken olarak karşımıza çıkarken, evlilik uyumunda evlilik süresi anlamlı bir fark yaratmaktadır.

Ergin (2008), halen evli, boşanma sürecinde ve boşanmış kişileri, evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırmış ve cinsiyetçilik ile cinsiyet rolünün evlilik uyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; halen evli kişilerin evlilik uyumu düzeyleri, boşanma sürecinde olan ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu düzeylerinden yüksektir. Halen evli kadınların evlilik uyumu, boşanma sürecinde olan ve boşanmış kadınların evlilik uyumundan; halen evli erkeklerin evlilik uyumu boşanma sürecinde olan ve boşanmış erkeklerin evlilik uyumundan yüksektir. Düşmanca cinsiyetçilik düzeyi düşük olan erkeklerin evlilik uyumu, düşmanca cinsiyetçilik düzeyi yüksek olan erkeklerin evlilik uyumundan yüksektir. Düşmanca cinsiyetçiliği düşük olan erkekler, düşmanca cinsiyetçiliği düşük olan kadınlardan daha yüksek evlilik uyumu bildirmişlerdir. Evlilik uyumunu en iyi yordayan değişkenler: çalışma durumu, evlenme biçimi, kadınsılık, eğitim durumu ve evlilik süresidir.

Evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada Fidanoğlu (2007), çift uyumu ile somatizasyon arasında negatif yönde zayıf ilişki bulmuştur. Somatizasyon puanı azaldıkça çift ilişkisindeki doyum, fikir birliği, duyguların ifadesi ve genel evlilik uyumu artmaktadır.

Bal (2007), evli çiftlerin uyumunda ve evlilik kalitesinde, bağlanma stillerinin ve cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının ilişkisini araştırmış ve elde edilen bulgulara göre kadın ve erkeklerde cinsiyet rolleri ile evlilik uyumu arasında ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca, kadınlarda hem kadınsılık hem de erkeksilik özellikleri arttıkça evlilik uyumunun arttığı görülmektedir. Erkeklerde ise kadınsılık puanları arttıkça evlilik uyum puanlarının da arttığı görülmüştür. Bu iki bulguya dayanarak, androjen cinsiyet rolüne sahip bireylerin daha uyumlu evlilik yaşantıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fidanoğlu (2006), evli bireylerin evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve olumlu mizah özelliklerinin yüksek olduğu çiftlerde evlilik uyum düzeyinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Gürsoy'un (2004) yaptığı çalışmada; evli çiftlerin kaygı, yaş, iş, eğitim, evlilik yılı, çocuk, evlenmeden önceki tanışıklık süresi ve evlilik biçimlerinin evlilik uyumunu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma sonunda, kadınların evlilik uyumunu yordayan değişkenlerin kaygı ve eğitim olduğu, erkeklerin evlilik uyumunu yordayan değişkenlerin ise kaygı ve çalışma durumu olduğu görülmüştür. Çakır'ın (2008) çalışmasında evli bireylerin evlilik uyumlarının, ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiş ve sonuçlara göre; erkeklerin evlilik uyumlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu; yaş grubu (26-34) olanların evlilik uyumlarının yaş grubu (35-50) olanlara göre daha yüksek olduğu; lise mezunlarının evlilik uyumlarının okuryazar olanlardan daha yüksek olduğu; 7-12 yıl evli olanların evlilik uyumlarının 19 yıl üstü evli olanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışan ve çalışmayan kadınların evlilik uyumlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yalçın'ın (2014) yapmış olduğu çalışmada; kadınların sosyodemografik özelliklerinin evlilik uyumunu ne düzeyde etkilediği araştırılmış ve evlilik uyumlarıyla yaşları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. 41 ve üzeri yaş grubundaki kadınların evlilik uyumları, 21-30 yaşlarındaki kadınlara göre daha yüksektir. Öğretim elemanlarının cinsiyet, akademik unvan, çalışma yılı ve girdiği ders saati değişkenine göre evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının

karşılaştırıldığı betimsel bir çalışmada, öğretim elemanlarının evlilik uyumu ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu, ancak cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Akademik unvana göre öğretim elemanlarının evlilik uyumunda anlamlı bir fark bulunmazken, yaşam doyumlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yaşam doyumu ve evlilik uyumunun öğretim elemanın girdiği ders saatine göre anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiştir (Çelik ve Tümkeya, 2012).

Evlilik uyumu ile çocuklardaki davranış problemleri arasındaki ilişkide çocuk yetiştirme tutumlarının rolünün araştırıldığı çalışmada; sadece annelerin saldırganlık ve kin davranışının, evlilik uyumu ile çocuklardaki davranış problemleri arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kaya, 2009).

Uğurlu'nun (2003) çalışmasında evli çiftlerde çelişik duygulu cinsiyetçiliğin iki alt boyutu olan düşmanca ve korumacı cinsiyetçilik ile çiftlerin yaşadıkları sorunları çözerken kullanabilecekleri farklı çatışma yönetimi biçimleri (olumlu-aktif, olumlu-pasif, olumsuz-aktif, olumsuz-pasif) ve buna bağlı olarak mutluluk, bağlılık, ortak kararlılık ve duygusal ifadeyi kapsayan çiftlerin evlilikte uyum düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çatışma yönetimi biçimleri ile evlilikte uyum kapsamında olan mutluluk, bağlılık, ortak kararlılık ve duygusal ifade arasında yapılan analizler sonucunda, olumsuz-aktif çatışma yönetimi biçimi; çiftler arasındaki mutluluk, bağlılık ve ortak kararlılık ile anlamlı ilişkide bulunan tek değişken olarak bulunmuştur.

Günay'ın (2000) evlilik uyumu ile kişisel düşünme modelleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; çiftlerin kişisel düşünme modelleri arasındaki benzerlikle evlilik uyumunun ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kışlak'ın (1995) eşleriyle uyumlu olan ve olmayan kadın ve erkeklerin, eşlerinin olumsuz davranışlarına yaptıkları, hem nedensel hem sorumluluk yüklemeleri ile depresyon puanları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasının sonuçlarına göre; eşleriyle uyumsuz olanlar, olumsuz eş davranışlarına karşı, uyumlulardan daha fazla yüklemeye yapmaktadırlar. Depresiflerin, depresif olmayanlara göre, olumsuz eş davranışlarına karşı daha fazla yüklemeye yapmakta oldukları da ortaya konmuştur. Eşleriyle uyumsuz veya depresif kişilerin, sorumluluk yüklemelerini nedensel yüklemelerden daha fazla kullandıkları da belirlenmiştir. Uyum puanı arttıkça ve

depresyon puanı düştükçe, eş olumsuz davranırsa bile, buna olumlu tepki verildiği ve gerilimin sürdürülmediği görülmüştür.

Kalkan ve Ersanlı (2008), bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisini araştırmıştır. Evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini artırdığı saptanmıştır.

Erbek ve arkadaşlarının (2005) Evlilik Danışma Merkezi'ne (EDAM) başvuran üç grup evli çiftte cinsellik ile çift uyumu arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, EDAM ve mahkeme grubunda cinsel sorun ile çift uyumu arasında doğrudan bir bağlantı olmadığı, kontrol grubunda ise cinsel sorun ile çift uyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ertuğrul ve Toros'un (2010) Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn Tutumu ve Ebeveynlerinin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkisini araştırdığı çalışmada anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Çocukları tarafından otoriter ve ilgisiz olarak algılanan ailelerin evlilik uyumları, çocukları tarafından hoşgörülü olarak algılanan ailelerin evlilik uyumlarından daha düşük bulunmuştur. Sonuç olarak ebeveyn tutumu ve evlilik uyumu çocuklarda ve ergenlerde DEHB için risk faktörü oluşturmaktadır.

Kışlak ve Çabukça'nın (2002) demografik değişkenler ile empatinin evlilik uyumunu yordamadaki katkılarını araştırmak ve cinsiyete bağlı olarak empati puanları arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, evlilik uyumunu yordayan anlamlı değişkenin empati olduğu ve empati puanlarının cinsiyete bağlı olarak değişmediği belirlenmiştir. Bu durumda empati ile ilişkinin niteliği, birbiriyle olumlu olarak bağlantılı görünmektedir.

Taysi (2010), Evlilikte Bağışlama: Evlilik Uyumunu ve Yüklemelerin Rolü konulu çalışmasında evliliklerinde özel bir kırgınlık yaşayan çiftlerin bağışlayıcılık değişkenlerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Sonuçlar, özellikle sorumluluk atfetmenin bağışlayıcılığın en iyi yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Kadınlar için sorumluluk atfetme, erkekler için ise sorumluluk atfetmenin yanında evlilik uyumu bağışlayıcılığın en iyi yordayıcıları olarak görülmektedir. Buna ilaveten, sadece ihlal şiddeti arasında cinsiyetler arasında farklılık göstermiştir. Başka bir ifadeyle,

kadınlar ihlali, erkeklerden daha yaralayıcı bulmuştur. Sonuç olarak ihlalin şiddetinin artması, bağışlayıcılığı zorlaştırmaktadır.

Erbek ve diğerleri (2005), batı literatüründe ve ülkemizde eşler arasındaki uyum hakkındaki çalışmaların gözden geçirilmesini amaçladıkları çalışmalarında, sorun çözme becerisi, karşılıklı iletişim, bağlılık, aşk ve yakın olma gereksinimi gibi evlilik uyumunu etkileyebilecek olası etkenleri araştırmışlardır. Ayrıca çiftler arasındaki uyumsuzluğun çocukların davranışları üzerine etkileri tartışılmıştır.

Bireylerin evlilik uyumlarının bazı psikososyal değişkenler, değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesini amaçlayan Kublay ve Oktan (2015), araştırmalarının çalışma grubunu, Rize ilinde yaşayan ve farklı meslek gruplarında çalışan 452 evli birey oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçları, evlilik uyumunun meslek grubu ve evlenme biçimine göre farklılaşmadığını, evlilik süresine göre farklılaştığını göstermiştir. Evlilik uyumu ile değer tercihleri arasındaki ilişki incelendiğinde; fütüvvet, özgürlük, romantik değerler, insan onuru, maneviyat, entelektüel değerler, kariyer değerleri ve toplumsal değerler ile evlilik uyumu arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Materyalistik değerler ile evlilik uyumu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Evlilik uyumu ile öznel mutluluk arasında, anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca, öznel mutluluk, romantik değerler ve insan onurunun evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı oldukları; kariyer değerleri, maneviyat, entelektüel değerler, özgürlük, materyalistik değerler, fütüvvet, toplumsal değerlerin ise evlilik uyumunda anlamlı bir yordayıcı olmadıkları görülmüştür.

Gündoğan'ın (2015) çalışmasında, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Polikliniği'ne başvuran 100 hasta ve eşi çalışmaya alınmış, bu 100 çiftin bağlanma tarzlarının çift uyumu ve klinik özellikleri ile ilişkisi araştırılmıştır. Analizler sonucunda, kişilerin sahip olduğu bağlanma tarzlarına göre sosyal işlevsellik, çift uyumları, maruz kaldıkları şiddette farklılık saptanmıştır. Güvenli bağlanma tarzına sahip olanların sosyal işlevselliğinin, çift uyumunun, doyumunun, bağlılığın, duygusal ifadenin daha fazla; duygusal şiddet, cinsel şiddetin daha az olduğu görülmüştür. Güvenli bağlananların hepsinin çift uyum düzeyi iyi olarak bulunmuştur. Çift uyumu olan bireylerde şiddet daha azdır. Ayrıca, birinin veya her ikisinin de güvenli bağlanma tarzına sahip eşlerden oluşan çift gruplarındaki kadınların çift uyumlarının ve eşlerden birisinin güvenli birinin güvensiz olduğu çift

gruplarındaki kadınların çift doyumlarının, eşlerin ikisinin de güvenli olduğu çift gruplarındaki kadınların fikir birliği ve duygusal ifade puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Evli kadınların stresle başa çıkma biçimlerinin ve toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumlarının evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasında aracı rolü olup olmadığı incelendiği bir araştırma sonucunda, kadınların evlilik uyumları ve yaşadıkları psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, evlilik uyumu azaldıkça psikolojik belirtilerin arttığı görülmüştür. Bu ilişkide, stresle baş etmede başvurulan boyun eğici ve çaresiz yaklaşım biçimlerinin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, evlilikle olan ilişkisinde eşitlikçi toplumsal cinsiyet rol tutumuna sahip olmanın, psikolojik belirtilerin düzeyini etkilediği, ancak beklenenin aksine, bu etkinin aracı rol özelliği gösterecek kadar yüksek olmadığı görülmüştür (Yüksel ve Dağ, 2015).

Özbey'in (2012) çalışmasında, okul öncesi dönemi çocukların problem davranışları ile ebeveynlerinin evlilik uyumları ve sosyal destek sistemleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmış ve sonucunda, çocukların problem davranışlarıyla ebeveynlerin sosyal destek sistemleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu; çocukların dışa yönelik problem davranışlarıyla ebeveynlerin evlilik uyumları arasında da negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Özbey'in (2013) okulöncesi çocuklar üzerinde yaptığı diğer bir çalışmasında, ebeveynlerin evlilik uyumları ve sosyal destek sistemleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Hamamcı'nın (2005) klinik ile ilgisi olmayan evli bireylerin evlilik uyumu ve işlevsiz ilişki inançları arasındaki bağlantıyı incelediği çalışmasında, düşük çift uyumuna sahip evli bireylerin işlevsiz ilişki inançlarının, yüksek çift uyumuna sahip bireylerden anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Özellikle erkeklerde olumsuz sonuçlara sebep olan diğerleriyle yakın ilişkide bulunmaya dair inançları içeren işlevsiz ilişki inançları, evlilik uyumu ile negatif yönde orta derecede ilişkili bulunmuştur.

Akdeniz'in (2012) meme kanseri olan evli kadın hastaların evlilik uyumları ve baş etme biçimleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; evlilik uyumu ile etkili baş etme biçimi arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca etkili

olmayan baş etme biçimi ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Başka bir ifadeyle meme kanseri olan evli kadınların evlilik uyumları arttıkça baş etme biçimleri daha etkili olmaktadır.

Yaşar'ın (2009) yapmış olduğu araştırmada, ilköğretime devam eden 4, 5 ve 6. sınıf öğrencilerinin anne çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeylerinin annelerinin evlilik uyum ve doyum düzeyiyle bir ilişkisi olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Ayrıca, öğrencilerinin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyleri ile annenin evlilik doyum ve uyum düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçları, annelerin evlilik uyum ve doyum düzeylerine göre çocukların anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Annelerin evlilik doyumunu, evlilik uyumu, annelerin kabul edici ve reddedici algılanması ve Aile Kabul ve Reddetme Ölçeği'nin alt ölçekleri arasındaki korelasyona bakıldığında bunlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Annelerin evlilik doyum ve uyum düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında ise, anlamlı olarak farklılaştıkları bulunmuştur.

Rehber (2011), yaptığı çalışmada kadınsılığın ve yetersizlik duygularının evli kadınların evlilik uyumları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik yaşını 'zamanında' olarak değerlendiren kadınların, 'erken' olarak değerlendiren kadınlara göre daha yüksek evlilik uyumuna sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda, zamanında evlendiğini düşünen kadınların, evlilik uyumu alt alanlarından fikir birliği ve bağlılık puanlarının da erken evlendiğini düşünen kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak evlilik süresi, evlilik biçimi, çocuk sahibi olma, evlilik yaşının değerlendirilmesi ve aile gelir seviyesi gibi değişkenlerin evlilik uyumu ve alt alanlarından doyum, bağlılık ve fikir birliği ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Akar'ın (2005) araştırmasında, evlilik sorunları nedeniyle yardım için ilk kez başvuruda bulunan çiftlerin çift uyum düzeyleri ve kişilik özellikleri, demografik değişkenler açısından incelenerek, yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftler ile karşılaştırılmış; çift uyumu açısından aralarında ne gibi farklılıklar olduğu saptanmaya çalışılmıştır. Sonuç olarak, eşler arası uyumun en yüksek olduğu grup 'kontrol grubu' iken, bunu EDAM grubunun takip ettiği, mahkeme grubundaki çiftlerin uyumunun ise en düşük olduğu saptanmıştır.



Şener ve Terzioğlu'nun (t.y) eşlerin kendi ilişkileri ve eşinin arkadaşları ile olan ilişkileri açısından kadın ve erkeklerin evlilik uyumunu belirlemek ve karşılaştırmak amacıyla yaptıkları çalışmalarında, gerek kadın gerekse erkeklerin evlilik uyum puan ortalamalarının, kendinin ve eşinin arkadaşları ile olan ilişkilerini yeterli bulma ve ilişkilerden memnun olma düzeyi arttıkça arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Kışlak ve Göztepe (2012), demografik değişkenler, duygu dışı vurumu, depresyon, empati ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelediği çalışmalarında, Duygu Dışavurum Düzeyi Ölçeği/Duygusal Tepki alt ölçek puanlarının evlilik uyumunu yordadığı belirlenmiştir. Hoşgörü/Beklenti ve Duygusal Tepki alt ölçek puanları ile Depresyon puanlarının, evlilikte uyum düzeyi yüksek olan grup ile düşük olan grup arasında farklılaştığı da görülmüştür.

Saide'nin (2013) ailelerin evlilik uyumunun ve algılanan sosyal desteğin okul öncesi çocukların sosyal becerileri üzerindeki etkilerini incelediği araştırması, Ankara'da bir devlet okulunda 6 yaşındaki okul öncesi çocuklar ile onların ailelerini içermektedir. Bu çalışmanın sonucunda ailelerin evlilik uyumu ile sosyal destek sistemleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

### **2.2.2.2 Evlilik uyumu ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar**

Chaudhari ve Patel (2009), şehirde ve kırsal bölgede yaşayan kadınların evlilik uyumlarını araştırmışlardır. 350 kişi üzerinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; yaşanılan yerin veya çalışma şartlarının evliliği ve evlilik uyumunu ifade etmek için pek etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Göğüs kanseri olduğu için ameliyat olan kadınların kocaları ile uyumu ve ameliyat sonrası süreçteki yalnızlık durumlarını araştıran bir çalışma, 19 Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi cerrahi kliniğinde yapılmıştır. Göğüs ameliyatı olan 48 kadın ve 44 koca çalışmanın içinde yer almıştır. Avcı ve Kumcağız'ın (2011) yapmış olduğu bu araştırma sonucunda, kocaların eğitim seviyelerinin, lise ve üstü diplomaya sahip olmalarının, evlilik uyumunu etkilediği görülmüştür. Ameliyattan sonra evliliklerini kötü olarak ifade eden kocaların, daha yüksek evlilik uyumu puanına sahip oldukları görülmüştür. Katılımcı kadınların yalnızlık halleri ile evlilik uyumu arasında bir ilişki bulunmuştur. Benzer bulgular, kocalardan da elde edilmiştir. Bu araştırmanın sonunda göğüs ameliyatı olan kadınlar ve kocaları, evlilik ilişkilerini ameliyattan

önce iyi olarak ifade ederken ameliyat sonrası kötü olarak ifade etmişlerdir. Katılımcı kadınlar ve kocaları, ameliyat öncesi de sonrası da yalnızlık hissetmediklerini ifade etmişlerdir.

Dildar ve diğ. (2012), çiftlerin duygusal zekâları ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi bulmayı amaçladıkları çalışmalarında, yaşları 25-45 arasında değişen 60 çift (120 katılımcı), Gujratın bölgelerinden seçilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre aile gelirinin evlilik uyumu ile direkt bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Duygusal zekâ ve evlilik uyumu birbiri ile ilişkili bulunmuştur.

Ghadam ve diğ. (2013) Tahran şehrinde çalışan ve çalışmayan kadınların evlilik uyumlarını incelemişlerdir. Araştırmaya 150 çalışan, 150 çalışmayan kadın katılmıştır. Sonuçlar hem çalışan hem de çalışmayan kadınların evlilik uyumunda anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir.

Meana ve diğ. (1998), disparöni (acı veren cinsel ilişki) sorunu yaşayan kadınların depresif belirtileri, anksiyete düzeylerini ve evlilik uyumlarını incelemişlerdir. Depresyon ve anksiyete yaşayan 76 disparönili kadın, çalışmaya dahil olmuştur. Araştırmanın sonucunda, depresif belirtiler, anksiyete ve evlilik uyumu ağır derecelerinde varyansın önemli bir miktarını karşılamıştır. Sonuç olarak evlilik uyumu disparönik acı derecelerinin anlamlı yordayıcısı olarak görülmektedir.

Jamabo ve Ordu (2012), Nijerya'da Part Harcourt'taki çalışan ve çalışmayan kadınların evlilik uyumunu incelemişlerdir. Dört bölgeden 300 kişi araştırmaya katılmıştır. Sonuçlar, hem çalışan hem de çalışmayan kadınların evlilik uyumunda anlamlı bir farklılık sergilemediğini göstermiştir. Kadının eğitim alanında yaptığı başarılar, evlilik uyumunu etkilememektedir. Düşük gelirli kadınlar yüksek gelirli kadınlarla aynı derece evlilik uyumu sergilemiştir. Bunun aksine Slathia'nın (2014) Hindistan'daki Jamnu ve Kasmir şehirlerinin çalışan ve çalışmayan kadınlarının karşılaştığı evlilik uyumu sorunlarını tespit etmeyi amaçlayan çalışmasında sonuçlar, çalışan evli kadınların çalışmayan evli kadınlardan daha fazla evlilik uyumu problemiyle yüzleştiğini açığa çıkarmıştır. Çalışan kadınların işten kaynaklı sorumlulukları nedeniyle evde ya da ofisteki uyumsuzluğu daha şiddetli yaşadığı belirtilmiştir.

Goel ve Narang'ın (2012) Hindistan Delhide orta yaştaki kadın ve erkeklerin evlilik uyumu, ruh sağlığı ve hayal kırıklığı tepkilerini objektif bir şekilde ölçmek amacıyla

yaptıkları çalışmaya, 150'si kadın ve 150'si erkek toplam 300 kişi katılmıştır. Katılımcılar, 40-55 yaş arasındaki banka görevlileri, doktorlar ve okutmanlardır. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların erkeklere oranla daha yüksek evlilik uyumu gösterdikleri gözlemlenmiştir. Erkeklerinse kadınlara oranla daha iyi grup tutumları gösterdikleri görülmüştür.

Godbout ve diğ. (2009) yetişkin bağlılık teorisini kavramsal bir çerçeve olarak kullanarak, mevcut aile içi şiddet ve evlilik uyumu üzerinde çocukluk dönemindeki şiddet tecrübelerinin etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, klinik olmayan 644 örnek Kanadalı yetişkin, uzun dönem ilişkilerdeki yetişkin romantik uyumu, çatışma taktiği çizelgeleri ve çift uyumu ölçütlerini tamamlamışlardır. Yapısal eşitlik modeli, erken şiddete maruz kalmanın samimi olmaktan kaçınma ve terk etme korkusu yoluyla yetişkinlerin mahrem şiddetini direkt ya da dolaylı yollardan etkilediğini açığa çıkarmıştır. Aktör-eş dayanışması modeli, eşlerin bağlılık göstermesini, mahrem şiddetini ve çift uyumunu öngörerek erken şiddete maruz kalmanın önemini göstermiştir.

Goel ve diğ. (2013) Hindistan Delhili orta yaşlı çiftlerin evlilik uyumu ve ruhsal sağlığını geniş merceklerle çalışmak üzere banka işçisi ve doktorlardan oluşan 40-55 yaşlarında Delhili 100 çift üzerinde yaptıkları çalışmalarının sonucunda; banka işçilerinde otonominin aile uyumu, pozitif öz değerlendirme ve finansal uyumla pozitif bir bağ kurduğu görülmüştür. Diğer tarafta, gerçeklik algısı eğlence uyumu ve rol dağıtımını olumsuz bir şekilde bağ kurmuştur. Orta yaşlı çiftlerin evlilik uyumu ve ruhsal sağlıkları üzerinde meslek ve yaşın önemli bir interaktif etkisi olduğu saptanmıştır.

Kısır çiftlerin evlilik uyumunu araştırmak üzere yapılan bir çalışmaya, en az 10 yıl süresince evli kalmış Jamnu şehrinin merkez bölgelerinde yaşayan 30 adet çocuksuz kadın katılmıştır. Analiz sonrası, tüm katılımcılardan %77'sinin birincil seviyede kısır, %10'unun düşük tecrübelerinden dolayı sıkıntı yaşadığı ve %13'ünün de ikincil seviyede kısır olduğu saptanmıştır. Problemin teşhisinden önce erkek eşlerin %80'inin olumlu tutuma sahip olduğu, ancak problemin teşhisinden sonra %20'sinin tutumlarını olumludan olumsuzla çevirdikleri görülmüştür. Çocuksuzluk, katılımcıların evlilik uyumu üzerinde büyük bir etkiye sahiptir ve bütün örnek gruptan farklı insanların boş zamanlarını harcamak için farklı tarzları olduğu belirlenmiştir. Kadınlar çocuksuzluk nedeniyle hem fizyolojik hem de psikolojik

sorunlarla yüzleşmişlerdir. Ayrıca evlilik süresindeki artış ile evlilik uyumunda artış olduğu görülmüştür (Bali ve diğ., 2010).

Koerner ve diğ. (2002), ilişkisel ve ilişkisel olmayan faktörler ve eşlerin evlilik uyumuna bağlanan olumlu ve olumsuz etkinin sözsüz şifreleme ve deşifre etmenin arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında; sözsüz etkinin deşifresindeki doğruluğun kişinin kendi evlilik tatmini ile değil eşininkiyle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Özel ilişkisel ve ilişkisel olmayan etkiye gelince, sonuçlar ilişkisel olumlu etkiyi doğru deşifre etmenin eşin tatminsizliği ile ilişkilendirildiğinde, ilişkisel olumlu etkiyi ve ilişkisel olmayan olumsuz etkiyi doğru deşifre etmenin deşifre edicinin evlilik uyumu ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Sözsüz iletişim ve cinsiyet farklılıklarına gelince, erkek eşlerin eşlerinin evlilik tatmini konusunda ilişkisel olmayan etkilerini deşifre etmekte bayanlardan daha tahminar oldukları bulunmuştur.

Genel evlilik uyumu dikkate alınarak evlilikte uyumsuzluğun çocuk yetiştirme ve çocukta davranış problemleri üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, anne ve babaların çocuk yetiştirme konusundaki uyumsuzluklarının çocukta dışa dönük problemlerle pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle evlilikte uyumsuzluk arttıkça çocukların yaşadıkları problemler de artmaktadır (Mahoney ve diğ., 1997).

Maillet (2002), kısırlık tedavisi gören 47 çiftin evlilik uyumu üzerindeki sosyal destek algısının, mahremiyet tercihi ve depresyon düzeyinin etkisini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmasında, hayat arkadaşından destek algısı ve yalnızlık için mahremiyet tercihinin evlilik uyumunun önemli ölçüde değişkenini açıklarken, karı koca skoru kullanıldığında erkek eşlerin hayat arkadaşından destek algısı ve yalnızlık için mahremiyet tercihinin evlilik uyumundaki açıklanmış değişkene önemli ölçüde katkı yaptığı görülmüştür. Araştırma sonucuna göre, bayanların yalnızlık tercihi, depresyon düzeyleri, hayat arkadaşından ve arkadaşlarından destek algısı ve erkek eşlerin yalnızlık tercihi bayanların evlilik uyumu için önemli değişkenlerdir.

Brogan ve diğ. (2010) evlilik meziyetleri ve onların bireysel işlevsellik, iletişim ve ilişki uyumu ile olan ilişkilerini araştırdıkları çalışmalarında hem bireysel mutluluğu hem de çift iletişimini evlilik uyumunun önemli öngörücüleri olarak belgelendirmişlerdir.

Sowel ve diğ. (2007), şok cihazı takılı kadın ve erkek hastalar ve eşlerinin kaygı ve evlilik uyumlarını araştırdıkları çalışmalarında; hastalar ve eşleri ayakta tedavi gördükleri kardiyoloji ziyaretleri süresince tek bir zaman zarfında demografik, ölüm korkusu, şok kaygısı, genel kaygı ve evlilik uyumu ile ilgili ayrı birey değerlendirme ölçeklerini tamamlamışlardır. Araştırmanın sonucunda, eşlerin hastalardan daha fazla şok kaygısı rapor etmelerine rağmen, analizler katılımcılar arasında benzer genel kaygı ve evlilik uyumu olduğunu göstermektedir. Ayrıca bayan hastaların erkek hastalarından daha yüksek düzeylerde şok kaygısı yaşadığı görülmüştür.

Forehand ve Brody (1985), klinik bir örnekte ebeveynsel kişisel/evlilik uyumuyla ebeveyn-çocuk etkileşimleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, ebeveyn ve çocuk davranışları ev gözlemleri süresince kodlanmıştır ve ebeveynler, çocukların uyumunun algısını ilgilendiren bir anketi tamamlamışlardır. Araştırma sonuçları, depresyonun algısal ölçekle alakalı olduğunu gösterirken evlilik uyumunun çocuk ve ebeveyn davranışı ile ilgili olduğunu göstermiştir.

Houston ve Kelly (1987), ev hanımlarında A tipi davranışı; iş ilişkisi, evlilik uyumu, stres, tansiyon, sağlık, başarısızlık korkusu ve öz saygı çerçevesinde incelemişlerdir. 95 ev hanımına uygulanan ölçekler sonucunda, A tiplerinin B tiplerine göre işle alakalı daha stresli sıkıntılar yaşadıklarını saptamışlardır. Dahası, A tiplerinin daha zayıf evlilik uyumuna sahip oldukları ve daha fazla evlilik uyumsuzluğuna meyilli oldukları görülmüştür. A tipi davranışı ayrıca daha fazla öz stres, tansiyon ve fiziksel sağlık problemleri ile alakalıdır. Son olarak, A tiplerinin B tiplerinden daha düşük gizli öz saygıya sahip oldukları ve daha fazla başarısızlık korkusu yaşadıkları belirtilmiştir.

### **2.2.3. Evlilik Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

#### **2.2.3.1. Evlilik doyumu ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar**

Kaplan'ın (2016), evli bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının, evlilik doyumlarına ve psikolojik iyi oluş durumlarına olan etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmasında; evli bireylerin cinsiyetlerinin, eğitim düzeylerinin, anne babalarının ve eşlerinin eğitim düzeylerinin, toplumsal cinsiyet rol tutumları, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş bağlamında anlamlı fark oluşturduğu, sosyoekonomik durumları, evlenme biçimleri ve çocuk sahibi olup/olmama

durumlarına göre sadece toplumsal cinsiyet rolleri ve evlilik doyumu bağlamında anlamlı bir fark olduğu, evlilik sürelerinin yalnız evlilik doyum düzeylerini yordadığı, yaş değişkeninin toplumsal cinsiyet rol tutumları, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş durumlarında anlamlı bir fark yaratmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca evli bireylerin eşitlikçi cinsiyet rolleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı, evlilik doyum düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Koçkan'ın (2015), evlilik doyumunun bilişsel çarpıtmalar, otomatik düşünceler ve sosyodemografik veriler ile ilişkisini incelediği çalışmasında, cinsiyet değişkeninin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Evli erkeklerin evlilik doyum puanları, kadınların puanlarından yüksek çıkmıştır. Benzer sonuç Demir'in (2014) çalışmasında da görülürken Çınar'ın (2008) yaptığı bir araştırmada bireylerin evlilik doyumları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Koçkan'ın (2015) çalışmasında, eğitim değişkeni evlilik doyum puanını pozitif yönde etkilemektedir. Eğitim durumu yüksek okul ve üstü olan bireylerin evlilik doyum puanları, eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin puanlarından yüksek bulunmuştur. Evlenme biçimi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan bireylerin evlilik doyum puanları, evlenme biçimi görücü usulü olan bireylerin puanlarından yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu ve evlenme biçimi ile ilgili elde edilen bu bulguları destekleyen başka bir çalışma da Yıldız (2013) tarafından yapılmıştır. Fakat Demir'in (2014) çalışmasında evlilik doyumu eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Evli bireylerin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma düzeyleri arttıkça evlilik doyum düzeylerinde azalma görülmektedir (Koçkan, 2015). Yapılan farklı bir çalışmada ise bu bulgunun aksine cinsiyetin, yaşın, gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin, zihin okumanın, kaçınmalı bağlanma ve kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olmadığı belirtilmektedir (Çetin, 2010).

Evlilik doyumu ile otomatik düşünceler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Koçkan, 2015; Sarı, 2012). Evli bireylerde otomatik düşünce düzeyleri, kendine yönelik negatif duygu ve düşünce, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik alt

boyutları puanı arttıkça evlilik doyum düzeylerinde azalma görülmektedir (Koçkan, 2015).

Uçak (2015), evli çiftlerin kişilik özelliklerinin evlilik doyumunu ile ilişkisini incelemiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda; sorumluluk ve deneyime açıklık puanı yüksek olan erkeklerin evlilik doyum puanları daha yüksek, nörotizm puanları düşük olan erkeklerin ise evlilik doyum puanları daha yüksek bulunmuştur. Dışa dönüklük puanı yüksek olan kadınların evlilik doyum puanları daha yüksektir. Uyumluluk puanı yüksek olan erkeklerin eşlerinin evlilik doyum puanları daha yüksek iken nörotizm puanları yüksek olan erkeklerin eşlerinin evlilik doyum puanları daha düşüktür. Uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliğine sahip olan kadınların eşlerinin evlilik doyum puanları daha yüksektir.

Bozkurt'un (2014), evli ve çalışan bireylerin tükenmişlik düzeyleri ve evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının sonucunda, evli ve çalışan bireylerin evlilik doyumlarının, tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenmişlik düzeyleri ile ters yönde; kişisel başarı düzeyleri ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada çocuk sayısına göre evli ve çalışan bireylerin evlilik doyum puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunurken diğer değişkenlere göre anlamlı bir farklılık çıkmamıştır.

Demir (2014) bireylerin evlilik doyumlarını denetim odağı ve bazı demografik özellikler açısından incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, içten denetimli bireylerin evlilik doyumları dıştan denetimlilere göre daha yüksek bulunmuştur. 3-6 yıldır evli olan bireylerin evlilik doyumlarının, 11-14 yıldır evli olan bireylere oranla daha yüksek olduğu; yaşları 20-30 arasında olan bireylerin evlilik doyumlarının 31-41 yaş ve 42-52 yaş arası olan bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Evlilik doyumunu aylık gelir düzeyine ve çalışma durumuna göre farklılaşmamaktadır. Bireylerin evlilik doyumları ile evlenme yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 25- 30 yaş aralığında evlenmiş olan bireylerin evlilik doyumları 18 yaş ve altında ve 18-24 yaş aralığında evlenmiş olan bireylere oranla daha yüksektir. Çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumlarının, beş ve daha fazla sayıda çocuk sahibi olanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Malatyalı (2014), evlilikte algılanan gücün bağlanma boyutları (bağlanma kaygısı ve kaçınması) ile yatırım modeli değişkenleri (evlilik doyumunu, seçeneklerin niteliğini

değerlendirme ve evliliğe yapılan yatırımlar) arasındaki ilişkide olası aracı rolünün araştırılması amacıyla yaptığı çalışmasının sonucunda; hem erkeklerde hem de kadınlarda, kişilerin bağlanma kaygıları ve kaçınmaları, kendilerinin evlilikte algıladıkları gücü düşürmektedir. Hem erkeğin hem de kadının algıladığı güç kendisinin evlilik doyumunu yükseltmektedir. Toplam varyansın çok az bir kısmını açıklamış olmakla birlikte Çetin'in (2010) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yaptığı çalışmada yakınlıktan kaçınmanın evlilik doyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Atçeken (2014) evli bireylerin bağışlama davranışları ile ilişkisi olan farklı değişkenleri incelemeyi amaçladığı çalışmasında, evlilik doyumunu, dindarlık, kişilik özellikleri ve incinme düzeyinin bağışlama ile ilişkisini ayrıca bazı sosyodemografik faktörlerin tüm değişkenlerde nasıl farklılık gösterdiğini araştırmıştır. Yapılan analizler, evlilik doyumunu bağışlama ile pozitif yönde, tüm bağışlama alt boyutları (kaçınma, ilişki sonlandırma, intikam) ile negatif yönde yüksek derecede anlamlı ilişki göstermektedir.

Akdağ (2014), evli bireylerde psikolojik iyi oluşun, kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumunu açısından yordama gücünün belirlenmesi üzerinde çalışmıştır. Sonuçlar, benlik saygısı ve evlilik doyumunun evli bireylerde psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

Yücel (2013), yansıtımlı özdeşim, cinsiyet rolleri, çatışma çözme stilleri ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasının sonucunda, tehdit edici/zulmedici yansıtımlı özdeşim evlilik doyumuyla negatif bir ilişki içerisindeyken, idealleştirilen yansıtımlı özdeşimle pozitif bir ilişki içerisinde bulunmuştur. Ayrıca kadınsı özelliklere sahip olmanın itaatkâr davranışlar ve evlilik doyumunu üzerinde etkisi vardır.

Taşköprü (2013) evlilik doyumunu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişki araştırdığı çalışmasında; yaş, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi, evlilikte yaşanan travmatik olaylar, problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi ile evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yıldız'ın (2013), algılanan anne baba tutumları ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın sonucunda; algılanan demokratik anne baba tutumu



arttıkça evlilik doyumunun artmakta, algılanan otoriter ve koruyucu-istekçi anne baba tutumu arttıkça evlilik doyumunun azalmakta olduğu tespit edilmiştir.

Baran'ın (2013), kadınlara verilen iletişim çatışmaları eğitiminin evlilik doyumu üzerine etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada program sonrasında kadınların evlilik doyum puan ortalamalarının ve olumlu iletişim şekli puan ortalamalarının yükseldiği, olumsuz iletişim şekli puan ortalamalarının düştüğü belirlenmiştir.

Kubat (2012), evli bireylerin aldatma eğilimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca aldatma eğilimi ve evlilik doyumunun, cinsiyet, evlilik biçimi, eğitim, eşin eğitimi, maddi durum, eşlerin akrabalık durumları, evlilik süresi, çocuk sayısı ve yaş ile olan ilişkileri de araştırılmıştır. Yaptığı inceleme sonucunda, aldatma eğilimi ile evlilik doyumu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle, bireylerin aldatma eğilimleri arttıkça evlilikten aldıkları doyum azalmaktadır.

Evli bireylerin kendi anne babalarını algılama biçimleri, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin kişilerin evlilik doyumları ile ilişkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, anneye ilişkin algılanan duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimleri ile babaya yönelik kuralcı/kalıplı ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik biçimlerinin kişilerin evlilik doyumlarıyla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Otomatik düşünceler evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra kaygılı ve kaçınıcı bağlanma stillerine sahip bireylerin evlilik doyumlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sarı, 2012).

Cingisiz'in (2010) devlet okullarında görev yapmakta olan ortaöğretim öğretmenlerinin duygusal zekâları ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, öğretmenlerin duygusal zekâları ile evlilik doyumları arasında yüksek düzeyde, anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Houser (2009), evli bireylerin evlilik doyumlarını; iletişim çatışmaları eğilimi, duygusal zekâ ve romantik kıskançlık düzeyleri ile cinsiyet ve evlenme biçimleri açısından incelemiştir. Sonuçlara göre, flört ederek evlenenlerin evlilik doyumları daha yüksek bulunmuştur. Flört ederek evlenmiş kadınlar, aynı şekilde evlenmiş erkeklere göre evliliklerinden daha fazla doyum almaktadır. Kadınlarda evlilik

doyumunu en iyi yordayan değişken, kişilik özellikleridir. Kişiler arası ilişkiler, girişkenlik ve öz farkındalık boyutlarının evlilik doyumunu azalttığı; pasif-tümden reddetme ve tümden-reddetmenin ise evlilik doyumunu arttırdığı gözlenmiştir. Flört ederek evlenen kadınlarda genel ruh hali, evlilik doyumunu en iyi yordayan değişkendir. Erkeklerde dürtü kontrolünün evlilik doyumunu azalttığı gözlenmiştir. Flört ederek evlenmiş erkeklerde esneklik; görücü usulünde ise aktif ön yargı evlilik doyumunu en iyi yordayan değişkenlerdir. Flört ederek evlenen erkeklerde kıskançlığın evlilik doyumunu azalttığı, görücü usulünde ise artırdığı saptanmıştır.

Çınar'ın (2008), evli bireylerin evlilik doyumlarını, cinsiyet rollerini ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarını bazı demografik değişkenler açısından incelediği çalışmasında, evlilik doyumunu ile cinsiyet rolleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu, cinsiyet rolü kadınsı ve androjen bireylerin evlilik doyumları cinsiyet rolü belirsiz ve erkeksi bireylere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin evlilik doyumları ile cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik süresi ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Güngör (2007), evlilik doyumunu açıklayan evliliğe hazır oluş düzeyi, evlilikte öz yetkinlik, psikolojik belirtiler, stresle başa çıkma tarzlarından olan aktif planlama ve gelişime açıklık, duygusal tutarsızlık, öz denetim ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemeye yönelik bir model geliştirmiştir. Çalışma, geliştirilen bu modelin bir bütün olarak evlilik doyumunu açıkladığını ortaya koymuştur. Bir kişilik özelliği olan öz denetim evlilik doyumunu doğrudan etkilerken, duygusal tutarsızlık ve yumuşak başlılık evlilik doyumunu doğrudan etkilememektedir. Bunun yanı sıra, stresle başa çıkma tarzlarından olan aktif planlamanın, psikolojik belirtilerin, evliliğe hazır oluşun ve evlilikteki öz yetkinliğin evlilik doyumunu üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu bulunmuştur. Arkadaş onayı evlilikten sağlanan doyumunu artırırken, aile onayının evlilikten sağlanan doyum üzerinde bir etkisi olmamıştır. İçsel baskı evlilikten sağlanan doyumunu negatif yönde yordamaktadır. Eş benzerliği ve kök aile ile ilişkiler evlilik doyumunu en fazla yordayan değişkenlerdir. Ayrıca erkeklerin evlilik doyumlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

### 2.2.3.2. Evlilik doyumu ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Hirschberger, Srivastava, Marsh, Cowan ve Cowan (2009) çocuğun doğumundan sonraki 15 yılda çiftlerin bağlanma ve evlilik doyum düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, iki süreç bulunmaktadır. İlki doğumdan 5,5 yaşına kadar olan süreçte, ikincisi 4,5 yaşından 14,5 yaşına kadar olan süreçte çiftlerin evlilik doyum düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlar, her iki eş için de ikinci süreçte evlilik doyumunun düştüğünü ortaya koymuştur. Ayrıca bağlanmanın evlilik doyumu ile ilişkisi bulunmakla birlikte zaman içinde evlilik doyumundaki düşüşe karşı önleyici işlevi bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra ilk çocukların okula geçiş sürecinde çiftlerin evlilik doyumu düzeylerinin düştüşü görülmüştür.

Eşler arasındaki iletişim kalitesinin, ilişki doyumunu etkilediği yaygın olarak varsayılmaktadır ancak kaliteli iletişimin ilişki doyumunun bir sonucu olma durumu üzerinde çalışmalar bulunmamaktadır. Bu perspektifi değerlendirmek için, yeni evli çiftlerin pozitiflikleri, olumsuzlukları ve etkililikleri 9 aylık aralıklarla dört kez gözlenmiş ve bu davranışların evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Kesitsel olarak, nispeten evliliklerinden doyum alan çiftlerin daha olumlu, daha az olumsuz ve daha etkili iletişim kurdukları gözlenmiştir. Bu bulgular, iletişim ve doyum öngören ve birlikteliğini güçlendiren ya da hafifleten diğer faktörler hakkında yeni sorular ortaya atarken, çift iletişim becerilerini öncelikli olarak kuran kuramlar ve müdahalelerle ilgili önemli şüpheleri ortaya çıkarmaktadır (Karney ve Bradbury, 2016).

Stres, evlilik doyumunu önemli derecede etkilemektedir. Kadınlar evlilikte yaşanan problemlerle duygusal olarak erkeklerden daha çok ilgilenir. Dahası çalışan kadınlar iş yerinde stresli olduğunda evliliklerinde daha fazla stres ile karşılaşmaktadırlar; bu da özellikle tıp uzmanlarında sıklıkla görülmektedir. Tahran üniversitesindeki 100 kadın tıp personeli üzerinde yapılan bir araştırmada, çalışan kadınların evlilik doyumu ile evlilik stresiyle baş etme yolları ve sosyal destek arasında ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, evlilik doyumu alt ölçeği ile evlilikle ilgili sorunlarla başa çıkma yöntemleri olarak "sosyal destek arama", "karşı karşıya kalınma", "kaçma kaçınma", "uzaklaşma" ve "kendi kendini kontrol etme" arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, iş doyumu, sosyal destek ve başa çıkma yollarının, evlilik doyumunun alt ölçeklerindeki varyansın% 24-% 38'ini açıkladığı belirtilmiştir (Richter, Rostami ve Ghaziour, 2014).

Evlilik doyumu, modern toplumda artan bir ilgi kazanmaktadır. Li ve Fung (2011), yaşam boyu gelişim perspektifinden evlilik doyumu hakkındaki daha önceki bulguları entegre etmek için evlilik doyumunun dinamik hedef teorisini derlemiştir. Teori, evliliklerde ulaşmak için birden fazla hedef olduğunu savunmaktadır. Bu evlilik hedeflerini üç kategoriye ayırmıştır: kişisel büyüme hedefleri, arkadaşlık hedefleri ve araçsal hedefler. Genel olarak, genç çiftler kişisel büyüme hedeflerine, orta yaşlı çiftler araçsal hedeflere ve yaşlı çiftler arkadaşlık hedeflerine odaklanır. Evlilik hedeflerine ulaşıp ulaşılmadığı ise evlilik doyumunu belirler. Evlilik doyumunu etkileyen diğer faktörler evlilik amaçlarıyla iki şekilde ilişkilendirilebilir. Yaşam geçişleri ve kültürel değerler gibi bazı faktörler farklı evlilik hedeflerinin önceliğini etkileyebilir; iletişim kalıbı, problem çözme ve atıf gibi diğer faktörler evlilik hedeflerine ulaşmayı kolaylaştırabilir.

Babaların evlilik doyumu ile çocuklarıyla olan ilişkileri üzerine yapılan çalışmalar çelişkili sonuçlar vermektedir. Lee ve Doherty (2007) çalışmalarında babanın katılımının nicelik ve nitelik ölçümlerini kullanarak bu ilişkiyi yeniden incelemiştir. Bulgular, babaların evlilik doyumunun ve katılımının pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Rebello, Silva Jr. ve Brito (2014), çiftlerin evlilik ilişkilerini nasıl algıladıklarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında daha spesifik olarak, Brezilya'da yaşayan orta sınıf çiftlerin mevcut evlilik ilişkilerinin kalitesini değerlendirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, kıskançlık, ortaklık ve sevgi evlilik doyumu için en uygun faktörler olarak bulunmuştur. Bu sayede Evrimsel Psikoloji insanlardaki bütünleşme unsurları olarak sevgi ve kıskançlığın her yerde varlığı konusundaki hipotezlerini tekrar teyit etmiştir.

Carandang ve Guda (2015), Sternberg'in sevgi bileşenleri (samimiyet, tutku ve bağlılık) düzeyleri ile Batangas'taki seçilmiş evli çiftlerin evlilik doyum düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Ayrıca, katılımcıların değişen profiline dayalı sevgi bileşenleri ve evlilik doyum düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmaya 400 evli çift katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, erkek ve kadın katılımcıların tutku ve bağlılık düzeyleri ile evlilik doyum düzeyleri arasında güçlü ve pozitif bir ilişki, yakınlık düzeyi ile evlilik doyum düzeyleri arasında çok güçlü pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Burpee ve Langer (2005) farkındalık, evlilik doyumu ve algılanan çift benzerliği arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken algılanan çift benzerliği ile evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu veriler, mutlu evlilik ilişkileri ve genel iyilik halini oluşturmak ve sürdürmek bağlamında dikkat çekici tekniklerin rolü için anlamlı sonuçlar doğurmaktadır.

Kazemi, Ehteshamzade ve Makvandi (2015), Ahvaz'daki tüm evli erkek ve kadın öğretmenlerin yaşam doyumu ve evlilik doyumu düzeylerini karşılaştırmışlardır. Sonuçlar, bu iki grupta evlilik ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. Evli erkek öğretmenler yaşam memnuniyeti ve evlilik doyumunun daha fazla olduğunu bildirmiştir. Toplumsal cinsiyetin yaşam ve evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varabiliriz.

Evlilik doyumu kavramı evlilik ve aile ilişkileri bağlamında önemli bir araştırma konusu olmasına rağmen tutucu bir ataerkil İslam ülkesi olan Pakistan'da incelenmemiştir. Qadir, Silva, Prince ve Khan'ın (2005) hem niceliksel hem de niteliksel bir yaklaşım kullanarak kadınlar üzerinde yaptıkları pilot çalışmada, evlilik doyumu oluşumunu inceleyerek Batı'da geliştirilen evlilik doyum ölçeğinin Pakistan'da uygulanabilirliğini test etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik konusundaki kültürel inançların aksine, ailelerini incitmek ya da canını sıkmak korkusu, birçok kadının evliliklerinde eş seçimi ya da mutsuzluk konusundaki görüşlerini açıkça ifade etmesini engellese de çoğu kadın evlilik doyumu ihtiyaçlarını dile getirmiştir.

Gharibi, Sanagouymoharer ve Yaghoubinia (2016) yaptıkları çalışmada Zahedan Sosyal Güvenlik Hastanesi'nde çalışan hemşirelerin yaşam kalitesi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerini araştırmışlardır. Örneklem sayısı 103'tür. Fiziksel işlevlerin rolü, fiziksel sağlık sorunlarından kaynaklanan rol kısıtlamaları, duygusal sorunlardan kaynaklanan rol kısıtlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bedensel ağrılar evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir. Fiziksel sağlık sorunları ve bedensel ağrı nedeniyle rol kısıtlamaları evlilik doyumunun belirleyicileridir. Çalışmanın sonuçları, aile meselelerine ve evlilik doyumuna dikkat etmenin önemini ortaya koymuştur ve bu bağlamda yaşam kalitesinin her yönünün teşvik edilmesi esastır.

Evlilik doyumu ile kadın ve erkeklerin sosyal beceri rolleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla Villa ve Prette (2013) toplam 186 erkek, 218 kadın olmak üzere 406 evli bireyle çalışmışlardır. Elde edilen sonuçlar, evlilik doyumu ile evli çiftlerin sosyal becerileri arasındaki ilişkiyi doğrulamıştır. Bir eşin sosyal becerilerinin diğer eşin evlilik doyumuna yol açmasının önemi ile ilgili cinsiyet farklılıkları, ayrıntılı teşhis ve çiftlerle etkili müdahalelerde kullanılacak bir öge olarak vurgulanmaktadır.

Amiri, Farhoodi, Abdolvand ve Bidakhavidi'nin (2011) beş büyük kişilik özelliklerinin ve iletişim biçimlerinin Tahran'daki devlet üniversitelerinde okuyan evli öğrencilerin evlilik doyumuna etkisini araştırmak için yürüttükleri çalışmalarında, nevrotik kişilik özelliğinin evlilik doyumu ile negatif ve anlamlı bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer dört faktör, yani hoşgörülü, vicdanlı, dışa dönük ve deneyime açık kişilik özellikleri evlilik doyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içindedir. Beklenti-çekme ve karşılıklı koruma iletişim tarzları ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, karşılıklı yapıcı iletişim tarzı ile evlilik doyumu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Fisher ve McNulty (2008), ilişkilerin genellikle bir cinsel bileşeni içermesinden hareketle, çiftlerin nevrotikliğinin evlilik üzerindeki belirgin olumsuz etkisinin, cinsel memnuniyetsizlikle açıklanabilir olup olmadığını araştırmışlardır. Evlenmelerinin hemen sonrasında, 72 çift evlilik doyumu, cinsel tatmin ve nevrotiklik bildirmiştir. Bir yıl sonra, evlilik doyumlarını ve cinsel tatminlerini tekrar bildirmişlerdir. Çiftler arasında cinsel tatminde ve eşler arasında evlilik doyumunda azalma görülmüştür. Tahminlere uygun olarak, cinsel doyum, evlilik doyumu üzerinde nevrotikliğın etkisine aracılık etmiştir.

Günümüzün stresli dünyasında çiftlerin evlilikten aldıkları doyum azalmaktadır. Öte yandan, insanların iletişim biçimleri ve bakış açıları evlilik doyumunu artırmada temel rol üstlenmektedir. Rafsanjan Üniversitesi Tıp Bilimleri akademisyenlerinde duygusal zekâ ve evlilik doyum faktörleri arasındaki ilişkilerin ve bağlantıların değerlendirilmesi için bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre genel olarak, duygusal zekânın ve evlilik doyumunun tüm değişkenlerinin anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Duygusal zekâ ve evlilik doyumu, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile ilişkili bulunmazken evlilik doyumunun kişiler arası ve empati yönleri, istatistiksel açıdan cinsiyet değişkeniyle anlamlı şekilde ilişkilidir.

Araştırma bulgularına göre evlilik doyumunun % 37'si duygusal zekâ ile açıklanabilir. Duygusal zekâ ile evlilik doyumu arasındaki yüksek ilişkiyi göz önünde bulundurarak, ilgili eğitim kurumları tarafından evliliğin geliştirilmesi ve aile kurumunun daha güçlü olabilmesi için duygusal zekânın artırılması için gerekli becerilerin öğretilmesi önemlidir.

Oshio, Nozaki ve Kobayashi (2011) Çin, Japon ve Kore'de bulunan çiftlerin evlilik doyum düzeylerini karşılaştırmışlardır. Sonuçlar, her üç ülkede de kadınların eşlerinden daha fazla ev işi yaptıkları için daha az evlilik doyumuna sahip olduklarını göstermektedir. Bu ortak cinsiyet farklılığının yanı sıra, üç ülke arasında belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Çinli çiftler ev işi açısından eşitlikçi bir iş bölümü sergilerken Japon çiftler, geleneksel uzmanlaşmayı desteklemektedir. Koreli çiftlerin, eşin iş gücüne katılımı ile evdeki geleneksel iş bölümü arasındaki çatışmalardan dolayı baskı altında olduğu tespit edilmiştir.

### **2.3 ALANYAZIN TARAMASININ SONUCU**

Evlilik, ilk zamanlarda romantik bir çekimle başlayan fakat kişilerin benliklerini keşfetmeye başladıklarında çatışmalarla devam eden, sonrasında güç mücadelesine dönüşen bir yapıdır. Çatışmaların sebebi evlilikten evliliğe değişir. Kişiler bu güç mücadelesinden birlikte çaba göstererek çıkmayı da seçebilir mücadeleye devam edip mutsuz olmayı da. İşte bu noktada İmago Terapi yaklaşımı mutlu olmayı seçenler için bir çıkış kapısı sunar. İmago Terapi Harville Hendrix tarafından geliştirilmiş eklektik bir yaklaşımdır. İnsanın doğduğunda bir bütün olduğunu sonra zamanla yaralar aldıkça bu bütünlükten uzaklaştığını savunur. Bilinçsiz bir şekilde çocukluğumuzda bakımımızı yapan kişilerin olumlu ve olumsuz özelliklerinden oluşan bir şema çizdiğimizizi belirtir ve bu şemaya “imago” adını verir. Bu imago da biz farkında olmadan kişiler arası iletişimden eş seçimine kadar hayatımızın her alanına etki eder. İmago Terapi evliliğin bilinçaltı hedefini, çocuklukta alınan yaraların seçilen kişilerce telafi edilmesi olarak görür ve çiftlere bilinçli evliliği öğretir. Bunun için teknik olarak İmago Çift Diyaloğunu kullanır. Eşler arası sağlıklı iletişimin temelini oluşturan imago diyalogu aynı bir kamyon görevi üstlenir. Bu kamyonunda öfke, hayal kırıklığı, istek, sevinç, beklenti vb. size ait her şeyi

taşıyabilirsiniz. Eşinizle iletişime geçeceğiniz her an bu diyalogu kullanmak uyumlu bir evlilik için size fırsat sunacaktır. İmago diyalogu üç aşamadan oluşur: Aynalama, Doğrulama ve Empati.

Evlilik uyumu gerek yurt içinde gerekse yurt dışında araştırmacıların yoğun ilgisini çeken bir konudur. Şiddet, cinsel doyum, değer uyumları, çatışma çözme stilleri, mükemmeliyetçilik, iletişim şekilleri, otomatik düşünceler, narsisizm, öfke ifade tarzları, psikolojik belirtiler, ilişkiye dair inançlar, infertilite, mizaç ve karakter özellikleri gibi daha pek çok kavramla ilişkileri incelenmiştir. Ancak yapılan araştırmalar arasında deneysel çalışmalar oldukça azdır. İmago Terapi ile ilgili ise yurt dışında yapılan çalışmaların genellikle Harville Hendrix'in ve sertifikalı imago terapist ve eğitimcilerinin vermiş oldukları atölye çalışmalarına katılan çiftler üzerinde yapıldığı görülmektedir. İmago terapi konusunda yapılan tüm bu çalışmalarda da imago terapinin çiftler üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğu söylenebilir. Ülkemizde ise İmago Terapi ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda araştırmacının yapmış olduğu bu çalışma, hem deneysel bir çalışma olması hem de alana bir yenilik getirmesi bakımından önemlidir.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modelinin ne olduğu, çalışma grubunun nasıl belirlendiği, deney ve kontrol gruplarının nasıl oluşturulduğu, hangi veri toplama araçlarının kullanıldığı ve verileri analiz ederken hangi yöntemlere başvurulduğu hakkında detaylı bilgi verilmiştir.

#### 3.1 ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırma, deneysel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Deneysel araştırma, bilimsel yöntemler içinde en kesin sonuçların elde edildiği araştırmadır. Çünkü araştırmacı, işlem gruplarına seçkisiz atama yaparak dışsal değişkenleri kontrol altına alır, karşılaştırılabilir işlemler uygular ve daha sonra onların etkilerini inceler. Bu tür bir araştırmanın sonuçlarının araştırmayı en kesin yorumlara götürmesi beklenir (Büyüköztürk ve diğ., 2011). Bir araştırmanın deneysel olması, o araştırmanın neden sonuç ilişkisini ortaya koyabilmesini ve ortaya koyduğu bu sonucun, benzer koşullarda genellenebilir olmasını gösterir (Can, 2014).

Araştırmada, iki faktörlü (2x2) karışık bir desen ya da split-plot olarak da tanımlanabilen (Büyüköztürk, 2011), gerçek deneme desenlerinden Öntest- Sontest Kontrol Gruplu Desen kullanılmıştır. Yaygın olarak eğitim ve psikoloji alanlarında kullanılan bu desende, ilk önce denek havuzundan seçkisiz atama ile iki grup oluşturulur. Gruplardan biri deney, diğeri kontrol grubu olarak seçkisiz bir şekilde belirlenir. Daha sonra iki grupta yer alan deneklerin, uygulama öncesinde bağımlı değişkenle ilgili ölçümleri alınır. Uygulama sürecinde ise etkisi test edilen deneysel işlem, deney grubuna verilirken kontrol grubuna verilmez. Son olarak gruptaki

deneklerin bağımlı değişkene ait ölçümleri, aynı ölçme aracı kullanılarak elde edilir (Büyüköztürk ve diğ., 2011).

Araştırma deseninin simgesel gösterimi aşağıdaki şekildedir:

Tablo 1. Araştırma Deseni

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest	İzleme
Deney	ÇUÖ & EYÖ *	İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı Uygulaması	ÇUÖ & EYÖ	ÇUÖ & EYÖ
Kontrol	ÇUÖ & EYÖ	İşlem yok	ÇUÖ & EYÖ	ÇUÖ & EYÖ

\* Çift Uyum Ölçeği & Evlilik Yaşamı Ölçeği

Araştırmada İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı Uygulaması bağımsız değişken, Evlilik Doyumu ve Uyumu ise bağımlı değişkenlerdir.

### 3.2 ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın birinci aşamasında; Bilecik ilinde yaşayan ve araştırmacı tarafından 10 oturumda verilen aile seminerlerine gönüllü katılan 304 evli birey, evlilik yaşamı ölçeğini doldurmuştur.

Araştırmanın ikinci aşamasında, evlilik yaşamı ölçeğinden düşük puan alan bireyler belirlenmiştir. Denek kaybı ya da araştırmaya gönüllü dahil olmama gibi durumlar söz konusu olabileceği için bu kritere uyan 30 kişi belirlenmiştir. Yansız atama ile tesadüfî olarak deney grubunda 12, kontrol grubunda 12 olmak üzere toplam 24 kişi araştırmanın denekleri olarak belirlenmiştir.

### 3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

#### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan evli bireylerle ilgili bilgi edinmek amaçlı demografik özelliklerine dair sorulardan oluşan formu içermektedir.

#### 3.3.2 Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Araştırmacı tarafından programa katılan çiftler hakkında derinlemesine bilgi edinmek amacıyla uzman görüşü alınarak oluşturulmuş yarı yapılandırılmış görüşme formunda çocukluk anılarına dair sorulara yer verilmiştir.

#### 3.3.3 Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)

EYÖ, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyum düzeylerini ölçmek amacıyla Tezer (1986) tarafından geliştirilmiştir. 10 sorudan oluşan 5’li dereceleme tipi bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise 10’dur. Bu ölçekten yüksek puan almak, yüksek evlilik doyumu düzeyine sahip olduğuna, düşük puan almak ise düşük evlilik doyumu düzeyine sahip olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin, geçerliğini belirlemek amacıyla ölçek evli ve boşanmış bireylere uygulanmış ve grupların ölçekten aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ( $t=6.23$ ,  $p<0.01$ ). Bu bulgu, ölçeğin dış ölçüte göre geçerliğinin kanıtı olarak gösterilmiştir. Ayrıca, ölçeğin, bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden etkilenip etkilenmediğini anlamak için sosyal beğenirliği ölçmek amacıyla geliştirilen “Kişisel Davranış Anketi” puanları ile karşılaştırma yapılmıştır. Sonuçlar, Evlilik Yaşam Ölçeğinin bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden çok az etkilendiğini göstermiştir ( $r=0.21$ ). Bu bulgu da ölçeğin geçerliğine dolaylı kanıt olarak gösterilmiştir (Tezer,1986).

Ölçeğin, test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik kat sayısı 0.85, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise erkek grubunda 0.88, kadın grubunda 0.91 olarak bulunmuştur. Bu bulgular ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Tezer, 1986).

Bu araştırma kapsamında ölçeğin güvenilirliğine bakılmış ve Cronbach Alpha katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

### 3.3.4 Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ)

Çiftlerin, evliliklerinin niteliğini, uyumunu ve uyumun kalitesini değerlendirmek için kullanılmış olan Spainer tarafından 1976'da geliştirilen Çift Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale), 4 alt boyuttan oluşan, hem evli hem de evli olmayan çiftlerde kullanılabilen 32 maddelik bir ölçektir. Ölçek, likert tipi olup puanlaması 0-4; 0-5; 0-6 arasında değişmektedir. Ayrıca 2 madde evet/hayır soruları olarak düzenlenmiştir.

Çift Uyum Ölçeği ilişkinin 4 alt boyutunu içerir:

1. *Çift Uyum (Dyadic consensus)*: Evlilik ilişkisi içinde önemli konularda anlaşma düzeyi, fikir birliği ile ilgili on üç maddeden oluşmaktadır. Bu bölümden alınabilecek en yüksek puan 65'tir.

2. *Çift Doyumu (Dyadic satisfaction)*: Duygu ve iletişim ile ilgili olumlu ve olumsuz özellikleri değerlendiren on maddeden oluşmaktadır. Bu bölümden alınabilecek en yüksek puan 50'dir.

3. *Sevgi Gösterme (Affectional expression)*: Sevgi gösterme şekillerinde anlaşma ve sevgi gösterme davranışları ile ilgili dört maddeden oluşmaktadır. Bu bölümden alınabilecek en yüksek puan 12'dir.

4. *Çiftlerin Bağlılığı (Dyadic cohesion)*: Birlikte geçirilen zamanla ilgili beş maddeden oluşmaktadır. Bu bölümden alınabilecek en yüksek puan 24'tür (Fışıloğlu ve Demir 2000).

Ölçek değerleri, 0 ile 151 arasında değişmektedir. Yüksek değerler, evlikte uyumun iyi olduğunu göstermektedir. Sher ve Baucom, 1993 yılında yaptıkları çalışmada kesme noktasının 101 olduğunu belirtmişlerdir (Fışıloğlu ve Demir 2000).

Alt Boyut Madde Numarası

Çift doyum 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 31, 32

Çift uyumu 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Bağlılık 24, 25, 26, 27, 28

Sevgi gösterme 4, 6, 29, 30

Çift Uyum Ölçeği'nin Türk örnekleminde geçerlik güvenilirlik çalışması 2000 yılında Fışiloğlu ve Demir tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha değeri 0,92, güvenilirlik katsayısı 0,86 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının da güvenilirliği yüksek bulunmuş olup çift uyumu 0,75, çift doyumunu 0,83, çiftlerin bağlılığı 0,75, sevgi gösterme 0,80 olarak bildirilmiştir. Evlilik uyumunun ölçümü için kullanılan Çift Uyum Ölçeği'nin yapı geçerliliği çalışmasında Evlilik Uyum Ölçeği (Locke-Wallace Marital Adjustment Scale) kullanılmıştır ( $r=0,82$ ).

Fışiloğlu ve Demir (2000), Çift Uyum Ölçeğinin, evlilik ve aile terapisi alanında, klinik ve araştırma amacıyla evlilik uyumunun ölçümünde yaygın olarak kullanılan bir ölçek olduğunu ve yayınlanmış pek çok çalışmada problemi olan ve olmayan çiftleri ayırt etmek ve evlilik ilişkisinin niteliğini değerlendirmek için Çift Uyum Ölçeğinin kullanıldığını belirtmişlerdir.

### 3.4 VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma, iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler; Evlilik Yaşamı Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu yardımıyla toplanmıştır.

Birinci aşamada, verileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından toplamda on oturumda verilen ve her biri yaklaşık iki saat süren "*Mutlu Aile, Mutlu Çocuk*" seminerlerine gönüllü katılan 304 kişiye, ilk önce Kişisel Bilgi Formu, Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu ve Evlilik Yaşamı Ölçeği uygulanmış; evlilik yaşamı ölçeğinden alınan puanlara göre bireylerin evlilik uyum düzeyleri belirlenmiştir. Evlilik yaşamı ölçeğinden ortalamanın altında puan alan 41 kişiye telefon aracılığıyla ulaşılarak randevu verilmiş, kendileriyle ve eşleriyle birlikte yüz yüze görüşülmüştür. Görüşmede; araştırmanın amacı, sürecin işleyişi ve zamanı, programa katılacak bireylerin sorumlulukları hakkında detaylı bilgilendirme yapılmıştır. Çiftlerin merak ettikleri sorular cevaplandırılmıştır. Görüşme yapılan bu çiftlerden 30 kişi programa katılmayı kabul etmiştir. Programa gönüllü katılmayı kabul eden bu kişilerden deney ve kontrol grupları yansız atama ile tesadüf olarak belirlenmiştir. Deney grubunda 12 (6 çift), kontrol grubunda 12 (6 çift) olmak üzere

toplam 24 kişi (12 çift) araştırmaya dâhil edilmiştir. Deney grubuna Evlilik Yaşamı ölçeğinin yanı sıra Çift Uyum Ölçeği de öntest sontest olarak uygulanmıştır.

İkinci aşamada, gerçek deneme desenlerinden öntest sontest kontrol gruplu desen kullanılarak, her biri 90-120 dakika süren, 8 oturumdan oluşan İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Programda İmago terapi kavramlarını ve anlayışını içeren, ilişki vizyonu, çocukluk yaraları, imago saptaması, çocukluk engellenmeleri, eş profili, çift diyaloğu, çıkışlar, yeniden romantizm, sürprizler, öfke kontrolü gibi konular yer almıştır.

Deney grubu ile sekiz oturumluk “İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı” uygulaması gerçekleştirilirken kontrol grubuna bu süre içinde herhangi bir işlem yapılmamıştır.

Sontest uygulaması sırasında da deney ve kontrol grubunda yer alan bireylere izleme testine ilişkin bilgi verilmiştir. Sontest uygulamasını izleyen iki aylık sürecin sonunda deney ve kontrol grubunda yer alan bireylere iletişim araçları vasıtasıyla (telefon, e posta) ulaşılarak ilgili uygulama hatırlatılmış ve her bir bireye uygulama için belirlenen gün ve saatte izleme testi uygulanmıştır.

### 3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmada ulaşılan verilerin analizi için hangi istatistiksel yöntemlerin kullanılması gerektiğini belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin Çift Uyum ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinden aldıkları puanların, parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir.

Parametrik testlerin uygulanabilmesi, bazı varsayımların karşılanmasına bağlıdır. Bu varsayımların karşılanması için de bağımlı değişken üzerinde etkisi araştırılan faktörün her düzeyinde normal dağılım göstermesi beklenmektedir (Can, 2014). Bu varsayımın gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının uygulanan Çift Uyum ve Evlilik Doyum Ölçeklerinden öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır.

Verilerin analizinde; parametrik istatistiksel tekniklerin kullanılması noktasında öncelikle çarpıklık ve basıklık, mod, ortanca ve aritmetik ortalama değerleri hesaplanmıştır. Örneklemin normal dağılım sergileyip sergilemediğini Shapiro-Wilk testiyle; veri kümelerine ait varyansların eşit olup olmadığı Levene testi ile sınanmıştır. İki bağımsız örneklem grubundan elde edilen ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını karşılaştırmak için bağımsız gruplarda t testi; iki ilişkili örneklemden elde edilen iki örneklem ortalaması arasındaki farkın anlamlılığını karşılaştırmak için, bağımlı gruplarda t testi; iki ya da daha çok ilişkili ölçüm setlerine ait ortalama puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla da İlişkili Örneklem (Tekrarlı Ölçümler) için Tek Faktörlü ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubu Çift Uyum ve Evlilik Doyum Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlara İlişkin Değerler

Gruplar	İşlemler											
	Testler		Merkezi Eğilim Ölçütleri		Ortalamadan Sapma Ölçütleri			Normallikten Sapma Ölçütleri		Normallik Testi		
			$\bar{X}$	Mod	Ortanca	Varyans	Stn. Sapma	Çarpıklık	Basıklık	Shapiro-Wilk		
										İstatistik	Sd	P
Ölçümler												
Deney	Çift Uyum	Öntest	94	93	97	501	22	-.63	-.35	.941	12	.515
		Sontest	122	138	123	190	14	-.29	-1,48	.904	12	.176
		İzleme	123	102	130	260	16	-.72	-1,09	.864	12	.054
	Evlilik Doyum	Öntest	28	29	29	41	8	-.70	2,33	.951	12	.659
		Sontest	40	47	42	86	9	-1,37	1,42	.879	12	.085
		İzleme	40	48	42	89	9	-1,31	1,50	.901	12	.162
Kontrol	Çift Uyum	Öntest	93	71	99	543	23	-.48	-.84	.899	12	.152
		Sontest	106	114	110	169	13	-.77	.82	.842	12	.029
		İzleme	94	53	100	523	22	-.52	-.84	.853	12	.040
	Evlilik Doyum	Öntest	27	27	28	4	1,88	-.39	-.48	.929	12	.367
		Sontest	28	26	28	3	1,59	.00	-1,80	.939	12	.482
		İzleme	28	28	28	2	1,33	.188	-.97	.938	12	.468

Deney ve kontrol gruplarının uygulanan Çift Uyum ve Evlilik Doyum Ölçeklerinden öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2’de gösterilen değerler incelendiğinde, deney grubunda bulunan bireylerin Çift Uyumu öntest ölçümünden aldıkları puanların çarpıklık değeri -,63 düzeyinde sola çarpık, basıklık değeri ise -,35 düzeyinde basık olduğu bulunmuştur. Evlilik doyum ön-test ölçümünden aldıkları puanların çarpıklık değeri -,70 düzeyinde sola çarpık, basıklık değerinin ise 2,33 düzeyinde dik olduğu bulunmuştur. Kontrol grubunda bulunan bireylerin Çift Uyumu öntest ölçümünden aldıkları puanların çarpıklık değeri -,48 düzeyinde sola çarpık, basıklık değeri ise -,84 düzeyinde basık bulunmuştur. Evlilik doyum ön test ölçümünden aldıkları puanların çarpıklık değeri -,39 düzeyinde sola çarpık, basıklık değeri ise -,48 düzeyinde basık bulunmuştur. Dağılımın normal kabuledilebilmesi için, çarpıklık katsayısının standart hatasına bölünmesi ile elde edilecek z-istatistiğinin -1,96 ile +1,96 arasında değer alması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2010; Can, 2014). Bu durumda Çift Uyum ölçümü ile elde edilen tüm değerlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Her ne kadar ön test ölçümlerinden elde edilen aritmetik ortalama, medyan, mod ve basıklık, çarpıklık değerlerine göre dağılım normal kabul edilmiş olsa da, bu istatistikler için belirlenmiş bir ölçüt olmadığından (Büyüköztürk, 2010) ön test, sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediği normallik testlerinden Shapiro-Wilk testi ile de incelenmiş ve bu testin sonuçlarıyla birlikte değerlendirilmesinin daha uygun olduğu düşünülmüştür. Araştırma grubunda yer alan deneklerin sayısı 30’dan küçük olduğu için (Can, 2014) Shapiro-Wilk normallik testi kullanılmıştır. Araştırma verilerinin Shapiro-Wilk testi sonuçları da Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, deney ve kontrol grubu için Çift Uyumu ve Evlilik Doyumu ölçümlerinde gözlenen dağılımla kestirilen dağılım arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ). Bu değerlere göre; deney ve kontrol gruplarının her ikisi için de, Çift Uyumu ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinde elde edilen puanların dağılımının normal olduğu kabul edilmiştir.



Araştırmada normallik sınamalarından sonra, parametrik testlerin bir diğer varsayımı olan varyans homojenliği varsayımı incelenmiştir. Varyans homojenliği varsayımı, grupların aynı zamanda elde edilen puanlarının varyanslarının eşit olduğuna ilişkin varsayım olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Bu sayılıtının karşılanıp karşılanmadığının incelenmesinde, daha açık bir ifadeyle grupların ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanlara ilişkin varyans homojenliğinin incelenmesinde Levene testi kullanılmıştır. Sonuçlara Tablo 3’te yer verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubu Çift Uyumu ve Evlilik Doyumu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları

Ölçekler	Ölçümler	F	Sd1	Sd2	P
Çift Uyum	Öntest	0,08	1	22	0,77
	Sontest	0,51	1	22	0,48
	İzleme Testi	1,38	1	22	0,25
Evlilik Doyum	Öntest	3,56	1	22	0,07
	Sontest	10,91	1	22	0,02
	İzleme Testi	13,61	1	22	0,03

Tablo 3’te verilen varyansların homojenliği testinde; deney ve kontrol gruplarının kullanılan Çift Uyumu Ölçeği öntestten elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir (ÇUÖ F= 0,08;  $p>.05$ ), sontestten elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir (ÇUÖ F= 0,51;  $p>.05$ ) ve izleme testinden elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir (ÇUÖ F= 1,38;  $p>.05$ ). Evlilik Doyumu öntestten elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir (EDÖ F= 3,56;  $p>.05$ ), son testten elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olduğu görülmektedir (EDÖ F= 10,91;  $p<.05$ ) ve izleme testinden elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olduğu görülmektedir (EDÖ F= 13,61;  $p<.05$ ).

Tablo 3’te verilen varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler bir bütün olarak değerlendirildiğinde tüm değişkenler açısından deney ve kontrol gruplarının varyanslarının homojen olduğuna karar verilmiştir.

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda öne sürülen denenceleri test etmek üzere yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın temel amacı, araştırmacı tarafından hazırlanan sekiz haftalık İmago yaklaşımına dayalı programın, evlilik doyumu ve uyumu üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan araştırmanın temel denencelerine bağlı olarak evlilik doyum ve uyumu bağımlı değişkenlerine ilişkin tekrarlı ölçümlerde gözlenen değişimin deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için varyans analizi ile test edilmiştir.

#### **4.1 DENENCELERİN TEST EDİLMESİ**

Araştırmanın ana denencesi “İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı uygulaması çiftlerin evlilik doyum ve uyum düzeylerini artırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denenceyi test etmek amacıyla tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için varyans analizi kullanılmıştır. Alt deneceler için de deney ve kontrol grupları evlilik doyum ve uyum öntest sontest ve izleme testi puan ortalamaları, standart sapmaları, t- değerleri ve önemlilik düzeyleri aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

1. Deney ve kontrol grupları evlilik doyumu ve çift uyum öntest puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin bulgular.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Grupları Evlilik Doyumu ve Çift Uyum Öntest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.

	GRUPLAR	N	$\bar{X}$	Ss
Evlilik Doyumu Düzeyi	Deney	12	28,00	6,47
	Kontrol	12	27,50	1,88
Çift Uyum Düzeyi	Deney	12	94,42	22,40
	Kontrol	12	93,33	23,31

	Ortalamaların Eşitliği için t-testi		
	t	Sd	p
Evlilik Doyumu Düzeyi	,257	22	,799
Çift Uyum Düzeyi	,116	22	,909

Deney ve kontrol grupları evlilik doyumu ve çift uyum öntest puan ortalamaları, standart sapmaları, t- değerleri ve önemlilik düzeyleri yukarıdaki tabloda verilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin evlilik doyumu öntest puan ortalamasının ( $\bar{X}=28,00$ ), standart sapmasının ( $Ss=6,47$ ); çift uyumu öntest puan ortalamasının ( $\bar{X}=94,42$ ), standart sapmasının ( $Ss=22,40$ ); kontrol grubundaki bireylerin evlilik doyumu öntest puan ortalamasının ( $\bar{X}=27,50$ ), standart sapmasının ( $Ss=1,88$ ); çift uyumu öntest puan ortalamasının ( $\bar{X}=93,33$ ), standart sapmasının ( $Ss=23,31$ ) olduğu görülmektedir.

Evlilik doyumu öntest puan ortalamalarının ( $t_{(22)}=,257, p>0.05$ ) düzeyinde; çift uyum öntest puan ortalamalarının ise ( $t_{(22)}=,116, p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

2. Deney ve kontrol grupları evlilik doyumu ve çift uyum son test puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin bulgular.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Grupları Evlilik Doyumu ve Çift Uyumu Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.

	GRUPLAR	N	$\bar{X}$	Ss
Evlilik Doyumu Düzeyi	Deney	12	40,42	9,31
	Kontrol	12	28,00	1,60
Çift Uyumu Düzeyi	Deney	12	122,00	13,78
	Kontrol	12	106,75	13,00

Ortalamaların Eşitliği için t-testi			
	t	Sd	p
Evlilik Doyumu Düzeyi	4,555	22	,000
Çift Uyumu Düzeyi	2,788	22	,011

Deney ve kontrol grupları evlilik doyumu ve çift uyum son test puan ortalamaları, standart sapmaları, t- değerleri ve önemlilik düzeyleri yukarıdaki tabloda verilmiştir. Tablo 5 incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin evlilik doyumu son test puan ortalamasının ( $\bar{X}=40,42$ ), standart sapmasının ( $Ss=9,31$ ); çift uyumu son test puan ortalamasının ( $\bar{X}=122,00$ ), standart sapmasının ( $Ss=13,78$ ); kontrol grubundaki bireylerin evlilik doyumu son test puan ortalamasının ( $\bar{X}=28,00$ ), standart sapmasının ( $Ss=1,60$ ); çift uyumu son test puan ortalamasının ( $\bar{X}=106,75$ ), standart sapmasının ( $Ss=13,00$ ) olduğu görülmektedir.

Evlilik doyumu son test puan ortalamalarının ( $t_{(22)}= 4,555$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde; çift uyum son test puan ortalamalarının ise ( $t_{(22)}= 2,788$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

3. Deney ve kontrol grupları evlilik doyumu ve çift uyum izleme testi puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin bulgular.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grupları Evlilik Doyumu ve Çift Uyum İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.

	GRUPLAR	N	$\bar{X}$	Ss
Evlilik Doyum Düzeyi	Deney	12	40,25	9,46
	Kontrol	12	28,17	1,34
Çift Uyum Düzeyi	Deney	12	123,25	16,15
	Kontrol	12	94,58	22,87

	Ortalamaların Eşitliği için t-testi		
	t	Sd	p
Evlilik Doyum Düzeyi	4,382	22	,000
Çift Uyum Düzeyi	3,546	22	,002

Deney ve kontrol grupları evlilik doyumu ve çift uyum izleme testi puan ortalamaları, standart sapmaları, t- değerleri ve önemlilik düzeyleri yukarıdaki tabloda verilmiştir. Tablo 6 incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin evlilik doyumu izleme testi puan ortalamasının ( $\bar{X}=40,25$ ), standart sapmasının ( $Ss=9,46$ ); çift uyumu izleme testi puan ortalamasının ( $\bar{X}=123,25$ ), standart sapmasının ( $Ss=16,15$ ); kontrol grubundaki bireylerin evlilik doyumu izleme testi puan ortalamasının ( $\bar{X}=28,17$ ), standart sapmasının ( $Ss=1,34$ ); çift uyumu izleme testi puan ortalamasının ( $\bar{X}=94,58$ ), standart sapmasının ( $Ss=22,87$ ) olduğu görülmektedir.

Evlilik doyumu izleme testi puan ortalamalarının ( $t_{(22)}= 4,382$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde; çift uyum izleme testi puan ortalamalarının ise ( $t_{(22)}= 3,546$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

4. Deney grubu evlilik doyumu öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin bulgular.

Tablo 7. Deney Grubu Evlilik Doyumu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.

		$\bar{X}$	N	Ss		
	Evlilik Doyumu Öntest	28,00	12	6,47		
	Evlilik Doyumu Sontest	40,42	12	9,31		
DENEY GRUBU	Evlilik Doyumu Öntest	28,00	12	6,47		
	Evlilik Doyumu İzleme	40,25	12	9,46		
	Evlilik Doyumu Sontest	40,42	12	9,31		
	Evlilik Doyumu İzleme	40,25	12	9,46		
		$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
	Evlilik Doyumu Öntest & Evlilik Doyumu Sontest	-12,42	6,80	-6,32	11	,000
DENEY GRUBU	Evlilik Doyumu Öntest & Evlilik Doyumu İzleme	-12,25	6,52	-6,50	11	,000
	Evlilik Doyumu Sontest & Evlilik Doyumu İzleme	,17	2,37	,24	11	,812

Deney grubu evlilik doyumu öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları standart sapmaları t- değerleri ve önemlilik düzeyleri yukarıdaki tablolarda verilmiştir. Tablo 7' ye göre deney grubu evlilik doyumu öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t_{(11)} = -6,32$ ,  $p < 0.01$ ) düzeyinde; evlilik doyumu öntest ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t_{(11)} = -6,50$ ,  $p < 0.01$ ) düzeyinde anlamlı olduğu; evlilik doyumu sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın ise ( $t_{(11)} = ,24$ ,  $p > 0.05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı sonucu bulunmuştur.

5. Kontrol grubu evlilik doyumu öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin bulgular.

Tablo 8. Kontrol Grubu Evlilik Doyumu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.

		$\bar{X}$	N	Ss		
	Evlilik Doyum Öntest	27,50	12	1,88		
	Evlilik Doyum Sontest	28,00	12	1,60		
KONTROL GRUBU	Evlilik Doyum Öntest	27,50	12	1,88		
	Evlilik Doyum İzleme	28,17	12	1,34		
	Evlilik Doyum Sontest	28,00	12	1,60		
	Evlilik Doyum İzleme	28,17	12	1,34		
		$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
	Evlilik Doyum Öntest & Evlilik Doyum Sontest	-,50	1,24	-1,39	11	,19
KONTROL GRUBU	Evlilik Doyum Öntest & Evlilik Doyum İzleme	-,67	1,78	-1,30	11	,22
	Evlilik Doyum Sontest & Evlilik Doyum İzleme	-,17	1,40	-,41	11	,69

Kontrol grubu evlilik doyumu öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları standart sapmaları t- değerleri ve önemlilik düzeyleri yukarıdaki tablolarda verilmiştir. Tablo 8 incelendiğinde, kontrol grubu evlilik doyumu öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t_{(11)} = -1,39$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde; evlilik doyumu öntest ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t_{(11)} = -1,30$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde; evlilik doyumu sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın da ( $t_{(11)} = -,41$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı sonucu bulunmuştur.

6. Deney grubu çift uyum öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin bulgular.

Tablo 9. Deney Grubu Çift Uyum Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.

		$\bar{X}$	N	Ss				
DENEY GRUBU	Çift Uyum Öntest	94,42	12	22,40				
	Çift Uyum Sontest	122,00	12	13,78				
	Çift Uyum Öntest	94,42	12	22,40				
	Çift Uyum İzleme	123,25	12	16,15				
	Çift Uyum Sontest	122,00	12	13,78				
	Çift Uyum İzleme	123,25	12	16,15				
		$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p		
DENEY GRUBU	Çift Uyum Öntest & Çift Uyum Sontest	-27,58	16,45	-5,81	11	,000		
	Çift Uyum Öntest & Çift Uyum İzleme	-28,83	18,79	-5,32	11	,000		
	Çift Uyum Sontest & Çift Uyum İzleme	-1,25	7,64	-57	11	,582		

Deney grubu çift uyum öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları standart sapmaları, t- değerleri ve önemlilik düzeyleri yukarıdaki tablolarda verilmiştir. Tablo 9 incelendiğinde deney grubu çift uyum öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t_{(11)} = -5,81$ ,  $p < 0.01$ ) düzeyinde; çift uyum öntest ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t_{(11)} = -5,32$ ,  $p < 0.01$ ) düzeyinde anlamlı olduğu; çift uyum sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın ise ( $t_{(11)} = -57$ ,  $p > 0.05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı sonucu bulunmuştur.



7. Kontrol grubu çift uyum öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin bulgular.

Tablo 10. Kontrol Grubu Çift Uyum Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.

		$\bar{X}$	N	Ss				
KONTROL GRUBU	Çift Uyum Öntest	93,33	12	23,31				
	Çift Uyum Sontest	106,75	12	13,00				
	Çift Uyum Öntest	93,33	12	23,31				
	Çift Uyum İzleme	94,58	12	22,87				
	Çift Uyum Sontest	106,75	12	13,00				
	Çift Uyum İzleme	94,58	12	22,87				
		$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p		
KONTROL GRUBU	Çift Uyum Öntest & Çift Uyum Sontest	-13,42	23,43	-1,98	11	,073		
	Çift Uyum Öntest & Çift Uyum İzleme	-1,25	1,96	-2,21	11	,049		
	Çift Uyum Sontest & Çift Uyum İzleme	12,17	23,63	1,78	11	,102		

Kontrol grubu çift uyum öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları standart sapmaları, t- değerleri ve önemlilik düzeyleri yukarıdaki tablolarda verilmiştir. Tabloya 10 incelendiğinde, kontrol grubu çift uyum öntest ve sontest puan ortalamalarının ( $t_{(11)} = -1,98$ ,  $p > 0.05$ ) düzeyinde; çift uyum öntest ve izleme testi puan ortalamalarının ( $t_{(11)} = -2,21$ ,  $p > 0.05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı; çift uyum sontest ve izleme testi puan ortalamalarının da ( $t_{(11)} = 1,78$ ,  $p > 0.05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı sonucu bulunmuştur.

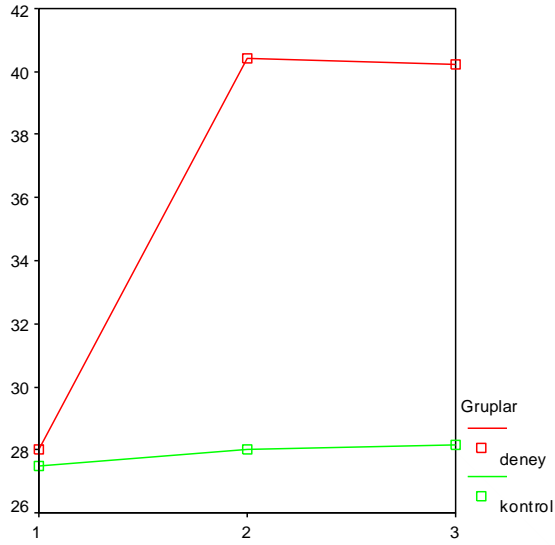
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Evlilik Doyum Öntest Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	<i>KT</i>	Sd	KO	F	<i>P</i>	$\eta^2$
Gruplararası	3363,11	2				
Müdahale (Deney/Kontrol)	1250,00	1	73984,22	770,26	,000	,97
Hata	2113,11	1	1250,00	13,01	,002	,37
Gruplarıçi	1590,66	4				
Zaman (öntest, sontest, izleme testi)	667,36	2	333,68	39,60	,000	,64
Müdahale*Zaman	552,58	2	276,29	32,79	,000	,60
Hata	370,72	44	8,26			
Toplam	4953,77	48				

Tablo 11’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Evlilik Doyumu (ED) öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-2)}=770,26$ ;  $p<0.01$ ,  $\eta^2=.97$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, evlilik doyum ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisi anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-4)} = 39,60$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=.64$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-4)} =32,79$ ;  $p<0.01$ ). Hesaplanan eta kare değeri ( $\eta^2=.60$ )’dır. Bu da İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı Uygulaması’nın evlilik doyumunu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin evlilik doyum düzeyleri deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği, bir başka deyişle farklı gruplarda olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin evlilik doyumunu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın birinci denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Deneysel ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Evlilik Doyum Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 1’de verilen etkileşim grafiği incelendiğinde, deneysel grubundaki bireylerin evlilik doyumu sontest puanlarında bir artış görülmektedir. Bu artış deneysel grubundaki bireylerde kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha fazladır. Sonuç olarak Şekil 1 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir.

Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı”, “Evlilik Doyumu” için etkin bir programdır denilebilir. Bu sonuç “İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı Çiftlerin Evlilik doyumunu artırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

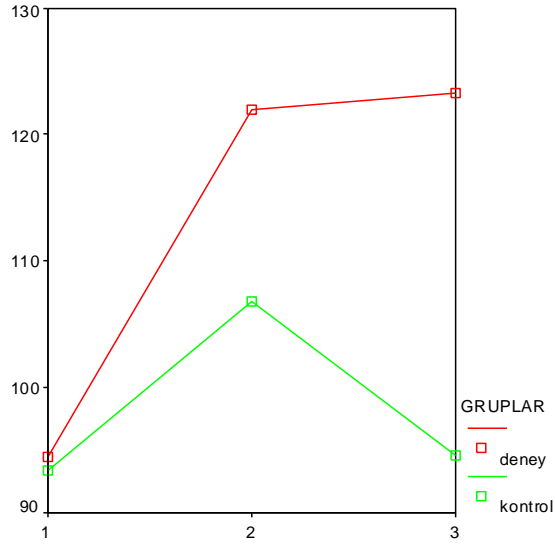
Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının Çift Uyum Öntest Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	$\eta^2$
Gruplararası	5848,44	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	4050	1	4050	1011,78	,000	,98
Hata	17498,44	22	795,38	5,09	,034	,19
Gruplarıçi	142,67	48				
Zaman (öntest, sontest, izleme testi)	5410,36	2	2705,18	18,10	,000	,45
Müdahale*Zaman	2283,08	2	1141,54	7,64	,001	,26
Hata	6574,55	44	149,42			
Toplam	20116,43	71				

Tablo 12’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin çift uyum öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-23)}=1011,78$ ;  $p<0.01$ ,  $\eta^2=.98$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, çift uyum ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisi anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-48)} = 18,10$ ;  $p<0.01$ ,  $\eta^2=.45$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayırımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-48)} = 7,64$ ;  $p<0.01$ ). Hesaplanan eta kare değeri ( $\eta^2=.26$ )’dir. Bu da İmago yaklaşımına dayalı Grupla Psikolojik Danışma programı uygulamasının evlilik uyumu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin çift uyum düzeyleri deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği, bir başka deyişle farklı gruplarda olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin çift uyumu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Deneysel ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Çift Uyum Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 2’de verilen etkileşim grafiği incelendiğinde, deneysel grubundaki bireylerin çift uyumu son test puanlarında artış görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen iki aylık zaman diliminde deneysel grubu için çift uyum puanlarındaki bu artışın devam ettiği görülmürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak Şekil 2 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı”, “Evlilik Uyumunu” için etkin bir programdır denilebilir. Bu sonuç, “İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programını Çiftlerin Evlilik Uyumunu artırmada etkilidir” denencesini doğrulamaktadır.

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu araştırmanın temel amacı araştırmacı tarafından hazırlanan imago yaklaşımına dayalı Grupla Psikolojik Danışma programının çiftlerin evlilik doyum ve uyumlarını artırmadaki etkililiğini sınamaktır. Araştırmaya yönelik olarak belirlenen denenceleri test etmek amacıyla evlilik doyum ve çift uyum ölçekleri oluşturulan deney ve kontrol gruplarına öntest, sontest ve izleme testi olarak üç kez uygulanmış ve sonuçlar arasındaki fark incelenmiştir.

Bu bölümde, araştırma bulgularının ilgili literatürle karşılaştırılarak yapılan yorumlardan hareketle oluşturulan tartışma ile araştırmanın sonuç ve önerilerine yer verilmiştir.

#### **5.1 TARTIŞMA VE SONUÇ**

Yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular:

- İmago yaklaşımına dayalı Grupla Psikolojik Danışma programı çiftlerin evlilik doyumunu ve uyumunu artırmada etkilidir.
- Deney ve kontrol grubu evlilik doyum ve uyumu öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.
- Deney grubu evlilik doyum ve uyumu öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.
- Kontrol grubu evlilik doyum ve uyumu öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.
- Deney ve kontrol grubu evlilik doyum ve uyumu sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

- Deneş ve kontrol grubu evlilik doşum ve uyumu izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.
- Deneş grubu evlilik doşum ve uyumu soneş ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.
- Kontrol grubu evlilik doşum ve uyumu soneş ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Evlilik uyumu ve doşumu, araştırmacıların üzerinde yoğun çalıştığı konulardandır. Ancak yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmaların hep nicel türde, çoğunlukla ilişkili olduğu dūřünölen kavramlar üzerinden yapıldığı görölmektedir. Bu konuda özellikle çiftler üzerinde yapılan deneşsel çalışmaların azlığı da dikkat çekmektedir. TÜİK'in (2015) verilerine göre son on yılda boşanma oranlarının her geçen yıl giderek artması, evlilik uyumu ve doşumu konusunda daha iře yarar ve uygulamaya dönük çalışmalara gereksinim duyulduğunun bir göstergesidir. Özellikle yurt dışında evliliği geliştirici çalışmalar bir hayli fazla olsa da ölkemizdeki çalışmalar yetersizdir. İmago İlişi Terapisi, ölkemizde üzerinde henüz hiç çalışması yapılmamış olsa da son yıllarda yurt dışında giderek ilgi gören bir yaklaşımdır. Yapılan bu çalışmanın, hem İmago İlişi Terapisi'ni Türk költürüne kazandırması bakımından hem de alanda çiftlere yönelik evlilikte yaşanan sorunların kaynağına inmesi ve evlilik ilişkisine farklı bir bakış açısı getirmesi bakımından önemli olduğu dūřünölmektedir. Çünkü huzurlu bir toplumun alt yapısını huzurlu bir aile, huzurlu bir aileninkini de huzurlu eř birlikteliği oluşturur. Sağlıklı sürdürölen evliliklerde eşlerin ve çocukların ruhsal ve fiziksel sağlıkları da yerinde olur (Canel, 2011).

Evliliğe yüklenen anlamı eşlerin birbirlerinden beklentileri belirler. Evlilikten beklentilerin yüksek olması ve gerçekçi olmaması eşler arasında yaşanan en temel sorunlardan biridir. Çünkü yüksek beklentilerin karşılanmaması, kişilerde hayalkırıklığı yaratır (Tarhan, 2007). İmago yaklaşımına dayalı oluşturulan bu programda grupla psikolojik danışma ilke, kural ve amaçlarından sonra ilk oturumda ele alınan temel konu eşlerin ilişi vizyonu geliştirmelerine yardımcı olmaktı. İlişi vizyonundaki temel amaç aslında çiftlerin birbirlerinden beklentilerinin farkında olmalarını sağlamaktır. Bu kapsamda ilişi vizyonlarını oluşturan çiftler ulaşılabilir, olumlu cümle kalıplarıyla evliliklerine dair gerçekçi, uygulanabilir beklentilerini dile getirmişlerdir. Çiftlerin ilişi vizyonlarında belirttikleri beklentiler genel anlamda

sorun yaşadıklarında makul bir ses tonuyla konuşabilmeleri, çocukları hakkında ortaklaşa karar verebilmeleri, sorumlulukları paylaşabilmeleri, birbirlerine sevgilerini somut bir şekilde gösterebilmeleri gibi cümlelerden oluşmaktadır. Bu da etkinliğin çiftlerde gerçekçi beklentiler oluşturmalarına katkı sağladığını göstermektedir.

Baek (2012) evlilik uyumsuzluğunun kökeninde zıtlıkların yer alıp almadığını araştırdığı çalışmasının sonucunda, Imago Çift İlişkisi seminerinin katılımcı çiftler arasında evlilik beklentilerinin değişmesini etkilediğini ve ortak evlilik beklentilerinin yeniden şekillendirilmesinde etkili olduğunu tespit etmiştir. Imago Çift İlişkisi seminerinin çiftlerin evlilik beklentileri üzerindeki etkilerini öğrenmek için, araştırmacı Stake'in (1983) nitel bir vaka araştırması metodunu kullanmıştır. Bu araştırmada yer alan katılımcılar bu seminere katılmış olan 3 çifttir. Elde edilen verilerin analizi en yüksek seviyeli konular olarak sınıflandırılmıştır: (1) bir bireyin kendini anlaması ve eşini anlaması arasındaki uyumsuzluklar; (2) çiftlerin evlilik beklentilerinden kaynaklı evlilik anlaşmazlıkları; (3) birincil ailevi deneyimlerden ortaya çıkan evlilik beklentileri; (4) çiftlerin ilişki önsözlerindeki değişim süreci algısı. Bu sonuçlara göre; öncelikle katılımcılar aileleri veya birincil yakınlarıyla olan ilişkilerinde gelişimsel görevleri çözümlenemediklerinde, evlilik ilişkilerindeki benzer görevlerde çırpınmaya eğilimlidirler. İkinci olarak, katılımcılar aileleriyle benzer evlilik dinamikleri yarattıkları bir eş seçtikleri gerçeğinin farkına varmışlardır. Üçüncü olarak, katılımcılar evlilik çatışmalarının farklı evlilik beklentilerinden ortaya çıktığını ifade edebilmeyi başarmışlardır. Son olarak, katılımcılar ortak evlilik beklentilerinde, birbirlerinin farklı görüşlerini ve evlilik algılarını anlayarak ve özümseyerek, bir artış deneyimlemişlerdir (Baek, 2012).

Sonuç olarak, Imago Çift İlişkisi Semineri'ne katılan çiftler "birbirini tanıma sürecini", "eşini anlama düzeyinde artışı", "gerçeği kabullenme sürecini", "ortak beklentilere doğru yönelme sürecini" ve "çiftin ortak bakış açısına yönelme sürecini" deneyimlemişlerdir. Her bir partnerin evlilik beklentisi, Imago seminerine katılım sağlandıktan sonra, çiftlerin ortak bakış açısı doğrultusunda değiştirilebilmiştir. Bu nedenle olumlu dönüşüm deneyimini yaşamış çiftler Imago Çift İlişkisi Semineri'nden büyük yarar sağlamışlardır (Baek, 2012).

Her birey beynine ebeveynleriyle yaşamış olduğu etkileşimleri yansıtan bir şema kaydeder. Kişi bundan habersiz olsa da bilinçdışında yer edinen bu şema "imago" olarak adlandırılır (Brown ve Reinhold, 1999). İmago bakımımızı sağlayan insanların



olumlu ve olumsuz özelliklerinden oluşan bir yapıdır ve kişi bakımını sağlayan insanların bu özelliklerine benzer kişilere karşı ilgi duyar ve onları eşliğe seçer (Hendrix, 2008). Programa katılan çiftlerde de bu belirgin bir şekilde gözlenmiştir. Programın içeriğinde yer alan imago saptaması etkinliğinde çiftler hayatlarında etki bırakan insanların ve eşlerinin olumlu ve olumsuz özelliklerini yazdıklarında birbirlerine benzer özellikler belirtmişlerdir. Bu konuyla ilgili yazdığı farkındalıkta Bayan D. *“Bu etkinlikte, eşimin kıskançlık, her şeye çabuk sinirlenme ve sık sık küsme huylarının babamla tıpa tıp aynı olduğunu şaşkınlık içerisinde fark ettim.”* diye belirterek imago eşleşmesinin en güzel örneklerinden birini sergilemiştir.

Evliliğin temelini sağlıklı iletişim oluşturur. Bu iletişim de karşılıklı iyi diyalogdan geçer (Tarhan, 2007). İmago İlişki Terapisi’ne göre, tüm yaralar ilişkilerle ortaya çıkar ve sonuç olarak tüm iyileştirme çabaları da ilişkilerde ortaya çıkmalıdır. Bu tür iyileştirme, çift güvenli bir ortamda olmadıkça gerçekleşmeyecektir. İmago modelinde eşler, *“Çift Diyaloğu”* adı verilen bir süreç yoluyla güven duygusu kurmaya başlamaktadır (Brown ve Reinhold, 1999).

Programda çiftlere aynalama, doğrulama ve empatiden oluşan bu diyalog öğretilerek istedikleri her konuyu bu çerçevede konuşmaları sağlanmıştır. Çiftler böylece sağlıklı iletişim kurma yollarını ve ilişkide sorunlardan ziyade sorunları çözerken gösterdikleri tavır ve üslubun önemini kavramışlardır. Bu konuyla ilgili programa katılan çiftler imago diyaloğunun etkililiğini dile getirerek sık sık kullandıkça evlilik yaşantılarını daha kaliteli hale getirdiğini belirtmişlerdir. Bu kapsamda İmago İlişki Terapisi, çiftlere uygun iletişim ve problem çözme becerileri ile birlikte kolay anlaşılabilir ve uygulanabilir bir ilişki felsefesi önermektedir. Çiftlerin birbirlerine karşı hayal kırıklıklarını anlamaları, onlara cevap vermeleri ve çocukluklarında gelişen hassasiyetlerini iyileştirmeleri için anlaşılır araçlar sunmaktadır (Luquet, 2007).

İnsanların ihtiyacı olup da ulaşamadıkları durumlar *“çocukluk yaralarını”* oluşturur. Kişiler geçmişlerinde eksik olanlara karşı günümüzde daha hassas olurlar. Hiç kimsenin ailesi mükemmel değildir. Aileler çok iyi olsalar bile ebeveynlikleri bir şekilde eksik kalmıştır. Başka bir ifadeyle mükemmel bir ebeveyn yoktur (Hendrix ve Hunt, 2013). Programın oturumlarından biri çiftlerin çocukluklarına dair yaralarını ve bu yaraların şimdiki ilişkilerine yansımalarını fark ettirmek üzere yapılandırılmıştır. Bu amaçla çiftlere gözleri kapalı olarak klasik müzik eşliğinde

geçmiş yaşantılarını -olumlu, olumsuz ve isteyip de elde edemediklerine dair- kısa bir yönergeyle hatırlamaları, hissettikleri duygu ve düşünceleri dile getirmeleri sağlanmış ve şimdiyle geçmişin bağı fark ettirilmiştir. Bu etkinlikte göze çarpan en önemli husus geçmişe dair olumsuz duyguların yoğunluğudur. Bayan N. bu konuyla ilgili şu cümleleri dile getirmiştir: “*Geçmişe dair hep kötü anılar biriktirdiğimi fark ettim. Ama artık aileme karşı kin ve öfke duymuyorum.*” Bayan S. ise çocukluğu ve şimdi arasındaki bağı “*En kötü çocukluğu ben yaşadım diye düşünüyordum. Buradaki arkadaşları dinleyince yalnız olmadığımı anladım. Israrla eşimin bana sevgisini göstermesini istememin altında çocukluğumda anne babamdan göremediğim sevgi olduğunu fark ettim.*” cümleleriyle ifade etmiştir. Çocukluk yaralarını ve onların şimdiki ilişkilere etkisini fark ettirmeyi amaçlayan bu etkinliğin çiftler üzerinde olumlu ve etkili sonuçlar doğurduğu gözlenmiştir.

Çocukluk yaralarının şimdiyle ilişkisine dikkati çeken İmago Terapinin bu düşüncesini destekler bir çalışma da Oh tarafından yapılmıştır. Çocukluk yaralarının çiftlerin ilişkileri üzerindeki etkisinin ve her bir eşin önceki yaşantılarında belli gelişim aşamalarından nasıl geçtiğinin incelendiği çalışmada, çocukluk yaraları gelişim aşamalarıyla ve çiftlerin ilişkileriyle tanımlanmakta ve çocukluk yaralarının eş seçimi ve evlilik üzerindeki etkilerine vurgu yapılmaktadır. Oh, Eğitim ve danışmanlık uygulamaları deneyimleri süresince, sorunlu çiftler de dahil olmak üzere, çocukluk yaralarından benzer şekilde etkilenmiş insanların birbirleri üzerinde yeni yaralar açmaya ve bu yaralar tarafından cezbedilmeye eğilimli olduklarını net bir şekilde fark ettiğini belirtmektedir (Oh, 2005).

Bu araştırmanın temel amacı imago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma programının çiftlerin evlilik doyum ve uyumlarına etkisini incelemektir.

Araştırmanın ana denencesi “İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma programı çiftlerin evlilik doyum ve uyumlarını artırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın ana denencesini test etmek için deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin evlilik doyum ve uyumlarına dair yapılan analiz sonuçlarına göre, işlem öncesine göre kontrol grubuna oranla, işlem sonrası deney grubunun evlilik doyum ve uyum düzeylerinde gözlenen değişimin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu durum “İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma programı çiftlerin evlilik doyum ve uyumlarını artırmada etkilidir” ana denencesini desteklemektedir.

İlgili literatür incelendiğinde yapılan araştırmaların da ana denenceyi destekler nitelikte olduğu görülmektedir. İmago Yaklaşımıyla ilgili yapılan hemen hemen tüm alışmalar İmago Terapi'nin kurucusu Harville Hendrix'in hafta sonları için geliştirdiği ve bunun eğitimini almış imago terapistleri tarafından yapılan atölye çalışmalarına katılan çiftler üzerinde sınınmış ve etkili bulunmuştur.

Pitner (1995) İmago Terapiye dayalı "GTLYW" (Hakettiğiniz Aşkı Yaşayın) atölye çalışmasının çiftlerin evlilik doyumunu ve evlilik ilişkilerindeki kaliteyi olumlu yönde etkileyip etkilemediğini araştırdığı çalışmasında; evlilik doyumunu Roach tarafından (1981) geliştirilen "Evlilik Doyum leği" aracılığıyla, ilişkinin niteliğindeki değişimler ise Schlein ve Guemey tarafından (1971) geliştirilen "İlişki Değişim leği" aracılığıyla ölçülmüştür. "GTLYW" atölye çalışmasına alınan katılımcıların hafta sonu deneyimlerinden sonra, ilişki doyumunda kayda değer bir gelişme gösterdikleri görülmüştür. 55 çift araştırmaya katılım sağlamıştır. Araştırmada yer alan katılımcılar, ABD'nin tamamında 9 lokasyonda yer alan çalışma sahalarına "GTLYW" için kayıt yaptırmış olanlar arasından davet edilmiştir. Katılımcılar gönüllü ve sadece tüm soruları eksiksiz dolduran her iki eşten evli olanlar araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar, hem evlilik doyumunu hem de ilişki değişimlerinde kazanımlar elde etmişlerdir. Araştırmanın sonuçları, çalışma alanı deneyimlerine katılımın ilişki doyumunu arttırdığı ve 6 haftalık takip değerlendirmesine kadar gelişimin korunduğu hipotezini desteklemiştir. Deneyimler, ilişkinin niteliğinin sonrasında da arttığı sonucuna göstermektedir.

Oh ve Byun (2010) yaptıkları nitel bir çalışmada İmago ift terapisine dahil olmuş katılımcıların çocukluk yaralarına ve eşlerinin görünümlerine karşı bakışlarının nasıl değiştiğini incelemişlerdir. Oh, uzun araştırmalardan sonra her bir bireyin çocukluk yaralarının ve karşılanamamış ihtiyaçlarının bireyin gelecekte gireceği herhangi bir samimi ilişkiyi göze çarpacak Şekilde Şekillendirebileceğine vurgu yapmaktadır (Oh, 2005).

Beeton (2006), Ulusal Yaşam İstatistik Raporunun evliliklerin % 40'ının boşanmayla neticelendiğini ortaya çıkarmasını gerekçe göstererek, boşanmaların önüne geçebilecek bir çalışmayı ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmacı, İmago İlişki Terapisi odaklı 'GTLYW' (Hakettiğiniz Aşkı Yaşayın) atölye çalışmasının evlilik ilişkilerini ve katılım sağlayan çiftleri geliştirmeyi ve değiştirmeyi iddia eden bir müdahale Şekli olduğunu belirtmektedir. Buna rağmen, bu iddiayı destekleyebilecek

herhangi bir deneysel veri bulunmaması sebebiyle mevcut ilişkilerin kalitesini öğrenmek ve çalışma alanında öğretilen Imago yeteneklerinin kullanımını ortaya çıkarabilmek için "GTLYW" atölye çalışmasına katılan katılımcıları incelemiştir. Beeton'un bu keşif ve betimleme amaçlı çalışması, atölyeye katılan çiftlerin değişimi (dönüşümü) ile ilgili bilgiler sunmaktadır.

Çalışmada araştırmacı, ilişki düzenlemeleri ve belirli Imago yetenekleri ile ilgili sayısal veriler elde etmek için çalışma alanındaki 102 adet eski katılımcıyı, "Çift Uyum Ölçeği" ve "Imago Hedef Ölçeği"ni kullanarak incelemiştir. Sonuçlar, çalışma alanındaki geçmiş katılımcıların şimdilik ortalama bir çift uyum seviyesine sahip olduklarını ortaya çıkarmıştır. Buna rağmen, belirli beceriler üzerindeki bireysel araştırmalar, cevap verenlerin büyük bir çoğunluğunun Imago empati becerilerini kullanmaya daha eğilimli olduğunu işaret etmektedir. Ayrıca araştırma bulguları, katılımcıların mevcut ilişkilerinde iyi işler çıkardıkları ve ilişkilerindeki etkileşimlerde Imago becerilerinden faydalandıkları bilgisini sunmaktadır. Katılımcıların Imago becerileri ile ilgili bilgileri olduklarını ve Imago uygulamalarını kayda değer bir şekilde kullanarak bu uygulamalarla gelişmiş ilişki etkileşimleriyle bağdaştırdıklarını işaret etmektedir. IMAGO ve "GTLYW" atölye çalışması gibi ilişki zenginleştirme programları ile ilgili bilgiler çiftlerin olumlu bireysel değişimleri ve ilişki değişimlerini kolaylaştırmaktadır (Beeton, 2006).

İlişki zenginleştirme programları, çok çeşitli üzüntü seviyelerinden çiftlerin ihtiyaçlarına hizmet etmeyi amaçlamaktadır ki bu amaç, Heller (1999)'in yaptığı araştırmanın da asıl odak noktasıdır. Çalışmasında hem nicel hem de nitel yöntemler kullanan Heller, GTLYW (Hakettiğiniz Aşkı Yaşayın) adı verilen, Imago İlişki Terapisi'ne dayalı psiko-eğitim çalışmasına katılan 60 katılımcı üzerindeki çift uyumu, çift güveni ve samimiyeti açısından tutum, davranış ve algı etkisini ölçmüştür. Küresel üzüntüler, duygusal iletişim ve problem çözme iletişimi de dahil olmak üzere çeşitli değişkenleri değerlendirmek için Evlilik Doyum Ölçeği kullanmıştır. Erkek ve kadınlara ayrı ayrı uygulanan ölçümler sonucunda her iki grubun tüm bağımlı değişkenler üzerinde olumlu yönde kayda değer değişimler ortaya koyduğunu ve tüm üzüntü seviyelerinden katılımcıların da tüm bağımlı değişkenler üzerinde kayda değer kazanımlar sağladığını göstermiştir. Ve bu kazanımların uzun sürdüğünü de izleme testleri sonucunda ortaya koymuştur (Heller, 1999).

Yarı-yapılandırılmış bir görüşme de tedavi öncesinde ve sonraki 3 aylık takip döneminde, nicel örneklerden seçilmiş 10 çift üzerinde uygulanmıştır. Görüşme, çiftlerin çalışma alanındaki öznel deneyimleri ve iletişimleri üzerindeki etki ile çatışma yönetimi, samimiyet, IRT süreçleri ve teorileri ile ilgili tepkilerini ortaya çıkarmıştır. IRT nitel analiz değerlendirmesinde, tepkileri raporlamak için kategoriler geliştirilmiştir. Nitel analizlerden elde edilen veriler nicel çalışmada raporlanan sonuçları desteklemiştir. Katılımcıların iletişim, çatışma yönetimi, samimiyet ve çalışma alanı deneyimleri ile ilgili sorulara verdiği tepkiler genellikle cinsiyete dayalı olmayan cevaplar yansıtmıştır. Araştırma tasarımı ve bu tasarımın bir kontrol grubunun olmaması nedeniyle geçerliliğe ilişkin bazı kısıtlamalar yer almaktadır. Yine de bu kısıtlamalara rağmen, çalışmadaki genel bulgular GTLYW (Hakettiğiniz Aşkını Yaşayın) çalışma alanının ve Imago İlişki Terapisi'nin önemini desteklemektedir (Heller, 1999).

Klerk (2001), yaşamın her alanından insanın aynı kaderden muzdarip olduğu ve özellikle Hristiyanların daha yüksek bir evlilik başarı oranı ortaya koyamadığı, iman ve Hristiyanların bağlı olduğu ilkelerin insanları bir arada tutan güçlü bir motivasyon kaynağı olmasına rağmen uzun süreli ilişkilerde bireylerin evlenmeden önce birlikte yaşamaları (aynı evi paylaşmaları) için geçerli yanıtlar sunamaması gerekçesiyle yaptığı çalışmada, hristiyan evlilik danışmanlığını ve imago ilişki terapisini incelemiştir. Çünkü hristiyanlarda evlilik danışmanlığı, danışma sürecini zenginleştiren fakat diğer evlilik danışma yöntemlerinden daha yüksek, daha kayda değer bir oran sunamayan birkaç benzersiz özelliğe sahiptir (Klerk, 2001).

Imago ilişki terapisti, ilişki danışmanlığına bazı yeni fikirler ve yöntemler sunan bir yaklaşımdır. Farklı psikolojik terepatik yaklaşımlardan birkaç ilkeyi eşsiz bir yaklaşımda birleştirmektedir. İlişkinin bedensel olduğu inancına dayalıdır. Çiftlere bir bütün olarak yaklaşmaktadır ve tüm terapi her iki partnerin de hazır bulunması durumunda yapılmaktadır. Bu yaklaşım, eşler arasında duygusal bağı artırmak ve onlara yeni ilişki ve iletişim yetenekleri öğretmek için bazı uygulamalı egzersizler kullanmaktadır. İmago yaklaşımı yüksek bir başarı oranını ve normal Hristiyan danışmanlığıyla muntazam bir akıcılığı işaret etmektedir. Hristiyan evlilik danışmanlığının ilkeleri daha da zenginleştirilebilir ve Imago evlilik terapisti teknikleri kullanılarak uygulamaya konulabileceği belirtilmekle birlikte Imago evlilik

terapisinin bir Hristiyan evlilik danışmanlığı yaklaşımına kolaylıkla entegre edilebileceği ve iyi sonuçlar ortaya koyabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Klerk, 2001).

Evlilik ilişkisini geliştirmeye yönelik hazırlanan programların içerikleri incelendiğinde, İmago Terapi'nin önem verdiği iletişim konusunun yapılan diğer programların da odak noktasını oluşturduğu görülmektedir. 6 ila 12 oturum arasında değişen programların genellikle evlilik uyumu ve doyumu üzerinde etkisi sınırlanmıştır ve imago yaklaşımına dayalı olarak hazırlanan grupla psikolojik danışma uygulaması gibi evlilik ilişkisini geliştirmeye yönelik hazırlanan diğer programların da evlilik uyumu, doyumu ve incelenen diğer değişkenler üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Göncü (2014), öncelikle evlilik ilişkisinde sıklıkla yaşanan problemlerin tespiti ile bir "Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının" hazırlanması ve sonrasında hazırlanan bu Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerindeki etkisini deney ve kontrol grupları ile test etmeyi amaçlamıştır. Eğitim programı araştırma süresinde uygulanan Evlilik Uyum Ölçeği ve literatür taraması sonucunda evlilik uyumunu etkileyen konu başlıklarından oluşturulmuştur. Literatür taraması ve veri toplama aracı olarak kullanılacak olan Evlilik Uyum Ölçeği ile elde edilen bilgilerle birlikte tespit edilen konu başlıkları 150 dakikadan oluşan 6 oturumluk bir eğitim programına dönüştürülüp katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda "Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programına" katılan grubun evlilik uyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş ve eğitime katılan evli bireylerin program sonrasında evlilik uyum düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Ersanlı ve Kalkan'ın (2003) evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine etkisini araştırmak amacıyla hazırladıkları Evlilik ilişkisini Geliştirme Programı uygulaması sonucunda elde edilen bulgulara göre, programın evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerine olumlu yönde etkileri olduğu saptanmıştır.

Baygül (2003), çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirdiği evlilik danışmanlığı programının, çiftlerin evlilik uyumlarını artırmadaki etkisini ve bu etkinin kalıcılığını incelemek amacıyla yarı deneysel desen türünde tasarladığı çalışmada 8 evli çifte her biri 90 dakika süren altı oturumluk bir program uygulamıştır. Analizler sonucunda, uygulanan çözüm odaklı evlilik danışmanlığı programının çiftlerin evlilik uyumunu artırmada etkili olduğu ve bu etkinin de izleme testinde de devam ettiği saptanmıştır.

Aydemir (1996), evlilik ilişkisini geliştirmek amacıyla hazırladığı bir eğitim programının eşlerin çatışma düzeyleri, evlilik doyumu ve ego durumları üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmasını evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmak isteyen gönüllü bireylerle yürütmüştür. Grup üyeleri 7 hafta süreyle, haftada üç saat toplanmıştır. Yapılan analizlerin sonunda evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmanın evli bireylerin, evlilik doyumları ve ego durumları üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmadığı bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin sadece Yetişkin ego durumunda olumlu yönde değişiklik belirlenmiştir.

Sardoğan ve Karahan (2005), hazırladıkları İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Program, araştırmacılar tarafından eklettik bir yaklaşımla birçok kaynaktan yararlanılarak geliştirilmiş ve her hafta sonu yaklaşık iki saatlik oturumlar şeklinde 10 oturumda gerçekleştirilmiştir. İlk oturumda üyeler arasında tanışma, oturumlara devam ve grubun işleyişi hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Sonrasında evlilik sorunlarıyla insan ilişkileri becerileri arasındaki tartışılmıştır. Sonraki oturumlarda ise eşyle kurduğu iletişimde kabul, anlayış ve saygı ifade eden tepkiler verebilme, etkin dinleme becerisini kullanabilme, duygu ve düşüncelerini eşine ben dili kullanarak ifade edebilme, duygu ve düşüncelerini eşyle somut olarak paylaşabilme ve soyut ifadelerden kaçınma, eşinin beden dilini anlayabilme, eşyle empati kurabilme, eşine yönelik empatik yüzleştirme yapabilme, eşine kendini açma, eşine içtenlik ifade eden tepkiler verebilme, eşyle ilişkilerinde öfkelerini kontrol edebilme ve öfkelerini eşyle ben dili kullanarak paylaşabilme, eşinden gelen eleştiriler karşısında öfkelenmeden ve iletişim engellerini kullanmadan fikir alışverişinde bulunabilme, eşinin eleştirileri karşısında öz eleştiri yapabilme ve eşyle empati kurarak eleştiri yapabilme gibi etkinliklere yer verilmiştir. Her oturumda ele alınan beceri ile ilgili olarak çiftlere eş zamanlı olarak uygulama yaptırılmış ve duyguları paylaşılmıştır. Her oturumun sonunda oturumda üzerinde durulan becerinin günlük hayata aktarılması doğrultusunda ödevlendirme yapılmış ve bir sonraki oturumda yaşantıları çiftlerle tartışılmıştır. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre, programa katılan evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin, programa katılmayan bireylerin evlilik uyum düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Karahan (2007), geliştirmiş olduğu 10 oturumluk Eş İletişim Programı'nın evli çiftlerde pasif çatışma eğilimi üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, programa

katılan evli bireylerin evlilik ilişkisinde yaşadıkları pasif çatışma eğilimlerinin, bu programa katılmayan evli bireylerin pasif çatışma eğilimlerinden daha düşük olduğu, programın bitişinden üç sonra yapılan izleme çalışmasında son test puanları ile izleme testi puanları arasında izleme testi lehine anlamlı bir farklılığın bulunduğu saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar neticesinde Eş İletişim Programı'nın, evli çiftlerin pasif çatışma eğilimlerinin düşürülmesinde olumlu ve kalıcı yönde etkilerinin olduğu bulunmuştur.

Ersanlı ve Kalkan (2008), bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın deney grubunda 15 ve kontrol grubunda 15 kişi bulunmaktadır. Program, 9 hafta boyunca yaklaşık 2,5 saatlik oturumlar şeklinde gerçekleştirilmiştir. Programın içeriğinde, evlilikten beklentiler, evliliğin olumlu ve olumsuz görülen özellikleri, evlilik ilişkileri bağlamında otomatik düşünceler, bilişsel hatalar, evlilikte A-B-C-D-E modeli, akılcı olmayan inançlar gibi konular yer almaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini artırdığı saptanmıştır. Programa katılan bireylerin, programa katılmayanlara göre evlilik uyumu son-test puanlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca deney grubundaki bireylerin son-test puanları ön-test puanlarından anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur.

Aynı araştırmacıların yapmış olduğu bir diğer çalışmada (Kalkan ve Ersanlı, 2009) ise bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının çiftlerin fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda da hazırlanan programın çiftlerin fonksiyonel olmayan tutumlarını anlamlı ölçüde azalttığı bulunmuştur.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü projesi kapsamında hazırlanan aile eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada, 10 kişilik deney grubuna her biri 75 dakika süren 12 oturumluk aile eğitim programını toplamda 7 haftada uygulanmıştır. Programda; sağlıklı bir evlilik ilişkisi için yapılması ve yapılmaması gerekenler, evlilik ilişkisinde çatışma çözme yöntemleri, eşlerin cinsel hayatları ile ilgili duygu, düşünce, beklenti ve ihtiyaçlarını karşılıklı konuşabilmesi, eşlerin birbirleriyle kaliteli vakit geçirmenin önemi, aile içinde görev



ve sorumluluklar, anne baba rolleri, sağlıklı ve sağlıksız ailenin özellikleri, ailenin sağladığı güç ve imkanlar, aile birlikteliği gibi konulara değinilmiştir. Yapılan araştırma sonrasında, uygulanan aile eğitim programı grup çalışmasının evlilik uyumunu ve aile sistemi içindeki duygusal tepki verebilme durumunu artırmada etkili olduğu saptanmıştır. Ancak uygulanan eğitim programının aile sistemi içindeki problem çözme, iletişim, roller, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel fonksiyonda etkili olmadığı belirlenmiştir. (Kahraman, 2011; Ekşi ve Kahraman, 2012).

Koca (2013), evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisini araştırmak amacıyla bir aile eğitim programı geliştirmiştir. Geliştirmiş olduğu bu programı 11 kişiden oluşan deney grubuna her biri 120 dakika süren 9 oturum şeklinde 9 haftada uygulamıştır. Uygulanan evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik hazırlanan programın oturumları, Aile Eğitim Programı'nın 'Aile Eğitim ve İletişimi' alanının ikinci ve üçüncü modülü 'Evlilik ve Aile Hayatı' ile 'Aile Yaşam Becerileri' modüllerinden faydalanılarak oluşturulmuştur. Programda; sağlıklı evlilik ve aile, aile içi iletişim, evlilik çatışmalarını çözme, ailede problem çözme, ailede rol dağılımı ve akraba ilişkileri, etkili ve yetkin ebeveynlik konuları işlenmiştir. Yapılan araştırma sonrasında, aile eğitim programının evli annelerin, evlilik doyumlarını, evlilikte sorun çözme becerilerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirdiği görülmüştür.

Baran (2013), kadınlara yönelik hazırlanmış olduğu iletişim çatışmaları eğitiminin evlilik doyumlarına etkisini belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Hazırladığı programı çalışmaya katılmayı kabul eden evli kadınlara, 3 ayrı grupta, haftanın 3 günü ve 6 hafta süreyle uygulanmıştır. Programda; iletişim becerileri, çatışma ve ifade edebilme, sen dili ben dili ve soru sorma, iletişim ve aile konularına yer verilmiştir. Program sonrasında kadınların evlilik doyum puan ortalamalarının ve olumlu iletişim şekli puan ortalamalarının yükseldiği, olumsuz iletişim şekli puan ortalamalarının düştüğü belirlenmiştir. Sonuç olarak iletişim çatışmaları eğitim programının evli kadınların evlilik doyum düzeylerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Sonuç olarak, İmago yaklaşımına dayalı olarak hazırlanan grupla psikolojik danışma programı uygulaması evli çiftlerin evlilik doyumu ve uyum düzeylerini artırmaktadır ve İmago terapi yaklaşımıyla ilgili yapılan çalışmalar da bu sonucu desteklemektedir.

Son söz olarak; Johnson (2001) insanların “Evliliğinizde romansı yaşatmak”, “İlişkinizde heyecanı korumak” ya da “Eşinizin size ebediyen âşık kalmasını sağlamak” gibi tekniklerden söz edildiğinde bir ilişkide olabilecek tek dayanağın yansıtma olduğunu, yansıtmanın buharlaşmasına izin verilirse, ilişki ve evlilik için hiçbir dayanağın kalmayacağını varsaydıklarını öne sürerek evlilikleri kurtarma tekniklerinin çoğunun yansıtmaları idare etmek ve canlı tutmak tekniklerinden oluştuğunu belirtmektedir. Oysa iki fani insan arasında ilişki olabileceği, birbirlerini iki sıradan, mükemmel olmayan insan olarak sevebilecekleri ve yansıtmanın uçmasına izin verebilecekleri insanların aklına hiç gelmiyor. Ama gereken budur. Sonunda kalıcı ilişkiler sadece birbirlerini sıradan, mükemmel olmayan insanlar olarak görmeyi kabul eden ve birbirlerini yanılsamalar ve abartılı beklentileri olmadan seven çiftler arasında olur. (Johnson, 2001).

## 5.2 ÖNERİLER

### 5.2.1 Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler

- Araştırma esnasında çiftlerin her ikisinin de aktif katılımı ve çabalarının çiftlerin evlilik uyumlarına olumlu etkisi gözlenmiştir. Bu kapsamda oturumlarda örnek etkinliklere daha fazla zaman ayrılabilir ve çiftlere oturma esnasında daha fazla uygulama yapma fırsatı verilebilir.

### 5.2.2 Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler

- Bu çalışma imago yaklaşımını Türk kültürüne kazandırması bakımından ilk olma özelliği taşımaktadır. Dolayısıyla imago yaklaşımına dayalı yapılacak her türlü çalışma bu alanın ilerlemesine katkı sağlayacaktır.
- İmago yaklaşımının evlilikle ilişkilendirilen diğer kavramlarla ilişkisi araştırılabilir.
- İmago yaklaşımına dayalı oluşturulan grupla psikolojik danışma programı evlilik öncesi dönemde bulunan bireylerde de test edilebilir.
- İmago diyalogu kişiler arası her türlü iletişim konularında bir teknik olarak uygulanabilir, diğer alanlardaki etkisi de sınanabilir.

### 5.3.3 Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler

- İmago yaklaşımının temelini oluşturan imago diyalogu okulların rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında uygulanabilir.
- Psikolojik destek için başvuran çiftlerin evlilik uyumuna bakışları değerlendirilebilir ve yanlış bilinenler düzeltilebilir.
- Bu grupla psikolojik danışma programında kullanılan etkinlikler aile eğitimlerinde de kullanılabilir.
- Alanda çalışan uzmanların bilhassa evlilik uyumunu geliştirici bu tür faaliyetlere çiftlerin birlikte katılımının sağlanması için farkındalık çalışmaları yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Açık, Ö. (2008). *Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Agha M.H.P., Mokhtaree, M.R., Sayadi, A.R, Nazer, M., Mosavi, S.A. (2012). Study of Emotional Intelligence and Marital Satisfaction in Academic Members of Rafsanjan University of Medical Sciences. *J Psychol Psychother*, 2, p.106. doi:10.4172/2161-0487.1000106.
- Ahmadi, K., Ashrafi, S. M. N., ve Kimiaee, S.A. (2010). Effect of Family Problem-Solving on Marital Satisfaction, *Journal of Applied Science*, <http://docsdrive.com/pdfs/ansinet/jas/0000/16029-16029.pdf> adresinden 30.01.2017 tarihinde alınmıştır.
- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar İle Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde Çift Uyumu Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*. Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 12. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Akdağ, F. (2014). *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile İle İlişkiler, Benlik Saygısı Ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdeniz, E.B. (2012). Meme Kanseri Olan Evli Kadın Hastaların Eşler Arası Uyum ve Baş Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Psychiatric Nursing / Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, Vol. 3 Issue 2, p.53-60.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden Birini Kaygı Düzeyi İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alibaşoğlu, H. (2010). *İnfertilitede Emosyonel Semptomlar, Evlilik Uyumu Ve Cinsel İşlev Bağlamında Cinsiyet Farklılıkları*. Tıpta Uzmanlık. Sağlık Bakanlığı, İst. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

- Amiri, M., Farhoodi F., Abdolvand, N. ve Bidakhavidi A. R. (2011). A study of the relationship between Big-five personality traits and communication styles with marital satisfaction of married students majoring in public universities of Tehran, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, p. 685 – 689, doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.132.
- Ar, Ö. F. (2014). *Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler İle Otizmlı Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumu Ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, Evlilik Doyumu Ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama İle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Avcı, İ.A. ve Kumcagız, H., (2011). Marital Adjustment and Loneliness Status of Women With Mastectomy and Husbands Reactions, *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, Vol 12.
- Aydemir, S.S. (1996). *Transaksiyonel Analize Dayalı Bir Eğitim Programının Evli Çiftlerin Ego Durumları ve Evlilik Yaşamlarına İlişkin Bazı Değişkenlere Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, A. (2002). *Yaşamın ve Sevginin Anlamı*, İstanbul: Gendaş.
- Baek, W.Y. (2012). *A Qualitative Case Study on Changing Process of Expectations upon the Spouse through Couple Relationship in Imago Relationship Therapy*, MA Thesis.
- Bagwell, E. K. (2006). *Factors Influencing Marital Satisfaction with a Specific Focus on Depression*, Eastern Michigan University, Honors Thesis.
- Bal, H. (2007). *Bağlanma Stilleri, Cinsiyet Roller ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bali, A., Dhingra, R. ve Baru, A. (2010). Marital Adjustment of Childless Couples, *Journal of Social Science*, 24(1): 73-76.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi.

- Baran, M. (2013). *Kadınlara Verilen İletişim Çatışmaları Eğitiminin Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bayram, G.O. (2009). *İnfertilitenin Yaşam Kalitesi Ve Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı.
- Baygül, Ş. (2015). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Danışmanlığı Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Artırmadaki Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Beeton, T.A. (2006). *Dyadic Adjustment and the Use of Imago Skills Among Past Participants of the "Getting the Love You Want" Workshop for Couples*, Doctoral Dissertation, Walden University.
- Bharambe, K.D. ve Baviskar, P.A. (2013). A Study Of Marital Adjustment In Relation To Some Psycho-Socio Factor, *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, Volume 2 Issue 6, June.
- Bıykoğlu, E.B. (2012). *Evlilik Uyumunun Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bodur, N. E., Çoşar, B. ve Karabacak, O. (2013). Relationship Between Perceived Social Support And Clinical Variables İn Infertile Couples. *Cukurova Medical Journal*, 38 (2), 214-223. doi:10.5455/cutf.25586.
- Bodur, N. E., Çoşar, B. ve Erdem, M. (2013). The Relationship Between Dyadic Adjustment with Demographic and Clinical Variables in Infertile Couples. *Cukurova Medical Journal*, 38 (1), 51-62. doi:10.5455/cutf.25593.
- Bozkurt, A. (2014). *Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri, Aile İçi Eşler Arası Şiddet ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü.
- Bozkurt, E.D. (2014). *Evli ve Çalışan Bireylerin Tükenmişlik Düzeyleri İle Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Bozkuş, O. (2014). *Evlilik Uyumunun Yordayıcıları Olarak Olumlu Yanılsama, Reddedilme Duyarlılığı ve Narsisizm*. Yüksek Lisans Tezi. : Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Brogan, A.V., Bradford, K. ve Vail, A. (2010). Marital Virtues And Their Relationship To Individual Functioning, Communication And Relationship Adjustment, *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 5, No. 4, July, 281–293.
- Brown, N. W. (2004). *Psychoeducational Groups : Process and Practice*, 2nd ed., Taylor and Francis Books.
- Brown, R. ve Reinhold, T. (1999). *Imago Relationship Therapy: An Introduction to Theory and Practice*, John Wiley & Sons Inc. New York.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*, (Çev. İ. D. E. Sarıoğlu), İstanbul: Kaknüs.
- Burpee, L. C., ve Ellen J. Langer (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development*, Vol. 12, No. 1: 43-51, doi:10.1007/s10804-005-1281-6.
- Büyüköztürk, Ş., (2010), *Veri Analizi El Kitabı*, 11. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F., (2011), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 8. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2011). *Sosyal Bilimler için İstatistik*. (Dokuzuncu Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2011), *Deneyisel Desenler*, Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2014). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi* (2. Baskı). Ankara: Pegem.
- Canel, A.N. (2011). *Evlilik ve Aile Hayatı*, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile Eğitim Programı, Ankara.
- Carandang, M. N. S.ve Guda, I. V. P. (2015). Indicators of Marital Satisfaction of Batangueño Couples: Components of Love and the Other External Factors in Marriage, *International Journal of Information and Education Technology*, Vol. 5, No. 1, January, DOI: 10.7763/IJiet.2015.V5.47.

- Chapman, G. (2006). *Beş Sevgi Dili*, İstanbul: Sistem.
- Chaudhari, N.P. ve Patel, H. (2009). A Study About Marital Adjustment Among Female Of Urban & Rural Mehsana (Gujarat), *International Research Journal*—ISSN-0974-2832, Vol. II, Issue-7, August.
- Cingisiz, N. (2010). *Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Duygusal Zekâları İle Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çakırlar, A. (2012). *Polislerde Evlilik Uyumunu Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çapkın, M. (2012). *Romantik Kıskançlığın, Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çavuşoğlu, Z.Ş. (2011). *Başlanma Stilleri Evlilik Uyumu Ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, M. ve Tümkaya, S. (2012). Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri ile İlişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* Cilt 13, Sayı 1, s. 223-238.
- Çetin B. T. (2010). *Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çoban, A., Nehir, S., Demirci, H., Özbaşaran, F. ve İnceboz, Ü. (2008). Klimakterik Dönemdeki Evli Kadınların Eş Uyumları ve Menopoza İlişkin Tutumlarının Menopozal Yakınlıklar Üzerine Etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, Cilt 22, Sayı 6, s.343-349.



- Demir, E. (2014). *Farklı Denetim Odağına Sahip Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dildar, S., Bashir, S., Shoaib, M., Sultan, T. ve Saeed, Y. (2012), Chains Do Not Hold a Marriage Together: Emotional Intelligence and Marital Adjustment (A Case of Gujrat District, Pakistan), *Middle-East Journal of Scientific Research* 11 (7): 982-987.
- Duman, M. (2012). *Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Evlilik Uyumu ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Düzgün, G. (2009). *Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekşi, H. ve Kahraman, Z. (2012). Bir Evlilik ve Aile Hayatı Eğitim Programının Evli Kadınlarda Evlilik Uyumuna Ve Aile Sistemine Etkisi, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 36, s. 129-145.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Alpkan, L. ve Eradamlar, N. (2005). Cinsellik ve Çift Uyumu Arasındaki İlişki: Üç Grup Evli Çiftte Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Düşünen Adam*, 18(2): 72-81.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R.L. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam*, 18 (1): 39-47.
- Erdoğan, S. (2007). *Evlilik Uyumu İle Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri Ve Mizaç Ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Tıpta Uzmanlık. Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Eren, N. (2008). *İnfertil Çiftlerde Algılanan Sosyal Desteğin İnfertilite İle İlişkili Stres Ve Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi*. Tıpta Uzmanlık. Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Ergin, T. (2012). Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri, (Ed. H. Yavuzer), *Evlilik Okulu*, s.173, (9. Basım), İstanbul: Remzi.

- Ergin, N.G. (2008). *Evli ve Boşanmış Kişilerin Evlilik Uyumu ve Cinsiyetçilik Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erişti, A. (2010). *Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2003). Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evli Çiftlerin Evlilik İlişkilerini Değerlendirmelerine Etkisi, *3P/Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi* 11 (3), s.219-226.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram ve Uygulama*, Ankara: Nobel.
- Ersanlı, E. ve Kalkan, M. (2008). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimler*, 8 (3), Eylül, s.963-986.
- Ertuğrul, G. ve Toros, F. (2010). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn Tutumu ve Ebeveynlerinin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişki. *Yeni Symposium*, Vol. 48 Issue 3, p.172-183.
- Feldman, D.B., Kahn, G.B. (2009). The Integration of Relationship-Focused Group Therapy with Couples Treatment, *International Journal of Group Psychotherapy*, 59 (1).
- Fıçıoğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for Measurement of Marital Quality with Turkish Couples, *European Journal of Psychological Assessment*, Vol. 16, Issue 3, pp.214-218.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik Uyumu ile Eşlerin Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Diğer Sosyodemografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Fisher, T. D. ve James K. McNulty (2008), Neuroticism and Marital Satisfaction: The Mediating Role Played by the Sexual Relationship, *Journal of Family Psychology*, Vol. 22, No. 1, p.112–122, DOI: 10.1037/0893-3200.22.1.112.

- Flemke, K.R. ve Protinsky, H. (2003) Imago Dialogues: Treatment Enhancement with EMDR, *Journal of Family Psychotherapy*, 14:2, 31-45.
- Forehand, R. ve Brody, G. (1985), The Association Between Parental Personal/Marital Adjustment And Parent-Child Interactions in a Clinic Sample, *Behaviour Research and Therapy*, Volume 23, Issue 2, Pages 211–212.
- Ghadam, M., Bakhshipour, B.A. ve Ebrahimi, S. (2013). Marital Adjustment Among Employed And Non- Employed Women of Tehran City, *Journal of Novel Applied Sciences*, 2 (S): 784-786.
- Gharibi, M., Sanagoumoharer, G. ve Yaghoubinia, F. (2016). The Relationship between Quality of Life with Marital Satisfaction in Nurses in Social Security Hospital in Zahedan, *Global Journal of Health Science*, Vol. 8, No. 2, doi:10.5539/gjhs.v8n2p178.
- Godbout, N., Dutton, D.G., Lussier, Y. ve Sabourin, S. (2009). Early Exposure to Violence, Domestic Violence, Attachment Representations and Marital Adjustment, *Personal Relationships*, 16, 365–384, United States of America.
- Goel, S., Narang, D.K. ve Koradia, K. (2013). Marital Adjustment and Mental Health among Bank Employees and Doctors during Middle Age (40-55 Years) in Delhi, *International Journal of Scientific and Research Publications*, Volume 3, Issue 1, January.
- Goel, S. ve Narang, D.K. (2012), Gender Differences in Marital Adjustment, Mental Health and Frustration Reactions during Middle Age, *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSRJHSS)*, Volume 1, Issue 3 (Sep.-Oct.), PP 42-49.
- Gottman, J. ve Silver, N. (1999). *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi*, (Çev.E. Deniz), İstanbul: Varlık.
- Göncü, H. A. (2014). *Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Gül, E. (2003). *İnfertil ve Fertil Erkeklerin Depresyon, Anksiyete, Evlilik Uyumu, Cinsel Doyum ve Diğer Psikiyatrik Belirtiler Yönünden Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Güleç, G., Hassa, H., Yalçın, E. G. ve Yenilmez, Ç. (2011). Tedaviye Başvuran İnfertil Çiftlerde, İnfertilitenin Cinsel İşlev ve Çift Uyumuna Etkisinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, Vol. 22 Issue 3, p.166-176.
- Günay, O. (2000). *Evlilik Uyumu İle Kişisel Düşünme Modelleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gündoğan, M. (2015). *Eşlerin Bağlanma Tarzları İle Çift Uyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, Tıpta Uzmanlık Tezi, Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Güngör, H. C. (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürbüz, Ş. K. (2007). *İnfertil Çiftlerde Evlilik Uyumu Ve Depresif Durumun İn Vitro Fertilizasyon-Embriyo Transferi (Ivf-Et) Sonuçlarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gürsoy, Ç. (2004). *Kayı Ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Güven, N. (3-5 November). Türkiye’de Evlilik Uyumu Konusunda Yapılan Tezlerin İncelenmesi (2006-2016), *1st International Academic Research Congress Abstract Book*, Antalya/Side, Konya: Çizgi s.481.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional Relationship Beliefs in Marital Satisfaction and Adjustment. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, Volume 33, Number 4, pp. 313-328(16).
- Hannah, M.T., Luquet, W. ve McCormick, J. (1997). Compass as a Measure of the efficacy of couples therapy, *The American Journal of Family Therapy*, 25: 1, 76-90, DOI: 10.1080/01926189708251056.
- Heller, B.C. (1999). *An Evaluation Of Imago Relationship Therapy Through Its Use in the Getting The Love You Want Workshop: A Quantitative/Qualitative*

*Assessment*, Saybrook Graduate School and Research Center, Doctor of Philosophy in Psychology.

Houser, A. G. (2009). *Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Houston, B.K. ve Kelly, K.E. (1987). Type A Behavior İn Housewife: Relation to Work, Marital Adjustment, Stres, Tension, Health, Fear-Of-Failure and Self Esteem, *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 31, Issue 1, Page 55-61.

Hasanoğlu, A. (2010). *Aşkın Halleri-İkili İlişkilere Farklı Bir Bakış*, İstanbul: Remzi.

Heitler, S. (2008). *Evlilikte Muthuluk (İkinin Gücü)*, (Çev. G. Tümer), Ankara: Hyb.

Hendrick, S.S. (2009). *Yakın İlişkiler Psikolojisi*, (Çev. Ed. A. Dönmez), Ankara: Nobel.

Hacı, Y. (2011). *Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, Algılanan Aile İçi İletişim Ve Çatışma Çözme Stillerine Göre Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hendrix, H. ve Hunt, H. L. (2001), *Ailede İyileştirici Sevgi*, (Çev. A. Çakır), İstanbul: Kaknüs.

Hendrix, H. (1996). The Evolution Of Imago Relationship Therapy: A Personal and Theoretical Journey. *The Journal of Imago Relationship Therapy*, 1, 1-18.

Hendrix, H. (2008). *Hakettiğiniz Aşkı Yaşayın- Çiftler İçin Rehber Kitap*, (Çev. Z. Dinçerler), İstanbul: Sistem.

Hendrix, H. ve Hunt, H.L. (2013), *Making Marriage Simple*, Harmony Books, New York.

Hess, J. (2008). *Marital Satisfaction and Parental Stress*, Master Thesis, Utah State University. Family, Consumer and Human Development.

Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C.P. ve Cowan, P. A. (2009). Attachment, Marital Satisfaction, and Divorce During the First Fifteen Years of Parenthood, *National Institutes of Health, Pers Relatsh*, September, 16(3): 401–420. doi:10.1111/j.1475-6811.2009.01230.x.

- Hoşgör, E.T. (2013). *Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Imago Relationships International, (2014). *Imago Klinik Eğitim Klavuzu*, (Çev. Ed. Evlilik Terapileri Enstitüsü), Haziran, İstanbul.
- Imago Relationships International, (2015). *Hakettiğiniz Aşkı Yaşayın Çift Atölye Kitapçığı*, (Çev. Ed. Evlilik Terapileri Enstitüsü), Mayıs, İstanbul.
- Işıoğlu, B. (2006). *Anksiyete ve Depresyon Tanısı İle İzlenen Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddetin Sosyodemografik Faktörler, Çift Uyum ve Hastalıkla İlişkisi*. Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 12. Psikiyatri Birimi.
- İdiz, Z. (2009). *Evlilik Uyum, Evlilik Yatırımı, Aile İçi Şiddet Ve İntihar Girişimi Arasındaki Bağlantıların Sosyal Psikolojik Açından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jamabo, T. ve Ordu, S.N. (2012), Marital Adjustment of Working Class and Non-Working Class Women in Port Harcourt Metropolis, Nigeria, *International Journal of Psychology and Counselling*, Vol. 4(10), pp. 123-126, November, DOI: 10.5897/IJPC10.051.
- Jasper, K. ve Baid, R. (2003). *Evlilik*, (Çev. Y. Cevher), Ankara: Yeryüzü.
- Johnson, R.A. (2001). *Biz Romantik Aşkın Psikolojisi*, (Çev.I. Kür), İstanbul: Okuyan.
- Johnson, S. (2013). *Bana Sıkıca Sarıl*, (Çev. Ed. C. Kısa), s.219, Ankara: CK.
- Kahraman, Z. (2011). *Bir Evlilik ve Aile Hayatı Eğitim Programının Evli Kadınlarda Evlilik Uyumuna ve Aile Sistemine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi*, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2008). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi*.

*Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice*, 8 (3), 963-986.

Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2009). Bilişsel Davranışçı Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Çiftlerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Etkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, s.129-135.

Kalkan, M. (2012), Evlilik Öncesi Psikolojik Danışmada Ele Alınan Konular, (Ed. M. Kalkan ve Z. Hamamcı), *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*, s. 83-90, Ankara: Anı.

Kalkan, M. (2012), Eş Seçimi ve Eş Seçiminde Önemli Faktörler, (Ed. M. Kalkan ve Z. Hamamcı), *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*, s. 9-18, Ankara: Anı.

Karahan, T. F. (2007). Bir Eş İletişim Programı'nın Evli Çiftlerde Pasif Çatışma Eğilimi Üzerine Etkisi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7 (2), Mayıs, s. 827-858.

Karakoyun, S. (2012). *Majör Depresyonlu Hasta Ve Eşlerinin Çatışma Yönetim Biçimlerinin Evlilik Uyumu İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (2016). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication?, *Journal of Marriage and Family*, DOI:10.1111/jomf.12301.

Kaplan, K. (2016). *Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kaya, İ. (2003). *Evlilik Uyumu ve Çocuklardaki Davranış Problemleri Arasındaki İlişkide Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kazemi, F., Ehteshamzade, P. ve Makvandi, B. (2015). Comparison of Life Satisfaction and Marital Satisfaction in Married Teachers of Male and Female in Ahwaz City, *MAGNT Research Report*, Vol.3 ( 3), p. 1535-1540, DOI: dx.doi.org/14.9831/1444-8939.2015/3-3/MAGNT.181.

Kepler, A. (2015). *Marital Satisfaction: The Impact of Premarital and Couples Counseling*, Master Thesis, St. Catherine University, Social Work.

- Kessler, H. (2006). Giriş (Ed. I. D. Yalom ve H. Kessler), *Evlilik Terapisi*, (Çev. Y. Ö. Şallı), s.33-40. Prestij Yayınları.
- Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arası İlişkiler Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kışlak, Ş.T. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. *Aile ve Toplum, Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, Yıl:5, Cilt: 2, Sayı:5, s.35.
- Kışlak, Ş.T. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum, Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, Yıl: 8, Cilt: 3, Sayı 9, s.61.
- Kışlak, Ş.T. ve Göztepe, I. (2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon Ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, , 3(2) DOI: 10.1501/sbeder\_0000000044.
- Kim, D.S. (2011a), The Phenomenological Study on Experience of Reconstructing the Image of God in Pastoral Ministry after the Pastor's Participation in Imago Relationship Therapy, *Journal of Family and Counseling*, Vol. 1, No. 2, 1-22.
- Kim, D.S. (2011b), A Literature Review on the Superiority of the Imago Marital Relation Therapy in Treating Couples, *Journal of Family and Counseling*.
- Klerk, J.H. (2001). *Imago Relationship Therapy and Christian Marriage Counseling*, Master Dissertation, Practical Theology, Theology Seminary Auckland Park & The Rand Afrikaans University.
- Knowless, S.J. (2004). *Marital Satisfaction, Shared Leisure And Leisure Satisfaction In Married Couples With Adolescents*, Master Thesis, Oklahoma Christian University, Science.
- Koca, D. A. (2013). *Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koçak, G. (2009). *Cinsel Benlik Şemaları: Özdoyum ve Cinsel Etkinlik Sıklığı, Cinsel Doyum ve Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkilerinin Bir Araştırması*. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.



- Koçkan, S. Y. (2015). *Evli Çiftlerde Otomatik Düşüncelerin ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumuna Etkisinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koerner, A.F. ve Fitzpatrick, M.A. (2002). Nonverbal Communication and Marital Adjustment and Satisfaction: The Role of Decoding Relationship Relevant and Relationship Irrelevant Affect, *Communication Monographs*, Vol. 69, No. 1, March, pp 33–5.
- Koydemir, S., Selşik E. S. ve Tezer, E. (t.y.). Evlilik Uyumu Ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt: III Sayı: 23.
- Krich, A., (2005). *Aşkın Anatomisi*, (Çev. M. Harmancı), İstanbul: Say.
- Kubat, D. E. (2012). *Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi ve Evlilik Doyumu İlişkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44).
- Kudiaki, Ç. (2002). *Cinsel Doyum ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lebow, J. L. (2014). *Çift ve Aile Terapisi*, (Çev. Ed. M. Şahin), Ankara: Nobel.
- Lee, C. Y. S. ve Doherty, W. (2007). Marital Satisfaction and Father Involvement during the Transition to Parenthood, *Fathering*, Vol. 5, No. 2, Spring, 75-96, DOI: 10.3149/fth.0502.75.
- Lee, O.S. (2011). *The Phenomenological Study on Christian married women's Experience in the Imago Couple Relationship Therapy*, MA Thesis.
- Li, T. ve Fung, H. H. (2011). The Dynamic Goal Theory of Marital Satisfaction, *Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 3, 246–254, DOI: 10.1037/a0024694.
- Logeman, W. (t.y.). The Imago Affair, Jacob Moreno's Interpersonal Therapy and Harville Hendrix's Relationship Therapy, [www.walterlogeman.com](http://www.walterlogeman.com) adresinden 28.11.2014 tarihinde alınmıştır.

- Luquet, W. (2007). *Short-Term Couples Therapy-The Imago Model in Action*, Second Edition, New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Maçkan, A.Ç. (2014). *Yaşlılık Döneminde Problem Çözme Yeteneği Ve Esnekliğin Evlilik Uyumuna Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Mahoney, A., Jouriles E.N. ve Scavone, J. (1997). Marital Adjustment, Marital Discord Over Childrearing, and Child Behavior Problems: Moderating Effects of Child Age, *Journal of Clinical Child Psychology*, Vol.26, No.4, 415-423.
- Maillet, M.H. (2002). *Infertility and Marital Adjustment; The Influence of Perception of Social Support, Privacy Preference and Level of Depression*. Doctoral Dissertation of Philosophy, the Graduate Faculty of the Louisiana State University & Agricultural and Mechanical College.
- Malatyalı, M. K. (2014). *Evli Çiftlerde Algılanan Gücün Bağlanma Boyutları ve Yatırım Modeli Değişkenleri Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Malkoç, B. (2001). *İletişim Şekilleri İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Meana, M., Binik, I., Khalife, S. and Cohen, D. (1998), Affect and Marital Adjustment in Women's Rating of Dyspareunic Pain, *The Canadian Journal of Psychiatr*, 43.381-385.
- McCray, M. L. (2015). *Infidelity, Trust, Commitment, and Marital Satisfaction Among Military Wives During Husbands' Deployment*, Doctoral Thesis, Walden University, College of Social and Behavioral Sciences.
- Muro, L., Holliman, R. ve Luquet, W. (in press). Imago Relationship Therapy and Accurate Empathy Development. *Journal of Couple and Relationship Therapy*.
- Nazlı, S. (2001). *Aile Danışmanlığı*, Ankara: Nobel.
- Oh, J.E (2005). Impact of Childhood Wounds on Couple Relationship, *The Korea Journal of Counseling*, Vol. 6, No. 3, 1055-1070.

- Oh, J.E. ve Byun B.S. (2010). A Phenomenological Study on the Change in Spouse Image and Perception of Childhood Wounds Through Imago Relationship Therapy, *Journal of Human Understanding and Counseling*.
- Orhan, E. (2010). *Erkek Kaynaklı İnfertilite Tanısı Almış Çiftlerde Kaygı ve Depresyon Belirtileri, Evlilik Uyumu ve Cinsel İşlev Bozuklukları*, Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oshio, T., Nozaki, K. ve Kobayashi M. (2011). Division of Household Labor and Marital Satisfaction in China, Japan, and Korea, *Hermes-IR*, <http://hdl.handle.net/10086/18922>.
- Özbey, S. (2012). Ebeveynlerin Evlilik Uyumu ve Algıladıkları Sosyal Destek ile Altı Yaş Çocuklarının Problem Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt:20 No:1, 43-62.
- Özbey, S. (2013). Effects of Parents' Marital Adjustment And Perceived Social Support on Preschool Children's Social Skills, *Educational Research International*. Vol. 1, No. 2 April.
- Özden, Ç. N. (2014). *Evlilik Uyumu ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özen, A. (2006). *Evlilik Uyumunun Yordayıcıları Olarak Karı ve Kocaların Değer Uyumları ve Eşlerin Çatışma Çözüm Stilleri*. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgüven, İ.E. (2009). *Evlilik ve Aile Terapisi*, 2. Baskı, Ankara: PDR.
- Özügürlü, K. (1985). *Evlilik Raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Paul, J. ve Paul, M. (2005). *Beni Sevmen İçin Kendimden Vaz Mı Geçmeliyim?*, (Çev. E. Aksay), İstanbul: Sistem.
- Perrin, J. S. (2008). *Marital Satisfaction and Psychological Well-Being in Clinical and Non-Clinical Samples*, Master Thesis, Iowa State University, Science.
- Pitner, G.D. (1995). *The Effects of A Couples' Weekend Workshop Experience On Marital Satisfaction And Relationship Change*. Doctoral Dissertation, University of South Carolina.

- Polat, D. (2006). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Qadir, F., Silva, P. D., Prince, M. ve Khan, M. (2005). Marital Satisfaction in Pakistan: A Pilot Investigation, *Sexual and Relationship Therapy*, Vol 20, No. 2, May, DOI: 10.1080/14681990500113260.
- Rebello, K., Silva Jr, M.D. ve Brito, R. C. S. (2014). Fundamental Factors in Marital Satisfaction: An Assessment of Brazilian Couples, *Psychology*, 5, 777-784, <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.57088>.
- Rehber, S. (2011). Evli Kadınlarda, Kadınsılık, Yakın İlişkilerde Yetersizlik Duyguları ve Evlilik Uyumunun İlişkisi, <http://old.neu.edu.tr/node/8017> adresinden 22.12.2016 tarihinde alınmıştır.
- Richter, J., Rostami, A. and Ghaziour, M. (2014). Marital Satisfaction, Coping, and Social Support in Female Medical Staff Members in Tehran University Hospitals, *Interpersona*, Vol. 8(1), 115-127, doi:10.5964/ijpr.v8i1.139.
- Robbins, C.A. (2005). ADHD Couple and Family Relationships: Enhancing Communication and Understanding Through Imago Relationship Therapy, *JCLP*, Vol. 61(5), 565–577. DOI: 10.1002/jclp.20120.
- Sanders, K. M. (2010). *Marital Satisfaction Across the Transition to Parenthood*, Master Thesis, The Faculty of The Graduate College at the University of Nebraska, Sociology.
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, cilt: 38, sayı: 2, 89-102.
- Sarı, T. (2012). *Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Senlet, E.T. (2012). *Kadına Yönelik Aile İçinde Şiddetin Bağlanma, Evlilikte Başa Çıkma ve Sosyal Desteğin Etkileri ile Birlikte Evlilik Uyumu ve Psikolojik*

- Durumlar ile İlişkileri*. Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shamdasani, S. (2014). *C.G.Jung Kırmızı Kitap Liber Novus*. (Çev. O. Gürbüz), İstanbul: Kaknüs.
- Sharaievska, I. (2012). *Family and Marital Satisfaction and the Use of Social Network Technologies*, Doctoral Thesis, Recreation, Sport and Tourism in the Graduate College of the University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Sinkjær, J.S. (1997). Fra Barn Til ægtefælle, *Psykoog Nyt*, (20), p.8.
- Sis, A. (2010). *Menopoz Dönemindeki Kadınların Menopozal Yakınmalarının Evlilik Uyumuna Etkisinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Slate, E.S., Peterson, C. ve Soucar, E. (2000). Letter to The Editor, *Psychotherapy*, Volume 37, Spring, Number 1.
- Slathia, D.S. (2014). Marital Adjustment of Working Married Women and Non-Working Married Women of Jammu Province Jammu and Kashmir (India). Rashitrasant Tukadoji Maharaj Nagpur University (Maharashtra), *Global Journal For Research Analysis*, Volume: 3, Issue: 1, Jan.
- Smith, A. R. (2015). *Mindfulness And Marital Satisfaction: Direct and Indirect Effects*, Master Thesis, Colorado State University, Science.
- Sokolski, D. M. (1995). *A study of Marital Satisfaction in Graduate Student Marriages*, Doctoral Thesis, Texas Tech University, Philosophy.
- Sowell, L.V., Sears, S.F., Walker, R.L., Kuhl, E.A. ve Conti, J.B. (2007). Anxiety and Marital Adjustment in Patients With Implantable Cardioverter Defibrillator and Their Spouses, *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation & Prevention*: January/February, Volume 27 - Issue 1 - pp 46-49.
- Süataç, A.Ö. (2010). *Evlilik Uyumunun Kişilerarası Tarz ve Öfke Açısından Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Şahin, B. (2011). *Alkol Bağımlıları ve Eşlerinde Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimi Ve Mizaç Karakter Özellikleri Arasındaki İlişki*. Tıpta Uzmanlık. Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (t.y.). Arkadaşlık İlişkilerinin Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, H.Ü. İ.İ.B.F. Aile ve Tüketici Bilimleri Bölümü, <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/arkadaslikiliskilerievlilikuyumu.pdf> adresinden 22.12.2016 tarihinde alınmıştır.
- Şentürk, S. (2013). *Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tarhan, N. (2007). *Evlilik Psikolojisi*, İstanbul: Timaş.
- Taşçı, E., Bolsoy, N., Kavlak, O. ve Yücesoy, F. (2008). İnfertil Kadınlarda Evlilik Uyumu, *Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi, (TJOD Derg)*, Cilt: 5 Sayı: 2 s: 105- 10.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taycan, S. E. ve Kuruoğlu, A.Ç. (2013). Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte Bağışlama: Evlilik Uyumu ve Yüklemelerin Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, Vol. 25 Issue 65, p.40-52.
- Tuncay, E. (2006). *Mükemmeliyetçiliğin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turanlı, P. (2010). *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.

- Tezer, E. (1996). Evlilik İlişkisinde Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği, *Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 2, Sayı 7.
- Tuzer, V., Tuncel, A., Göka, S., Bulut, S.D., Yüksel, F.V., Atan, A. ve Göka, E. (2010). İnfertil Çiftlerde Evlilik Uyumu ve Duygusal Belirtiler: Cinsler Arası Farklılıklar. *Turk J Med Sci*, 40 (2): 229-237, doi:10.3906/sag-0901-17
- Türk İstatistik Kurumu (TÜİK) (2015). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, haber bülteni, Sayı: 21515, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21515>
- Uçak, D. (2015). *Evli Çiftlerin Kişilik Özelliklerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uğurlu, O. (2003). *Evli Çiftlerde Cinsiyet Ayrımına İlişkin Tutumlar, Çatışma Yönetimi Biçimleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünsaldı, R. (2004). *Evlilik Uyumunun ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin Menopozla İlişkin Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Villa, M. B. ve Prette, Z. A. P. D. (2013). Marital Satisfaction: The Role of Social Skills of Husbands and Wives, *Paidéia*, sep-dec., Vol. 23, No. 56, 379-387. doi:10.1590/1982-43272356201312.
- Weeks, G.R. ve Hoff, L. (2012). *Evlilik Terapisi ve Cinsel Terapiyi Bütünleştirmek- Bir Klinik Rehber*. (Çev. Ed. C. Kısa ve C. Keçe), Ankara: Pusula.
- Weeks, G.R. ve Treat, S.R. (2012). *Evlilik ve Çift Terapisi- Çiftler Terapide*. Çev. Ed. C. Kısa ve C. Keçe), Ankara: Pusula.
- Willi, J. (2012). *Aşk ve Evlilik Terapisi*. (Çev. İ. İgan), İstanbul: Kaknüs.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu ile Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt:3 Sayı:1 Makale No: 24.
- Yaşar, F. (2009). *İlköğretime Devam Eden Öğrencilerin Anne-Çocuk İlişkisini Kabul ve Reddedici Algılama Düzeyinin Annenin Evlilik Doyumu ve Evlilik Uyumu Düzeyiyle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yekenkunrul, D. (2011). *Gebelikte Bulantı Kusma, Evlilik Uyumu ve Eş İlişkisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yekenkunrul, D. ve Mete, S. (t.y.). Gebelikte Bulantı Kusma, Evlilik Uyumu ve Eş İlişkisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 5 (3), s.89-95.
- Yıldız, A. (2012), Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri, (Ed. H. Yavuzer), *Evlilik Okulu* s.226-230, (9. Basım), İstanbul: Remzi.
- Yıldız, A. (2013). *Anne Baba Tutumları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yücel, F.G. (2013). *Yansıtımlı Özdeşim, Çatışma Çözme Stilleri, Cinsiyet Rollerini ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda Evlilik Uyumu Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Stresle Baş Etme Biçimleri Ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Rollerini*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yüksel, Ö. ve Dağ, İ. (2015). Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Stresle Baş Etme Biçimleri ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Rollerini, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26 (3):181-8.
- Zielinski, J.J. (2000). An Imago Reply, *Psychotherapy*, Volume 37, Spring, Number 1.
- Zielinski, J.J. (1999). Discovering Imago Relationship Therapy, *Psychotherapy* Volume 36, Spring, Number 1.



## EKLER

### EK 1: Kişisel Bilgi Formu

*Değerli katılımcı,*

*Bilimsel bir araştırma için kullanılacak olan bu formda sizden istenen bilgileri, eksiksiz ve doğru bir şekilde doldurmanızı rica ediyorum.*

*Naciye GÜVEN  
Uzman Psikolojik Danışman*

Adınız Soyadınız:		
Telefon Numaranız:		
Ev:	İş:	Cep:
E-mail adresiniz( varsa):		
Yaşınız:		
Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )		
Eğitim Durumunuz: İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( ) Diğer ( )		
Kaç yaşında evlendiniz?		
Evlilik süresi (Kaç yıllık ya da aylık evlisiniz?)		
Kaç çocuğunuz var?		
Eşinizle aranızdaki yaş farkı kaçtır?		
Bir işte çalışıyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )		
Eşinizle nasıl evlendiniz? Tanışarak-konuşarak ( ) Görücü usulü ile ( ) Diğer ( )		
Evlilik denince ilk aklınıza gelen şeyi yazınız.		

## EK 2: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

<p><i>Değerli katılımcı,</i></p> <p><i>Bu formda sizden, çocukluğunuza dair duygu ve düşüncelerinizi paylaşmanızı istiyoruz. Vereceğiniz cevaplar sadece bu çalışma için kullanılacak ve bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bu nedenle istenen bilgileri samimi bir şekilde doldurmanızı rica ediyorum.</i></p>
1. Çocukluğunuzda sizi en çok etkileyen kişiler kimlerdi?
2. Annenizin sizinle ve kardeşlerinizle ilişkisi nasıldı? Anlatınız.
3. Babanızın sizinle ve kardeşlerinizle ilişkisi nasıldı? Anlatınız.
4. Bir çocuk olarak ailenizdeki konumunuz nasıldı?
5. Anne babanız nasıl geçinirdi? Anlaşmazlıklarını nasıl çözerlerdi? Anlatınız.
6. Çocukluğunuza dair aklınızdan hiç çıkaramadığınız (en az) bir anınızı yazınız.
7. Anınızı hatırladığımızda ne gibi duygular hissettiniz? ( <i>kızgınlık, öfke, nefret, korku, mutluluk, heyecan, sevinç, coşku vb....</i> ) belirtiniz.
8. Eşinizin bir takım özelliklerini kendi anne ya da babanızın özelliklerine benzettiğiniz hiç oldu mu? Evet ( ) Hayır ( )
9. Evlilik yaşamınızı daha da kalitelendirmek, daha mutlu bir ilişki yaşamanıza yardımcı olmak adına uzman psikolojik danışman tarafından (ücretsiz olarak) katılımcıların uygun zaman dilimlerinde düzenlenecek grup eğitimine katılmak ister misiniz? Evet ( ) Hayır ( )

### EK 3: Evlilik Yaşamı Ölçeği

*Lütfen evliliğinizle ilgili aşağıdaki ifadelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz.*

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Evlilikten belediklerimin çoğu gerçekleşti.	1	2	3	4	5
2. Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.	1	2	3	4	5
4. Evliliğimizde giderek azalan heyecan beni rahatsız ediyor.	1	2	3	4	5
5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor	1	2	3	4	5
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.	1	2	3	4	5
7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.	1	2	3	4	5
8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.	1	2	3	4	5
9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşdır.	1	2	3	4	5
10. Eşimle baş başa kaldığımız zaman canım hiç sıkılmaz.	1	2	3	4	5

#### **EK 4: Çift Uyum Ölçeği**

*Birçok insanın ilişkilerinde anlaşmazlık vardır. Lütfen aşağıda verilen maddelerin her biri için siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ve anlaşmama ölçüsünü aşağıda verilen altı düzeyden birini seçerek belirtiniz.*

**19.** Eşinize güveniyor musunuz?

**20.** Evlendiğiniz için hiç pişmanlık duyduunuz mu?

**21.** Ne sıklıkla eşinizle münakaşa edersiniz?

*(Prof. Dr. Hürol Fışiloğlu'nun isteği üzerine ölçek maddelerinin tümü burada paylaşılmamıştır).*



## **Ek 5: Oturumlarda Kullanılan Formlar**

### **PROGRAM TANITIM FORMU**

**Programın Adı:** İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı

#### **Programın Amacı**

Program, çiftlerin evlilik doyum ve uyumlarını artırmalarına yardımcı olmak adına hazırlanmıştır. Uygulanan program sonrasında, çiftlerin evlilik doyum ve uyumlarının artırılması amaçlanmıştır. Program ile ulaşılmak istenen diğer amaçlar aşağıda sıralanmıştır:

1. İlişki vizyonu geliştirmelerine yardımcı olmak.
2. Çocukluk yaralarını ve hayal kırıklıklarını anlamalarını sağlamak.
3. Ebeveynlere ve eşlere profil oluşturmak.
4. Çift diyalogunu öğretmek.
5. Öfkeyi çözümlenmek.
6. Kontrol altında tutmayı ve kendini yatıştırmayı deneyimlemek.
7. Şefkati ve takdiri ifade etmelerini sağlamak.
8. Gelecekteki ilişki hayalini geliştirmek.

#### **Programın Özellikleri**

- Program planlanmış ve yapılandırılmış etkinliklerden oluşan, çiftlerin duygu ve düşüncelerini paylaştığı bilgi verici ve eğitici bir programdır.
- Program İmago yaklaşımına dayalı bir programdır.
- Program hazırlanırken evlilik doyum ve evlilik uyumu ile ilgili yurt içi ve yurt dışı yayınlar, kitaplar ve konuyla ilgili programlar incelenmiş ve İmago terapi ile ilgili yerli ve yabancı kaynaklardan faydalanılmıştır.
- Program, çiftlerin kendilerini ve birbirlerini tanımalarına, birbirlerinden beklentilerini ve sorunlarının kaynağını fark etmelerine, doğru iletişim yollarıyla aralarındaki etkileşimi artırmalarına, birbirlerine karşı sevgi ve şefkat geliştirmelerine fırsat veren bir yapıda hazırlanmıştır.
- Programda yer alan etkinlikler geliştirici ve önleyici niteliktedir.

#### **Programın Kuralları**

Evlilik doyum ve uyumunu arttırmaya yönelik hazırlanan bu grupla psikolojik danışma programının faydalı olabilmesi için uyulması gereken grup kuralları aşağıda belirtilmiştir. Öngörülen bu kurallar programdan daha fazla verim alınması adına düzenlenmiştir.

- Grup oturumlarının belirlenen tarih ve sürede tamamlanmasına özen gösterilecektir.
- Lider ve üyeler her oturuma zamanında katılmaya özen gösterecektir. Grup üyeleri zorunlu haller dışında bütün oturumlara katılacaktır.

- Uygulamalara katılma konusunda bazı katılımcılarda çekinme veya isteksizlik olabilir. Üyelerin, katılım hızı ve yoğunluğuna saygı duyulacak, hiçbir üye kendini açmaya zorlanmayacaktır.
- Üyeler uygulamalara aktif olarak katılmaya çaba gösterecektir.
- Üyeler, başkaları hakkında değil, kendileriyle ilgili konuşmaya dikkat edecektir.
- Paylaşımlar sırasında konuşan üyeyi dinlemeye özen gösterilecektir.
- Paylaşımlar sırasında entelektüel konuşmalardan kaçınılacaktır.
- Grupta gizlilik esastır. Paylaşılan yaşantıların grup dışına hiçbir şekilde çıkmamasına özen gösterilecektir.
- Grup oturumları süresince cep telefonları kapalı tutulacaktır.
- Grupla psikolojik danışma programı süreci boyunca grubun üyeleri dışında hiç kimse gruba dahil edilmeyecektir.
- Üyeler her oturumdan sonra üzerinde durulan konuyla ilgili değerlendirmeleri ve uygulamaları eşleriyle bir sonraki oturuma kadar yapmaya özen göstereceklerdir.
- Üyeler, grup içinde birbirleriyle iletişimlerinde grup dinamiğini olumsuz etkileyecek şekilde davranmamaya, grup üyelerini rencide etmemeye, olumsuz kişisel yorumlar ve eleştiriler getirmemeye dikkat edeceklerdir.
- Grupla psikolojik danışma süreci esnasında oluşan yeni durumlara karşı alınacak tedbir, önlem ve kurallar yine grup üyelerinin ortak kararıyla belirlenecektir.

## BİLDİRİMİZ

İlişkimiz bizim için çok önemli olduğundan, kendimize ve birbirimize ilişkin farkındalığımızı artırmak, ilişkimize dair yeni deneyimler ve beceriler kazanmak için bir anlaşma yapıyoruz. Bu çalışmadan sonuç alabilmek için eğitim amaçlarına uygun davranmayı, grup kurallarına uymayı ve eğitimde verilen tüm etkinlikleri dikkatli ve özenli bir şekilde uygulamayı kabul ediyoruz.

### **Egzersizleri yaparken lütfen şu iki ana kuralı unutmayın:**

1) Egzersizleri uygulama sürecinde topladığımız bilgiler sizi ve eşinizi birbirinizin gereksinimlerine dair eğitmek için tasarlanmıştır. Bu bilgiyi paylaşmak sizi bu ihtiyaçları karşılamaya mecbur etmez. Diğer yandan birbirinizin ihtiyaçlarına anlayışlı ve hoşgörülü yaklaştığınızda, bu ihtiyaçları karşılamak için çaba gösterdiğinizde bilinçli bir evliliğe adım atmış ve eğitimden beklenen verimi en yüksek düzeyde elde etmiş olursunuz.

2) Duygu ve düşüncelerinizi birbirinizle paylaştığınız zaman duygusal açıdan kendinizi korunmasız hissedebilirsiniz; bu yüzden birbirinize dair öğrendiklerinizi sevgi ve şefkat dolu ve de yararlı olacak bir biçimde kullanmanız çok önemlidir.

**AD SOYAD:**

**İmza** :

**AD SOYAD:**

**İmza** :

## İLİŞKİMİZİN VİZYONU

Değerli grup üyeleri,

Bu etkinlik sizi mutlu eden, hayalinizdeki evlilikte ne yapıyor olduğunuzla ilgilidir. İlikinize dair vizyonunuzu oluştururken olumlu cümle kalıpları kullanmaya dikkat ediniz. Daha sonra oluşturduğunuz vizyonunuzu eşinizle paylayarak birbirinize göre önem sırasıyla numaralandırınız ve her oturuma gelişinizde mutlaka okuyarak geliniz.

**Örnek:**

**BAY A**

**BAYAN A**

1	Birbirimizin farklı görüşlerini çözüm üreterek, sakın sakın tatlıya bağlıyoruz.	1
-	Birbirimize sevgimizi her gün gösteriyoruz.	2
2	Çocuklarımızla ilgili kararları birbirimize danışarak alıyoruz.	3
-	Birbirimize güveniyor ve birbirimizin kararlarına saygı duyuyoruz.	3

...



## İMOGA SAPTAMASI

Değerli grup üyeleri,

Bu etkinlik İmagonuzu oluşturabilmeniz için, sizi yetiştiren büyüklerinize ve etkili yetişkinlere ilişkin hatıralarınızı canlandırmak amacıyla tasarlanmıştır. Aşağıdaki şeklin üst yarısına (A'nın yanına) annenize, babanıza ve küçükken üzerinizde güçlü etki bırakan diğer insanlara ait tüm olumlu kişilik özelliklerini, alt yarısına (B'nin yanına) da aynı kişilerin tüm olumsuz özelliklerini yazın. Bütün bu insanların olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerini bir araya toplayın. **(Yazdıklarınızı insanlara göre gruplamaya çalışmayın!) Bu özellikleri çocukluğunuzdan hatırladığınız şekliyle yazın. Büyüklerinizi, bugünkü özellikleriyle anlatmayın.** Çalışmanızı yaparken basit sıfatlar veya cümlelerle tanımlayın. Örneğin; nazik, akıllı, dindar, sabırlı, yaratıcı, her zaman yanımda, coşkulu, güvenilir, katı, anlayışsız, sevgi göstermeyen, kıskanç, ilgisiz gibi...

**A- (olumlu özellikler)...**

.....

**B- (olumsuz özellikler)...**

- Sizi en çok etkilediğini düşündüğünüz olumlu ve olumsuz özellikleri yuvarlak içine alın.
- Bu liste "İmago"nuzun olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerinin listesidir.

**C- Çocukken en çok istediğim fakat elde edemediğim şey (ler)**

..... **di.**

**D- Çocukken defalarca ve defalarca hissettiğim olumsuz duygular şunlardır:**

.....

## ÇOCUKLUK ENGELLENMELERİ

Değerli grup üyeleri;

Bu etkinlik başlıca çocukluk engellenmelerinizi belirlemenizi ve onlara nasıl tepki verdiğinizi tanımlamanızı sağlayacaktır. Aşağıdaki tabloya çocukken tekrar tekrar yaşadığınız engellenmeleri ve engellenmelere karşı verdiğiniz tepkileri kısaca not edin. (Birden fazla tepki vermiş olabilirsiniz. Tüm yaygın tepkilerinizi listeleyin). Aşağıda size yardımcı olması açısından bir örnek verilmiştir:

### Örnek:

#### BAY A.'nın Listesi

##### Engellenme

Babam beni hiç takdir etmezdi.

Annem aşırı koruyucuydu.

Kendimi ağabeyimle/ablamlarla kıyaslayıp küçük görürdüm.

##### E-Tepki

Bazen asileşir, ben de onu görmezden gelirdim.  
Her zaman onun hoşuna gideceğini düşündüğüm şeyler yapmaya çalıştım.

Olayları kendime saklıyordum.  
Bazen ona karşı geliyordum.

Aşağılık kompleksine kapılmıştım.  
Onunla doğrudan rekabet etmemeye çalışıyordum ama içten içe rekabet ediyordum.

<b>.....'nın Listesi</b>	
<b>Engellenme</b>	<b>E- Tepki</b>

## EŞ PROFİLİ

Değerli katılımcılar,

Bu etkinlik eşinizin sevdiğiniz ve sevmediğiniz yönlerini tanımlamanıza yardımcı olacak, eşinizin kişilik özelliklerini İmagonuzla karşılaştırmanızı sağlayacaktır. Bu etkinliği şimdilik eşinizle paylaşmayacaksınız. Sizden istenenleri içten, samimi ve doğruyu yansıtacak şekilde yazınız. Aşağıdaki şeklin üst yarısına (F'nin yanına) eşinize ait tüm olumlu kişilik özelliklerini, sizi ilk olarak ona çeken yanlarını; alt yarısına (G'nin yanına) da eşinize ait tüm olumsuz özelliklerini yazın.

### **F- (olumlu özellikler) ...**

.....

### **G- (olumsuz özellikler) ...**

Sizi en çok etkilediğini düşündüğünüz olumlu ve olumsuz özellikleri yuvarlak içine alın.

“İmago Saptaması” etkinliğine dönün ve İmagonuzun özellikleriyle, eşinizinkileri karşılaştırın. Benzer niteliklerin yanına birer yıldız koyun.

### **H- Eşimin en sevdiğim yanı**

.....

### **G- Eşimden isteyip de elde edemediğim şey**

.....

## YARIM KALMIŞ MESELE

Değerli çiftler,

Bu etkinlik, bu zamana kadar yaptığınız etkinlikleri düzenlemeniz, kendinizle ve eşinizle ilgili elde ettiğiniz bilgileri bilinçli bir evlilik yaşantısına taşımanız ve bu bilgiler ışığında ilişkinizi yeniden değerlendirmenize imkân vermesi açısından önemlidir.

Çalışmayı yaparken daha önceki etkinliklerde yazdığımız bilgilerden faydalanınız.

Hayatım boyunca şöyle bir insan aradım. (*Buraya İmago Saptaması egzersizinde belirttiğiniz olumlu ve olumsuz yanları -A ve B'nin yanına yazdıklarınızı- yazınız. Ekleme istedikleriniz varsa onları da ekleyiniz*).

**Hayatım boyunca**

.....  
.....  
..... **bir insan**  
**aradım.**

Böyle bir insanla birlikteyken, onun şu özellikleri beni rahatsız eder. (*Buraya İmago saptaması etkinliğinde B'nin yanına yazdığınız olumsuz özellikleri yazınız*).

**Böyle bir insanla birlikteyken onun**

.....  
.....  
..... **gibi özellikleri beni rahatsız**  
**eder.**

O insanın bana şunları vermesini isterim. (*Buraya İmago Saptaması etkinliğinde C'nin yanına yazdığınız özellikleri yazınız*).

**O insanın bana**

.....  
.....  
..... **vermesini**  
**isterim.**

Duygusal gereksinimlerim karşılanmadığında, kendimi şöyle hissederim. (*Buraya İmago Saptaması etkinliğinde D'nin yanına yazdığınız özellikleri yazınız*).

**Duygusal gereksinimlerim karşılanmadığında kendimi**

.....

.....  
**hissederim.**

Buna genellikle şöyle tepki veririm. (*Buraya Çocukluk Engellenmeleri etkinliğinde E'nin yanına yazdıklarınızı yazınız*).

**Buna genellikle**

.....  
.....  
..... **tepki**  
**veririm.**

Artık ilişkinize dair bir vizyonunuz, bir imago tanımınız, çocukluk döneminizdeki engellenmeleriniz ve bunlarla başa çıkma yöntemlerinize dair notlarınız; eşinize ilişkin sevdiğiniz ve sevmediğiniz davranışları gösteren bir çizelgeniz var. Şimdi bunları; yaşanan fikir ayrılıklarını çözmede, birbirinize sevgi ve şefkat göstererek doğru iletişim yollarıyla birbirinizi anlamada temel olarak kullanacağız.

## İMAGO DİYALOĞU BİLGİ FORMU

Verimli iletişim iyi bir ilişkinin temelidir. İyi iletişim becerileri elbette sorunları çözmeyebilir veya mevzunun açıklığa çıkmasını sağlamayabilir ancak bunlar olmaksızın ne bir sorun çözülebilir ne de mevzular açıklığa kavuşturulabilir. İki insan arasında sözlü veya sözsüz bilgi, anlam ve duygu değiş tokuşu olarak iletişim mümkün etkileşim yollarının tamamını içermektedir. İyi ya da kötü iletişim kuruyor olabiliriz, ancak iletişim kurmamazlık edemeyiz.

Genellikle eşimizi ne kadar az dinlediğimizin bunun yerine aslında içimizden kendi yanıtımızı kurguladığımızın farkına varmayız. Eşimizin kendini yürekte anlaşılmış hissetmesi için onun mesajını canı gönülden dinlememiz gerekmektedir. Eşinizi gerçekten anladığınızı fark etmek onunla aynı fikirleri paylaşmasanız dahi onun için iyileştirici sizin için de olgunlaştırıcı bir deneyim olacaktır. İlla mutabık olmak gerekmez; önemli olan eşinizin bakış açısını anlamaktır. Yalnızca eşinizin söylediklerini değil aynı zamanda ima ettiklerini de anlamaya zaman ayırmak bağlılığınızı derinleştirir ve karşılıklı iyileşme sürecini olumlu etkiler.

Yakın ilişki içerisindeki insanlar arasında iletişimi iyileştirmenin en verimli yollarından biri **İmago Diyalogudur**. (“Çift” veya “Niyetli” Diyalog olarak da anılır). Üç adımdan ibarettir: *aynalama, doğrulama ve empati*. Bu adımları uygulamak başlarda güç olduğu kadar tuhaf da gelecektir. Ancak uyguladıkça adımlar arasındaki çizgiler yavaşça çözülmeye başlar ve **diyalogu uygulayan çiftlerken diyalog halindeki çiftler** haline gelirsiniz. Diyalog halindeki çiftler olma taahhüdü içerisinde olmak bilinçli bir eş olmanın en mühim unsurudur. Bu ilişkinize öncelik vermek demektir. Bütün İmago süreçleri işte bu diyaloga dayanmaktadır. Diyalog eşinizin kendine mahsus içsel dünyasını anlamanıza yardımcı olur. Onun dünyasının nasıl işlediğini görmeye başlarsınız ve artık çatışma halindeki iki birey yerine “biz” olmaya başlarsınız. Böylece eş olursunuz.

### İMAGO DİYALOĞU ne zaman kullanılmalı?

- Dinlenmek ve anlaşılma istiyorsunuz.
- Bir şeye üzüldünüz ve bunun üzerine konuşmak istiyorsunuz.
- “Hassas” olabileceğiniz bir konuyu tartışmak istiyorsunuz.

İmago Diyalogu üç adımdan ibarettir; daha sonra roller değişir ve bu üç adım takip edilir.

## **Aynalama**

Partnerinizi derinden dinleme ve onun mesajının içeriğini doğru bir biçimde ifade etmek anlamına gelmektedir. Bunun yaygın bir biçimi partnerin söylediklerini başka bir biçimde açıklamaktır. “Açıklama” partnerinizin size gönderdiği mesajı onun anlatmak istediği şeye son derece yakın bir biçimde ancak kendi sözcüklerinizle ifade etmek demektir. Bazen kelimesi kelimesine aynı ifadelerle aynalama tavsiye edilir. Çünkü bu partnerinizin belli sözcük seçimlerini onurlandırır. Aynalama o anda kendi düşüncelerinizi aşma ve partnerinizi kendi bakış açısından anlama niyetinizi ortaya koyar. Aynalama öncesi verilen yanıtlar daha ziyade “yorumdur” ve yanlış anlaşılmaya mahal verebilir. Aynalama partnerinizin mesajını tekrar tekrar iletmesine izin verirken sizin de onu doğru bir biçimde anlayana kadar bu mesajı tekrar etmenize veya açıklamanıza izin verir.

Aynalamaya başlamak için şöyle diyebilirsiniz:

*Bakalım seni anlamış mıyım? ... dediğini duydum veya ... dedin.*

## **Doğrulama**

Aldığınız veya aynaladığınız bilgilerin “bir şey ifade” ettiğini gösteren bir iletişim türüdür. Partnerinizin bakış açısını anlayabildiğinizi ve bunun geçerliliğini kabul ettiğinizi belirtir; partneriniz için bu “gerçektir”. Doğrulama kendi yaklaşımınızı geçici bir süre askıya almak veya aşmak demektir. Bu da partnerinizin deneyiminin kendi gerçekliğine sahip olmasını sağlar. Doğrulama partnerinize onun öznel deneyiminin sizinki kadar geçerli olduğunu bildiğinizi anlatır. Partnerinizin mesajını doğrulamak onun algısıyla hemfikir olduğunuz veya bunun sizin kendi öznel deneyiminizi yansıttığı anlamına gelmez. Bu yalnızca iki insan arasındaki her türlü iletişimde iki bakış açısı olduğunu, “nesnel” bir yaklaşımın mümkün olmadığını ve deneyimin aktarılmasının her daim herkes için geçerli “gerçeklik” olmak yerine bir “yorum” olduğunu fark ettiğinizi gösterir. Aynalama ve doğrulama süreçleri diğer kişiyi tasdik eder ve güven ve yakınlığı artırır.

*Bu anlaşılır, ... anlaşılır.*

*... şartlar altında ... anlıyorum.*

*Bazen ... yaptığım için bunu neden bu şekilde gördüğünü anlayabiliyorum.*



## **Empati**

Bir başkasının hislerini tanımaktır. Gönderen kişinin anlattığı olay veya durum karşısında hislerini yansıtmaya, tahayyül etme veya bunlara dahil olma sürecidir. Bu derin iletişim düzeyi gönderen partnerin duygularını fark etme, bunlara erişme ve belli düzeyde onları bizzat deneyimleme amacındadır. Empati her iki partnerin de bir anlık dahi olsa kendi bir başıncalıklarından çıkarak hakiki bir “buluşma” gerçekleştirmelerini sağlar. Böylesi bir deneyimin muazzam iyileştirici gücü vardır.

Tipik empatik iletişim aşamaları şunlardır:

*Böyle olduğunda ... hissedebileceğini tahayyül edebiliyorum.*

Yahut hisler açıksa;

*... hissettiğini anlayabiliyorum.*

Ve derin düzeyde;

*Senin ... (hissettiğini) deneyimleyebiliyorum.*

**TAM BİR DİYALOG: (Bu sürecin karşılıklı paylaşılmasına *İmago Diyalogu* denir).**

*“Bakalım seni anlamış mıyım? Benimle konuşurken sana bakmadığımda söylediklerinle ilgilenmediğimi düşündüğünü söylüyorsun. Buraya kadar takip edebiliyorum. Bu gayet mantıklı, sana bakmadığımda ilgisiz görünmem anlaşılır. Senin kendini reddetmiş ve kızgın hissettiğini hayal edebiliyorum; bu gerçekten berbat bir his”.*

## İMAGO DİYALOĞUNUN AŞAMALARI

### AYNALAMA

Bakalım seni anlamış mıyım?

Senin ... dediğini duydum *veya* ... dedin.

Doğru anlamış mıyım? *veya* Anlamış mıyım?

Bununla ilgili başka söylemek istediğin bir şey var mı?

### ÖZET AYNALAMA

Bakalım her şeyi anlamış mıyım?

Doğru anlamış mıyım? Hepsi bu mu?

*veya* Bu iyi bir özet oldu mu?

### DOĞRULAMA

Bu gayet anlaşılır, ... anlaşılır.

... olduğu için ... anlayabiliyorum.

Bazen ... yaptığım için bunu enden böyle gördüğünü anlıyorum.

### EMPATİ

... hissedebileceğini tahayyül ediyorum (zihnimde canlandırabiliyorum, hayal edebiliyorum)

Kendini böyle mi hissediyorsun?

**ÖNEMLİ NOT:** Uygulamadan sonra, partnerinizle bütün etkileşimlerinizde İmago Diyaloğuna başvurmanız istenecektir. Lütfen, sizin için önemli olduğunu düşündüğünüz her konuda birbirinizle konuşurken bu diyaloğu kullanmaya özen gösteriniz!

## İMAGO DİYALOĞU ETKİNLİĞİ

Bu etkinlik, eşinizin söylediklerini doğru dinleyerek, onun bakış açısını anlayıp geçerli kılmanız ve duygularına empati göstermeniz konusunda sizi eğitecektir. Kazandığınız bu beceriyi düzenli bir biçimde uygulamanız, açık ve etkili iletişim kurmanıza yol açacak, zaman içinde daha derin duygusal bağlar kurmanızı sağlayacaktır. Tepki vermek yerine empati kurarak anlamayı öğreneceksiniz.

Bu etkinliği eşinizle birlikte ve sık sık yapın. Çift Diyalogu, iletişim kurmak, birbirini iyileştirmek ve derin bağlar kurmak için son derece etkili bir araçtır. Bu etkinlik, İmago yaklaşımına dayalı bu programın merkezini oluşturur. Bu yöntemi diğer egzersizlerden edindiğiniz tüm deneyimi eşinizle paylaştıktan sonra kullanın.

### Yönergeler

1. Hanginizin gönderen, hanginizin alıcı olacağını kararlaştırın. Gönderen olmaya karar veren eş, diyaloga şöyle başlamalıdır: **“Bir çift diyalogu kurmak istiyorum. Sence bu an bu mümkün mü?”** ya da **“Seninle bir konu hakkında konuşmak istiyorum. Müsait misin?”** Bu başlangıçtan sonra, ilişkiniz içinde bu yöntemi kullandığınızda, alıcının mümkün olduğu kadar çabuk yanıt vermesi çok önemlidir. O an uygun değilseniz, bunun için uygun zamanı belirlemelisiniz ki, eşiniz onu ne zaman dinleyeceğinizi bilsin. Hazır olduğunuzu ona **“Şimdi müsaitim.”** diyerek bildirmelisiniz.
2. Artık gönderen eş, birkaç dakika konuşarak vermek istediği mesajı eşine iletebilir. İletilmek istenen sözler, **“Ben”** ile başlamalı ve gönderen eşin duygu ve düşüncelerini anlatmalıdır. Bu etkinlik için seçilen mesaj, yansız ve yalın olmalı. Örneğin; **“Sabah uyandığımdan beri boğazım ağrıyor ve işe gidebilecek gibi değilim. Bugün evde kalmayı düşünüyorum.”** Sonra alıcı eş ifade edilen cümleleri aynalar. **“Anladığım kadarıyla, sen boğaz ağrısıyla uyandın ve kendini iyi hissetmediğin için bugün işe gitmeyip evde kalmayı düşünüyorsun? Doğru anlamış mıyım?”** Mesajı alan eş söylediklerinin doğru duyulduğunu ifade ettiğinde ise alıcı eş şöyle sorar: **“Bu konu hakkında başka söylemek istediğin bir şey var mı?”** Gönderen eşin başka söylemek istedikleri varsa, bunları da mesajına ekler. Alıcı aynalamaya devam eder ve gönderen mesajını tamamlayana kadar her defasında sorar: **“Bu konuda başka bir şey var mı?”**

**“Bu konuda başka bir şey var mı?”** sorusu çok önemli çünkü gönderenin tüm duygu ve düşüncelerini tamamlamasını sağlayarak, alıcının yarım kalmış bir mesaja yanıt vermesini engelliyor ve **“Bu konuda başka”** sözleriyle sınırlandırıldığı için de gönderenin mesajını bir tek konuyla sınırlamasına yardımcı oluyor.

3. Gönderen eş mesajını tamamladığında, alıcı eş, gönderenin ilettiği mesajın tümünü şu bağlantıyla özetler: **“Bakalım tamamını anlamış mıyım?”** Alıcı özetini bitirdiğinde, cümlesinin doğruluğunu şu sözlerle onaylatması gerekir: **“Tamamen anlamış mıyım?”**

Özet önemlidir çünkü alıcının göndereni daha derinden anlamasını ve söylenenin içindeki mantığı algılamasını sağlıyor. Bir sonraki doğrulama adımına da yardımcı oluyor.

Gönderen eş, mesajın tamamının eksiksiz dinlenmiş olduğunu belirttikten sonra, doğrulama adımına geçiyorsunuz.

4. Şimdi alıcı, gönderenin mesajını şu tür bağlantı cümleleriyle onaylıyor: **“Söylediğin anlamlı çünkü...”** ; **“Senin .... söylediğin bana anlamlı geliyor.”** veya **“...diyorsun, dediğini anlayabiliyorum.”** (Yukarıda verilen örneğe göre) *“Boğazın ağrıyor, kendini kötü hissediyorsun, neden işe gitmeyi düşünmediğin anlaşılıyor.”* (Bu cevap alıcının, gönderenin söylediği şeyin mantığını anladığını belirtiyor). Bu, gönderen eşin “doğrusudur”, alıcı eş gönderenle aynı fikirde olmak zorunda değildir. Esas olan, alıcının, gönderenin “doğrusunu” veya yaşadığı deneyimin mantığını “anlamasıdır”. Son olarak alıcının, gönderenin onaylandığını hissedip hissetmediğini kontrol etmesi gerekiyor. Gönderen onaylandığını hissettiğini belirttikten sonra ise alıcı son adım olan empatiye geçer.

5. Empati şu tür cümlelerle ifade edilebilir: **“.... Hissettiğini gözümde canlandırabiliyorum”** (Örnek: Bir iş gününü kaçıracağın için kendini engellenmiş hissettiğini gözümde canlandırabiliyorum ya da hayal edebiliyorum). Bu ifadeler gönderenin duygularını açıkça ifade etmediği durumlarda kullanılır. Gönderen duygularını ifade ettiğinde ise alıcı şöyle söyleyebilir **“... hissettiğini anlayabiliyorum.”** (Duyguları anlatmanın en iyi yolu; öfkeli, üzgün, şaşkın, mutlu gibi tek tek sözcükler kullanmaktır. Bir sözcükten daha fazlasını kullanıyor ve “İşe gitmek istemediğini

duyumsuyorsun” gibi cümleler kuruyorsanız, büyük olasılıkla bir düşünceyi anlatıyorsunuzdur.) Bir kişi bir diğersinin ne hissettiğinden asla emin olamayacağı için, şöyle söyleyerek doğruluğu kontrol etmek önemlidir. **“Hissettiğin bu mu?”** veya **“Duygularımı doğru anlamış mıyım?”** Alıcı, doğru duyguları gözünde canlandıramamış ya da ifade edilen duyguları yanlış algılamışsa, gönderen neler hissettiğini ona yeniden anlatmalıdır. Ayrıca gönderen alıcının fark etmediği başka duygulardan da söz ederse, alıcı bu duyguları da aynalamalı ve sormalıdır: **“Bu duyguyla ilgili söylemek istediğin başka bir şey var mı?”**

6. Alıcı, aynalama, doğrulama ve empatidenoluşan üç bölümün tamamını geçtikten sonra; **“Şimdi yanıt vermek istiyorum”** der ve gönderen alıcı, alıcı da gönderen olur. Gönderen (biraz önceki alıcı) aldığı mesaja yanıt verebilir ya da kendi yaşadığı deneyime dair duygu ve düşüncelerini ifade edebilir.
7. Bu etkinlik, yapay bir iletişim biçimi gibi görünmekle birlikte doğru iletişimi garantilemek için iyi bir yöntemdir. Yeni bir beceri edinirken olduğu gibi, başlangıçta uyum sağlamakta güçlük çekseniz de biraz çalıştıktan sonra oldukça fazla ustalaşarak mekanikliğinizi kaybedersiniz. Etkinliğe iyice alışıp düşünmeden yapar hale geldikten sonra, artık tasarlanmış süreci kullanmaya ihtiyaç duymadığınızı da fark edersiniz. Diyalog iletişiminizin özü haline gelir. Bundan sonra bu üç aşamaya, yalnızca aşırı yüklü konuları tartışırken ya da iletişiminiz tamamen koptuğunda başvurursunuz. Bunun sonucunda, tepkisel davranışlarınızda azalma hissederek duygusal açıdan daha güvenli olduğunuzu ve daha derin bağlar kurduğunuzu görürsünüz.
8. Şimdi üç basamaklı diyalog sürecini, Çocukluk Yaraları etkinliğinde kendinize ilişkin öğrendiklerinizi ve farkındalıklarınızı eşinizle paylaşmak için kullanın. Sonra rolleri deyişin. Sıra size geldiğinde, tüm dikkatinizi eşinize verin ve onun söylediklerini tamamen anlayıncaya kadar aynalayın. Sonra bakış açısını onaylayarak, empati kurun. Daha net anlamak için sorular sorabilirsiniz, fakat onu analiz etmeye, yorumlamaya, engellemeye veya eleştirmeye kalkışmayın. Eşinizi dinlerken, onun çocuklukta nasıl incinmiş olabileceğini gözünüzde canlandırmaya çalışın. Son olarak da çocukluk yaralarınızı imago diyaloguyla anlattıktan sonra yukarıdaki yönergeler yardımıyla yazıya dökün.

**ÖNEMLİ RİCA:** İmago diyaloğunu her gün en az bir kere uygulayın. Bu pratikleşmenizi sağlayacak ve ne kadar çok uygulama yaparsanız o kadar akıcı ve kendiliğinden oluşan hale gelecektir.

Ev ödevlerine gerekli hassasiyeti göstereceğinize inanıyorum. Kolaylıklar dilerim...



## ÇIKIŞ YOK KARARI ETKİNLİĞİ

Değerli çiftler,

Bu etkinlik, iki amaca hizmet ediyor.

- 1) Etkinlikler üzerinde çalıştığınız sürece birlikte kalacağınızı garantiliyor.
- 2) Gittikçe daha fazla yakınlaşmanızı sağlıyor.

### Yönergeler:

1. İlişkinizin kesik kesik kenarları olan bir dikdörtgen olduğunu düşünün. Açık kalan kısımlar sizin “çıkışlarınız” dır. Bunlar, **güven duygusu ve mutluluğu dışarıda arayarak enerjinizi ilişkinizden çalarak yönelttiğiniz alanların tümünü** temsil ederler. Köşeler ise, intihar, boşanma, cinayet gibi felaket getiren çıkışlardır. İlişkinizi bu dört köşenin herhangi birinden çıkararak terk etmek gibi bir planınızın olup olmadığını görmek için duygu ve düşüncelerinizi inceleyin. Böyle bir düşünceniz varsa, şu an bu egzersizi eşinizle birlikte uygularken bu çıkışları kapatma kararı almanızı önemle tavsiye ediyorum. (*Çıkış örneklerinize bakınız*).
2. Şimdi “**kendi çıkışlarım**” isimli forma olağan çıkışlarınızın ayrıntılı bir listesini yapın. Olağan çıkışlar aşırı yemek yemek, geç saatlere kadar iş yerinde kalmak, çocuklarla çok fazla zaman geçirmek, fazla tv izlemek gibi eşinizi ihmal etmek için yaptığınız şeylerdir.
3. “**Eşimin Çıkışları**” formuna ise eşinizin kullandığı çıkış noktalarını kendi algılamınıza dayanarak ayrıca listeleyin.
4. Aynalama tekniğini kullanarak listelerinizi sırayla birbirinizle paylaşarak eşinizin yorumlarını ve eklemelerini önemseyin.

## ÖRNEK ÇİFT DİYALOĞU:

**Eş A:** Hafta sonları eve iş getirmenin bir sebebinin de benimle vakit geçirmekten kaçınmak olduğunu düşünüyorum.

**Eş B:** Seninle birlikte fazla zaman geçirmek zorunda kalmamak için, hafta sonları ofisten eve iş getirdiğimi düşünüyorsun. Doğru anlamış mıyım?

**Eş A:** Tam değil. Ben eve iş getirme **sebeplerinden birinin** benimle zaman geçirmekten kaçınmak olduğunu söyledim. Başka sebeplerin de olduğunu biliyorum.

**Eş B:** Tamam. Hafta sonları çalışmamın sebeplerinden birinin seninle daha az vakit geçirmek istemem olduğunu söylüyorsun. Bunun için başka sebeplerim de olabilir. Doğru mu?

**Eş A:** Evet doğru.

5. Çıkış noktaları listenizi eşiniz tarafından belirtilenleri de ekleyerek tamamlayın.
6. Şimdi listeniz üzerinde çalışarak, şu an için elemek ya da azaltmak istediğiniz çıkışlarınızın yanına çek işareti koyun.
7. Aşağıdaki anlaşmayı yazarak boşlukları doldurun:

**‘ Bu haftadan itibaren başlamak üzere –tarihi yazın- ilişkimize daha fazla zaman ve enerji ayırmayı kabul ediyorum. Ayrıca..... yı da özellikle kabul ediyorum.’**

Aşağıda, örnek bir liste ve listedeki çıkışları azaltma konusunda yazılmış bir anlaşma verilmektedir.

### .....’nın Çıkışları

- İş görüşmelerini akşam saatlerinde yapmak.
- Hafta sonları spor programları izlemek.
- TV izlemek için geç saatlere kadar oturmak.
- Eşime danışmadan program yapmak.
- Sabahları eşimden daha geç uyanmak.
- Akşam yemeğine geç kalmak.



- Eşim konuşurken onunla ilgilenmemek.
- Yatağa eşimden daha geç saatte girmek.
- Bilgisayar başında fazla zaman geçirmek.
- Göz temasından kaçınmak.
- Çocuklara gereğinden fazla zaman ayırmak.
- Kendi ailesiyle fazla zaman geçirmek.
- Arkadaşlarıyla fazla zaman geçirmek.
- Sürekli hasta ve yorgun olmak.
- Konuşmayı reddetmek.
- Sürekli ev işleriyle uğraşmak.
- Sevişmek istememek.
- Yalan söylemek.
- Kanepede uyuyakalmak.
- Sürekli dergi, gazete vb okumak.

.....'nın Anlaşması:

**23 Haziran 2013 tarihinden itibaren başlamak üzere, arkadaşlarımla fazla zaman geçirmemeyi kabul ediyorum. Beni arayan olursa, eşimle birlikte belirleyeceğim zamanlarda onlarla görüşeceğim. – Örneğin her gün değil de hafta da 3 kez-. Ayrıca, TV izlemek için geç saatlere kadar oturmayacağıma, akşam eşimle birlikte uyuyacağıma söz veriyorum.**

8. Yeni gelen her eğitim oturumundan önce, çift olarak buna ne kadar zaman ayırabileceğinizi konuşarak, birkaç çıkışı daha kapatmak isteyip istemeyeceğinize karar verin. (Fikir ayrılıkları yaşarsanız, aynalama tekniğini kullanın). Birlikte daha fazla zaman geçirmenizin faydalı olacağına karar verdiğiniz takdirde, bir aktivitenizi daha elemek ya da kısmak isteyip istemediğinizi düşünün. Sonra yukarıdakine benzer bir anlaşma daha yazın.



**AD SOYAD:**

## **YENİDEN ROMANTİZM**

Sizi mutlu edecek belirli davranışlara dair bilgiyi eşinizle paylaşp, düzenli ve tutarlı olarak onun hoşuna gidecek şekilde davranmayı kabul ederek, ilişkinizi güvenli bir alana dönüştürebilirsiniz.

### **Yönergeler:**

1. Bu sürecin ilk adımı, eşinizin hoşunuza giden davranışlarını tanımlamaktır. Aşağıda size yardımcı olması bakımından örnekler verilmiştir. Örnekleri okuduktan sonra eşinizin **halihazırda** hoşunuza giden davranışlarını maddeleyiniz. Mümkün olduğunca iyi düşünüp, çok madde yazmaya çalışınız. Bunu yaparken belirgin, olumlu ve belli bir düzenle meydana gelen olaylara odaklanın ve aşağıdaki cümleyi tamamlayacak şekilde maddeler yazın.

“Sen ..... yaptığıın zaman, sevdiğimi ve önemsendiğimi **hissediyorum.**”

### **Örnekler:**

- Moralim bozuk olduğu zaman beni dinlediğinde
- Program yapmadan önce benden onay aldığıında
- Beni sevdiğini söylediğinde
- Evden çıkmadan önce beni öptüğünde
- TV seyrederken yanıma oturduğunda
- Dış görünüşüme iltifat ettiğinde
- Benimle birlikte ve benim için dua ettiğinde
- Başına gelen önemli olayları bana anlattığında
- Sadece sohbet etmek için beni işten aradığında
- .....

### **EŞİNİZİN HALİHAZIRDA HOŞUNUZA GİDEN DAVRANIŞLARI**

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .



“.....yapmanı  
istirdim.”

#### ÖRNEKLER:

- Bana sürpriz hediyeler almanı
- Ayda bir baş başa piknik yapmayı
- Benimle birlikte duş almanı
- Bana otuz dakika boyunca ara vermeden masaj yapmanı
- ...

#### HER ZAMAN İSTEYİP DE ASLA DİLE GETİRMEDİĞİNİZ DAVRANIŞLAR



4. Şimdi 3 listeyi de birleştirerek her bir davranışın önem derecesini 1’den 5’e kadar puanlayın. 1 puan “çok önemli”, 5 puan ise “pek de önemli değil” anlamına gelecek şekilde puanlarını yanlarına yazın.
5. Listeleri değişin. Eşinizin listesini inceleyerek şu an için yapmak istemediğiniz maddelerin yanına “X” işareti koyun. Kalan davranışların hiçbiri üzerinde uyuşmazlık olmamalı! Bugünden başlamak üzere gelecek 2 ay boyunca her gün üzerinde anlaştığınız maddelerden en az iki tanesini yerine getirin; bunu yaparken sizin için en kolay olandan başlayın. Aklınıza geldikçe listeye yeni maddeler ekleyebilirsiniz. Eşinizin bu davranışlardan biriyle size özen gösterdiğinde, bunu değerli bulduğunuzu ona ifade edin. Bu özenli davranışlar birer zorunluluk değil birbirinize verdiğiniz armağanlardır. Bunları eşinize karşı hissettiklerinizden bağımsız olarak, onun size ne kadar özen gösterdiğine ve kaç maddeyi yerine getirdiğine bakmaksızın yapın!

***Siz ya da eşiniz bu etkinliğe direnç gösterirseniz, bu direnci aşana kadar uygulamaya devam edin!***

## SÜRPRİZ LİSTESİ

Bu etkinliğin amacı, “*Yeniden Romantizm*” etkinliğindeki özenli davranışları beklenmeyen zevklerle çoğaltarak güven duygunuzu ve bağlılığınızı artırmaktır.

**NOT:** Bu etkinlik ayrı ayrı yapılmalı, eşler bu çalışmayı birbirinden gizlemelidir.

### Yönergeler

1. Eşinize keyif vermek için yapabileceğiniz şeylerin listesini yapın. Tahmin yürütmeyin, listenizi geçmişte eşinizi mutlu etmiş olan davranışlarınıza ya da onun size verdiği ipuçlarıyla yaptığı yorumlara göre yapın. Eşinizin gizli dilek ve arzularını araştırmak için eşinizi iyi gözlemleyin. Listenizi daima ondan gizleyin.
2. Bu hafta listeden bir madde seçin ve onu şaşırtın. Bunu haftada en az bir kere rastlantısal bir zamanlamayla uygulayın ki, eşinizin sürprizinizi tahmin etmekte zorlansın.
3. Sürprizlerin tarihlerini kaydedin.
4. Eşinizden aldığınız sürprizleri tarihleriyle bir kâğıda not edin. Sizi şaşırttığı için eşinize teşekkür edin.

## ESNEME

Bu etkinliğin amacı, sizi eşinizin en derin gereksinimleri konusunda eğitmek ve bunlar doğrultusunda davranışınızı değiştirmeniz için fırsat yaratmaktır. Siz direncinizi esnettikçe eşiniz iyileşecek ve siz daha tamam ve sevecen bir çift olacaksınız.

Bu son derece önemli bir etkinliktir. Çok önemsenizi rica ediyorum.

### Yönergeler

1. Bu etkinliğin ilk adımı, engellenmelerinizin arkasında yatan arzuları saptamaktır. Boş bir kağıt alın ve üzerine eşinizin sizi rahatsız eden tüm davranışlarını ayrıntılı bir biçimde listeleyin. Eşinizin hangi davranışları sizi kızdırıyor, sıkıyor, korkutuyor, kuşkulandırıyor, kırıyor, incitiyor, üzüyor?

..... **'nın Listesi**

..... **yapmandan hoşlanmıyorum.**

- Bana gittiğin yeri söylemeden evden çıkmadan.
- Söylediklerime dikkatini vermemenden.
- Moralim bozuk olduğunda ya da ağladığımda bana arkamı dönmenden.
- İyi bir ev kadını olmadığımı düşünerek beni eleştirmenden.
- Kararsızlığımı eleştirmenden.

2. Şimdi ikinci bir kağıt alın ve her bir engellenmenin arkasında yatan isteği yazın. Bu istekleri yazarken aralarında boş satırlar bırakın. Engellemeyi değil sadece isteği yazın. (Bu gerekli çünkü bu sayfayı eşinize göstereceksiniz).

**Örnek:** *(Yukarıda verilen listedeki ilk engellemenin karşılığı)* Bana gideceğin yeri söylemeni istiyorum.

3. Her isteğinizin altına o arzuza doyum almanıza yardımcı olacak özel bir ricanızı yazın. Ricalarınızın olumlu olmaları ve belirli bir davranışı tarif etmeleri önemlidir.

**Örnek:**

**İstek:** Üzgün olduğumda beni yatıştırmanı istiyorum.

**Rica:** Üzgün olduğumu söylediğimde beni kollarınla sarmanı ve dikkatini bana vermeni isterdim.

Burada verilen ricaların net ve olumlu davranışlar olduğuna dikkat edin. Aşağıda verilen örnek ise kötü bir örnektir, çünkü net ve belirgin değildir.

**Belirsiz rica:** Senden daha ilgili olmanı istiyorum.

***Daha ayrıntılı olarak şöyle yazılmalıydı:***

**Belirgin rica:** İşten eve gelir gelmez bana sıkıca sarılmanı isterdim.

Aşağıdaki örnek de olumsuz bir rica olduğu için kötü bir örnek olacak:

**Olumsuz rica:** Moralim bozuk olduğu zaman bana bağırmanmanı isterdim.

Bu olumsuz rica olumlu bir davranışı belirtecek şekilde yeniden yazılmalıdır.

**Olumlu rica:** Bana kızdığın zaman normal bir ses tonuyla konuşmanı isterdim.

4. Yapmış olduğunuz ikinci listeleri (*istek ve ricaları belirtmekle birlikte engellemeleri içermeyen listeler*) birbirinizle paylaşın. İletişim becerilerinizi kullanarak listedeki her bir istek ve ricaya açıklık getirerek net olarak anlaşılmasını sağlayın. Gerekli olduğu takdirde belirsiz kalmış bir ricayı yeniden yazarak eşinizin ne tür bir davranış istediğinizi tam olarak anlamasına yardımcı olun.
5. Şimdi kendi listenize geri dönün ve ricalarınızı sayfanın solunda sizin için ne kadar önemli olduklarına göre 1’den 5’e kadar derecelendirin. 1 puan “çok önemli” yi, 5 puan ise “pek önemli değil” i belirtsin.
6. Bir kez daha listeleri değişin ve eşinizin ricalarını sayfanın sağında 1’den 5’e kadar zorluk derecesine göre değerlendirin. 1 puan sizin için yerine getirilmesi en zor olan davranışı 5 puan ise o kadar da zor olmayanı gstersin.
7. Eşinizin listesini kendinize saklayın. Bu günden itibaren eşinizin ricalarının en kolaydan başlayarak haftada üç ya da dört tanesini yerine getirerek onu mutlu etme imkânına sahipsiniz. Bu davranışların birer armağan olduğunu unutmayın. Ne hissettiğinize veya eşinizin kaç davranışını değiştirdiğine bakmaksızın haftada en az 3-4 davranış içeren bir program izleyin. (Zaman geçtikçe listenize ekler yapacak cesareti de bulacaksınız.)



## KONTROL ALTINA ALMA ETKİLEŞİMİ

Bu etkinlik eşinize dair öfkenizi ve kırgınlığınızı güvenli ve yapıcı bir ortamda ifade etmenizi sağlayarak sizin öfkeyle baş etme konusunda kullanacağınız standart bir yöntem haline gelecektir. İkinizden biri bu alıştırmayı kolay bulsa bile, her ikinizin de tekniği kullanması çok önemlidir.

### Yönergeler:

1. İkinizden biri yoğun engellenme hissettiğinde; kendimi engellenmiş hissediyorum ya da sinirliyim, beni dinlemek ister misin ya da dinler misin? diye eşini uarmalı.
2. Kontrol altına alacak olan eş, birkaç derin nefes alarak, öfkesini ifade eden eşi *incinmiş bir çocuk olarak gözünde canlandırdıktan* sonra, onu dinlemek istediğini belirtir. Kontrolör eş o an için buna müsait değilse, mümkün olan en yakın süre içinde buna zaman ayırmalıdır. Bu sürenin **beş on dakikayı** geçmemesi iyi olur.
3. Kontrolör eş hazır olduğunda, duygularını ortaya çıkaracak olan eş engellenme duygusunu dile getirir. Öfkesini ifade eden eşin şu kuralları izlemesi gerekir:
  - Moralini bozan davranışlarını belirtebilmekle birlikte, eşine hakaret içeren sözler söylememeli ya da onu karakterinden dolayı eleştirmemelidir. Örneğin, “Faturayı yatırmayı unutmana kızdım” diyebilir fakat “Son derece sorumsuzsun” diyemez.
  - Öfkesini sözel olarak dile getirebilir, ama eşine düşmanca bir tutumla dokunup sahip olduğu eşyalara zarar veremez.
4. Şimdi bir kırgınlığınızı dile getirerek bir alıştırma yapın. Karşınızdakini kızdıracak bir durum yaratın ya da bu örneği kullanın.

### Örnek:

Geçen akşam sözümü kestiğinde sana o kadar çok kızdım ki. Söylediklerimin tamamını görmezden geldiğini düşündüm.

5. Engellenme duygusu iletildikten sonra, alıcı eş tepki vermeden Aynalama Etkinliğinde tanımlanan tekniği kullanarak bunu açıklar: “Geçen akşam konuşmana izin vermediğimde, moralinin bozulduğunu anlıyorum. Sanki seni görmezden geliyormuşum gibi hissetmişsin.” Kontrolör eş bu yöntemi

uygulayarak, duygusunu ifade eden eşin öfkelenme hakkını onaylıyor olmakla birlikte ifade edilen suçlamayı kabul etmek zorunda değildir.

6. Mesaj ifade edilip açıklandıktan sonra öfke yaşayan eş, bu engellenmeyi bir davranış değişikliği ricasına dönüştürerek, bunu listesine ekleyebilir.



**AD SOYAD:**

**EĞİTİM VE EĞİTİMCİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞ VE ÖNERİ FORMU**

**Değerli grup üyeleri,**

İmago yaklaşımına dayalı evlilik uyumunu artırmaya yönelik sekiz oturumdan oluşan programımızı sonlandırmış bulunuyoruz. Aşağıda olumlu ve olumsuz her türlü görüş ve önerilerinizi yazabileceğiniz kısımlar bulunmaktadır. Sizlerin yapacağı yorumlar eğitimiye katkıda bulunacaktır.

Eğitime göstermiş olduğunuz ilgiye teşekkür ediyorum.

**Naciye GÜVEN**

**Uzman Psikolojik Danışman**

**1. EĞİTİM hakkındaki düşüncelerinizi burada paylaşabilirsiniz.**

.....  
.....  
.....

**2. EĞİTİMCİ hakkındaki düşüncelerinizi burada paylaşabilirsiniz.**

.....  
.....  
.....

**3. Diğer görüş ve önerilerinizi burada paylaşabilirsiniz.**

.....  
.....  
.....

## EK 6: Eğitim Etkinlikleri Yardımcı Formlar

### İMAGO YAPISI: Ebeveyn Özellikleri Listesi

*Bu listeyi yalnızca bakıcınızın özelliklerine dair öneriler almak istediğinizde kullanın.*

Erişilebilir, kıskanç, verici, mevcut, dürüst, aceleci, sığ, özgüvenli, temkinli, cesur, tetikte, sinirli, korkak, yaratıcı, hoyrat, kibirli, özenli, incinebilir, esnek, sıcak, sevgi dolu, duyarsız, oyuncu, sabit, destekleyen, saldırgan, eleştirel, tehlikeli, kapalı, ruhani, tutumlu, ince, güvenilir, sözünün eri, katı, kibar, adil, eli sıkı, küstah, samimi, utangaç, münasebetsiz, davetkar, gergin, depresif, hevesli, bağlı, çocuk gibi, bağışlamaz, erdemli, açık, spontan, açık fikirli, yetenekli, dakik, ikna edici, nesnel, müdahaleci, cüretkar, güven veren, sadık, soğuk, hakiki, diğerkam, hoşgörülü, sabırsız, minnettar, sahih, ilgisiz, bilge, sorumlu, duyarlı, olgun, saygılı, huzur veren, sevecen, kendinden emin, cesur, sıkıcı, kaba, merhametsiz, zeki, yardımsever, ilgili, aptal, aksi, sert, sinsî, yumuşak, kırılğan, samimi, mütevazı...

### “OLUMLU” HİS İFADELERİ

*Yalnızca “Çocukluğa dair olumlu anılar” isimli alıştırma için öneriye ihtiyaç duyduğunuzda bu his ifadeleri listesine başvurunuz.*

Mutlu, enerjik, saygılı, bağımsız, neşeli, canlı, cesaretli, güvenli, şen, zeki, uçarı, cesur, şık, delifişek, cüretli, tatminkâr, heyecanlı, nazik, kanaatkâr, hayat dolu, hevesli, güçlü, hoşnut, şevkli, ilgili, kahraman, sakin, hareketli, azimli, kararlı, rahat, gayretli, kendinden emin, barışçıl, çevik, istekli, kararlı, asude, coşkun, atılgan, keyifli, güleç, hırslı, yürekli, esrik, komik, hararetli, gözü pek, mesut, coşkulu, istikrarlı, sevinçli, şakrak, ilgili, kati, alakalı, serinkanlı, mülhem, hoş, edalı, emin, memnun, oyuncu, hayran, hoşnut, çok yönlü, mutlu, şakacı, meraklı, yumuşak, keyifli, hareketli, iyi huylu, kıvançlı, seksi, güler yüzlü, müşfik, parlak, mutlu, eleştirel, hoşgörülü, kaygısız, yakın, sevgi dolu, havalı, sıcakkanlı, korkusuz, gururlu, gösterişli, minnettar, cesur, endişesiz, şükran, yürekli, şirin, kendine güvenli, kendinden emin...

## “OLUMSUZ” HİS İFADELERİ

*Bu listeyi yalnızca belleğinizi tazelemek için “Çocukluk Hüsrانları” oluşturmasında kullanınız.*

Öfkeli, hevesi kırılmış, umutsuz, incinmiş, nefret içinde, aldatılmış, çaresiz, aşağılanmış, garez, pişman, huzursuz, reddedilmiş, itilmiş, üzgün, güvensiz, elemli, soğuk, korkak, yetersiz, yalnız, kayıtsız, endişeli, kapana kısılmış, ızdırap içinde, güvenilmez, tedirgin, korkak, sinirli, gergin, tikslenme, ödlele, sıkılğan, deliye dönmüş, utanç içinde, asabi, mesafeli, tiksinen, isteksiz, yabancılaşmış, kederli, depresif, geri çekilen, hayal kırıklığına uğramış, suçlu, uzak, ihanete uğramış...

## Ek 7. Grupla Psikolojik Danışma Oturumları

*İmago yaklaşımına dayalı olarak hazırlanan grupla psikolojik danışma uygulamasında yer alan oturumlarda kullanılan etkinlikler, İmago Terapi'nin kurucusu Harville Hendrix'in yazmış olduğu “Hak Ettiğiniz Aşk Yaşayın” olarak da çevirisi yapılan “Getting The Love You Want” kitabından uyarlanarak oluşturulmuştur.*

## DENEY GRUBU I. OTURUM

### “Vizyonumuz Mutluluk”

#### AMAÇLAR:

1. Grup üyelerinin birbiriyle tanışması ve güven ortamının sağlanması,
2. Programının tanıtılması,
3. Grup yaşantısına ilişkin kuralların belirlenmesi,
4. Çift bildirilerinin hazırlanması ve imzalanması,
5. Her çift için “ilişki vizyonlarının” belirlenmesi,
6. Evlilik ve evlilik uyumu kavramlarının üyeler için ne anlam ifade ettiğinin saptanması ve bu kavramların imago yaklaşımına göre değerlendirilmesi,
7. Çiftlerin imago yaklaşımı doğrultusunda evlilik ve evlilik uyumu, eşler arasında yaşanan sorunlar ve bu sorunların yansımaları, çift eğitiminin bilinçli evlilikte önemi konularında başlangıç niteliğinde bilgilendirilmesi.

#### HEDEF DAVRANIŞLAR:

- Grup üyeleri, birbirlerini tanır ve grup sürecine ilişkin bilgi sahibi olur.
- Grup üyeleri, grup yaşantısında ve sonrasında özellikle güven ortamının sağlanmasında gereken özeni gösterir, sınırlarının ve birbirlerinden beklentilerinin farkına varır.
- Üyeler, grup kurallarını benimserler.
- Her çift, programdan beklentilerinin farkına varır ve ilişki vizyonlarını belirler.
- Üyeler, evlilik kavramının kendilerine ne ifade ettiğini fark eder ve değerlendirir.
- Üyeler, çift eğitiminin bilinçli evlilikteki önemini kavrar.

#### KULLANILAN ARAÇLAR:

- Kağıt, kalem,
- Küçük bir top,
- İsim kartları,
- Çiftlerin tüm bilgilerini ve eğitim süresince kullanacakları materyalleri içine koymaları için hazırlanan çift dosyaları,
- “Program Tanıtım Formu”

- “Program Kuralları Formu”
- “Bildiri Formu”
- “İlişkimizin Vizyonu” Etkinlik Formu

**SÜRE:** 90 dk

### **UYGULAMA SÜRECİ:**

Evlilik doyum ve uyumunu arttırmaya yönelik, İmago yaklaşımına dayalı olarak oluşturulan program uygulaması daha önceden belirlenen yer ve saatinde başlamıştır. Grup üyeleri gelmeden önce ilk oturum için gerekli materyaller ve hazırlıklar tamamlanmıştır. Grup üyelerine “hoş geldiniz” denilerek, üzerinde isimleri bulunan yaka kartları dağıtıldıktan sonra tanışma etkinliğine geçilmiştir.

Grup lideri tarafından 8 hafta boyunca her hafta belirlenen gün ve saatte gerçekleştirilecek olan programın yaklaşık 90-120 dakika süreceği bilgisi verilerek ilk oturumun daha çok tanışma, güven duygusu oluşturma, program hakkında bilgi sahibi olma ve grup kurallarını öğrenmeye dayalı olduğu ifade edilmiştir. İlk oturumla ilgili genel bilgiler verildikten sonra bir top aracılığı ile tanışma etkinliğinin nasıl yapılacağı üyelere anlatılmıştır. Grup lideri örnek olması ve grubu teşvik etmesi açısından topu elinde tutarak önce kendini tanıtmış, sonra topu atacağı kişiden de onu tanımak istediğini belirterek o kişinin de aynı şekilde kendisini tanıttığını istemiştir. Grup üyelerinin hiçbir kısıtlama ve zorlamada bulunmadan diledikleri gibi kendilerini anlatmaları istenmiştir. Her bir üye kendini tanıttıktan sonra grup üyelerine daha önce hiç böyle bir grup yaşantısı yaşayıp yaşamadıkları sorulmuştur. Üyelerden sadece biri daha önceden birkaç seanslık bir eğitim aldığını ifade etmiştir. Diğer üyeler daha önce hiç böyle bir grup yaşantısı deneyimlemediklerini belirtmişlerdir. Bunun üzerine diğer üyelere destek ve teşvik amaçlı, daha önce eğitim alan kişiden duygu ve düşüncelerini paylaşması istenmiştir. Bay İ, daha önce aldığı eğitime tek başına katıldığını, daha çok çocuklarla iletişim konusunda eğitimin kendisine fayda sağladığını belirterek bu tarz eğitimlere katılmaya gayret gösterdiğini ancak eşiyile ilk defa kendileri için bir şey yaptıklarını ve bu eğitime katıldıklarını belirtmiştir. Bayan D, de genelde bilgi amaçlı seminerlere katıldıklarını ancak onlar için de çift olarak katılmanın bir ilk olduğunu belirtmiştir. Grup lideri bu çift eğitime eşlerin birlikte katılmalarının evlilik uyumlarına sağlayacağı katkının önemine vurgu yaparak programın tanıtımına geçmiştir. Programla ilgili bilgi

vermeden önce daha önceden lider tarafından hazırlanan, içinde ilk oturuma ait dokümanlardan olan program tanıtım formu, grup kuralları formu, bildiri ve ilişki vizyonu formu, kalem ve kağıttan oluşan, üzerlerinde çiftlerin isimlerinin yazılı olduğu **çift dosyaları** dağıtılmış ve eğitim süreci boyunca yanlarında bulundurmaları rica edilmiştir.

Grup lideri bu programın planlanmış ve yapılandırılmış etkinliklerden oluştuğu, çiftlerin duygu ve düşüncelerini paylaştığı, bilgi verici ve eğitici bir program olduğu bilgisini vermiştir. Programın özellikle çiftlerin kendilerini tanımalarına, birbirlerinden beklentilerini ve yaşanan sorunların kaynağını fark etmelerine ve eşlerin sağlıklı diyalog kurmalarına imkan tanıdığını da belirtmiştir. Sonrasında bu eğitim sürecinde grup üyelerinin uymak zorunda oldukları birtakım kuralların olduğu ifade edilmiş ve kurallara üyelerin de görüşleri alınarak son şekli verilmiştir. Grup üyelerinin en çok güven konusunda tedirgin oldukları gözlenmiştir. Bunun üzerine her üyenin gruptan beklentilerini açıkça ifade etmesi istenmiştir. Bay M, mesleği nedeniyle burada konuşulanların sadece burada kalması gerektiğinin altını çizerek güven konusunun kendisi için son derece önemli olduğunu belirtmiştir. Bunun üzerine grup lideri burada bulunan herkesin ortak amaçlarına dikkati çekerek birlik ve güven duygusunu arttırmaya çalışmıştır.

**Program tanıtımı** ve **grup kurallarının** oluşturulmasının ardından çiftlerin kendilerine ve ilişkilerine dair farkındalıklarının artırılmasını, grup yaşantılarında dikkat edilmesi ve yapılması gerekenlere özen gösterilmesini ve eğitimin amacına uygun davranılmasını sağlamak amacıyla **çift bildirilerinin** imzalanmasına geçilmiştir. Grup lideri özellikle; çiftlerin egzersizleri uygulama sürecinde topladıkları bilgilerin kendilerinin ve eşlerinin gereksinimlerine dair onları eğitmek için tasarlandığını, bu bilgileri paylaşmalarının onları bu ihtiyaçları karşılamaya mecbur etmediğini, diğer yandan birbirlerinin ihtiyaçlarına anlayışlı ve hoşgörülü yaklaştıklarında, bu ihtiyaçları karşılamak için çaba gösterdiklerinde bilinçli bir evliliğe adım atacakları ve eğitimden beklenen verimi en yüksek düzeyde elde etmiş olacaklarını belirtmiştir.

Çiftlerin bildirileri imzalamasının ardından, grup lideri üyelere “Evlilik nedir?”, “Evlilik size ne ifade ediyor?” sorularını sormuştur. Genel olarak üyeler evliliği “fedakârlık, sevgi, saygı ve güven” gibi kelimelerle ifade etmişlerdir. “Peki uyumlu bir evlilik nasıl olur?” sorusuna da problemlerin konuşularak halledildiği,



paylaşımların olduğu evlilik uyumludur şeklinde olmuştur. Üyelerden bu iki soruya cevaplar alındıktan sonra İmago yaklaşımının kurucusu Hendrix'in “*evlilik çekiciliğinin coşkusuyla başlayıp, benlik keşfinin kaya gibi sert gerginliğinden geçerek, kıvrıla kıvrıla giden ruhsal ve duygusal bir yolculuktur.*” tanımı üzerinde konuşularak evlilik uyumuna dair görüşlere yer verilmiştir. Grup üyelerinin evlilik uyumuna dair görüşlerinin daha çok sağlıklı iletişimin varlığında birleştiği görülmüştür. Bunun hemen ardından 8 hafta sürecek bu eğitimde de *çift diyalogunun* eğitimin anahtar noktasını oluşturduğu bilgisi verilmiştir. Bayan R., zaten yaşadıkları problemlerin çoğunun sorun olduğunda bağırıp konuşamadıklarından kaynaklandığını belirtmiştir. Grup lideri, evlilikte yaşanan sorunların çözümlenmediğinde beden ve ruh sağlığına, özellikle çocukların yaşantılarına olumsuz etkilerinden bahsederek; bu eğitimin sonunda eşlerine dair daha doğru bir imge oluşturacaklarını, arzu ve ihtiyaçlarını eşlerine çekinmeden anlatacaklarını kısacası iyi bir evlilik yaratmanın ne kadar zor olduğunu bunun için çaba göstermeleri gerektiğini belirtmiştir.

Son olarak çiftlerin ilişkilerindeki potansiyellerini görmelerine yardımcı olacak “**ilişkimizin vizyonu**” adlı egzersize geçilmiştir. Üyelere dosyalarında bulunan boş kağıtlardan birini çıkarmaları ve ayrı ayrı çalışarak derinlemesine tatminkar bir sevgi ilişkisine dair kişisel görüşlerini tanımlayan bir dizi kısa cümle yazmaları istenmiştir. Şu an sahip olup korumak istedikleri niteliklerle, sahip olmayı arzu ettikleri nitelikleri de belirtmeleri istenmiştir. Fakat bunları yazarken özellikle olumsuz ifadeler kullanmaktan kaçınmaları, her maddeyi olumlu cümlelerle yazmaları söylenmiştir. (Örn. “kavga etmiyoruz” demek yerine “birbirimizin farklı görüşlerini sakın sakın tatlıya bağlıyoruz” gibi...). Daha sonra yazdıklarını eşleriyle paylaşmaları ve ortak maddeleri belirleyerek altlarını çizmeleri istenmiştir. Burada ana fikir aynıysa farklı kelimelerle anlatılmış olmalarının bir önemi yoktur. Bir eşin yazmış olduğu ve diğer eşin de onaylıyor olmakla birlikte yazmayı düşünmediği fikirler varsa bunları da kendi listelerine ekleyecekler ve ikisinin onayladığı ortak görüşlerin dışında kalan görüşleri şimdilik bir kenara bırakacaklardır. Daha sonra çiftlerden genişletilmiş listelerine geri dönerek, her cümleyi önem derecesine göre 1'den 5'e kadar değerlendirip derecelendirmeleri istenmiştir. (Eşiyle uyuşmayan maddeler de dahil). 1. derece kendileri için en önemli, 5. derece ise pek de önemli olmayanları ifade edecektir. Eşler kendi genişletilmiş listelerinde en çok önem

verdikleri iki maddeyi yuvarlak içine alacaklar ve sonrasında ortak ilişki vizyonu tasarlamak için birlikte çalışacaklardır. Her ikisinin de öncelikli önem taşıdığına inandıkları maddelerle başlayacaklardır. Uzlaşma sağlayamadıkları maddeleri birleşik listelerine almayacaklardır. Grup lideri önceden oluşturduğu, çiftlerin ortaklaşa vizyonlarını yazacakları “ilişkimizin vizyonu” formunu çiftlere dağıtmış ve ortaklaşa belirledikleri cümleleri ve verdikleri puanları forma yazmalarını ve her hafta oturuma gelmeden önce burada yazdıklarını okumalarını istemiştir. Çünkü bu formda yazılanlar çiftlerin ilişkilerinden beklentilerini göstermesi ve bu uğurda harcamaları gereken çabayı hatırlatması bakımından önemlidir. Çiftler genel olarak ilişki vizyonlarını şu cümlelerle ifade etmişlerdir:

- Birbirimizi dinliyoruz.
- Sorunlarımızı sakın bir şekilde ve ses tonumuzu ayarlayarak konuşuyoruz.
- Çocuklarımızla ve evliliğimizle ilgili kararları birlikte alıyoruz.
- Birbirimize güveniyoruz.
- Birbirimize saygı duyuyoruz.
- Gerektiğinde birbirimizden özür diliyoruz.
- Birbirimize sevgimizi her gün gösteriyoruz.
- Duygu ve düşüncelerimizi birbirimizle paylaşıyoruz.
- Her gün birbirimize özel zaman ayırıyoruz.
- Aile içinde sorumluluklarımızı paylaşıyoruz.
- Ebeveynlik konusunda uyum içinde çalışıyoruz.

Grup üyeleri vizyonlarını belirledikten ve gönüllü çiftler grupla paylaştıktan sonra oturumun sonuna yaklaşıldığını belirten grup lideri, oturumla ilgili özetlemenin ardından üyelerin duygu ve düşüncelerini sormuştur. Bayan F. grup içerisinde paylaşımlarda kendinden çok şey bulduğunu, Bay M. eğitime başlamadan önce tereddütlerinin olduğunu ancak bu oturumdan sonra rahatladığını ve gelecek oturumlara olumlu baktığını, Bay İ. bu tarz eğitimlerin fazla yapılmadığını ve grup üyeleri olarak kendilerini şanslı hissettiklerini ve kıymetini bilmeleri gerektiğini, Bay S. ise eğitmeni olarak grup liderinin güven verdiğini belirtmişlerdir.

Grup lideri üyelerden bir sonraki seansa kadar belirledikleri vizyonlar üzerine düşünmelerini ve her oturumun ardından “*Bu oturumdaki farkındalıklarım neler oldu?*” sorusunu yanıtlamalarını rica etmiştir.

## DENEY GRUBU II. OTURUM

### “İmago ile Mutlu Aile, Mutlu Çocuk”

#### AMAÇLAR:

1. İlişki vizyonlarının gözden geçirilmesi,
2. Grup üyelerinin evlilik ve evlilik uyumu hakkında detaylı bilgilendirilmesi ve evlilik uyumlarını etkileyen etmenlere dair farkındalık kazandırılması,
3. Grup üyelerine İmago yaklaşımının tanıtılması,
4. İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma programının öneminin anlaşılması,

#### HEDEF DAVRANIŞLAR:

- Grup üyeleri ilişki vizyonlarını içselleştirir ve eğitimden beklentilerini gerçekleştirmeye yönelik davranışlar belirler ve her oturum öncesi vizyonlarını gözden geçirerek eğitime gelmeleri gerektiğinin önemini kavrar.
- Grup üyeleri İmago yaklaşımı hakkında bilgi sahibi olur.
- Grup üyeleri evlilik uyumu kavramına dair doğru bakış açısı geliştirir.
- Çiftler kendi ilişkilerinde evlilik uyumlarını bozan etmenlere karşı farkındalık kazanır.
- Evliliğin kalitelendirilmesi adına gerçekleştirilecek eğitimin önemini kavrar.

#### KULLANILAN ARAÇLAR:

- Kağıt, kalem, yazı tahtası
- “İmago Yaklaşımı Bilgi Formu”
- Bilgisayar ve Projeksiyon
- “Evlilik Uyumu” slayt sunusu
- Çift dosyaları.

**SÜRE:** 90 dk

#### UYGULAMA SÜRECİ:

Grup lideri ikinci oturuma, ilk oturumun özetini yaparak ve grup dinamizminin, grup kurallarına uymanın ve güven duygusunun önemine bir kez daha değinerek başlamıştır. Oluşturdukları ilişki vizyonlarını her oturumdan önce gözden geçirerek eğitime gelmeleri gerektiğini hatırlatmıştır. İlişki vizyonlarını oluştururken hep

olumlu cümleler kurulmuştur. Burada grup lideri zihni internette bir arama motoruna benzetmiştir. “Bu arama motoruna ne yazarsanız onunla ilgili dosyalar açılır. Sevgi yazın sevgiyle ilgili birçok dosya açılır, savaş yazın onunla ilgili. Zihninizde böyledir. O nedenle, zihninizde olumlu cümleler kurarsanız belirli bir zaman sonra kendinizi onları yaparken bulursunuz.” diyerek çiftlerin hayallerindeki evliliklerine dair hep olumlu cümle yapıları kurmalarının ve her eğitim oturumundan önce de bu oluşturdukları vizyon formlarına bakarak gelmelerinin önemini belirtmiştir. Grup lideri daha sonra, TÜİK verilerindeki boşanma oranlarındaki artışa dikkat çekmiş ve “evlilik, evlilik uyumu, evlilik sorunlarının aşamaları, sorunların bireyler üzerindeki olumsuz etkileri, sağlıklı iletişim, geçmiş aile yaşantılarının evlilik üzerine etkisi, imago yaklaşımı, imago yaklaşımının amaç ve önemi, çift eğitimlerinin bireylere katkısı” konularını içeren sunusunu grup üyeleriyle zaman zaman soru cevap şeklinde etkileşimli olarak sunmaya gayret göstererek paylaşmıştır.

Sunu içeriği ve üyelerin sunu içerisinde sorulan sorulara cevapları aşağıdaki şekildedir:

### ***BAŞLIK:***

*MUTLU AİLE*

*MUTLU ÇOCUK*

*MUTLU GELECEK*

### ***GÜNDEM***

- *Evlilik*
- *Evlilik uyumu*
- *Eşler arası sorunlar ve çocuğa yansımaları*
- *Sağlıklı aile yaşamı*

*20. yüzyılın ikinci yarısında klasik evlilik kavramı artık birçok çifte uymuyordu. Birçok kişi, insanı mutsuz edip aptala çeviren bir ilişkiyi sürdürmektense boşanmanın getireceği acıları ve damgalanmışlık duygusunu yaşamayı tercih ediyordu.*

*Gitgide evlilik tartışılan bir konu haline geldi. İnsanlar derin ve anlamlı ilişkiler kurmanın yollarını aramaya başladılar.*

*Aile terapilerine gittiler. Fakat terapiler ilişkinin dinamikleri yerine bireylerin ruhsal durumlarına odaklanmıştı. Eşlerin bireysel sorunları üzerine çalışarak kendini gerçekleştiren iki sağlıklı insan yaratmayı hedefliyordu. Bu iki insan bir araya geldiklerinde küçük bir ek çaba ile ya da anlayışlılıkla tatmin edici ve sevgi dolu bir birliktelik oluşturacaklardı.*

*Bu rehberlik hizmeti bireylerin kendi sorunlarını daha iyi anlamalarını, iletişim becerilerini geliştirmelerini sağlamış olmakla birlikte beraberliklerine ilişkin konular hala biraz meçhul kalmıştı. Edindikleri bütün bilgilere rağmen özlerini engelleyen davranışları sürdürüyorlardı. Çiftlerin üçte ikisi bireysel farklılıkları konusunda uzlaşamayarak boşanıyordu.*

*Bir beraberlik yaşayan bireylerin her ikisinin de kendilerini evrenin merkezinde görme yanılışmasını bir kenara bırakmaları ve birbirlerini eşit birer ortak gibi kabullenmeyi öğrenmeleri gerekmektedir.*

*Sen + Ben = Biz*

*Bir ilişkide iki birey vardır. Bu bireyler benmerkezciliklerinden fedakârlık ettiklerinde beklenmedik bir şey gerçekleşir ve ilişkinin kendisi merkez olur. Bu temel değişim gerçekleştikten sonra ise eşler ilişkilerinin bilinçaltı amaçlarının karşısında olmak yerine bu amaçlar doğrultusunda çalışmaya başlayabilirler. Böylece içten bir sevgi ilişkisi yaşamak, çocukluğa dair çözülmemiş bütün o sorunları ortaya çıkarır. Eşler de bunları birlikte çözmek için ne yapmaları gerektiğini öğrenebilecekleri gerçeğini kabullenmek için ilk adımı atmış olurlar. Her birimiz bir ilişkinin içine doğarız. İlişkilerden yara alır ilişkiler sayesinde iyileşiriz. İlişkiler olmaksızın tamamen iyileşmemiz de zaten mümkün değildir.*

### **Evlilik**

- *Evlilik, çekiciliğin coşkusuyla başlayıp, benlik keşfinin kaya gibi sert gerginliğinden geçerek, kıvrıla kıvrıla giden ruhsal ve duygusal bir yolculuktur (Hendrix, 2008).*
- *İnsan yaşamının pek çok yönünü etkileyen evlilik, mutluluğu, sıkıntıları, sevinçleri ve üzüntüleriyle insanların büyük bir çoğunluğu için ulaşılması*

*istenen bir amaçtır. Bu amaç, eşlerin mevcut rollerinde birtakım değişimleri gerektirmektedir (Kalkan, 2002).*

### **Evlilik Uyumunu**

- *Karşılıklı etkileşebilen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapabilen ve sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilen çiftlerin evliliği uyumlu evlilik olarak tanımlanmaktadır (Erbek ve ark, 2005).*
- *Evlilik uyumu konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında, bazı araştırmacılar evlilik uyumunu eşlerin evlilikleri ya da birbirleriyle ilgili hislerini temel alarak değerlendirirken, bazıları ise evlilikteki çatışma alanları ya da iletişim özellikleri gibi ilişkinin niteliğini belirten özellikleri değerlendirmeyi uygun görmüşlerdir (Erbek ve ark, 2005).*
- *Uyumlu bir evlilik her şeyden önce sağlıklı bir iletişimle gerçekleşir. Sağlıklı ve normal bir iletişimin bulunmaması, eşler arasındaki sorunları algılayıp kavrayamamaktan ve iletişim bozukluğundan kaynaklanır (Özgüven, 2009).*

### **Neden?**

- Evlilik neden zaman zaman çetin görünür?
- Kimi ilişkiler ömür boyu uyum içinde yürürken, kimisi neden saatli bir bomba gibidir?
- Bir evliliğin kötü gitmesi nasıl önlenebilir?
- Ya da zaten kötü giden bir evlilik nasıl kurtarılabilir?

Grup lideri yukarıdaki soruları üyelere yöneltmiş ve üyelere Bay M., ve Bayan N., empati kuramamaktan; Bay M2., iletişim kuramamaktan kaynaklandığı yanıtlarını vermişlerdir. Bay M2., örnek olarak eşinin, o işten yorgun argın geldiğinde konuşmaya başladığını oysaki onun öncelikle dinlenmeye ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Grup lideri, konuşmak için uygun zamanın seçilmesinin önemini vurgulayarak ilerleyen oturumlarda ele alınacak olan imago diyalogunun eşlerin konuşmak için müsait olup olmadıklarını sormayla başladığını belirtmiştir.

Grup üyelerinden Bayan N., “Eşinin kendisini dinlemediğini, böyle zamanlarda da kendisini çok değersiz hissettiğini ve evliliği için boşa zaman harcadığını düşündüğünü” belirterek eşler arası iletişimin önemini vurgulamıştır. Bayan R.,

iletişimle ilgili “genelde erkeklerde dinlememe sorunlarının kaynağında kendileri için o konunun önemli olmadığı yatıyor. Onlara göre önemli olmayabilir ancak bize göre belki de çok önemlidir.” diyerek bu konudaki fikrini paylaşmıştır. Grup lideri, bu noktada imago yaklaşımının da eşler arasındaki iletişimi çok önemseydiğini hatta eğitimin en can alıcı noktasının “Çift (İmago) Diyalogu” olduğunu, bu diyalogu kurabilmenin yolunun da iyi bir dinleyici olmaktan geçtiğini belirtmiştir. Ayrıca çift olarak, benmerkezci olmaktan vazgeçerek “Benim dediklerim doğrudur.” anlayışını bırakarak işe başlanması gerektiğini, erkek ve kadınların zihin yapılarının farklı işlediğini dolayısıyla olaylara farklı açılardan baktıklarını belirtmiştir.

*Kersten'e (1990) göre, evlilik sorunları yaşayan eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde, genellikle üç aşamalı bir süreç yaşanmaktadır.*

- *Birinci aşamada, öfke ve incinme duygularına, beklentilerin karşılanmamasından doğan hayal kırıklığı eşlik etmektedir. Eşlerin birbirlerini ve ilişkilerini olumsuz olarak değerlendirmelerine rağmen, evliliklerinin geleceği hakkında iyimserlikleri, eşini hoşnut etme ve sorunları çözme çabaları sürmektedir.*
- *İkinci aşamada, bireyler evliliğin getirdiği kazanç ve kayıpları değerlendirmekte; eşler ayrılma ve ilişkiyi sürdürme düşünceleri arasında tereddüt yaşamaktadırlar. Evliliğe ilişkin umutlar devam etmesine rağmen, şüpheler de başlamıştır.*
- *Son aşamada ise evliliğin sona erebileceği düşüncesiyle birlikte sorunları çözme çabaları anlamlı düzeyde azalmıştır (Akt. Kalkan, 2002).*

### **Çocuklar Üzerindeki Etkiler**

- *Genç erkek ve kızların gelecek tasarıları, tutkuları, hevesleri aile çevresinde biçimlenir ve temel çizgileriyle, aile yuvasında edindikleri alışkanlık ve deneyimlere bağlı kalarak bu deneyim ve alışkanlıkların hükmü altında olurlar (Jaspers ve Baid, 2003).*
- *Hepimizin çocukluk dönemlerinde yaşadığı olaylar, hayat senaryoları vardır. Bir genç kız evlenene kadar, babası ya da ağabeyiyle kurduğu ilişkiler yoluyla, beynine erkek modeline dair bazı davranış ve düşünce kalıpları yazılır. Evlendiği kişiden de buna benzer düşünce kalıpları bekler (Tarhan, 2007).*

- *Kişi kendine ulaşan tüm uyarıları (bilgileri, haberleri vb başka uyarıları) daha önceki yaşantı, deneyim izleri ve anıları ile birlikte algılama eğilimindedir. Gelen uyarılar, kişinin anılarında bulunan öğeleri içerdiği oranda, algılamalar, eski hatıralardan etkilenirler (Özuğurlu, 1985).*
- *Yaşamımızı biçimlendiren inançlarımız, korkularımız ve kendimizi korumaya alışlarımız çocukluğumuzdan kaynaklanır. Başkalarını suçlamak, mazeretler bulmak için değil ama bunların başlama süreçlerini öğrenmek ve ardında yatan önemli nedenleri bulup saygıyla kabul etmek için çocukluk yıllarımızı anımsamalıyız (Paul, 2005)*
- *İçinde bulunduğumuz durumların ürünü gibi görünen ve bizi baskısı altında tutan konuların gücü çocukluğumuzda yaşadığımız olaylardan gelir.*
- *Tepkilerimiz ve duygularımız o dönemlerde edindiğimiz duyarlılığımızı ve güvensizliğimizi yansıtır. Sözgelimi, giysisinin dar olduğu söylenen eş, eğer çocukluğunda tumbul ise bu eleştiriye kızabilir ve üzülebilir.*

### **Çözüm**

- *Eşler hangi konulara aşırı duyarlı olduklarını ve konuların kaynağını bilirlerse, bunların neden olduğu çatışmaları çözmeleri kolaylaşır. Geçmişle şimdi arasındaki bağı iyi kuramazsak; korkularımızı, değerlerimizi ve beklentilerimizi anlayamaz ve kabul edemeyiz (Paul, 2005).*

### **Sağlıklı aile kurmak neden önemli?**

- *Evliliğe dair stresin, bağışıklık sistemini baskılamak gibi psikosomatik sonuçları ile depresyon, kansere yatkınlık gibi etkilerinin, sevgi enerjisini başkalarına yansıtan fedakâr bir hayat biçimi ile korelasyonuna bakıldığında, sevginin fiziksel ve duygusal sağlığı geliştirdiğini görüyoruz (Hendrix, 2008).*

### **Programın Önemi**

- *Beden ve ruh sağlığına etki*
- *Boşanma oranlarındaki artış*
- *Sağlıklı yeni neslin yetişmesi*



### **Programın sonunda çiftlerin;**

- *Aşk ilişkilerinde çocukluk yaralarını tedavi etmek gibi gizli bir amacı olduğunu kavramaları,*
- *Eşlerine ilişkin daha doğru bir imge oluşturmaları,*
- *Arzu ve ihtiyaçlarını eşlerine anlatma konusunda sorumluluğu üzerlerine almaları,*
- *Etkileşimleri sırasında daha planlı davranmaları,*
- *Eşlerinin dilek ve ihtiyaçlarına da kendi dilek ve ihtiyaçlarına verdikleri değer kadar değer vermeyi öğrenmeleri,*
- *Kişiliklerinin karanlık yanını sahiplenmeleri,*
- *Temel arzu ve ihtiyaçlarını tatmin etmek için yeni yöntemler geliştirmeleri,*
- *Eksikliğini hissettikleri güç ve yetenekleri kendi içlerinde aramaları,*
- *İçlerindeki sevmek, evrenle birleşip bütünleşmek dürtüsünün varlığını çok daha iyi kavramaları,*
- *İyi bir evlilik yaratmanın ne kadar zor olduğunu ve bunun için çaba göstermeleri gerektiğini kabul etmeleri beklenmektedir.*

### **İmago Yaklaşımı**

- *İmago yaklaşımında geçmişiniz ve ebeveynlerinizle ilgili ya da bir çocuk olarak kişisel gelişiminizde her kim yol gösterici etken olduysa onunla ilgili iyileştirmek istediklerinizi kendi ilişkinizde imgeliyorsunuz.*
- *Bunu kavradığınız zaman ilişkinizde tekrar tekrar yaşanıp duran aksiliklerin aslında o anda olanlardan değil de geçmişlerinizden kaynaklandığını fark ediyorsunuz.*
- *İmago yaklaşımı da bu söz konusu geçmişi iyileştirme konusunda çiftlere yardımcı olmaktadır.*

### **İç Şema: İmago**

- *Her birey beynine ebeveynleriyle yaşamış olduğu etkileşimleri, deneyimleri ve tüm özellikleri yansıtan bir şema kaydeder. Bu iç şema "İmago" olarak adlandırılır. Kişi imagonun varlığından habersiz olsa da o köklü bir biçimde*

*bilinçdışında yer tutar. Eş olarak ebeveynin karakter yapısına benzeyen bir kişi seçilir. Bu ise eski yaraların sarılması için bir fırsattır. Evlendiğiniz kişi bir imago eşleştirmesidir (Hendrix ve Hunt, 2001).*

### ***İmago Yaklaşımının Amacı***

- *İmago terapisinin bütün amacı, ebeveynlerinizle kurmuş olduğunuz ilişkilerdeki duygularınızın iyi, kötü ya da kayıtsız enerji değiş tokuşunun sizi nasıl etkilediğini ve nasıl bu olup da bu enerjiyi gelecek ilişkinize taşımış olduğunuzu görebilmektir*
- *Yetişkinlik döneminde tanıştığınız, etkilendiğiniz kişiler aslında sizin ebeveynlerinizin olumlu ve olumsuz özelliklerini taşıyan kişi haline geliyor...*

Grup lideri, oturumun ardından “*Bu oturumdaki farkındalıklarım neler oldu?*” sorusunu üyelerden yanıtlamalarını, not edip çift dosyalarına koymalarını ve bir sonraki oturuma gelmeden önce ilişki vizyonlarını gözden geçirerek gelmelerini rica ederek oturumu sonlandırmıştır.

## DENEY GRUBU III. OTURUM

### “Yaralarım, Eşim ve İmagom”

#### AMAÇLAR:

1. Grup üyelerine, çocukluk yaralarına ve bugünlerine etkilerine dair farkındalık yaratmak,
2. Grup üyelerinin kendilerini yetiştiren kişilerin ve eşlerinin olumlu ve olumsuz özelliklerini belirlemelerini ve kendilerini yetiştiren kişilerle eşlerinin özellikleri arasındaki bağa dikkati çekmek,
3. Grup üyelerinin imagolarını saptamalarını sağlamak,
4. Grup üyelerinin çocukluk engellenmelerini ve onlara verdikleri tepkileri belirlemelerini sağlamak,

#### HEDEF DAVRANIŞLAR:

- Grup üyeleri, çocukluk yaralarını keşfederler ve çocukluk yaralarının, eşleriyle ve diğer kişilerle bugünkü iletişimlerini nasıl etkilediğinin farkına varırlar.
- Grup üyeleri, kendilerini yetiştiren kişilerin ve eşlerinin olumlu ve olumsuz özelliklerini belirler ve kendilerini yetiştiren kişilerle eşlerinin özellikleri arasındaki bağı fark ederler.
- Grup üyeleri, imagolarını saptarlar.
- Grup üyeleri, çocukluk engellenmelerini ve onlara verdikleri tepkileri tespit ederler.
- Grup üyeleri eşler arası iletişimin önemini ve imago diyalogunu kavrarlar.

#### KULLANILAN ARAÇLAR:

- Kağıt, kalem,
- Bilgisayar, Klasik Müzik
- “Çocukluk Yaraları” Yönergesi
- “İmago Saptaması” Etkinlik Formu
- “Çocukluk Engellenmeleri” Etkinlik Formu
- “Eş Profili” Etkinlik Formu
- Yarım Kalmış Mesele” Formu

- “İmago Diyalogu” Bilgi ve Etkinlik Formu
- Çift dosyaları

**SÜRE:** 110 dk

### **UYGULAMA SÜRECİ:**

Grup lideri önceki oturumun özetini yaparak başlamıştır. İlk oturumda geleceğe dair vizyon oluşturduklarını şimdi ise geçmişe yolculuk yapacaklarını dile getirerek bu oturumda ilk yapacakları etkinliğin amacının imagolarını oluşturabilmeleri için onları yetiştiren, onlara etki eden büyüklere ilişkin hatıralarını canlandırmak olduğunu belirtmiştir. Ve aşağıdaki yönergeyle grup üyelerinin geçmişi hatırlamalarına yardımcı olmuştur.

*Önce rahatlamanıza yardımcı olacak bazı esneme hareketleri yapın. Sonra yerinizde rahat hissettiğiniz bir konum alın. Her nefeste biraz daha rahatlayarak on derin nefes alın. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi kapayın ve çocukken yaşadığınız evi düşünün. Hatırlayabileceğiniz en eski evinizi düşünün. Kendinizi küçük bir çocuk olarak hayalinizde canlandırın. Odaların içini küçük bir çocuğun perspektifinden görmeyi deneyin. Şimdi evin içini dolaşarak çocukken sizi en çok etkileyen yetişkinleri bulun. Bu insanlarla karşılaştığınızda onları yeni bir berraklıkla görebileceksiniz. Durun ve her birini ziyaret ederek olumlu ve olumsuz yanlarını belirleyin. Onlara onlarlayken hoşunuza giden şeyleri söyleyin. Onlarla birlikteyken sizi rahatsız eden şeyleri de söyleyin. Son olarak da onlardan isteyip de asla alamadığınız şeyleri bildirin. Öfkenizi incinen duygularınızı ve kederinizi paylaşmakta tereddüt etmeyin. Kurduğunuz fantezide sizi yetiştiren bu insanlara bunları anlattığınız için size müteşekkir olacaklar. Bu bilgileri topladıktan sonra kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.*

Bu geçmişe dönüş egzersizinden sonra üyelerden bazılarının duygusal yoğunluktan dolayı ağladıkları gözlenmiştir. Grup lideri bunun üzerine üyelere neler hissettiklerini, hangi duyguları yaşadıklarını sormuş ve baskı yapmadan sadece istekli olanların paylaşımında bulunmalarını rica etmiştir. Genel olarak hissedilen duyguların hüznün, kin ve öfke olduğu dile getirilmiştir. Sadece Bayan A. sevinç hissettiğini belirtmiştir. Üyelerden Bayan N., *‘Küçükken hiç sevgi görmediğini, göstermediklerini fark ettim ve bu beni çok duygulandırdı. Eşim bana ilk zamanlar sevgisini çok gösterirdi, sanırım beni etkileyen de bu oldu’* diyerek duygularını

paylaşmıştır. Bunun üzerine grup lideri, Bayan N.'nin söylediklerinin imago yaklaşımına güzel bir örnek teşkil ettiğini belirterek, bu yaklaşımın küçükken bizi yetiştiren insanlardan ne görmemişsek bize onu verecek eşler seçeriz dediğini ancak enerji yansımından dolayı örneğin “*Babam gibi biri olmasın.*” dedikleri kişiyi eş olarak seçebileceklerini de ekler. Bay İ., yetiştirme tarzını düşündüğünü ve şu an onlardan ders çıkartarak tam tersini yaptığını belirtmiştir. Bay H., aile ortamının hep kavgalı olduğunu ve kendisini müziğe vererek iyi hissettiğini söylemiştir.

Grup üyelerinden tüm paylaşımlar alındıktan sonra lider, aslında bizler doğduğumuzda tamız, her anlamda tam olarak doğuyoruz. Sonra büyürken eksiliyoruz. Bunu bazen bizi yetiştirenler yapıyor bazen çevre koşulları. İşte çocuklukta aldığımız bu yaraları tamir etsin diye eşler seçiyoruz. Küçükken her ihtiyacımızı ebeveynlerimiz karşılarken şimdi de eşimiz karşılarsın istiyoruz. Aslında her iki taraf da yaralı. Eşler birbirlerini yaralı bir çocuk olarak görür ve şefkatle yaklaşırsa diyaloga da geçebilirler diyerek çocukluk yaşantılarının bugünlere etkisini vurgulamıştır. Daha sonra ise sırayla “imago saptaması, çocukluk engellenmeleri, eş profili ve yarım kalmış mesele” etkinlikleri açıklanarak üyelere yaptırılmıştır. Bu etkinliklerde üyelere öncelikle onları yetiştiren, etki eden kişilerin olumlu özelliklerini daha sonra olumsuz özelliklerini yazmaları, çocuklukta yaşadıkları engellenmeler ve onlara nasıl tepki verdiklerini tanımlamaları istenmiş, daha sonra eşlerinin olumlu ve olumsuz özelliklerini yazmaları ve aralarındaki benzerlikleri fark etmeleri sağlanmıştır. En sonunda da bunları “yarım kalmış mesele” etkinliğindeki forma tüm bilgileri toparlayacak şekilde yazmaları istenmiştir. Tüm etkinlikler tamamlandığında da grup üyelerinden dileyenler yazdıklarını paylaşmışlardır.

Grup lideri üyelere daha sonra eşler arası iletişimin öneminden; dinlememek, niyet okuyuculuğu yapmak, imalar, ön yargılar vb iletişim engellerinden bahsederek İmago yaklaşımının en can alıcı noktası yani İmago Diyalogu hakkında bilgilendirme yapmış ve aşamalarını örneklerle aşağıdaki şekilde açıklamıştır:

*“Verimli iletişim iyi bir ilişkinin temelidir. İyi iletişim becerileri elbette sorunları çözmeyebilir veya mevzunun açıklığa çıkmasını sağlamayabilir ancak bunlar olmaksızın ne bir sorun çözülebilir ne de mevzular açıklığa kavuşturulabilir. İki insan arasında sözlü veya sözsüz bilgi, anlam ve duygu değiş tokuşu olarak iletişim mümkün etkileşim yollarının tamamını içermektedir. İyi ya da kötü iletişim kuruyor olabiliriz ancak iletişim kuramazlık edemeyiz.*”

Genellikle eşimizi ne kadar az dinlediğimizin ve bunun yerine aslında içimizden kendi yanıtımızı kurguladığımızın farkına varmayız. Eşimizin kendini yürekte anlaşılmış hissetmesi için onun mesajını canı gönülden dinlememiz gerekmektedir. Onu gerçekten anladığınızı fark etmek, onunla aynı fikirleri paylaşmasanız dahi onun için iyileştirici sizin için de olgunlaştırıcı bir deneyim olacaktır. İlla mutabık olmak gerekmez; önemli olan eşinizin bakış açısını anlamaktır. Yalnızca eşinizin söylediklerini değil aynı zamanda ima ettiklerini de anlamaya zaman ayırmak bağlılığınızı derinleştirir ve karşılıklı iyileşme sürecini olumlu etkiler.

Yakın ilişki içerisindeki insanlar arasında iletişimi iyileştirmenin en verimli yollarından biri **İmago Diyaloğudur**. (“Çift” veya “Niyetli” Diyalog olarak da anılır). Üç adımdan ibarettir: **aynalama, doğrulama ve empati**. Bu adımları uygulamak başlarda güç olduğu kadar tuhaf da gelecektir. Ancak uyguladıkça adımlar arasındaki çizgiler yavaşça çözülmeye başlar ve **diyaloğu uygulayan çiftlerken diyalog halindeki çiftler** haline gelirsiniz. Diyalog halindeki çiftler olma taahhüdü içerisinde olmak bilinçli bir eş olmanın en mühim unsurudur. Bu ilişkinize öncelik vermek demektir. Bütün İmago süreçleri işte bu diyaloga dayanmaktadır. Diyalog eşinizin kendine mahsus içsel dünyasını anlamanıza yardımcı olur. Onun dünyasının nasıl işlediğini görmeye başlarsınız ve artık çatışma halindeki iki birey yerine “biz” olmaya başlarsınız. Böylece eş olursunuz. İmago diyaloğunu,

- Dinlenmek ve anlaşılma istiyorsanız,
  - Bir şeye üzüldünüz ve bunun üzerine konuşmak istiyorsanız,
  - “Hassas” olabileceğiniz bir konuyu tartışmak istiyorsanız,
- Kısacası eşinizle konuşmak istediğiniz her an kullanabilirsiniz.

İmago Diyaloğuna başlamadan önce konuşmak isteyen kişi, eşine konuşmak için müsait olup olmadığını sormalı, eş müsait değilse en kısa zamanda müsait hale gelmeye çalışmalıdır. Çünkü bazen karşı tarafın ne durumda olduğunu hiç düşünmeden istediğimiz zamanda konuşabileceğimizi sanıyoruz. Karşı taraf da bu konuşma için hiç uygun değilse bizi dinlemiyor ve çatışma yaşıyoruz.

İmago diyaloğu üç adımdan ibarettir. Gönderici ve alıcı rollere her iki taraf da girmelidir.

**Aynalama**, eşinizi derinden dinleme ve onun mesajının içeriğini doğru bir biçimde ifade etmek anlamına gelmektedir. Bunun yaygın bir biçimi eşin söylediklerini başka

bir biçimde açıklamaktır. “Açıklama” eşinizin size gönderdiği mesajı onun anlatmak istediği şeye son derece yakın bir biçimde ancak kendi sözcüklerinizle ifade etmeniz demektir. Bazen kelimesi kelimesine aynı ifadelerle aynalama tavsiye edilir. Çünkü bu eşinizin belli sözcük seçimlerini onurlandırır. Aynalama o anda kendi düşüncelerinizi aşma ve eşinizi kendi bakış açısından anlama niyetinizi ortaya koyar. Aynalama öncesi verilen yanıtlar daha ziyade “yorumdur” ve yanlış anlaşılmaya mahal verebilir. Aynalama eşinizin mesajını tekrar tekrar iletmesine izin verirken sizin de onu doğru bir biçimde anlayana kadar bu mesajı tekrar etmenize veya açıklamamanıza izin verir.

Aynalamaya başlamak için şöyle diyebilirsiniz:

Bakalım seni anlamış mıyım? ... dediğini duydum veya ... dedin.

**Doğrulama**, aldığınız veya aynaladığınız bilgilerin “bir şey ifade” ettiğini gösteren bir iletişim türüdür. Eşinizin bakış açısını anlayabildiğinizi ve bunun geçerliliğini kabul ettiğinizi belirtir; eşiniz için bu “gerçektir”. Doğrulama kendi yaklaşımınızı geçici bir süre askıya almak veya aşmak demektir. Bu da eşinizin deneyiminin kendi gerçekliğine sahip olmasını sağlar. Doğrulama eşinize onun öznel deneyiminin sizinki kadar geçerli olduğunu bildiğinizi anlatır. Eşinizin mesajını doğrulamak onun algısıyla hemfikir olduğunuz veya bunun sizin kendi öznel deneyiminizi yansıttığı anlamına gelmez. Bu yalnızca iki insan arasındaki her türlü iletişimde iki bakış açısı olduğunu, “nesnel” bir yaklaşımın mümkün olmadığını ve deneyimin aktarılmasının her daim herkes için geçerli “gerçeklik” olmak yerine bir “yorum” olduğunu fark ettiğinizi gösterir. Aynalama ve doğrulama süreçleri diğer kişiyi tasdik eder ve güven ve yakınlığı artırır.

Bu anlaşılır, ... anlaşılır.

... şartlar altında ... anlıyorum.

Bazen ... yaptığım için bunu neden bu şekilde gördüğünü anlayabiliyorum.

**Empati**, bir başkasının hislerini tanımaktır. Gönderen kişinin anlattığı olay veya durum karşısında hislerini yansıtma, tahayyül etme veya bunlara dahil olma sürecidir. Bu derin iletişim düzeyi gönderen eşin duygularını fark etme, bunlara erişme ve belli düzeyde onları bizzat deneyimleme amacındadır. Empati her iki eşin de bir anlık dahi olsa kendi bir başınalıklarından çıkarak hakiki bir “buluşma” gerçekleştirmelerini sağlar. Böylesi bir deneyimin muazzam iyileştirici gücü vardır.

*Tipik empatik iletişim aşamaları şunlardır:*

*Böyle olduğunda ... hissedebileceğini tahayyül edebiliyorum.*

*Yahut hisler açıksa;*

*... hissettiğini anlayabiliyorum.*

*Ve derin düzeyde;*

*Senin ... (hissettiğini) deneyimleyebiliyorum.*

***Tam bir imago diyalogunu örnekle açıklayalım;***

*“Bakalım seni anlamış mıyım? Benimle konuşurken sana bakmadığımda söylediklerinle ilgilenmediğimi düşündüğünü söylüyorsun. Buraya kadar takip edebiliyorum. Bu gayet mantıklı, sana bakmadığımda ilgisiz görünmem anlaşılır. Senin kendini reddetmiş ve kızgın hissettiğini hayal edebiliyorum; bu gerçekten berbat bir his”.*

### ***İMAGO DİYALOĞUNUN AŞAMALARI***

#### ***AYNALAMA***

*Bakalım seni anlamış mıyım?*

*Senin ... dediğini duydum veya ... dedin.*

*Doğru anlamış mıyım? veya Anlamış mıyım?*

*Bununla ilgili başka söylemek istediğin bir şey var mı?*

#### ***ÖZET AYNALAMA***

*Bakalım her şeyi anlamış mıyım?*

*Doğru anlamış mıyım? Hepsi bu mu?*

*veya Bu iyi bir özet oldu mu?*

#### ***DOĞRULAMA***

*Bu gayet anlaşılır, ... anlaşılır.*

*... olduğu için ... anlayabiliyorum.*

*Bazen ... yaptığım için bunu neden böyle gördüğünü anlıyorum.*



## ***EMPATİ***

*... hissedebileceğini tahayyül ediyorum (zihnimde canlandırabiliyorum, hayal edebiliyorum)*

*Kendini böyle mi hissediyorsun?*

Grup lideri imago diyalogunu ve aşamalarını örneklerle detaylı anlattıktan sonra, imago diyalogunu içeren bilgi ve etkinlik formlarını çiftlere vermiş, üyelerden bütün etkileşimlerinde imago diyaloguna başvurmalarını, onlar için önemli olduğunu düşündükleri her konuda birbirleriyle konuşurken bu diyalogu kullanmaya özen göstermelerini rica ederek bugünkü etkinlik formlarına yazdıklarını evde imago diyaloguyla karşılıklı olarak paylaşmalarını istemiştir.

Son olarak da *"Bu oturumdaki farkındalıklarım neler oldu?"* sorusunu üyelerden yanıtlamalarını, not edip çift dosyalarına koymalarını ve bir sonraki oturuma gelmeden önce ilişki vizyonlarını gözden geçirerek gelmelerini rica ederek oturumu sonlandırmıştır.

## DENEY GRUBU IV. OTURUM

### “İmago Diyaloğu ile Çıkış yok!”

#### AMAÇLAR:

1. Grup üyelerinin imago diyaloğunu içselleştirmelerini sağlamak,
2. Grup üyelerinin gittikçe daha fazla yakınlaşmalarını sağlamak,
3. Çiftlerin birbirleriyle zaman geçirmek yerine yaptıkları eylemlere dair farkındalık kazandırmak,
4. Grup üyelerinin ilişkilerine dair kendilerinde var olan çıkışları fark etmelerini sağlamak,
5. Grup üyelerini, ilişkileri için çıkışlarından vazgeçmeleri yönünde teşvik etmek,

#### HEDEF DAVRANIşLAR:

- Grup üyeleri, birbirleriyle daha yakın ilişkiler kurarak daha fazla zaman geçirmeye başlarlar.
- Grup üyeleri, eşleriyle birlikte vakit geçirmek yerine yaptıkları eylemleri fark ederler.
- Grup üyeleri, kendilerinin ve eşlerinin çıkışlarını fark ederler.
- Grup üyeleri, çıkışlarını yok etmek adına harekete geçerler.

#### KULLANILAN ARAÇLAR:

- Kağıt, kalem
- Yazı tahtası ve yazı kalemi
- “Çıkış Yok Kararı” Etkinlik Formu
- “İmago Diyaloğu” Etkinlik Formu
- Çift dosyaları

**SÜRE:** 75 dk

#### UYGULAMA SÜRECİ:

Grup lideri, bir önceki oturumun özetini yaparak oturuma başlamıştır. Önceki oturumda yapılan etkinlikler sonucunda yazılan bilgileri imago diyaloğunu kullanarak birbirleriyle paylaşılması istenmişti ve imago diyaloğu ile ilgili bilgi ve

etkinlik formu verilmişti. Bu oturumun başlangıcında da imago diyalog süreci özetlenerek gönüllü olanlardan kurmuş oldukları diyalogları paylaşımları istenmiştir. Gönüllü katılımcılardan paylaşımlar alındıktan sonra, grup lideri bir kez daha imago diyalog sürecini örnekler vererek açıklamış ve yeni konuya geçmiştir.

Bu oturumun diğer konusu çıkışlardır. Grup lideri çıkış kavramını, kişilerin hislerini sözel bir şekilde anlatması ve iletişime geçmesi yerine bilinçli ya da bilinçsiz şekilde davranışlarla göstermesi olarak tanımlamış ve bu çıkışları “görünmez boşanma” olarak açıklamıştır. Ayrıca çıkışların eşlerin birbirlerine zaman ayırmak yerine birbirlerinden kaçmak için yaptıkları fazla TV izlemek, işle ve arkadaşlarla fazla zaman geçirmek, çocuklarla fazla ilgilenmek vb faaliyetler olduğunu belirtmiştir.

Grup lideri çıkış kavramıyla ilgili gerekli açıklamayı yaptıktan sonra çiftlere “*Bu kadar çift birlikte güzel ve etkin zaman geçirmek varken neden birbirlerinden uzaklaşıyor?*” sorusunu yöneltmiş ve gönüllü olanlardan cevaplar almıştır. Daha sonra verilen cevapları toparlayarak “*Çiftlerin birbirlerinden uzaklaşmalarına sebep olan temelde iki duygu vardır: Öfke ve korku. Öfke duyulmasının temel sebebi evliliğin ilk zamanlarında romantik dönemde eşler birbirlerinin olumlu özelliklerine tamamen odaklandıkları için olumsuz özellikleri görmezden gelirler. İlerleyen dönemlerde güç mücadeleleri başlar ve bu olumsuz özellikler dikkati çeker. Bu sefer de bu tanıdığım kişi değil, daha önceden böyle değildin, çok değiştin vb söylemlerle kandırıldığını düşünerek öfke duymaya başlar. Aslında o olumsuz özellikler önceden de vardır, hiç yok olmamıştır ve eşler birbirini kandırmamıştır, sadece romantik dönemin vermiş olduğu duygu yoğunluğuyla olumsuzluklar yok sayılmıştır. Kişi daha sonra ihtiyaç duyduğu şeyi eşinden alamayınca eşinin olumsuz özellikleri daha ön planda olmaya ve öfke duymaya başlar. Bunun da yine bilinçaltında bir karşılığı var. Biz doğduğumuzda bir bütün olarak doğuyoruz ve bebekken her türlü ihtiyacımız bakımımızı yapan kişi ya da kişilerce karşılanır ve sonra zamanla bütünlük duygusunu kaybetmeye, eksilmeye başlarız. Evlendiğinde de eşler bu bütünlük duygusunu devam ettirmek ister ve küçükken çoğunlukla ebeveynlerince karşılanan ihtiyaçlarını evlendikten sonra da eşinin aynı şekilde karşılamasını bekler. Bazen tam zıttı da olabilir. Çocukluğunda elde edemediği ihtiyaçları bu defa eşinden almak ister. Her iki durumda da eş bunun farkında olmadığı ve o ihtiyacı karşılayamadığı için öfkeye maruz kalır. Çıkışlara neden olan diğer bir etmen korku da acı çekme, ayrılma, olumsuz durumla başa çıkamama korkusudur. İhtiyaçlar*

*karşılanmadığında, o bütünlük duygusunu yitirdiğinde ne yapacağını bilememe, her şeyin sonlanacağını düşünme durumudur. İşte çiftler, çocuklarla gereğinden fazla ilgilenerek, TV izleyerek, arkadaşlara fazla zaman harcayarak buna benzer bütün çıkışlarda öfke ve korku duygusunu yenebilmek için daha az kaygı veren etkinliklere, çıkışlara yöneliyorlar. Eşle vakit geçirmek yerine başka şeylerle gereğinden fazla ilgileniyorlar. Çünkü eşle vakit geçirdiğinde yüzleşmek durumundadırlar. Bu yüzleşmeden kaçıştır aslında çıkışlar.” şeklinde açıklama yapmış ve bu çıkışlara örnekler vermiştir. Fazla TV izlemek, göz temasından uzak durmak, çocuklarla gereğinden fazla ilgilenmek, arkadaşlarla fazla zaman geçirmek, ev işlerine dalmak, gece yatağa geç girmek, eve iş getirmek vb... Grup lideri çiftlerin buna benzer çıkışları olup olmadığını sormuştur. Katılımcılardan Bay R. ve Bay M., kahvehanelerin genellikle evlerinde huzursuz olan kişilerle dolu olduğunu oralara gidemiyorsa da genellikle TV ve bilgisayar başında zaman geçirdiklerini belirtmiştir. Katılımcılar da genellikle çıkış olarak TV ya da bilgisayar başında fazla zaman harcadıklarını, çocuklarla gereğinden fazla meşgul olduklarını belirtmişlerdir. Gönüllü katılımcılardan cevapları aldıktan sonra grup lideri, çıkışların gereklilikten ayırt edilmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Bazen çocuklarla ilgilenmenin gerekli olduğunu ya da çok zorunlu yetişmesi gereken bir işin çıkabileceğini söyleyerek bu eylemlerin gerekli olmadığı halde yapılmasının ve süreklilik arz etmesinin çıkışların göstergesi olduğunu belirtmiştir. Daha sonra grup lideri, “Çıkış Yok Kararı” etkinliğini çiftlere dağıtarak, etkinlik yönergesinde belirtildiği şekliyle, yazı tahtasında gerekli açıklamaları yapmıştır. Çiftlerden kendilerinin ve eşlerinin çıkışlarını belirlemelerini istemiştir. Bu etkinlik iki amaca hizmet etmektedir. Birincisi, bu eğitim süreci boyunca çiftlerin birlikte kalmaya ve ilişkileri için gerekli çabayı sarf etmeyi istediklerine işaret eder. İkincisi çiftlerin daha fazla yakınlaşmalarını sağlar. Çiftler kendi ve eşleriyle ilgili çıkışlarını etkinlik formuna doldurmuşlar, daha sonra eşleriyle karşılaştırıp ekleme-çıkarma yaparak düzenleme yapmışlardır ve gönüllü olanlar imago diyalogunu kullanarak paylaşımda bulunmuşlardır. Çıkış yok kararı etkinliğinin sonucunda; Bay M., kendi çıkışlarının; bilgisayarda fazla vakit geçirmek, uyumak, tepkisiz kalmak, konuşmaktan ve göz temasından kaçınmak ve sürekli yorgun olmak olduğunu; Bayan D., televizyon başında ve çocuklarla fazla zaman geçirmek, yatağa eşinden daha geç girmek, sevişmek istememek, sabahları geç kalkmak olduğunu belirtmiştir. Bayan R.,*

*arkadaşlarıyla fazla zaman geçirmek ve uyumak olduğunu belirtirken, Bay M., alışverişe birlikte gitmemek, TV ve bilgisayar olarak belirtmiştir.*

Grup lideri gönüllü olanlardan paylaşımları aldıktan sonra bu çıkışlardan en kolay ve yapılabilir olandan başlamak kaydıyla hangisinden vazgeçebileceklerini sormuştur ve belirli bir tarihten itibaren bir karar almalarını ve uygulamalarını istemiştir. Çiftler “Çıkış Yok Kararı” etkinliğinde bulunan anlaşmayı doldurarak birbirlerine çıkışlarını kapatma konusunda söz vermişlerdir. Çiftlerden bazıları vazgeçecekleri çıkışları belirlemede sorun yaşamışlardır, grup lideri karar vermelerinde yardımcı olmuştur. Anlaşma aşağıdaki gibidir: **“Bu haftadan başlamak üzere –tarihi yazın- ilişkimize daha fazla zaman ve enerji ayırmayı kabul ediyorum. Ayrıca.....yı da özellikle kabul ediyorum.”**

Grup lideri çiftlerden vazgeçtikleri çıkışları paylaşmalarını istemiştir. Gönüllü olanlardan paylaşımları almış, oturumu özetlemiş ve ev ödevi olarak fırsat buldukları her zaman imago diyalogunu kurmalarını ve oturumda edindikleri farkındalıkları not etmelerini isteyerek oturumu sonlandırmıştır.

## DENEY GRUBU V. OTURUM

### “Yeniden Romantizm”

#### AMAÇLAR:

1. Birbirlerini mutlu edecek belirli davranışlara dair çiftlere farkındalık kazandırmak,
2. Birbirlerinin hoşuna giden davranışları düzenli ve tutarlı olarak yapmalarını sağlamak,
3. Çiftlerin ilişkilerini güvenli bir alana dönüştürmek,

#### HEDEF DAVRANIŞLAR:

- Çiftler birbirlerini mutlu edecek davranışları tanımlarlar.
- Çiftler birbirlerinin hoşuna giden davranışları düzenli ve tutarlı bir şekilde gerçekleştirirler.
- Çiftler ilişkilerini güvenli bir alana dönüştürürler.

#### KULLANILAN ARAÇLAR:

- Kağıt, kalem,
- “Yeniden Romantizm” Etkinlik Formu
- Çift dosyaları

**SÜRE:** 90 dk

#### UYGULAMA SÜRECİ:

Grup lideri, çıkışlardan ve alınan kararlardan bahsederek bir önceki oturumun özetini yapmıştır. Ve eğitimin yarısı tamamlandığı için buraya kadarki süreçte, uygulamalarda bir sıkıntı yaşanıp yaşanmadığını, anlaşılmayan bir yerin olup olmadığını sormuştur. Çünkü bir bütünlük içerisinde sırayla bilinçli evliliğe doğru adım attıklarını ve yaşanan her durumda imago diyalogunu kullanarak iletişime geçmelerinin önemini belirtmiştir. Bay M., imago diyalogunun aynalama, doğrulama ve empati kısımlarını gayet güzel yaptıklarını ancak diyalogun sonunda eşinin savunmaya geçerek ama’lı cümleler kurduğu için yine kendilerini çatışma içerisinde bulduklarını söylemiştir. Çatışma konusunun da bir önceki oturumda çıkışlarında ortak olmayan bir maddenin olduğunu ve bunun üzerine bir diyalog kurmak

istediğini belirtmiştir.. Bunun üzerine eşi Bayan D., aslında imago diyalogunu fırsat buldukça yapmaya gayret gösterdiklerini ancak yavaş yavaş içselleştirdiklerini, aslında orada eşinin düşünemediği şeyler olduğu için açıklama yapmak amaçlı “ama”lı cümle kurmak zorunda kaldığını belirtti. Grup lideri bunun üzerine yaşadıkları bu krizle nasıl başa çıkacakları konusunda onlara açıklama yaparak bu süreçte birbirlerine biraz daha toleranslı davranmaları gerektiğini, birbirlerinin hevesini kırmamaları gerektiğini, eşlerden birinin takıldığı bir yerde nasıl diyalogu sürdüreceği konusunda diğer eşin yardımcı olabileceğini ve açıklama yapılacaksa bu mutlaka ben diliyle ifade edilerek ve yine imago diyalogundaki süreç işletilerek devam etmesi gerektiğini belirtmiştir. Olması gereken imago diyalogunu da çiftle birlikte onların konusu üzerinden tekrar ele almıştır.

Grup lideri bilinçli bir evlilik sürecinde, çiftlerin ilişki vizyonlarını oluşturduklarını, imagolarını saptadıklarını, imago diyalog sürecini öğrendiklerini, çıkışlarını kapattıklarını ve bu oturumda da sırada yeniden romantizm sürecinin olduğunu dile getirmiştir. Grupta Bay M. ve Bayan D.’nin oturumun başında belirttikleri yaşamış oldukları sıkıntının cevabını da bu oturumda alacaklarını belirtmiştir.

Grup lideri Yeniden Romantizm etkinliğini yapmanın, aşkın çatışmalardan bağımsız etkileşim ortamını yeniden oluşturmada son derece etkili olduğunu, çiftlerin birbirlerine karşı sevgi gösterisinde buldukları davranışların sayısını bilinçli olarak artırmaya başladıklarında istisnasız kendilerini daha sevecen ve daha güvende hissetmeye başladıklarını belirtmiştir. Bu etkinlik, çiftlerin duygusal bağlarını güçlendirerek evlilik ilişkilerinde daha mutlu ve uyumlu olmalarına yardımcı olmaktadır. Lider, yeniden romantizmin gerekliliği ve sağladığı faydalar konusunda bilgilendirme yaptıktan sonra çiftlere, evliliklerinin ilk yıllarında birbirlerine nasıl davrandıklarını, şimdi nasıl davrandıklarını ve ilk yıllardaki davranışlarla şimdiki davranışlar arasında bir fark olup olmadığını sorarak farkındalık oluşturmaya ve etkinliğe zemin hazırlamaya çalışmıştır.

Gönüllü katılımcılardan paylaşımlar alınmıştır. *Bay M, ilk yıllarda birbirlerine karşı ilginin daha fazla olduğunu ama özellikle çocuklarla birlikte bu ilginin azaldığını, önceden her yere birlikte gittiklerini ancak şimdi ayrı ayrı takıldıklarını belirtmiştir. Grup lideri burada çiftin çıkışlarına ve bir önceki oturuma atıfta bulunarak şimdiki oturumla bağ kurmalarını sağlamaya çalışmıştır. Bayan A., önceden mutfakta bile birlikte vakit geçirdiklerini, çocuklarla birlikte ilgilendiklerini şimdi ise ayrı ayrı*

*vakit geçirdiklerini, genelde eşinin şimdi bilgisayarın başında daha fazla vakit geçirdiğini belirtmiştir. Bayan D., sorumluluklar arttıkça ve geçim derdine düştükçe ilk başlardaki heyecanlarının kalmadığını belirtmiştir. Evliliklerinin ilk yıllarında eşini uyurken izlediğini, eşinin kendisine jestler yaptığını ama şimdi bunlardan eser kalmadığını da eklemiştir. Bay, R. diğer katılımcılardan farklı olarak 12 yıldır evli olduklarını eşinden yana bir şeyin değişmediğini belirtmiştir.*

Grup lideri, etkinlik formlarını dağıtarak katılımcılara, eşlerini mutlu etmeye dair bilgiyi eşleriyle paylaşp, düzenli ve tutarlı olarak eşinin hoşuna gidecek şekilde davranmayı kabul ederek ilişkilerini güvenli bir alana dönüştürebileceklerini belirtmiştir. Örnekler vererek yönergeleri sırasıyla anlatmıştır. Çiftler etkinlikte belirtilen yönergelere uyarak cevaplarını formlara yazmışlardır. Yazılanların özel olacağı düşüncesiyle paylaşım alınmamıştır. Çiftlere ev ödevi olarak imago diyalogunu kullanarak yazdıklarını birbirleriyle paylaşmaları istenmiştir.

Çiftler ilk olarak hâlihazırda eşlerinde hoşlarına giden davranışları tanımlamışlardır. Bunu yaparken belirgin, olumlu ve belli bir düzenle meydana gelen olaylara odaklanmaları önemlidir. Çiftler ilk yönergeyi, “*Sen.....yaptığın zaman, sevdiğimi ve önemsendiğimi hissediyorum.*” cümle kalıbını kullanarak doldurmuşlardır. Bay M., işten eve geldiğinde eşi kendisine yemek hazırladığında, kendisini dinlediğinde, herhangi bir program yapmadan önce kendisine danıştığında; Bayan D., evde özellikle mutfakta kendisine yardımcı olduğunda, eve güler yüzle geldiğinde, her gün kendisine gününün nasıl geçtiğini sorduğunda, sevdiğini söylediğinde, namaz kılıp birlikte dua ettiklerinde, birlikte seçtikleri bir filmi izlediklerinde ve program yapmadan önce kendisinden onay aldığında; Bay M2, eşi gülümsediğinde, evden çıkmadan önce kendisini öptüğünde, sevdiğini söylediğinde, birlikte sohbet ettiklerinde, aldığı bir hediyeye memnun olduğunda; Bayan R., televizyon seyredirken yanına oturduğunda, sevdiğini söylediğinde, hediye aldığında ve program yapmadan önce onay aldığında; Bay İ., eve geç kaldığında kendisini aradığında, işe giderken uğurladığında, kendisine dua ettiğinde, çocuklarla ilgili fikrini sorduğunda; Bayan A, kendisine iltifat ettiğinde, birlikte ibadet ettiklerinde, maddi sıkıntısında bile belli etmemeye çalıştığında kendilerinin sevildiğini ve önemsendiğini hissettiklerini belirtmişlerdir.

Grup lideri, ikinci yönergeyi verip ilişkilerinin romantik dönemlerini hatırlayarak o zamanlar birbirlerine gösterdikleri özeni ifade eden ve uzun zamandır ihmal ettikleri



davranışları düşünmelerini ve bunu “*Sen.....yaptığın zaman sevildiğimi ve önemsendiğimi hissediyordum.*” cümle kalıbıyla yanıtlamalarını istemiştir. Bay M., romantik dönemlerinde eşi sabahları onunla kalkıp gece onunla birlikte yattığında, hayatındaki en önemli kişinin kendisi olduğunu söylediğinde, söylediği her şeyi kabul edip sözünden hiç çıkmadığında; Bayan D., kendisine jestler yaptığında, sevdiğini söylemek için telefonla aradığında, eve gelirken çiçek getirdiğinde, önemli günleri unutmadığında, yürürken elini tuttuğunda, söylediklerine ve istediklerine önem verdiğinde; Bay M2, güler yüzlü olduğunda, yürürken elini tutup sarıldığında; Bayan R., aşk mektupları ve mesajları yazdığına, çiçek getirdiğinde, yürürken elini tuttuğunda, onu dinlediğinde; Bay İ., sevdiği yemekleri yaptığında, o istemese bile ilgilenip onu öptüğünde, sevişmek için geç saatlere kadar uyanık kaldığında, olumsuz da olsa her koşulda konuştuğunda; Bayan A., konuşurken gözlerinin içine baktığında, duygularını ona belli ettiğinde sevildiklerini ve önemsendiklerini hissettiklerini belirtmişlerdir.

Grup lideri üçüncü yönerge olarak çiftlerden her zaman isteyip de asla dile getirmedikleri özenli ve sevgi ifade eden davranışlar üzerine düşünmelerini istemiştir. Bunu yaparken ilişki vizyonlarından ya da önceki deneyimlerinden faydalanabileceklerini belirterek “.....yapmanı isterdim.” cümle kökünü kullanmalarını söylemiştir. Çiftlerden Bay M2, eşimin güler yüzlü ve anlayışlı olmasını; Bayan R., sürpriz hediyeler almasını ve onu anlamasını istediğini belirtirken diğer çiftler bu yönergeyi boş bırakmışlardır. Gerekçe olarak da artık birbirlerinden istedikleri şeyleri dile getirdiklerini söylemişlerdir.

Grup lideri etkinlik formunda yazdıkları her şeyi kendilerine göre önem derecesini puanlamalarını ve listelerini eşleriyle değiştirmelerini, yapmak istemedikleri maddeleri işaretlemelerini istemiştir. Özellikle yapmayı seçtikleri bu özenli davranışları bir zorunluluk olarak değil birbirlerine verdikleri bir armağan olarak düşünmelerinin ve eşlerine karşı hissettiklerinden, eşlerinin ne kadar özenli davranış yapmayı seçtiğinden bağımsız olarak yapmalarının önemini vurgulamıştır. Çiftlerden, verilen cümle kalıplarını kullanarak yazdıkları her şeyi imago diyaloguyla evde paylaşmaları ve 2 ay boyunca her gün anlaştıkları maddelerden en az iki tanesini seçerek uygulamaları istenmiştir.

Grup lideri, çiftlerden oturumun sonunda edindikleri farkındalıkları not almaları ve ev ödevlerini yapmaları hususunda hassasiyet göstermeleri ricasında bulunarak oturumu sonlandırmıştır.



## DENEY GRUBU VI. OTURUM

### “Rica Ederim”

#### AMAÇLAR:

1. Çiftlerin birbirlerine karşı özenli davranışlarını beklenmeyen zevklerle çoğaltarak aralarındaki güven duygusunu ve bağlılığı artırmak,
2. Çiftleri birbirlerinin en derin gereksinimleri konusunda eğitmek,
3. Çiftlerin, arzuları doğrultusunda davranışlarını değiştirmelerine fırsat vermek,
4. Çiftlerin birbirlerine karşı dirençlerini esnetmek,

#### HEDEF DAVRANIŞLAR:

- Çiftler, özenli davranışların yanı sıra beklenmedik zamanlarda birbirlerine hoşlanılan sürprizler yaparlar.
- Çiftler birbirlerinin en derin gereksinimlerini öğrenirler.
- Çiftler kendilerinde istedik birtakım davranış değişikliği meydana getirirler.
- Çiftler birbirlerine karşı dirençlerini kırarlar.

#### KULLANILAN ARAÇLAR:

- Kağıt, kalem,
- “Sürpriz Listesi” Etkinlik Formu
- “Esneme” Etkinlik Formu
- Çift dosyaları

**SÜRE:** 50 dk

#### UYGULAMA SÜRECİ:

Grup lideri, bir önceki oturumun özetini yaparak ve ödevlerini hatırlatarak bu oturuma başlamıştır. Oturumun başında her zaman gerekli olan imago diyalog sürecini grup üyelerinden hatırlatmalarını istemiştir. Grup üyelerinden Bay M2, imago diyalogunun ilk olarak eşinin konuşmak için müsait olup olmadığının sorulmasıyla başladığını, müsait değilse ilk fırsatta konuşmak için zaman ayırmaya özen gösterilmesi gerektiğini, konuşmaya ben dilinin kullanılarak başlanması ve eşinin söylediklerini aynalayarak dinlemesi gerektiğini, daha sonra onun penceresinden duruma bakarak doğrulayıp hissettiği duyguları tahmin edip geri

bildirim vermesiyle sonlandırıldığını açıklamıştır. Grup lideri, özellikle imago diyalogunu bir hayal kırıklığını, bir üzüntüyü, bir sevinci vb her türlü etkileşimde uygulamaya geçilmesinin önemini altını çizmiştir.

Bir önceki oturumda, yeniden romantizm etkinliği ile evliliğin ilk yıllarında yapılan özenli davranışların şimdi de yapılmasının çiftlerin evlilik yaşantısını olumlu yönde etkilendiği belirtilmiştir. Ancak İmago İlişki Terapisi'nin kurucusu Harville Hendrix, yapılan bu özenli davranışların belirli zaman sonra yeterli olmadığını, etkililiğini sürdürmediğini, çiftleri heyecanlandırmadığını gözlemlemiştir. Hendrix, davranış bilimlerinde kullanılan rastlantısal destekleri bu etkinliğe yerleştirmenin çiftlerde eriyip giden derin hazzı tekrar canlandırabileceğini düşünmüştür. Çünkü zevk veren uyaran önceden tahmin edilebilir bir şekilde uygulamaya konulduğunda ve bir düzen içinde tekrar edildiğinde etkisini kaybeder. Rastgele ödüllendirme ise bir belirsizlik ve beklenti ortamı oluşturarak yapılan özenli davranışın etkililiğini artırır. Bu amaçla sürpriz liste fikrini ortaya çıkarmıştır. Bu listede yer alacak özenli davranışlar, eş tarafından istenen davranışları aşan beklenmedik jestler olmalıdır. Örneğin, sevgi dolu bir mesajla harmanlanmış bir mailde, eşinin çok sevdiği bir sanatçının konserine alınmış iki kişilik bir bileti haber vermesi gibi, alışveriş merkezinde gezerken eşinin çok beğendiği kravatu ondan habersiz alıp gardırobunda görmesini sağlaması gibi...

Grup lideri, sürpriz listesi etkinliğinde çiftlerin, listelerini eşleriyle paylaşmamaları gerektiğinin altını çizmiş, listeyi oluşturmada eşlerinin arzu ve dileklerini son derece dikkatli bir şekilde gözlemleyerek, ipuçlarını yakalayarak oluşturmaları gerektiğini belirtmiştir. Etkinlik formlarını dağıtmış ve gerekli yönergeleri açıklamıştır. Çiftler bu etkinliğin gizli kalması gerektiği için paylaşımında bulunmamışlardır.

Grup kadın üyelerinin sürpriz listelerinde yer alan bazı özenli davranışlar şu şekildedir: *Çocukları erken yatırdıktan sonra eşim için hazırlanıp ona romantik bir gece yaşatmak, onunla birlikte duşa girmek, güzel bir masa hazırlayıp onun için özenli giyinip süslenmek, sevdiği yemeği yapmak, eşime onu sevdiğimi söylemem, eşim işe giderken öperek uğurlamam...* Grup erkek üyelerin sürpriz listelerinde yer alan bazı özenli davranışlar şu şekildedir: *eşime güzel bir kahvaltı hazırlamak, çocuklarla ilgilenip eşimin kendisine özel zaman ayırmasına fırsat tanımak, özel günlerimizde program yapmak, çiçek almak, ilk günlerdeki gibi baş başa yemeğe çıkmak, işten eve erken gelip sadece eşimle ilgilenmek, birlikte gezintiye çıkmak...*

Grup lideri üyelerden yazmış oldukları sürpriz listesinden bir tane özenli davranışı seçip farklı günlerde haftada bir kez eşlerinden habersiz uygulamaya başlamalarını istemiş ve sürpriz yapılan eşin de bunun için teşekkür etmeyi ihmal etmemesi gerektiğini belirtmiştir.

Grup lideri sürpriz listesi etkinliğinin ardından başka bir etkinliğe geçmiştir. “Esneme” adı verilen bu etkinliğin amacı, eşleri en derin gereksinimleri konusunda eğitmek ve bunlar doğrultusunda davranışlarını değiştirmelerinde fırsat yaratmaktır. Bu etkinliğin ilk adımı çiftlerin engellenmelerinin arkasında yatan arzuları saptamaktır. Lider, etkinlik formunu çiftlere dağıtır ve ilk olarak eşlerinin onları rahatsız eden tüm davranışlarını ayrıntılı bir biçimde listelemelerini istemiştir. Bunun için de çiftlere “*Eşinizin hangi davranışları sizi kızdırıyor, sıkıyor, korkutuyor, kuşkulandırıyor, kırıyor, incitiyor, üzüyor?*” sorusunu yöneltmiş ve “..... *yapmandan hoşlanmıyorum.*” cümle kökünü kullanarak cevaplarını yazmalarını istemiştir. Grup üyelerinden Bay M., eşinin herhangi bir olay olduğunda olayı ona anlatırken olduğu gibi değil de saptırarak anlatmasından, onu yanlış yönlendirmesinden, yalan söylemesinden, onu değiştirmek istemesinden, gereksiz sorular sorup onun verdiği cevaplardan başka anlamlar çıkarıp tavrı almasından, olaylar eşinin istemediği şekilde gittiğinde tartışma çıkarmasından; Bayan D., morali bozuk olduğunda ya da ağladığında onunla ilgilenmemesinden, sürekli onu eleştirmesinden, en küçük bir olumsuz davranışında ona küsmesinden, artılarını görmezden gelip hiç takdir etmemesinden, sevgisini hiç belli etmemesinden, ona aşırı kısıtlamalar getirmesinden, özel günleri hatırlamamasından; Bayan N, eşinin arada sırada da olsa içki içmesinden ve içki içtiğinde yaptıklarından, ona bağırmasından ve bağırıldıktan sonra hiçbir şey olmamış gibi davranmasından beklemesinden, ailesinin ihtiyaçlarını düşünmeden para harcamasından, onu dinlememesinden, bütün sorumluluğu ona yüklemesinden; Bay S., eşinin çok konuşmasından, aşırı disiplinli davranmasından hoşlanmadıklarını belirtmişlerdir.

Grup lideri ilk yönergede yazmış oldukları, hoşlanmadıkları davranışların aynı zamanda onların engellenmeleri olduğunu belirterek yazdıkları her bir engellenmenin yanına onun altında yatan isteği ve her isteğin altına da o arzularından doyum almalarını sağlayacak özel, belirgin ve olumlu ifade edilmiş bir rica yazmalarını istemiştir. Yönergenin daha iyi anlaşılması için de her bir yönergeyi içeren bir örnek vermiştir. Örneğin, engellenme için çiftlerden biri “*Bir şeye canım sıkılıp da*

*ağladığımda bana arkamı dönmenden hoşlanmıyorum” yazmışsa isteği “Ağladığımda beni yatıştırmanı istiyorum.” şeklinde ricası da “Ağladığımda bana sımsıkı sarılmanı isterdim.” olabilir. Grup lideri ricanın; belirgin, somut, yapılabilir ve olumlu olması gerektiğinin altını çizerek belirsiz, belirgin, olumsuz ve olumlu ricaları örnek vererek açıklamıştır.*

**Belirsiz rica:** Senden daha ilgili olmanı isterdim. (X)

**Belirgin rica:** İşten eve gelir gelmez bana sıkıca sarılmanı isterdim. (✓)

**Olumsuz rica:** Moralim bozuk olduğu zaman bana bağırmanmanı isterdim. (X)

**Olumlu rica:** Bana kızdığın zaman normal bir ses tonuyla konuşmanı isterdim. (✓)

Grup üyeleri engellenmelerinin altına istek ve ricalarını yazarak etkinliği tamamlamışlardır. Grup lideri yazmış oldukları istek ve ricaları imago diyalogunu kullanarak eşleriyle paylaşmalarını, olumsuz ya da belirsiz ricaları düzeltmelerini ve daha sonra kendi listelerine dönüp bu istek ve ricaların kendileri için önem derecelerine göre puanlandırmalarını daha sonra da eşleriyle değişip bunların yerine getirilme zorluklarını kendilerine göre puanlandırmalarını istemiştir.

Grup lideri son olarak çiftlerden eşlerinin istek ve ricalarını saklamalarını, en kolay yapılabilir olandan başlayarak haftada birkaç kez o ricaları yerine getirerek eşlerini mutlu etmeye gayret göstermelerini istemiştir. Oturumda edindikleri farkındalıkları yazmaları ve fırsat buldukları her an imago diyalogunu kullanarak iletişime geçmeleri ricasında bulunarak oturumu sonlandırmıştır.

## DENEY GRUBU VII. OTURUM

### “Öfkem Güvende”

#### AMAÇLAR:

1. Çiftlerin birbirlerine karşı öfke ve kırgınlıklarını güvenli ve yapıcı bir ortamda ifade etmelerini sağlamak,
2. Grup üyelerine öfkeleriyle baş etme yöntemi öğretmek,
3. Grup üyelerine, öfkelerini imago diyalogu ile kontrol etmelerini sağlamak.

#### HEDEF DAVRANIŞLAR:

- Çiftler, birbirlerine karşı öfke ve kırgınlıklarını daha güvenli ve yapıcı bir ortamda ifade ederler.
- Grup üyeleri öfkeleriyle baş etmeyi öğrenirler.
- Grup üyeleri öfke kontrolünün imago diyalogundan geçtiğini anlarlar.

#### KULLANILAN ARAÇLAR:

- Kağıt, kalem,
- “Kontrol Altına Alma Etkileşimi” Etkinlik Formu
- Çift dosyaları

**SÜRE:** 90 dk

#### UYGULAMA SÜRECİ:

Grup lideri, üyelere haftalarının nasıl geçtiğini sorarak ve bir önceki oturumun özetini yaparak oturuma başlamıştır. Bu oturumda öfkeyi ele alacağından ve öfke duygusunun diğer tüm duygular gibi insani bir duygu olduğundan, öfkeyi de sevinç, üzüntü, kaygı vb duygular gibi kabul etmenin öneminden bahsetmiştir. Daha sonra grup üyelerinden yaşamış oldukları yoğun öfke durumlarını ve en son neye öfkelenediklerini hatırlamalarını ve paylaşımlarını istemiştir. Grup üyelerinden Bayan N., çocukları yaramazlık yaptıkları zaman onlara karşı tahammülsüz ve öfkeli davranabildiğini, bunun sebebinin de aslında evliliğiyle ilgili yolunda gitmeyen işler yüzünden genel ruh halinin hep mutsuz ve tahammülsüz olduğundan kaynaklandığını belirtmiştir. Bunun dışında haksızlığa dayanamadığını söylemiştir. Sebebinin de çocukluğundan geldiğini özellikle bunu imago saptaması oturumunda fark ettiğini,

çocukluğunda kardeşinin rahatsızlığı nedeniyle haklı olduğu zamanlarda bile hep suçlu bulunduğunu ve şimdi de bu yüzden haksızlığa karşı aşırı hassaslaştığını belirtmiştir. Grup lideri özet aynalama yaparak onu anladığını belirtmiştir. Bayan D, yaşadıkları öfke durumlarının genelde eşiyle birbirlerini yanlış anlamadan kaynaklandığını belirterek eşinin aşırı ayrıntıcı olduğunu, yaptığı her şeyi bilmek istediğini kendisinin de aksine yüzeysel genel hatlarıyla anlattığını, daha sonra o ayrıntıyla ilgili bir şey söz konusu olmuşsa eşinin onu yalan söylemekle suçladığını ve kendisini de istediği gibi ifade edemediğini belirtmiştir. Kendisini çocukluğunda da şimdide de istediği gibi ifade edemediğini belirtmiştir. Grup lideri özet aynalama yapmıştır. Bay M., eşine söylediği bir durum ya da olayda eşinin onun sözünü dinlememesine öfkelenildiğini belirtmiştir. Grup lideri bu durumu bir örnekle somutlaştırmasını istemiştir. Bunun üzerine Bay M., eşinin arkadaşlarından biriyle görüşmesini istemediğini belirtmesine rağmen eşinin onu dinlemeyip görüşmeye devam etmesi ve daha sonra o kişiyle sorun yaşadığında onun söylediği durumların gerçekleşmesinin onu aşırı öfkelenirdiğini belirtmiştir.

Grup lideri kontrol altına alma etkinlik formlarını grup üyelerine dağıtarak gerekli açıklamaları yapmıştır. Bu etkinliğin amacı, eşlerin birbirlerine karşı öfkelerini ve kırgınlıklarını güvenli ve yapıcı bir ortamda ifade etmelerini sağlayarak öfkeleriyle baş etme konusunda kullanılabilir standart bir yöntem sunmaktır. Çiftlerin her ikisinin de bu tekniği kullanmaları önemlidir.

Kontrol altına alma etkinliğinde çiftlerden her biri yoğun bir engellenme hissettiğinde bunu eşiyle paylaşmak için onun müsait olup olmama durumunu sormalıdır. Kontrol altına alacak olan eş, birkaç derin nefes alarak öfkelerini ifade eden eşi incinmiş **bir çocuk olarak gözünde canlandırdıktan** sonra onu dinlemek istediğini belirtir. Kontrolör eş o an için buna müsait değilse, mümkün olan en kısa süre içinde buna zaman ayırmalıdır. Bu sürenin beş-on dakikayı geçmemesi iyi olur. Kontrolör eş hazır olduğunda duygularını açığa çıkaracak olan eş engellenme duygusunu dile getirir. Öfkelerini ifade eden eş; moralini bozan davranışlarını belirtebilmekle birlikte kesinlikle eşine hakaret içeren sözler sarf etmemeye, karakterinden dolayı eleştirmemeye, eşine karşı düşmanca bir tutumla dokunup sahip olduğu eşyalara zarar vermemeye dikkat etmelidir. Engellenme duygusu iletildikten sonra alıcı eş tepki vermeden aynalama yapar. Kontrolör eş bu yöntemi uygulayarak, duygusunu ifade eden eşin öfkelenme hakkını onaylıyor olmakla birlikte ifade edilen



durumu kabul etmek durumunda değildir. En son olarak da mesaj ifade edilip açıklandıktan sonra öfke yaşayan eş, bu engellenmeyi bir davranış değişimi ricasına dönüştürerek bunu listesine ekleyebilir.

Grup lideri etkinlik yönergelerini açıkladıktan sonra daha anlaşılır olması açısından anlattıklarını somutlaştıran bir örnek vererek grup üyelerinin yaşamış oldukları bir engellenme ya da öfke durumlarını bu doğrultuda formlara yazmalarını istemiştir.

Grup üyelerinden Bayan D., eşinden arkadaşlarıyla otururken kendisi hakkında hoşuna gitmeyen bir espri yaptığını ve onu çok öfkелendirdiğini dile getirmiş ve başkalarının yanındayken kendileriyle ilgili konuşmalarına dikkat etmesini istediğini belirtmiştir. Bay İ., eşinin bir yere gitmeye kendi başına karar vermesine öfkелendiğini belirterek bundan sonra bir program yapılacağı zaman birbirlerine danışarak ortak karar almak istediğini belirtmiştir.

Grup lideri oturumu özetleyerek bir sonraki oturuma kadar yaşamış oldukları öfke durumlarında bu etkinliği pratik etmelerini ve oturumda edindikleri farkındalıkları yazmalarının isteyerek oturumu sonlandırmıştır.

## DENEY GRUBU VIII. OTURUM

### “Bilinçli Evlilik”

#### AMAÇLAR:

1. Grup üyelerine program süreci boyunca yaşadıkları değişimleri fark ettirmek,
2. Grup üyelerinin oturumları teker teker hatırlamalarını sağlamak,
3. Grup üyelerine bilinçli evlilik konusunda farkındalık sağlamak,
4. Çift diyalogunun önemini kavratmak.
5. Grup üyelerinin program sürecinden sonra yapacakları konusunda bilgilendirmek,

#### HEDEF DAVRANIŞLAR:

- Grup üyeleri, eğitim süreci boyunca kendilerindeki değişimi fark ederler.
- Grup üyeleri, eğitim boyunca her oturumda işlenen konuları anımsarlar.
- Grup üyeleri bilinçli evlilik nasıl olur bilir ve yaşamaya başlarlar.
- Çiftler sağlıklı iletişim kurabilirler.
- Çiftler eğitim sonrasında da ilişkilerinde ne yapacaklarını bilirler.

#### KULLANILAN ARAÇLAR:

- Çift dosyaları

**SÜRE:** 120 dk

#### UYGULAMA SÜRECİ:

Grup lideri, bir önceki oturumun özetini yaparak bu oturumun programın son oturumu olmasından dolayı tüm eğitimin genel bir değerlendirmesini yapacaklarını belirtir ve grup üyelerine sırasıyla eğitimin ilk oturumundan bu yana neler öğrendiklerini, beklentilerini karşılayıp karşılamadıklarını, ne gibi farkındalıklar edindiklerini ve neler hissettiklerini sorarak bireysel değerlendirmeler yapmalarını istemiştir.

Grup üyelerinden Bay M2., eğitim boyunca ele alınan konuların bazılarını aşına olduğunu bazılarını ise tamamen yeni duyduğunu belirterek öncelikle koşulsuz kabul ve güvenin önemini kavradığını, birbirlerine hitap ederken ve iletişime geçerken

dikkat edilmesi gereken hususları anladığını dile getirmiştir. Bay M., eğitime ilk geldikleri gündeki beklentilerinin hepsini karşıladıklarını, çözüme kavuşmak amaçlı sorunları nasıl konuşacaklarını öğrendiklerini, eski tartışmalarında bağırıp küsmenin dışında bir şey yapmadıklarını ancak şimdi çözüm için çaba sarf ettiklerini, bu durumun da birbirlerini uzaklaştırmak yerine birleştirdiğini fark ettiklerini dile getirmiştir. Bu noktada grup lideri eğitimin özünü oluşturan imago diyalogunun iletişimdeki öneminin bir kez daha altını çizerek doğru zamanda yapılmasını, aynalama, doğrulama ve empatiden oluşan üç aşamasını tekrar hatırlatmış ve bundan sonraki yaşamlarında iletişime geçecekleri her konuda bu diyalogu kullanmaları gerektiğini belirtmiştir. Bayan D., “Bu eğitim bana ilişkimde daha fazla empati kurmam gerektiğini öğretti. Örneğin eşim nöbetten gelip uyuduğunda şimdi onun ne kadar yorulmuş olabileceğini uykusuz kaldığını düşünüyor onunla empati kurmaya çalışıyorum. Eşimle tartışmalarımız çok azaldı. Özellikle imago diyalogunu yaşamımızda çok sık kullanıyoruz. Hatta eşim imago diyalogunu oğluma da öğretti. O da kardeşiyle öyle iletişime geçmeye çalışıyor. Şimdiden iletişimde çok önemli olan bu diyalogu onlara da aşılama çalışıyoruz.” diyerek bu durumdan mutluluk duyduğunu ifade etmiştir. Bay M2, Bayan D.’nin söylediklerine destek vererek imago diyalogunu sadece eşine karşı değil çocuklarına karşı da uygulamaya çalıştığını belirtmiştir. Grup lideri bu noktada imago diyalogunun sadece evlilik ilişkisinde değil sosyal yaşamda kişiler arası tüm ilişkilerde gerek çocuklarıyla gerek arkadaşlarıyla kısacası herkesle kullanılabileceğini ve bu diyalogu yaşamlarının bir parçası haline getirmelerinin önemli olduğunu belirtmiştir. Grup üyelerinden Bayan S., bireysel olarak, topluluk içinde fazla konuşmadığını ancak burada bu sorunu aşmaya çalıştığını, evlilik ilişkisi olarak da bu eğitimin daha anlayışlı, olgun ve sevgi dolu bir ilişki yaşamalarını sağladığını belirtmiştir. Bayan A., karşılıklı ilişkilerde nasıl daha iyi iletişime geçebileceğini öğrendiğini belirterek özellikle eğitim etkinliklerini birlikte yapmanın ve bu doğrultuda çaba harcamanın önemine değinmiştir.

Grup lideri, gönüllü katılımcılardan program süreci hakkındaki duygu ve düşüncelerini aldıktan sonra tüm eğitim oturumlarını sırasıyla kısaca özetlemiştir.

İlk oturumda; grup üyelerinin birbiriyle tanışması ve güven ortamının sağlanmasına çaba sarf edildiğini, programın tanıtımının yapıldığını, grup yaşantısına ilişkin kuralların belirlendiğini, çift bildirilerinin hazırlanıp imzalandığını, her çift için

“ilişki vizyonlarının” belirlendiğini, evlilik ve evlilik uyumu kavramlarının üyeler için ne anlam ifade ettiğinin saptandığını ve bu kavramların imago yaklaşımına göre değerlendirildiğini, çiftlerin imago yaklaşımı doğrultusunda evlilik ve uyumu, eşler arasında yaşanan sorunlar ve yansımaları, çift eğitiminin bilinçli evlilikte önemi konularında başlangıç niteliğinde bilgilendirilmenin yapıldığını,

İkinci oturumda; ilişki vizyonlarının gözden geçirildiğini, grup üyelerinin evlilik ve evlilik uyumu hakkında detaylı bilgilendirildiğini ve evlilik uyumlarını etkileyen etmenlere dair farkındalık kazandırıldığını, grup üyelerine İmago yaklaşımının tanıtıldığını,

Üçüncü oturumda; çocukluk yaralarına ve çocukluk yaralarının şimdiki yaşantıya etkilerine dair farkındalık kazandırıldığını, grup üyelerinin kendilerini yetiştiren kişilerin ve eşlerinin olumlu ve olumsuz özelliklerinin belirlendiğini ve kendilerini yetiştiren kişilerle eşlerinin özellikleri arasındaki bağa dikkati çekildiğini, imagoların saptandığını, çocukluk engellenmelerini ve onlara verdikleri tepkilerin belirlendiğini, Dördüncü oturumda, grup üyelerinin imago diyalogunu içselleştirmeleri adına daha fazla örneklerle pekiştirildiğini, çiftlerin gittikçe daha fazla yakınlaşmalarını sağlamak adına etkinliklerin yapıldığını, çiftlerin birbirleriyle zaman geçirmek yerine yaptıkları eylemlere dair farkındalık kazandırıldığını, ilişkilerine dair kendilerinde var olan çıkışları fark etmelerinin sağlandığını ve ilişkileri için çıkışlarından vazgeçmeleri yönünde teşvik edildiğini,

Beşinci oturumda; birbirlerini mutlu edecek belirli davranışlara dair çiftlere farkındalık kazandırıldığını, birbirlerinin hoşuna giden davranışları düzenli ve tutarlı olarak yapmalarının sağlandığını, çiftlerin ilişkilerini güvenli bir alana dönüştürülmeye çalışıldığını,

Altıncı oturumda; çiftlerin birbirlerine karşı özenli davranışlarını beklenmeyen zevklerle çoğaltarak aralarındaki güven duygusunu ve bağlılığı artırmaya çalışıldığını, çiftlerin birbirlerinin en derin gereksinimleri konusunda eğitildiğini, arzuları doğrultusunda davranışlarını değiştirmelerine fırsat verildiğini, çiftlerin birbirlerine karşı dirençlerinin esnetildiğini,

Yedinci oturumda da çiftlerin birbirlerine karşı öfke ve kırgınlıklarını güvenli ve yapıcı bir ortamda ifade etmelerinin sağlandığını, öfkeleriyle baş etme yöntemi öğretildiğini, öfkelerini imago diyalogu ile kontrol etmelerinin sağlanmaya çalışıldığını belirterek tüm eğitimi grup üyelerinin de katılımıyla değerlendirmiştir. Ayrıca öğrenilen her bilginin uygulanırsa ancak etkili ve kalıcı olacağına vurgu

yaparak her türlü iletişimlerini imago diyalogunu kurarak yapmalarının, oturumlarda aldıkları kararları uygulama konusunda özenli ve sabırlı olmalarının, mutlu ve bilinçli evliliğin sağlanması için çiftlerin birlikte çaba sarf etmelerinin önemli olduğunu belirtmiştir.

Oturumun sonunda imago yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmış olan programın her yönüyle değerlendirilmesi ve yapılan çalışmaya katkı sunması amacıyla grup lideri grup üyelerinin eğitim hakkındaki olumlu olumsuz her türlü görüş ve önerilerini yazabilecekleri bir form dağıtmıştır.

Grup üyelerinin eğitim hakkında yazmış oldukları düşüncelerden bazıları şu şekildedir:

*“Bu eğitimin hayatımız ve ilişkimiz açısından çok olumlu farkındalıklar kazandırdığını düşünüyorum. Bu eğitim kendi olumsuz yanlarımı da görmemi sağladı ve bunları düzeltmeye çalıştım. Bunları yapınca ve özellikle imago diyalogunu hayatımıza dahil edince evliliğimiz daha pozitif bir hal aldı.” (Bayan D.)*

*“Eğitim evlilik hayatımı tamamıyla iyiye doğru değiştirdi. Sorunlarımızı çözüme kavuşturmada uygulanacak teknikleri bilmek beni çok mutlu etti.” (Bay M.)*

*“Eğitim benim için çok güzeldi. Çok şey öğrendim. Özellikle sorunumuzun nelerden kaynaklandığını öğrenmem açısından faydalı oldu.” (Bayan R.)*

*“Evlilikleri sancılı geçen her çiftin evlilik yaşamına çok büyük katkı sağlayacağını düşündüğüm bu eğitimi özellikle almasını temenni ederim.” (Bay M2.)*

*“Benim için gerçekten güzel bir paylaşım oldu. En azından çiftler arasında ilgi, sevgi, hoşgörü, paylaşım nasıl olur bunu öğrendik.” (Bay R.)*

*“Eğitim insanlık ve evlilik uyumu adına çok güzel ve anlamlıydı. Fark ettiğimiz ama kendimize bile itiraf edemediğimiz şeylerle yüzleşmemi sağladı. Her sorun yaşayan ya da evlilik uyumlarını arttırmak isteyen kişilerin katılması gereken bir eğitim.” (Bayan A2.)*

*“Bu eğitimde kendimi ifade edebilmek ve konuştuklarımın dikkate alınması bana çok iyi geldi. Burada yapılmak istenenleri anladığımı düşünüyorum.” (Bayan N.)*

*“Gerçekten bir aile olarak birbirimize karşı nasıl davranacağımızı ve öfkeli anlarımızda da olsa aslında anlaşmanın mümkün olduğunu, sorunların aşılabildiğini öğrendim.” (Bay İ.)*

*“Eşimle iletişimimin hangi boyutta olduğunu, sorunların aslında kolay çözüm yollarının olduğunu, eşimle, çocuklarla ve diğer insanlarla nasıl iletişime geçmem gerektiğini öğrendim.” (Bayan A.)*

*“Eşim ve evliliğim için yapmam gerekenleri düşünmemi sağladı. Daha anlayışlı olmayı ve benmerkezci olmamayı öğrendim.” (Bayan S.)*

Grup lideri, grup üyelerine eğitim boyunca gösterdikleri ilgi için, sorumluluklarını yerine getirmeye çalıştıkları için, kendi hayatlarını burada oluşturdukları yeni ailelerine içtenlikle açtıkları için teşekkür ederek iyi dilek ve temennilerle eğitimi sonlandırmıştır.



## İmago İlişki Terapisi'nin Kurucusu Harville Hendrix'in Destek Yazısı

To - Naciye Güven

I would like to acknowledge Naciye's interest in applying Jung's theory to Turkish culture. I deeply appreciate your interest and support you in doing that.

When you finish your study, I would appreciate a copy of your work.

Thank you and blessings  
Harville Hendrix

## Uluslararası Imago Relationship Sertifika Programı Protokolü



EVLİLİK  
TERAPİLERİ  
ENSTİTÜSÜ

### Uluslararası Imago Relationship Institute Sertifika Programı Protokolü

Bu protokol **NACİYE ÖZKARA GÜVEN** adlı kişinin Evlilik Terapileri Enstitüsü'nden aldığı Imago Relationship Therapy Eğitim ve Süpervizyon sürecinin kapsam ve detayını tanımlamak üzere oluşturulmuştur.

Naciye Özkara Güven adlı kişi Imago Terapi Tekniği Eğitimi için aşağıdaki gereklilikleri yerine getirmiştir.

- 28-29 Mayıs 2015 tarihinde Imago Institute kurucu terapisti Dr. Harville Hendrix ve Helen Lakelly Hunt tarafından verilen 2 günlük Hak ettiğiniz Aşk Yaşayın Workshop'u
- 30-31 Mayıs tarihlerinde Dr. Harville Hendrix ve Helen Lakelly Hunt tarafından verilen Imago 1. Modül Eğitimi
- 5-6-7-8-9 Ağustos tarihlerinde John Hjarso Mortensen ve Ljiljana Bastaic tarafından verilen Imago 2. Modül Eğitimi.
- 4-5-6-7-8 Kasım tarihlerinde John Hjarso Mortensen ve Ljiljana Bastaic tarafından verilen Imago 3. Modül Eğitimi
- Imago Süpervizörü Paula Pile tarafından verilen 12 Seans Süpervizyon seansları.

#### Eğitimi Düzenleyen Kurum

Evlilik Terapileri Enstitüsü /  
Sağduyu Psikolojik Danışmanlık  
ve Eğitim Hizmetleri A.Ş.  
SAĞDUYU PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
VE EĞİTİM HİZMETLERİ A.Ş.  
Kartaltepe Mh. Pembeyi Sk. No 27/1  
Bakırköy İSTANBUL Tel 444 70 85  
Bakırköy V.D. 737 050 1698 Tic. Sic. No 2855057

#### Katılımcı

Naciye Özkara Güven



## ÖZ GEÇMİŞ

Naciye GÜVEN, 1986 yılında 3 çocuklu bir ailenin ilk çocuğu olarak Eskişehir'in Sivrihisar ilçesinde dünyaya gelmiştir. İlköğretimi 2000 yılında Hasan Karacalar İlköğretim Okulu'nda, ortaöğretimi 2004 yılında Sivrihisar Eğitim Vakfı Anadolu Lisesi'nde dereceyle tamamlamıştır. Aynı yıl Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünü kazanmıştır. 2006-2007 eğitim öğretim yılında Danimarka CVU FYN Odense Seminarium'da alanında 1 yıl İngilizce eğitim almıştır. 2008 yılında lisansını, 2010 yılında yüksek lisansını tamamlamıştır. Aynı yıl doktora eğitimine başlamıştır.

Üniversite yıllarında; Danimarka'nın Odense şehrinde bulunan OTEB Derneği, Sakarya Üniversitesi Vakfı Koleji, Sakarya'da Rehabilitasyon Merkezi kurumlarında öğrenci iken gönüllü olarak başladığı meslek hayatına lisans eğitimi bittikten sonra; fiilen 2008 yılında sırasıyla Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı, Eskişehir MAT-FKB Özel Gelişim Koleji, Çankırı/Kurşunlu Yatılı İlköğretim Bölge Okulu, Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi ve 2013 Eylül'nden bu yana Ortaköy Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde Uzman Psikolojik Danışman olarak görevine devam etmektedir.

Göreve başladığı ilk yıldan itibaren birçok sosyal sorumluluk ve toplum hizmeti projelerinde yer almıştır. Aile Eğitimcisi (0-18), Temel Yetenekler Testi (9-11) ve Temel Kabiliyetler Testi (7-11) Uygulayıcısıdır. İmago İlişki Terapisi Eğitimi İmago Terapi'nin Kurucusu Dr. Harville Hendrix, Dr. Helen LaKelly Hunt ve ekibi lisanslı imago terapistleri ve eğitimcileri John Hjarso ve Ljiljana Bastaic'ten, süpervizyon sürecini ise Paula Pile'den alarak tamamlamıştır.

E-Posta Adresi: [naciyeozkara@hotmail.com](mailto:naciyeozkara@hotmail.com)