



## Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının Eşlerin Evlilik Doyumuna Etkisi<sup>1</sup>

### The Effect of Family Communication Skills Psycho-Educational Program on Couples' Marital Satisfaction

**Abdullah Atan**, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, [aaatan@pau.edu.tr](mailto:aaatan@pau.edu.tr)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4828-8747>

**Mustafa Buluş**, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, [mbulus@pau.edu.tr](mailto:mbulus@pau.edu.tr)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0967-4314>

**Öz.** Bu çalışmada, hazırlanan bir Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı'nın eşlerin evlilik doyumuna etkisi incelenmiştir. Çalışmada ön test – son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Çalışmaya 24 çift katılmıştır. Deney grubunda 12 çift psikoeğitim programına alınmış ve program haftada bir gün olmak üzere toplam sekiz hafta planlanarak uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Etkili İletişim Becerileri ve Evlilik Yaşam Ölçekleri, verilerin analizinde ise Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretili Sıralar testi teknikleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; deney grubu eşlerinin evlilik doyumunu test puanlarının uygulanan psikoeğitim programı sonrasında anlamlı düzeyde yükseldiği; kontrol grubu eşlerinin evlilik doyumunu ön ve son test puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı; deney ve kontrol grubu eşlerinin evlilik doyumun son test puanları arasında deney grubunun puan ortalamasının kontrol grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada, elde edilen bulgular eğitsel doğurguları ile birlikte tartışılmış ve ilgililere önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Aile iletişim becerileri psikoeğitim programı, etkili iletişim becerileri, evlilik doyumunu

**Abstract.** In this study, the effects of a structured Family Communication Skills Psycho-education Program on couples' marital satisfaction were examined. Quasi - experimental pre-test and post-test with control group design was used in the study. 24 couples participated in the study. In the experimental group, 12 couples were taken into the psycho-education program and the program was planned and applied for a total of eight weeks, one day a week. Effective Communication Skills and Marital Life Scales were used as data collection tools and Mann Whitney U and Wilcoxon Singed Ranks Tests were used in the analysis of the data in this research. As a result of the analyses, it was found that marital satisfaction test scores of the couples in the experimental group were significantly increased after the applied psychoeducation program; there was not a significant difference between the control group couples' marital life scales rank average of the pre- and post-test scores; experimental group couples' marital satisfaction post-test score averages higher than control group couples' averages. In the study, the findings were discussed and recommendations were presented together with the educational implications.

**Keywords:** Family communication skills psycho-education program, effective communication skills, marital satisfaction

<sup>1</sup> Bu çalışma Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde yapılan bir yüksek lisans tezinden (1. yazara ait) üretilmiştir. Bu nedenle, çalışmanın psikoeğitim programı ve iletişim becerileri ile ilgili kavramsal çerçevesi tezden üretilen diğer çalışmalar ile aynıdır.

## SUMMARY

### Introduction

Individuals are in mutual and continuous interactions with their socio-cultural environment. In this process of interaction, the individual seeks satisfaction and gratification in his/her life by developing various relations through many abilities like communicating. The nature and structure of these relationships vary depending on the cognitive competences and affective characteristics as well as the effectiveness of interpersonal communication. Communication, which is one of the basic elements of human life, can be defined as a process of sharing emotions, thoughts and information in the most general sense. Efficiency in communication is only possible if the two interacting persons have some basic skills.

It is an indisputable fact that effective communication skills, which are regarded as a fundamental necessity in life and an obligation for life to be sustained, are necessary for a healthy relationship process. It is thought that the quality and satisfaction of relationships are closely related to the marital satisfaction in interpersonal relations and in the family where these relations can be observed clearly.

When the related literature was examined, it was found that there weren't any studies that intends to make couples acquire effective communication skills by developing a program aimed at providing those skills and to measure the effects of these skills on marital satisfaction. Therefore, in this study, it is aimed to develop a Psycho-education Program for Family Communication Skills which will bring effective communication skills to couples and to examine the effect of the program on marital satisfaction of the couples.

### Method

Pre-test and post-test quasi-experimental design with control group was used in the study. Participants were determined by stratified disproportionate sampling method. Volunteer parents who are considered to have different socioeconomic levels (low, moderate and high) from the different regions of Denizli Province participated in the study in this framework. In this phase, 24 families (12 in experimental and 12 in control groups) were involved in the study. The Effective Communication Skills Scale developed by Buluş, Atan and Sarıkaya (2015) and the Marital Life Scale developed by Tezer (1996) were used as the data collection tools. Mann Whitney U and Wilcoxon Marked Ranks test techniques were used in the analysis of data.

### *Family Communication Skills Psycho-education Program*

The aim of the prepared program is to make the participants acquire knowledge, skills and awareness about the effective communication skills and thus to enable them use these competences to make communication within the family more effective and healthy. The program is designed to provide five basic effective communication skills and to enable participants to use these skills in their everyday lives. These skills consist of self-recognition/self-disclosure, empathy, "I" language, ego supportive language and active listening. Each communication skill was handled during one session and, firstly, conceptual and theoretical information was given to the participants for their readiness. The activities were then applied and the acquired information was intended to be converted into behavior. In this context, the participants were asked to constantly use and practice what they had learnt in their lives in order to turn them into a skill by assigning application homework until the next session.

### Results

When the research findings were examined, it was seen that there was no statistically significant difference between the experimental and control groups' effective communication skills which are ego supportive language ( $U = 195$ ;  $p > .05$ ), active listening ( $U = 177.5$ ;  $p > .05$ ),

self-recognition/self-disclosure ( $U = 229; p > .05$ ), empathy ( $U = 202.5; p > .05$ ) and I-language ( $U = 237; p > .05$ ) and marital satisfaction ( $U = 187; p > .05$ ) in the pre-test averages. There was also a significant difference in favor of post-training of scores of marital satisfaction between pre-education and post-training ( $z = -2.42; p < .05$ ). There was no significant difference between marital satisfaction pre-test and post-test scores of control group couples ( $z = -.26; p > .05$ ). It was also observed that the experimental group had a higher average marital satisfaction post test score than the control group ( $U = 147.5; p < .05$ ), and there was a statistically significant difference in favor of the experimental group in this mean.

## Discussion and Conclusion

The main purpose of this study was to examine the effect of the Family Communication Skills Psycho-education Program on the marital satisfaction of couples. In the study, it was firstly achieved that the program applied to the experiment group increased the level of effective communication skills of the partners and therefore was functional in terms of effectiveness. Secondly, after the administration of the program, it was seen that the marital satisfaction levels of the experimental group couples were significantly increased in the positive direction. Moving from these findings obtained from the research, it can be said that couples who use effective communication skills through the psycho-education program begin to emphasize positive features and behaviors in their communication with each other, to actively involved in the processes of interaction and attention with sufficient level of motivation, to increase their awareness, to learn opening themselves and behave transparently, to rise their empathic tendencies and pay more attention to supporting each other, and as a natural outcome of those behaviors, their level of marital satisfaction level have increased.

Research findings on marital satisfaction indicate that marriage satisfaction is related to many individual and social factors. Studies on the subject show that couples' co-operation and open and transparent communication facilitate the solution of the problems they encounter in marriage life and increase the level of happiness in their marriage relations (Seider et al., 2009; Jackl, 2016). Moreover, in the related literature, it is stated that couples who produce solutions with positive ways such as using effective communication skills in the issues related to the family and living problems have high marital satisfactions and the requirements that affect marital satisfaction such as happiness and comfort needed in marriage life are closely related to the level of communication between them (Akar, 2005; Erbek et al., 2005; Tezer, 1996, p.1).

As a result, it is seen that the Family Communication Skills Psycho-education Program, which is applied to couples through experiential group education, has a positive effect on marital satisfaction in general. In this context, the findings provide important clues that can be taken into account in the healthier handling of marital relations and thus in the strengthening of the family system. Individuals are thought to be able to develop more satisfying relationships, to achieve a healthier life, and to minimize the negative effects of self-harmful relationship problems with their effective communication skills. In this context, important responsibilities should be taken by educators, consultants, psychologists, researchers and policymakers.

## GİRİŞ

Doğuştan getirdiği özellikleri ile insan, kendini çevreleyen sosyo-kültürel yapıyla karşılıklı ve sürekli bir etkileşim içerisinde. Bu etkileşim sürecinde birey iletişim kurmak gibi birçok yetisi aracılığıyla çeşitli ilişkiler geliştirerek yaşamında istenilir düzeyde memnuniyet ve doyum arayışında içinde olur. Geliştirilen bu ilişkilerin yapısı ve niteliği bilişsel yeterliliklerine ve duyuşsal özelliklerine ek olarak, kişiler arası iletişimin etkililiğine de bağlı olarak değişmektedir.

İnsan yaşamının temel sağlayıcılarından biri olan iletişim, en genel anlamda bir duygu, düşünce ve bilgi paylaşım süreci olarak tanımlanabilir. Bu temel tanıma paralel olarak alanyazında iletişimle ilgili birçok kavramsallaştırmaya rastlanmakta ve değişik açılardan bu kavram değerlendirilmektedir. Çilenti (1984)'e göre iletişim "davranış değişikliği meydana getirmek üzere fikir, bilgi, tutum, duygu ve becerilerin paylaşılması", Planalp (1999)'a göre "hem iletiyi gönderen hem de alan kişinin duygularını şekillendirme süreçleri", Baltaş ve Baltaş (1992)' a göre "duygu, düşünce veya bilgilerin her türlü yolla başkalarına aktarılması" ve Adair (2013, s. 13)' e göre ise "bir kişinin başka bir kişiyle bağlantı kurma yoluyla kendini anlatması ve anlamların insanlar arasında ortak sembollerin kullanılmasıyla yer değiştirdiği bir işlem" olarak tanımlanmaktadır. Bütün bu tanımların, aktarma ve bağlantı kurma gibi bireyin diğer bireyleri anlama ve kendisini onlara anlatma süreçlerini içerdiği söylenebilir.

İletişimde etkililik etkileşen iki sistemin (bireyin) bazı temel becerilere sahip olmaları ile mümkündür. Beceri "kişinin yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak bir işi başarma ve bir işlemi amaca uygun olarak sonuçlandırma yeteneği, mahareti" (Türk Dil Kurumu [TDK], 2016) olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla iletişim becerileri bireyin karşı karşıya kaldığı olay veya ileti ile ilgili olası bakış açılarını ve tanımlamaları araştırmasını, soruşturmasını ve bütünleştirmesini içerir (Özer, 2002, s. 65-66). Aynı zamanda iletişim becerileri, pek çok beceri için temel oluşturmakta ve sözel olan ve sözel olmayan mesajlara duyarlılık, etkili olarak dinleme ve tepki verme biçiminde özetlenebilmektedir (Bayram, 2013, s. 105).

İletişim becerilerinin kavramsallaştırılması ve ölçümü ile ilgili ilk çalışmalar iletişimin bir alt boyutu olan empatinin ele alınması ile başlamıştır (Alisınanoğlu ve Köksal, 2000; Kapıkıran ve Kapıkıran, 2000; Köksal, 2000; Özalp, 1993; Öner, 2001; Şimşek, 1995; Yılmaz Yüksel, 2003). Sonraki çalışmalarda ise etkin dinleme ile ilgili tanımlamalar ve ölçümler görülmektedir (Cihangir, 2000; Gürkan, 2011). Buna ek olarak Erganlı ve Balcı (1998) tarafından yapılan çalışmada iletişimin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarından söz edilmektedir. Ancak bu çalışmada söz konusu edilen boyutların beceri olup olmadığının da tartışılabilir olduğu söylenebilir. Bu nedenle bu çalışmada iletişimi birçok boyutta ele almayı sağlayan Buluş, Atan ve Erten (2015) tarafından önerilen kavramsal çerçeve temelinde çalışılmıştır. Bu çerçevede beş temel etkili iletişim becerisi üzerinde durulmaktadır. Bunlar egoyu destekleyici dil, etkin dinleme, kendini tanıma-kendini açma, empati ve ben dili becerileridir.

Bu becerilerden biri olan egoyu destekleyici dil, kişiler arası ilişkilerde benliği olumlu yönde etkileyen bir ifade türü olarak tanımlanabilir. Bu beceri ile iletişim sürecinde, bireyin olumlu özelliklerine ve performanslarına vurgu yapılarak, ihtiyaç duyulan değişimleri gerçekleştirmesi amaçlanır. Diğer bir ifadeyle, iletişim kurulan kişinin kendisini zayıf ve yetersiz görmesine neden olmadan, yeterlilikleri öncelenerek eksiklikleri dile getirilir ve kişinin böylece eksik yönlerini giderebileceği algılatılmaya ve his ettirmeye çalışılır (Whirter ve Voltan-Acar, 2005). Dolayısıyla egoyu destekleyici dilin, benlik değerini ve sosyal becerileri geliştirdiği, iletişimde gerilim ve çatışmaları önleyebildiği, güven duygusu ve benlik saygısını geliştirebildiği söylenebilir (Whirter ve Voltan-Acar, 2005, s. 127). Bunun tersi ego zedeleyici dil olarak adlandırılabilir. Bu dil ile yapılan iletişimde bireyler kendilerini kırılmış, incitilmiş, küçük düşürülmüş ve aşağılanmış his ettikleri için bu türden tepkiler diğerlerinin davranışlarında değişime katkı sağlayamamaktadır (Whirter ve Voltan-Acar, 2005). İkinci beceri olan etkin dinleme, bireyin mesajının anlaşılmasına katkı sağlayacak yeterli motivasyon ve dikkat ile o ana aktif bir şekilde katılma olarak kavramsallaştırılabilir. Bu beceri iletişimde büyük bir öneme sahip olmakla birlikte etkili iletişimin temelini de oluşturmaktadır. Etkin dinleme dinlenen kişide önemsendiği duygusunun oluşmasına katkı sağladığı için etkileşimin güvenle gerçekleşmesine de yol açmakta ve paylaşımları doyurucu kılmaktadır (Cüceloğlu, 2015). Kavramsal çerçevede yer alan üçüncü

beceri kendini tanıma-kendini açma becerisidir. Bu beceri bireyin kendisine ilişkin farkındalığına, düşünce ve duygularıyla yeterli düzeyde ilişki kurmasına ve kendi iradesi ile kendisini açmasına ve şeffaflığına işaret etmektedir. Ayrıca bireyin kendini tanıma düzeyi kendini diğer insanlara karşı ne derecede açabileceğini de önemli ölçüde etkilemektedir. Bu bağlamda kendini tanıma ve kendini açma arasında doğrusal bir ilişki olduğu söylenebilir (Jourard, 1971; akt. Üstündağ, 2006, s. 47). Dördüncü beceri, alan yazında üzerinde en çok durulan temel bir beceri olmanın yanı sıra bir yaklaşım olarak da ele alınan empatidir. Bu beceri karşıdaki kişinin öznel dünyasından yola çıkarak onu anlamaya ve böylece anlaşılabilir duygu, düşünce ve beklentilerinin kendisine aktarılmasına işaret etmektedir. Bu doğrultuda Dökmen (2015), empati kurabilmek için üç temel öğeden söz etmektedir. İlk olarak, empati kuracak kişi kendisini karşıdaki kişinin yerine koymalı, olaylara ve durumlara onun bakış açısıyla bakabilmelidir. Bir anlamda kişi empati kuracağı kişinin rolüne girmelidir. Ancak bu rolde fazla kalmadan, karşıdaki kişinin bakış açısından olayları gördükten sonra kişi kendi rolüne tekrar bürünmelidir. İkinci olarak, empati kurmada karşıdaki duygularını, düşüncelerini ve beklentilerini doğru olarak anlamaya ihtiyaç vardır. Son olarak, empati kuran kişide oluşan anlayışın, karşıdaki kişiye temel ya da ileri düzeyde tepkilerle iletilmesi gerekmektedir. Son beceri olan ben dili ise mesaj aktaran bireyin istenilir olarak algılanmayan davranışlarının dinleyen üzerindeki etkilerinin geri iletilmesi olarak tanımlanabilir. Ben dili kullanılırken yargılama, eleştirme, suçlama vb. yapılmaz. Ben dili iletileri yorum içermez, davranışların başkalarını nasıl etkilediğini açıklar, somut etkileri belirtir ve hissedilen duyguyu açıklar. Diğer taraftan ben dili iletilerinde ise, tam tersi, kişiyi suçlama, rencide etme vb. anlamlar söz konusudur (Önder, 2003).

Yapılan araştırmalar (Akgün ve Polat Uluocak, 2010; Banovcinova ve Levicka, 2015; Bernier, Jarry-Boileau ve Lacharité, 2014; Brassart ve Schelstraete, 2015; Ceyhan ve Yelpaze, 2017; Çam, 1997; Deniz, 2003; Dilekmen, Başcı ve Bektaş, 2008; Duran ve Hamamcı, 2010; High ve Scharp, 2015; Karahan, Sardoğan, Güven, Özkamalı ve Dicle, 2006; Korkut, 2005; Liermann ve Norton, 2016; Temiz, 2014; Ürgüplü Şıraman, 2006) etkili iletişimin bireyleri başta bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere birçok boyutta etkilediğini göstermektedir. Bu çerçevede alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerine yönelik iletişim becerileri eğitimi (Dilekmen, Başcı ve Bektaş, 2008; Şahin, 2017), 8. sınıf öğrencileri için iletişim becerileri eğitimi (Deniz, 2003), yetişkinlere yönelik iletişim becerileri programı (Çam, 1997; Korkut, 2005; Yüksel-Şahin, 1997), grup yaşantısı yoluyla iletişim becerilerini geliştirme programı (Üstündağ, 2006), aile içi sorunların çözümüne yönelik iletişim becerileri eğitimi (Akgün ve Polat Uluocak, 2010) ve anne çocuk iletişim becerileri eğitimi (Çabuk ve Şahin, 2017; Temiz, 2014) gibi iletişim becerileri eğitim programlarının geliştirilip uygulandığı ve bu çalışmalarda kendini tanıma, kendini açma, etkin dinleme, empati, ben dili becerileri ve iletişimde çatışma çözme, iletişim engelleri, açık-savunucu iletişim, sözel-sözel olmayan iletişim gibi kavramlar üzerinde durulduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular ayrıca, uygulanan eğitim programlarının iletişim becerilerini arttırmada, yaşanan bir takım ilişki ve gelişim sorunlarının çözümünde etkili olduğunu göstermektedir.

Yaşamda temel bir ihtiyaç ve yaşamın sürdürülebilmesi için bir zorunluluk olarak da değerlendirilen iletişim becerilerinin, sağlıklı bir ilişki süreci ve bunun devamında doyumsuz bir yaşam için gerekliliği önemli görülmektedir (Kocayörük, 2012, s. 3). Kişiler arası ilişkilerde ve bu ilişkilerin açık olarak gözlenebildiği aile içinde, bireyin yaşamdan aldığı mutluluk ve haz duygusunun, ilişkilerinin kalitesinin ve doyuruculuğunun, bu araştırmanın diğer değişkeni olan evlilik doyumuyla da yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Evlilik iki kişinin birlikte yaşamak ve güçlerini birleştirerek sonraki kuşaklara aktarmak için yaptığı yasal bir anlaşma olarak tanımlanmaktadır (Geçtan, 1993; Yavuzer, 2010). Evlilik kültürleri arasında değişiklik göstermekte ancak her toplumda geleneksel olarak kabul görmüş tek birliktelik şekli olarak da değerlendirilmektedir (Tarhan, 2006). Evlilikten sağlanan doyum ise bireylerin evliliklerindeki gereksinimlerini ne derece karşılayabildiklerine göre değişmektedir (Tezer, 1996).

Evlilik doyumu ile ilgili alanyazında farklı tanımlamalar olduğu görülmektedir. Spainer ve Lewis (1980) evlilik doyumunu "bireylerin evlilik ilişkisinden gereksinimlerini ne düzeyde karşıladığına dair algısı ve evlilikteki arkadaşlık ve cinsellikten alınan doyum", Işınso Halat ve

Hovardaoğlu (2010) “eşlerin evliliklerinden ve eşleriyle olan ilişkilerinden mutlu olmaları”, Çağ ve Yıldırım (2013) ise “bireylerin evliliklerinden tatmin almalarını sağlayan bir süreç” olarak tanımlamaktadır. Bu kavramsallaştırmalar evlilik doyumunun bireylerin evlilik ilişkilerinde edindikleri memnuniyet ve mutluluk düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Eşlerin kurdukları evlilik sisteminin sağlıklı işleyişi, doyumlu ve haz veren bir evlilik yaşamı için son derece önemli görülmektedir. Özellikle sanayileşme ve endüstrileşme sürecinde evliliğin yapısında değişimler olduğu ve değişen bu toplum düzeninde yaşamı sürdürmek ve uyum sağlamak açısından evliliğin yapısının anlaşılmasına ve iyi bir şekilde değerlendirilmesine büyük bir ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda alanyazında evlilik doyumunu ile farklı değişkenlerin ilişkisinin çeşitli çalışmalarda ele alındığı ve evlilik doyumunun bireyi yapılandıran içsel ve dışsal birçok faktörle ve sosyo-kültürel çevreyle yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir (Anar, 2011; Batıgün ve Sunal, 2017; Demiray, 2006; Feeney, 1999; Haylı, Durmuş ve Kış, 2017; Hünler ve Gençöz, 2005; Koca ve Yüksel, 2017; Lincoln ve Chae, 2010; Spotts, Lichtenstein, Pedersen, Neiderhiser, Hannson ve Reiss, 2005; Şahin ve Sarıdemir, 2017; Tezer, 1994; Zagura, 2012).

Evlilikle ilgili yapılan diğer bazı araştırmalar ise, evli çiftlerin ilişkilerinde en önemli alanlardan birinin iletişim olduğunu göstermektedir (Akgün ve Polat Uluocak, 2010; Hacı, 2011; Hiew, Halford, Van De Vijver ve Liu, 2016; Hou, Jiang ve Wang, 2018; Tan, Jarnecke ve South, 2017). Bu bağlamda, bireylerin sahip oldukları iletişim becerilerinin, evlilik hayatlarında uyumlu veya uyumsuz bir ilişki içinde olmalarında kritik bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu etki çiftlerin evliliklerinde doyumun ve mutluluğun düzeyini belirlemede ve yaşanan sorunların çözümünde de büyük pay sahibi olmaktadır. Bunlara ek olarak mutsuz çiftlerin olumlu ve olumsuz duygularını birbirine ifade etmede yetersiz oldukları da görülmektedir (Önder, 2003, s.18). Ayrıca, etkili iletişim becerilerine sahip çiftlerin daha sağlıklı bir aile hayatına sahip oldukları da belirtilmektedir (Humphreys, 1998; akt. Nazlı, 2014, s. 352; Vazhappilly ve Reyes, 2017). Bu çalışmalar, etkili iletişim becerileri ile evlilik doyumunun, bireyin yaşamını yapılandırmasında, anlamlı bir ilişki içinde olduklarını göstermeleri bakımından önemli görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, etkili iletişim becerilerini kazandırmaya yönelik bir program geliştirerek eşlere söz konusu becerileri kazandırmaya ve bu becerilerin evlilik doyumunu üzerindeki etkisini ölçmeye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmada eşlere etkili iletişim becerileri kazandıracak bir Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı geliştirmek ve programın eşlerin evlilik doyumuna etkisini incelemek amaçlanmaktadır.

Bu amaçlara paralel olarak çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Deney ve kontrol grubu eşlerinin iletişim becerileri ve evlilik doyumunu ön test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Deney grubu eşlerinin evlilik doyumunu ön test ve son test puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Kontrol grubu eşlerinin evlilik doyumunu ön test ve son test puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Deney ve Kontrol grubu eşlerinin evlilik doyumunu son test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Çalışmada kontrol gruplu öntest–sontest yarı deneysel desen kullanılmıştır. Deneysel çalışmalar karşılaştırılabilir işlemlerin uygulandığı, bu işlemlerin etkilerinin incelendiği ve böylece daha gerçekçi yorumların yapılabildiği araştırmalar olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk ve diğ., 2014, s.17). Bu araştırmada uygulanan yarı deneysel desenin sembolik gösterimi (Karasar, 2015, s. 102) Tablo 1’deki gibidir.

**Tablo 1. Ön test ve Son test Kontrol Gruplu Desen**

Grup	Ön Test	Uygulama	Son Test
G1	O1	X	O1.2
G2	O2	-	O2.2

G1: Deney grubu (Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı'nın uygulandığı grup)

G2: Kontrol grubu (Herhangi bir eğitim programı uygulanmayan grup)

O1: Deney grubu ön test

O2: Kontrol grubu ön test

O1.2: Deney grubu son test

O2.2: Kontrol grubu son test

X: Deneysel işlemi göstermektedir.

### Çalışma Grubu

Çalışma grubu belirlenirken, tabakalı oransız örnekleme yöntemi (Karasar, 2015, s. 113) kullanılmıştır. Bu çerçevede, Denizli ilinin farklı bölgelerinden farklı sosyoekonomik düzeyde (düşük, orta ve yüksek) olduğu düşünülen gönüllü çiftler çalışmaya alınmıştır. Bu süreçte psikoeğitim programının içeriği ve uygulama yapılacak yer hakkında broşürler hazırlanarak dağıtılmış ve yüz yüze görüşmeler yapılarak gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Böylece 24 çift (12 deney ve 12 kontrol grupta olmak üzere) çalışmaya dâhil olmuştur. İlk oturumda herkes için uygun olan bir zaman dilimi belirlenmiş ve çalışmalar o süre içerisinde gerçekleştirilmiştir. Psikoeğitim programının uygulama sürecinde deney grubundan bir çift özel nedenleri dolayısıyla çalışmayı tamamlamadan ayrılmak zorunda kalmıştır. Kontrol grubunda ise bir çift son testlerini teslim etmediği için analizlere alınmamıştır. Böylece araştırma 11 deney ve 11 kontrol grubu ile tamamlanmıştır. Roscoe (1975) sıkı deneysel kontrol altındaki basit bir deneysel araştırma için 10-20 kadar küçük bir örneklem genişliğinin başarılı bir araştırma için yeterli olduğunu belirtmektedir (Akt. Büyüköztürk ve diğ., 2014, s. 94). Çalışmanın deney grubunda bulunan kadınların yaş aralığı 24 ile 46 arasında değişirken erkeklerin yaş aralığı 30 ile 54 arasında değişmektedir. Ayrıca çalışmaya katılan çiftler daha önce bu tarz bir eğitim programına katılmadıklarını beyan etmişlerdir. Son olarak çalışma grubuna dâhil edilen deney ve kontrol grubu çiftlerinin ölçülen değişkenler dâhilinde benzer özelliklere sahip olup olmadıkları, Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar aşağıda Tablo 2 ve 3'te verilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

#### İletişim Becerileri Ölçeği

Buluş, Atan ve Sarıkaya (2015) tarafından geliştirilen Etkili İletişim Becerileri Ölçeği, yetişkinlerde kişiler arası iletişim becerilerini ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Ölçme aracı 5'li likert tip 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 15, 16, 28, 32 ve 33 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçek için yapılan güvenilirlik ve geçerlik analizlerinde, madde-toplam korelasyonlarının .32 ile .60 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin 34 madde üzerinden faktör yapısı temel-bileşenler yöntemiyle (principals-components analysis) analiz edilmiş ve 1'in üzerinde öz değere sahip toplam varyansın % 51'ni açıklayan 5 faktör bulunmuştur. İç tutarlılık katsayısı egoyu destekleyici dil alt boyutu için .72, etkin dinleme alt boyutu için .84, kendini tanıma/kendini açma alt boyutu için .76, empati alt boyutu için .85 ve ben dili alt boyutu için .83 olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla ölçek, alt boyutlar üzerinden puanlanacak şekilde yapılandırılmıştır. Böylece her bir alt boyuttan alınan toplam puan yükseldikçe iletişim becerilerini kullanma düzeyi de yükselmektedir.

#### Evlilik Yaşam Ölçeği

Tezer (1996) tarafından evlilik ilişkisinden sağlanan doyumu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipinde bir ölçek olup, ölçekten alınan en düşük puan '10' en yüksek puan ise '50' dir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe evlilik doyumu artmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla, ölçek 208 evli ve boşanmış bireye uygulanmış ve grupların ölçekten aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin

sosyal beğenirlik yöneliminden ne derece etkilendiğini anlamak için sosyal beğenirliği ölçen Kozan (1983) tarafından geliştirilmiş “Kişisel Davranış Anketi” puanları ile karşılaştırma yapılmış, sonuçlar “Evlilik Yaşam Ölçeği” nin bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden çok az etkilendiğini göstermiştir. Bu bulgu da ölçeğin geçerliğine dolaylı kanıt olarak gösterilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85, iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayısı ise ön uygulama grubunda .91, ikinci uygulama grubunda .89 olarak bulunmuştur. Bu bulgular ölçeğin oldukça yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Tezer, 1996).

## **Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı**

### ***Programın Amacı***

Hazırlanan psikoeğitim programının amacı, eşlere etkili iletişim becerileri hakkında bilgi, beceri ve farkındalık kazandırmak ve böylece bu yeterlikleri aile içinde iletişimi daha etkili ve sağlıklı hale getirmek için kullanmalarını sağlamaktır.

### ***Program Hazırlama Süreci***

Program hazırlama aşamasında geniş bir alan yazın taraması yapılmıştır. Alan yazın taramasında, Türkiye’de ve yurt dışında yapılmış iletişim ile ilgili bildiriler, makaleler, yüksek lisans, doktora tezleri ve kitaplar incelenmiş ve programın kapsayacağı iletişim becerileri belirlenmiştir. İlerleyen süreçte “Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı”, konu ile ilgili çalışma yapan iki akademisyene içerik ve biçim yönünden uzman görüşü alınmak üzere sunulmuştur. Uzman görüşleri çerçevesinde program tekrar düzenlenmiştir. İçerik, biçim ve bütünlükle ilgili kuşular giderildikten sonra program, Türkçe yazım kuralları ve terimler yönünden incelenerek gerekli düzenlemeler yapılmış ve programa son hali verilmiştir.

### ***Programın İçeriği***

Program beş temel etkili iletişim becerisini kazandırmaya ve katılımcıların bu becerileri gündelik hayatlarında kullanmalarını sağlamaya yönelik olarak hazırlanmıştır. Bu beceriler kendini tanıma/kendini açma, empati, ben dili, egoyu destekleyici dil ve etkin dinlemeden oluşmaktadır. Her bir iletişim becerisi bir oturum boyunca ele alınmış ve öncelikle kavramsal ve kuramsal bilgilendirmeler yapılarak katılımcıların hazır oluşları üzerinde çalışılmıştır. Ardından etkinlikler uygulanmış ve edinilen bilgilerin davranışa dönüştürülmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda uygulama ödevleri verilerek bir sonraki oturuma kadar katılımcıların öğrendiklerini pratiğe dökmeleri ve beceri haline getirmek için hayatlarında sürekli kullanmaya çalışmaları istenmiştir. En son oturumda da katılımcıların yaşantıları paylaşılmış ve değerlendirmeler yapılmıştır.

### ***Programın Uygulama Süreci***

Programın uygulanmasında soru cevap, sözlü anlatım, grup çalışması, rol oynama ve süreç içinde geri bildirim verme tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırmacılar tarafından yürütülen çalışma toplam sekiz hafta sürmüştür. Haftada bir gün yapılan oturumlar bir buçuk ile iki saat arasında değişmiştir. Bu süre içinde kontrol grubuyla hiçbir çalışma yapılmamış, istedikleri takdirde benzer bir çalışmanın araştırma bittikten sonra uygun bir dönemde kendileri ile de yapılabileceği belirtilmiştir. Program deney grubuna Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde uygulanmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Ölçme araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğünün 50’den az olması nedeniyle yapılan Shapiro-Wilks normallik testi analizleri sonucunda grupların bütün alt boyutlarda normal dağılım göstermediği görülmüştür (Büyüköztürk, 2010, s. 42). Dolayısıyla örneklem büyüklüğünün 30’dan az olması nedeniyle de verilerin analizinde parametrik olmayan testler kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2010, s. 8). Bu doğrultuda verilerin analizinde; deney ve kontrol grubu eşlerinin iletişim becerileri ve çift uyumları açısından anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla Mann Whitney U-testi kullanılmıştır. Bu teknik, iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir



şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için kullanılır (Büyüköztürk, 2010, s. 155). İletişim becerileri ve çift uyumunun uygulama döneminde değişiklik gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Wilcoxon Tek Örneklem İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Bu test, aynı örneklem üzerinde iki farklı zamanda yapılan ölçümlerden elde edilen puanları karşılaştırmak için kullanılır (Büyüköztürk, 2010, s. 163).

## BULGULAR

Deney ve kontrol grubu etkili iletişim becerileri ve evlilik doyumu ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U-testi ile analiz edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 2 ve Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 2.** Deney ve Kontrol Grubu Eşlerinin Etkili İletişim Becerileri Ölçeği Ön Test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	U	Z	p
Egoyu Destekleyici Dil	Deney	22	542	24.64	195	-1.11	.27
	Kontrol	22	448	20.36			
Etkin Dinleme	Deney	22	559.5	25.43	177.5	-1.52	.127
	Kontrol	22	430.5	19.57			
Kendini Tanıma/Açma	Deney	22	508	23.09	229	-.31	.758
	Kontrol	22	482	21.91			
Empati	Deney	22	534.5	24.30	202.5	-.93	.352
	Kontrol	22	455.5	20.70			
Ben Dili	Deney	22	500	22.73	237	-.12	.906
	Kontrol	22	490	22.27			

Tablo 2' deki sonuçlar incelendiğinde, deney ve kontrol grubu eşlerinin egoyu destekleyici dil ( $U = 195$ ;  $p > .05$ ), etkin dinleme ( $U = 177.5$ ;  $p > .05$ ), kendini tanıma/açma ( $U = 229$ ;  $p > .05$ ), empati ( $U = 202.5$ ;  $p > .05$ ) ve ben dili ( $U = 237$ ;  $p > .05$ ) iletişim becerileri ön test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, deney grubu puanları kontrol grubu puanlarından kısmen daha yüksek olduğu halde, bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

**Tablo 3.** Deney ve Kontrol Grubu Eşlerinin Evlilik Yaşam Ölçeği Ön Test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	U	Z	p
Evlilik Doymu	Deney	22	550	25	187	-1.30	.195
	Kontrol	22	440	20			

Tablo 3' deki sonuçlar incelendiğinde, deney ve kontrol grubu eşlerinin evlilik doyumu ön test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $U = 187$ ;  $p > .05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında deney grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Araştırma kapsamında deney ve kontrol gruplarından alınan evlilik doyumu değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4 ve Tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo 4.** Deney Grubu Ön Test ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

	N	$\bar{X}$	Ss	Min	Max
<i>Evlilik Yaşam Ölçeği Ön test- Son test İstatistikleri</i>					
Evlilik Doymu Öntest	22	41.09	7.59	28	50
Evlilik Doymu Sontest	22	43.41	6.27	28	50

Tablo 4 incelendiğinde, evlilik doyumu son test toplamları puan ortalamalarında yükselme görülmektedir. Ancak ölçekten alınan minimum ve maksimum değerler incelendiğinde herhangi bir değişim görülmemektedir.

**Tablo 5.** Kontrol Grubu Ön Test ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

	N	$\bar{X}$	Ss	Min	Max
<i>Evlilik Yaşam Ölçeği Ön test- Son test İstatistikleri</i>					
Evlilik Doyumu Öntest	22	38.73	4.30	31	46
Evlilik Doyumu Sontest	22	39.14	6.79	20	49

Tablo 5 incelendiğinde, kontrol grubu evlilik doyumu puan ortalamasında yükselme görülmektedir. Ölçekten alınan minimum değerler incelendiğinde azalma, maksimum değerlere bakıldığında ise evlilik doyumu değerlerinde artış görülmektedir.

Deney grubu eşlerinin evlilik doyumu ön test ve son test puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 6' da verilmiştir.

**Tablo 6.** Deney Grubu Eşlerinin Evlilik Yaşam Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	n	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	z	p
Evlilik Doyumu Öntest-Sontest	3	21.5	7.17	-2.42*	.015*
Negatif Sıra	13	114.5	8.81		
Pozitif Sıra	6				
Eşit	6				

\*Sonuç negatif sıralar temeline göre düzenlenmiştir.

\* $p < .05$

Tablo 6' da verilen sonuçlar incelendiğinde, eşlerin evlilik doyumlarının eğitim öncesi ve eğitim sonrası puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $z = -2.42; p < .05$ ). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplam puanlar dikkate alındığında gözlenen farkın pozitif sıralar, yani eğitim sonrası lehine olduğu görülmektedir.

Kontrol grubu eşlerinin evlilik doyumu ön test ve son test puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 7' de verilmiştir.

**Tablo 7.** Kontrol Grubu Eşlerinin Evlilik Yaşam Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	n	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	z	p
Evlilik Doyumu Öntest-Sontest	10	108	10.80	-.26*	.794
Negatif Sıra	11	123	11.18		
Pozitif Sıra	1				
Eşit	1				

\*Sonuç negatif sıralar temeline göre düzenlenmiştir.

Tablo 7' da verilen sonuçlar incelendiğinde, kontrol grubu eşlerinin evlilik doyumu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -.26; p > .05$ ). Eşlerin evlilik doyumu düzeylerinin, sıra ortalamaları arasında değişimler gözlenmesine karşın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Deney ve kontrol grubu eşlerinin evlilik doyumu son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U-testi ile analiz edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 8' de gösterilmiştir.

**Tablo 8.** Deney ve Kontrol Grubu Eşlerinin Evlilik Yaşam Ölçeği Son Test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	U	Z	p
Evlilik Doyumu	22	589.5	26.80	147.5	-2.22	.026*
Deney	22	400.5	18.20			
Kontrol	22					

\* $p < .05$

Tablo 8’ de verilen sonuçlar incelendiğinde, deney ve kontrol grubu eşlerinin evlilik doyumu son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ( $U = 147.5$ ;  $p < .05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında deney grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu ve bu ortalamada deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın temel amacı, Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı’nın eşlerin evlilik doyumuna etkisini incelemek olarak belirlenmiştir. Araştırmada, öncelikle uygulanan programın deney grubu eşlerinin etkili iletişim becerilerini kullanma düzeyini arttırdığı, dolayısıyla etkililik açısından işlevsel olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci olarak, uygulanan program sonrasında, deney grubu eşlerinin evlilik doyum düzeylerinde de pozitif yönde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

Alanyazında bireylere etkili iletişim becerilerini kazandırmaya yönelik çeşitli çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda, iletişim becerileri eğitimi alan katılımcıların empati (Karahan ve diğ., 2006), ben dili ve etkin dinleme (Yüksel-Şahin, 1997), kendini tanıma (Deniz, 2003) ve kendini açma (Akgün ve Polat Uluocak, 2010) becerisi düzeylerinde olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı değişim olduğunu gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlar iletişim becerilerinin öğrenilebildiğini ve günlük hayatta bireylerin diğerleriyle yaşadıkları ilişki sorunlarını çözmede etkili olduğunu göstermesi bakımından önemli görülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, eşlerin evlilik doyum düzeylerinde, uygulanan program sonrasında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca deney ve kontrol grubu eşlerinin eğitim öncesinde birbirine yakın olan evlilik doyumu puan ortalamalarında, uygulanan psikoeğitim programı sonrasında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu sonuçlar araştırmanın ilgili hipotezlerinin desteklendiğini ve Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Çalışmada elde edilen bulgular alan yazında yapılan araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir (Acar, 1998; Erberk, Beştepe, Akar, Alpkan ve Eradamlar, 2005a; Baran, 2013; Noller ve Fitzpatrick, 1990; Seider, Hirschberger, Nelson, ve Levenson., 2009; Üstünel, 2011; Vazhappilly ve Reyes, 2017; ).

Evlilik doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, evlilik doyumunun bireysel ve toplumsal birçok faktör ile ilişkili olduğu görülmektedir. Konu ile ilgili Seider vd., (2009) yapmış olduğu araştırmada eşlerin işbirliği yapmalarının ve iletişimlerinde sen dili yerine ben dilini kullanmalarının evlilik yaşamlarında karşılaştıkları problemlerin çözümünü kolaylaştırdığını ve evlilik ilişkilerindeki mutluluk düzeyini arttırdığını bulmuşlardır. Jackl (2016) ise yaptığı araştırmasında, en fazla 4 yıla kadar evli olan bireyler ile görüşmüş ve evlenmeden önce aileleri ile evlilik hakkında açık ve şeffaf iletişim kurmalarının bireylerin kendi evliliklerindeki etkisini araştırmış ve açık ve şeffaf iletişimin evlilik doyumu arttırmada etkili olduğunu bulmuştur. Evlilik doyumunun iletişim ile ilişkisinin araştırıldığı başka çalışmalarda (Üstünel, 2011; Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005b; Acar, 1998; Noller ve Fitzpatrick, 1990) da yukardaki araştırmalara benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırmalar, evlilik doyumu ile eşler arasındaki iletişim tarzı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ve iletişim becerileri yeterli olan eşlerin evliliklerinden haz aldıklarını, ayrıca iletişim becerilerinde yaşanan eksikliklerin eşler arasında boşanmalar gibi ciddi sorunlara neden olduğunu göstermiştir.

Erbek ve diğerleri (2005b) de konu ile ilgili aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapan, yaşanan sorunları etkili iletişim gibi olumlu yollar ile çözebilen çiftlerin evlilik doyumlarının ve uyumlarının yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca alan yazında, çiftlerin evlilik yaşamlarında ihtiyaç duydukları mutluluk, rahatlık gibi evlilik doyumunu etkileyen gereksinimlerinin, aralarındaki iletişim düzeyiyle yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Akar, 2005; Tezer, 1996, s. 1). Sonuç olarak, evlilik doyumunun çiftlerin birbirleri ve çevreleri ile gerçekleştirdikleri etkili iletişimden etkilendiği söylenebilir.

Etkili iletişim becerilerini kullanan bireyler, iletişim sürecinde olumlu özelliklere ve performanslara vurgu yapmaya, mesajların anlaşılmasına katkı sağlayacak yeterli düzeyde motivasyon ve dikkat ile sürece aktif bir şekilde katılmaya dikkat ederler. Bu bireyler kendilerine ilişkin farkındalığa, kendilerini açmaya ve şeffaflığa, karşıdaki bireyin öznel dünyasından yola çıkarak onu anlamaya ve böylece anlaşılınan duygu, düşünce ve beklentileri aktarmaya mümkün olduğunca özen gösterirler. Ayrıca istenilir olarak algılanmayan davranışların değişimi için sözü edilen davranışların üzerlerindeki olumsuz etkilerini geri iletmeye önem verirler. Bu çerçevede hareket eden eşlerin, ilişkilerinde beş temel iletişim becerisini etkili bir şekilde kullandığı ve bunun da evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Buna ek olarak, eşlerin uygulanan programa birlikte katılmalarının, birbirleri ile olan ilişkilerini ve etkileşimlerini uygulama sürecinde gözlemlene ve değerlendirme fırsatı sağladığı, bunun da karşılıklı olarak beklentilerini anlamaya katkısının olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, yaşantısal grup eğitimi yoluyla eşlere yönelik uygulanan Aile İletişim Becerileri Psiko eğitim Programı'nın, eşlerin evlilik doyumuna genel olarak olumlu yönde etki ettiği görülmektedir. Bu bağlamda, elde edilen bulgular, ikili ilişkilerin daha sağlıklı işlemesinde ve böylece aile sisteminin güçlendirilmesinde dikkate alınabilecek önemli ipuçları sunmaktadır (Bağcı ve Buluş, 2016). Bireylerin etkili iletişim becerileri ile daha doyurucu ilişkiler geliştirebilecekleri, daha sağlıklı bir yaşama kavuşabilecekleri ve yaşanan ilişki problemlerinin benliği zedeleyici olası olumsuz etkilerini minimize edebilecekleri düşünülmektedir (Whirter ve Voltan-Acar, 2005; Cüceloğlu, 2012). Bu nedenle bu çalışmanın, elde edilen sonuçlar bakımından alan yazına önemli bir zenginlik kattığı söylenebilir. Bu bağlamda eğitimcilere, danışmanlara, psikologlara ve araştırmacılara önemli sorumluluklar düşmektedir. Ayrıca hem Sosyal Politikalar ve Aile Bakanlığı hem de Milli Eğitim Bakanlığı ve Yüksek Öğretim Kurumu tarafından yukarıda dile getirilen kuramsal çerçevede, çiftlerin ve çift adaylarının bilgi, beceri ve farkındalıklarını arttıracak etkili iletişim becerileri eğitim programlarının geliştirilip uygulanmasının katkı sağlayıcı olacağı düşünülmektedir. Yine bu amaca yönelik olarak, aile sistemini daha sağlıklı işleyen bir yapıya büründürmek için, aile rehberlik ve danışmanlık sisteminin bütün ailelerin yararlanabileceği şekilde ülke genelinde kurumsallaştırmanın önemli bir ihtiyaç olduğuna inanılmaktadır (Buluş, 2016).

## KAYNAKÇA

- Acar, H. (1998). *Ankara'da sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu genel müdürlüğü'ne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumu*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Adair, J. (2013). *Etkili iletişim*. (Çev. Çolakoğlu, Ö.). 4. Baskı. İstanbul: Babil Kültür Yayıncılığı.
- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde; çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması*. Uzmanlık tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Akgün, R. ve Polat Uluocak, G. (2010). Evlilikte etkili iletişim ve problem çözme: bir toplum merkezindeki kadınlarla gerçekleştirilen grup çalışması. *Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi*, 6 (23), 9-22.
- Alisinanoğlu, F., ve Köksal, A. (2000). Gençlerin ben durumları (ego state) ve empatik becerilerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 11-16.
- Anar, B. (2011). Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumunu ve iş doyumunu ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Bağcı, B. ve Buluş, M. (2016). Evlilik Doyumu: Aile Yılmazlığı ve Etkili İletişim Becerilerinin Rolü Açısından Bir Analiz. (Yayımlanmamış makale).
- Baltaş, Z., ve Baltas, A. (1992). *Beden dili*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Banovcinova, A. ve Levicka, K. (2015). The impact of the financial income on the family communication. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 7 (2), 35-46.
- Baran, M. (2013). *Kadınlara verilen iletişim çatışmaları eğitiminin evlilik doyumuna üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Batıgün, A. D., ve Sunal, A. B. (2017). TV Dizilerinde Yer Alan Karakterlerle Kurulan Parasosyal Etkileşim: Evlilik Doyumu, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-demografik Değişkenler Açısından Değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 52.
- Bayram, L. (2013). *Düzenli spor yapmanın islahevlerindeki çocuk ve gençlerin sosyal uyum ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Bernier, A., Jarry-Boileau, V. ve Lacharite, C. (2014). Marital satisfaction and quality of father-child interactions: the moderating role of child gender. *The Journal of Genetic Psychology*, 175 (2), 105-117.
- Brassart, E. ve Schelstraete, M. A. (2015). Enhancing the communication abilities of preschoolers at risk for behavior problems: effectiveness of a parent-implemented language intervention. *Infants and Young Children*, 28 (4), 337-354.
- Buluş, M. (2016, Mart). "5-6 yaş çocuklarında sosyal duygusal uyum: aile yılmazlığı, ego durumları, evlilik doyumu ve iletişim becerilerinin rolü açısından bir analiz". *Sözel bildiri, Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Kongresi*, İstanbul.
- Buluş, M., Atan, A. ve Erten Sarıkaya, H. (2015). İletişim becerileri ölçeği geliştirme çalışması (Yayımlanmamış Araştırma).
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum* (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Ceyhan, A. A., ve Yelpaze, İ. (2017). Genç Yetişkinlerin Facebook Kullanım Davranışları ve Algılanan İletişim Becerileri. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 152-168.
- Cihangir, Z. (2000). *Üniversite öğrencilerine verilen etkin dinleme becerisi eğitiminin başkalarını dinleme becerisine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (2012). *Yeniden insan insana* (45. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İletişim donanımları* (50. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çabuk, F. U., ve Şahin, F. T. (2017). Anne Eğitim Programı'nın Anne Çocuk İletişimine Etkisinin İncelenmesi. *Turan: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 9(35), 270.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39)
- Çam, S. (1997). *İletişim becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının ego durumlarına ve problem çözme becerisi algılarına etkisi*, Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çilenti, K. (1984). *Eğitim teknolojisi ve öğretim*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır
- Deniz, İ. (2003). *İletişim becerileri eğitiminin ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dilekmen, M., Başçı, Z. Ve Bektaş, F. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerileri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 2 , 223-231.
- Dökmen, Ü. (2015). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati* (53. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Duran, Ş. ve Hamancı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi*, 6 (23), 87-99.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Alpkan, L. ve Eradamlar, N. (2005a). Cinsellik ve çift uyumu arasındaki ilişki: üç grup evli çiftte karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 18 (2), 72-81.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005b). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 18 (1), 39-47.
- Ersanlı, K., ve Balcı, S. (1998). İletişim becerileri envanterinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 7-12.
- Feeney, J.,A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(1999), 169-185
- Geçtan, E. (1993). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Gürkan, N. (2011). *Hemşirelerin etkin dinleme ve beden dilini değerlendirme özelliklerinin araştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Hacı, Y. (2011). *Evlilik uyumunun empatik eğilim, algılanan aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

- Haylı, R. G., Durmuş, E., ve Kış, A. (2017). Investigating the marital satisfaction in terms of gender: A meta-analysis study Evlilik doyumunun cinsiyet açısından incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3328-3342.
- Hiew, D. N., Halford, W. K., Van Der Vijver ve Liu, S. (2016). Communication and relationship satisfaction in chinese, western, and intercultural chinese-western couples. *Journal of Family Psychology*, 30 (2), 193-202.
- High, A. C. ve Scharp, K. M. (2015). Examining family communication patterns and seeking social support direct and indirect effects through ability and motivation. *Human Communication Research*, 41, 459-479.
- Hou, Y., Jiang, F., ve Wang, X. (2018). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International Journal of Psychology*.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 123-136
- Işınsu Halat, M. ve Hovardaoğlu, S. (2010). The relations between the attachment styles, causality and responsibility attributions and loneliness of the married couples in the context of the investment model. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 2332-2337
- Jackl, J. A. (2016). "Love Doesn't Just Happen...": Parent-child communication about marriage. *Communication Quarterly*, 64 (2), 193-209.
- Kapıkıran, N., ve Kapıkıran, Ş. (2000). İletişim becerisi eğitiminin anaokulu öğretmenliği öğrencilerinin empatik eğilim ve empatik becerileri üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 69-77.
- Karahan, F., Sardoğan, M. E., Güven, M. Ç., Özkamalı, E. ve Dicle, A. N. (2006). İnsan ilişkileri ve iletişim dersi'nin öğretmen adaylarının çatışma çözme ve empatik beceri düzeylerine etkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 23, 127-136.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Koca, D. A., ve Yüksel, M. Y. (2017). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 3(1).
- Kocayörük, E. (2012). *Etkili iletişim becerileri* (2. Baskı). İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 143-149.
- Kozan, K. (1983). Davranış bilimleri araştırmalarında sosyal beğenirlik boyutu ve Türkiye için bir sosyal beğenirlik ölçeği. *ODTÜ Geliştirme Dergisi*, 10, 447-478.
- Köksal, A. (2000). Müzik eğitimi alma, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre ergenlerin empatik becerilerinin ve uyum düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 99-107.
- Liermann, K. ve Norton, C. L. (2016). Enhancing family communication: examining the impact of a therapeutic wilderness program for struggling teens and parents. *Contemporary Family Therapy Journal*, 38, 14-22.
- Lincoln, K., D. ve Chae, D., H. (2010). Stress, marital satisfaction, and psychological distress among african americans. *Journal of Family Issues*, 31(8), 1081-1105
- Nazlı, S. (2014). *Aile danışmanlığı* (11. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Noller, P. ve Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital communication in the eighties. *Journal of Marriage and The Family*, 52, 832-843.
- Önder, A. (2003). *Ailede iletişim: konuşarak ve dinleyerek anlaşalım*. İstanbul: Morpa Kültür ve Yayınları.
- Öner, N. (2001). *Farklı cinsiyet yönelimli kız ve erkek üniversite öğrencilerinin empatik beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özalp, B. (1993). *Nevrotik ve normal kadın ve erkeklerin empatik becerilerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özer, K. (2002). *İletişimsizlik becerisi*. (3. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Planalp, S. (1999). *The Intertwining of communication and emotion: a communications scientist's perspectives*. New York: Cambridge Univ. Pres.
- Seider, B. H., Hirschberger, G., Nelson, K. L., & Levenson, R. W. (2009). We can work it out: age differences in relational pronouns, physiology, and behavior in marital conflict. *Psychology and Aging*, 24, 604-613.
- Spainer, G.B. ve Lewis, R.A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 825-839

- Spotts, E.L., Lichtenstein, P., Pedersen, N.L., Neiderhiser, J.M., Hansson, K. ve Reiss, D. (2005). Personality and marital satisfaction: A behavioral genetic analysis. *European Journal of Personality*, 19(3), 205-227
- Şahin, F. Y. (2017). Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-69.
- Şahin, F. Y., ve Sarıdemir, T. (2017). Okul Müdürlerinin Liderlik Stillere Göre Öğretmenlerin Yaşam Doyumlarının ve Evlilik Doyumlarının İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(1).
- Şimşek, E. (1995). *Öğretmen ve öğrencilerin empatik becerileri ile öğrencilerin kendilerine verilmesini istedikleri empatik becerilerin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tan, K., Jarnecke, A. M., ve South, S. C. (2017). Impulsivity, communication, and marital satisfaction in newlywed couples. *Personal Relationships*, 24(2), 423-439.
- Tarhan, N. (2006). *Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları
- Temiz, G. (2014). *Anne çocuk iletişim becerileri eğitiminin çocukların duyguları tanıma ve ifade etme becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tezer, E. (1994). Evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisi: ikili çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2: 1-12
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (7), 1-7
- TDK (2016). *Türk Dil Kurumu*. www.tdk.gov.tr adresinden erişildi.
- Ürgüplü Şıraman, K. F. (2006). *Etkili öğretmenlik eğitiminin öğretmenlerin iletişim becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Üstündağ, E. (2006). *İletişim becerilerini geliştirme programının güvenlik bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendini açma davranışlarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Üstünel, G. (2011). *Etkili iletişim becerileri ve beden dili*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Vazhappilly, J. J., ve Reyes, M. E. S. (2017). Efficacy of Emotion-Focused Couples Communication Program for Enhancing Couples' Communication and Marital Satisfaction Among Distressed Partners. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1-10.
- Whirter, Mc. J. ve Voltan-Acar, N. (2005). *Çocukla iletişim* (5. Baskı). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Yavuzer, H. (2010). *Evlilik Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yılmaz Yüksel, A. (2003). *Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Yüksel-Şahin, F. (1997). *Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Zagura, M. (2012). *Parental status, spousal behaviors and marital satisfaction*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, University of Albani College of Arts&Science, New York.