

Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının Eşlerin İletişim Becerilerine ve Çift Uyumuna Etkisi***

The Effect of Family Communication Skills Psychoeducation Program on Couples' Communication Skills and Dyadic Adjustment

Abdullah ATAN¹, Mustafa BULUŞ²

¹Pamukkale Üniversitesi, Temel Eğitim A.B.D, Okul Öncesi Eğitimi Bölümü, abdlhatn@gmail.com

²Pamukkale Üniversitesi, Temel Eğitim A.B.D, Okul Öncesi Eğitimi Bölümü, mbulus@pau.edu.tr

Makalenin Geliş Tarihi: 15.02.2019

Yayına Kabul Tarihi: 11.02.2020

ÖZ

Bu çalışmada, yapılandırılmış bir "Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı"nın eşlerin iletişim becerilerine ve çift uyumuna 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 İletişim Becerileri ve Çift Uyum Ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; deney grubu eşlerinin iletişim becerileri ve çift uyumu test puanlarının uygulanan psikoeğitim programı sonrasında anlamlı düzeyde yükseldiği; kontrol grubu eşlerinin iletişim becerilerinin ve çift uyumunun eşler arası doyum, eşler arası fikir birliği, duygusal ifade alt boyutları ön ve son test puanlarının ölçümünde anlamlı bir fark olmadığı, ancak çift uyumunun eşler arası bağlılık alt boyutu ön ve son test puanlarının ölçümü sonucunda anlamlı düzeyde bir düşüş olduğu; deney ve kontrol grubu eşlerinin iletişim becerilerinden egoyu geliştirici dil, etkin dinleme, empati, ben dili alt boyutları ve çift uyumu son test puanları ölçümünde deney grubunun puan ortalamasının kontrol grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, ancak iletişim becerilerinden kendini tanıma/açma alt boyutu son test

* **Alıntılama:** Atan, A ve Buluş, M. (2020). Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının eşlerin iletişim becerilerine ve çift uyumuna etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1), 255-288.

** **Açıklama:** Bu çalışma bir yüksek lisans tezinden üretilmiştir. Bu nedenle, çalışmanın psikoeğitim programı ve iletişim becerileri ile ilgili kavramsal çerçevesi tezden üretilen diğer çalışmalar ile aynıdır. Ayrıca çalışmanın kısa bir özeti 5. Uluslararası Okul Öncesi Eğitim Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Araştırmada, elde edilen bulgular eğitsel doğurguları ile birlikte tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Aile iletişim becerileri psikoeğitim programı, İletişim becerileri, Çift uyumu.

ABSTRACT

In this study, the effects of a structured Family Communication Skills Psychoeducation Program on parental communication skills and dyadic adjustment 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 experimental group 12 couples were taken into the program and it was planned and applied for a total of eight weeks. Communication Skills and Dyadic Adjustment Scales were used as data collection tools and Mann Whitney U and Wilcoxon Signed Ranks Tests were used in the analysis of the data. As a result of the analyses, it was found that communication skills and the dyadic adjustment 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' communication skills and dyadic adjustment and dyadic satisfaction, dyadic consensus, affectional expression sub-scales of the pre- and post-test scores; however there was a significant decrease in the dyadic cohesion subscale scores in measure of the pre-test and post-test scores; experimental group couples' ego supportive language, active listening, empathy, I-language subscales of communication skills and dyadic adjustment post-test scores averages higher than control group couples' averages; yet there was no significant difference between self-recognition/disclosure subscale of communication skills post-test scores. In the present study, the findings were discussed and the recommendations were presented together with the educational implications.

Keywords: Family communication skills psychoeducation program, Communication skills, Dyadic adjustment

GİRİŞ

Bir psikososyal varlık olarak insan, dünyaya geldiği andan itibaren kendisini düzenlemeye ve çevresine uyum sağlamaya çalışır. Uyum süreci, farklı ortamlarda gerçekleşen birçok önemli etkileşimler içerir. Bu bağlamda birey üzerinde etkilerin en çok görüldüğü alanlardan biri, yaşantıların iletişim yoluyla gerçekleştiği sosyal ortamlardır.

İletişim en genel anlamıyla, bir duygu, düşünce ve bilgi paylaşım süreci olarak tanımlanabilir. Adair (2013, s. 13) iletişimi “bir kişinin başka bir kişiyle bağlantı kurma yoluyla kendini anlatması ve anlamların insanlar arasında ortak sembollerin

kullanılmasıyla yer değiştirdiği bir işlem” olarak tanımlarken, Planalp (1999) “hem iletiyi gönderen hem de alan kişinin duygularını şekillendirme” süreçleri olarak betimlemektedir. Bütün bu tanımların, aktarma ve bağlantı kurma gibi bireyin diğer bireyleri anlama ve kendisini onlara anlatma süreçlerini içerdiği söylenebilir.

İletişimde etkililik etkileşen iki sistemin 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; sözel olan ve sözel olmayan mesajlara duyarlılık, etkili olarak dinleme ve etkili olarak 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 (Özalp, 1993; Şimşek, 1995; Köksal, 2000; Alisinanoğlu ve Köksal, 2000; Öner, 2001; Yılmaz Yüksel, 2003; Kapıkıran ve Kapıkıran, 2000). Sonraki çalışmalarda ise etkin dinleme ile ilgili tanımlamalar ve ölçümler görülmektedir (Cihangir, 2000; Gürkan, 2011). Buna ek olarak Ersanlı 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 model çerçevesinde çalışılmıştır. Bu modelde, 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 geliştirici dil, kişilerarası 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 gerçekleştirme amaçlanır. Diğer bir ifadeyle, iletişim kurulan kişinin

kendisini zayıf ve yetersiz görmesine neden olmadan, yeterlilikleri öncelenecek eksiklikleri dile getirilir ve kişinin böylece eksik yönlerini giderebileceği algılatılmaya ve his ettirilmeye çalışılır (Whirter ve Voltan-Acar, 2005). Dolayısıyla egoyu geliştirici 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). Modelde 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 ögeden 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 karşıdakinin 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. Modelde yer alan 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 sen 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 Lacharite, 2014; Brassart ve Schelstraete, 2015; Çam, 1997; Deniz, 2003; Duran ve Hamamcı, 2010; High ve Scharp, 2015; Karahan ve diğ., 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 8. sınıf öğrencileri için iletişim becerileri eğitimi (Deniz, 2003), yetişkinlere yönelik iletişim becerileri programı (Korkut, 2005; Çam, 1997; 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 (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 birtakım ilişki ve gelişim sorunlarının çözümünde etkili olduğunu göstermektedir.

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 çift uyumuyla da yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Çift uyumu 1920’li yıllarda Hamilton tarafından yapılan klasik çalışmalardan başlayarak bireyin gerek aile içinde gerekse diğer sosyal ortamlarında davranışlarını etkileyen, duygusal ve davranışsal yapılanmasında büyük rolü olan önemli bir değişken olarak ele alınmaktadır (Fışiloğlu ve Demir, 2000). Bu kavram çiftler arasındaki rahatsız edici farklılıklar, kişilerarası gerilim ve kişisel kaygılar, ilişki doyumu, çiftlerin birbirine bağlılığı ve birlikteliği etkilemede önemli görülen fikir birliği gibi çeşitli durumlardan ve etkileşimlerden oluşan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Spanier, 1976, s. 16). Alan yazında, çift uyumunun, eşlerin ilişkiden duydukları haz ve memnuniyet derecesi olan eşler arası doyum; eşlerin ilişki sürecinde birbirlerine besledikleri bağlılığın derecesine ilişkin eşler arası bağlılık; aileyi ilgilendiren konularda alınan veya alınacak kararlara ilişkin eşler arası fikir birliği; duyguların rahatlıkla karşısındakine ifade edilebilmesine ilişkin duygusal ifade olmak üzere dört alt başlık altında incelendiği görülmektedir (Spanier, 1976, s. 16). Ayrıca, konu ile ilgili olarak, Rogers (1972) (akt. Erbek ve diğ., 2005a, s. 73) evlilik kavramına ilişkin farkındalığı çift uyumunun temeli olarak görmekte ve ilişkide daha az sorun yaşamamanın, her iki tarafın evlilik kavramını tam ve açık bir şekilde kavramasına ve aralarında bir iyi niyetin oluşmasına bağlı olduğunu savunmaktadır.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde eşler arasında iletişimin çift uyumunu önemli ölçüde etkilediği görülmektedir (Litzinger ve Gordon, 2005; Karadağ, 2015). Benzer bir çalışmada Yalçın ve Karahan (2007) ego geliştirici dil, etkin dinleme, ben dili, empati, öfke kontrol becerileri ve işbirliğine dayalı çatışma çözme yaklaşımlarından oluşan bir “Çiftler İçin İletişim Programı” (Couple Communication Program) geliştirerek çift uyumuna etkisini araştırmıştır. Çalışma sonucunda “Eşler İçin İletişim Programı”nın çift uyumuna olumlu yönde etkisi olduğu bulunmuştur. Bunlarla birlikte, alanyazında çift uyumunun empati (Taylor, 1967; Elliott, 1982; Gaur ve Bhardwaj, 2015), etkin dinleme (Garland, 1981) ve ben dili (Sardoğan ve Karahan, 2005; Kalkan ve Ersanlı, 2008) iletişim becerileri ile ilişkisinin ayrı ayrı incelendiği de görülmektedir. Yapılan diğer çalışmalarda ise çift uyumunun kadınların yaşam kalitesi (Basharpoor ve Sheykhholeslami 2015), psikolojik iyi oluş (Kumar, 2015), yaşam

doyumunu (Be, Whisman ve Uebelacker, 2013), kadın ve erkeklerin aile kökleri ve romantik bağlanma (Muraru ve Turluc, 2013) ile okul öncesi dönem çocuklarının problem davranışları (Özbey, 2012) gibi değişkenlerle ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Bu araştırmalardan elde edilen bulgulara göre, çift uyumunun aile sistemi içerisinde yadsınamaz bir önemle birlikte aile içi ilişki dinamikleri üzerinde kritik bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Evlilikle ilgili yapılan diğer bazı araştırmalar, evli çiftlerin ilişkilerinde en önemli alanlardan birinin iletişim olduğunu göstermektedir (Hiew, Halford, Van De Vijver ve Liu, 2016; Hacı, 2011; Akgün ve Polat Uluocak, 2010; Erbek ve diğ., 2005b). 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 belirlemekte 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). Bu çalışmalar, etkili iletişim becerileri ile çift uyumunun, 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 çiftlerin uyumu 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 iletişim becerilerine ve çift uyumuna etkisini incelemek amaçlanmaktadır.

Bu amaçlara paralel olarak çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Deney ve kontrol grubunun iletişim becerileri ve çift uyumu ön test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Deney grubunun iletişim becerileri ve çift uyumu ön test ve son test puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Kontrol grubunun iletişim becerileri ve çift uyumu ön test ve son test puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Deney ve Kontrol grubunun iletişim becerileri ve çift uyumu son test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada kontrol gruplu ön test–son test 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 katılmıştır. Bu aşamada, 24 çift (12 deney ve 12 kontrol grupta olmak üzere) çalışmaya dâhil olmuştur. 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 oldukları, Mann-Whitney U testi sonuçları ile görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

İletişim Becerileri Ölçeği. Buluş, Atan ve Sarıkaya (2015) tarafından geliştirilen “İletişim Becerileri Ölçeği”, yetişkinlerde kişiler arası iletişim becerilerini ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Ölçme aracı, 5’li likert tipi olarak hazırlanmıştır ve 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 15, 16, 28, 32 ve 33 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Buluş ve diğerleri (2015) tarafından ölçek için yapılan güvenirlik 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’ini oluşturan beş faktör bulunmuştur. İç tutarlılık katsayısı egoyu destekleyici dil alt boyutu için .72, aktif dinleme alt boyutu için .84, kendini tanıma/kendini açma alt boyutu için .76, empati alt boyutu için .85 ve ben dili alt boyutu

için .836 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.

Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ). Spainer (1976) tarafından evli veya birlikte yaşayan çiftlerin ikili ilişkilerine ait uyumlarını ölçmek amacıyla geliştirilen 32 maddelik likert tipi bir ölçektir. Ölçek tutum, davranış ve bilişsel süreçleri birlikte ele alan çok boyutlu bir ölçektir. Ölçek eşler arası doyum, eşler arası bağlılık, eşler arası fikir birliği ve duygusal ifade olarak dört alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam ölçüm puanları evlilik uyumu ve memnuniyet derecesini yansıtmaktadır. Testten alınabilecek puanların dağılımı 0-151 arasındadır. Toplam uyum puanının yüksek oluşu bireyin ilişkisinin ya da evlilik uyumunun daha iyi olduğunu gösterir. Çift Uyum Ölçeği'nin Türkiye örnekleminde geçerlik güvenirlik çalışması Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından yapılmıştır. Evlilik uyumunun ölçümü için kullanılan Çift Uyum Ölçeği'nin yapı geçerliliği çalışmasında Locke-Wallace Evlilik Uyum Ölçeği (Locke- Wallace Marital Adjustment Scale) kullanılmıştır ($r = .82$). 132 kadın, 132 erkek olmak üzere 264 kişiden oluşan örneklem grubunun kullanıldığı çalışmada, ÇUÖ'nin güvenirliği .92 bulunmuştur. Alt ölçeklerin güvenirlikleri çift doyum .83, eşler arası bağlılık .75, eşler arası fikir birliği .75, duygusal ifade .80 olarak kabul edilir sınırlarda elde edilmiştir (Fışiloğlu ve Demir, 2000).

Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı

Programın Amacı. Hazırlanan programın amacı, katılımcılara 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 kuşklar giderildikten sonra program, Türkçe yazım kuralları ve terimler yönünden incelenerek gerekli düzenlemeler yapılmış ardından 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 değerlendirilmeler 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 Fakültesinde 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).

Etik Kurallara Uygunluk

Yapılan “Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının Eşlerin İletişim Becerilerine ve Çift Uyumuna Etkisi” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Bu çalışmada etik kurul izini ve/veya yasal/özel izin alınması gerekmemiştir.

BULGULAR

Araştırma kapsamında deney ve kontrol gruplarından alınan, etkili iletişim becerileri ve çift uyumu değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2 ve Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 2. Deney Grubu Ön Test ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

	N	\bar{X}	Ss	Min	Max
Etkili İletişim Becerileri Ölçeği Öntest-Son test İstatistikleri					
Egoyu Destekleyici Dil Ön Test	22	24.50	3.73	15	30
Egoyu Destekleyici Dil Son Test	22	27.27	2.83	20	30
Etkin Dinleme Ön Test	22	33.00	5.84	12	40
Etkin Dinleme Son Test	22	36.64	4.08	28	40
Kendini Tanıma/Açma Ön Test	22	18.09	3.35	9	22
Kendini Tanıma/Açma Son Test	22	20.50	2.54	16	25
Empati Ön Test	22	30.00	5.55	12	38
Empati Son Test	22	33.18	4.69	19	40
Ben Dili Ön Test	22	26.18	3.43	19	33
Ben Dili Son Test	22	28.31	3.52	23	35
Çift Uyum Ölçeği Ön test- Son test İstatistikleri					
Eşler Arası Doyum Ön Test	22	36.96	5.59	26	46
Eşler Arası Doyum Son Test	22	41.86	5.14	27	49
Eşler Arası Bağlılık Ön Test	22	16.18	4.75	5	22
Eşler Arası Bağlılık Son Test	22	18.23	3.44	10	24
Eşler Arası Fikir Birliği Ön Test	22	51.86	10.11	29	63
Eşler Arası Fikir Birliği Son Test	22	55.18	9.00	32	65
Duygusal İfade Ön Test	22	9.14	2.23	3	11
Duygusal İfade Son Test	22	10.68	1.36	8	12
Çift Uyum Toplam Ön Test	22	114.14	19.47	70	139
Çift Uyum Toplam Son Test	22	125.96	17.25	78	148

Tablo 2 incelendiğinde, etkili iletişim becerilerinin ve çift uyumunun son test toplamları ile bütün alt boyutlarının puan ortalamalarında yükselme görülmektedir. İki ölçekten minimum düzeyde alınan son test değerleri incelendiğinde de alınan puanlarda yükselme olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, son test maksimum değerlerine

bakıldığında, iletişim becerilerinin egoyu destekleyici dil ve etkin dinleme alt boyutları hariç diğer puanlarda yükselme olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Kontrol Grubu Ön Test ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

	N	\bar{X}	Ss	Min	Max
Etkili İletişim Becerileri Ölçeği Ön Test-Son Test İstatistikleri					
Egoyu Destekleyici Dil Ön Test	22	23.41	4.14	14	30
Egoyu Destekleyici Dil Son Test	22	24.41	3.53	19	30
Etkin Dinleme Ön Test	22	31.77	4.50	20	39
Etkin Dinleme Son Test	22	32.46	4.15	27	40
Kendini Tanıma/Açma Ön Test	22	18.09	2.62	14	25
Kendini Tanıma/Açma Son Test	22	19.09	3.88	10	25
Empati Ön Test	22	29.23	5.02	20	40
Empati Son Test	22	30.09	4.52	20	37
Ben Dili Ön Test	22	25.86	3.99	19	31
Ben Dili Son Test	22	25.64	3.85	20	34
Çift Uyum Ölçeği Ön Test- Son Test İstatistikleri					
Eşler Arası Doyum Ön Test	22	38.18	5.81	27	47
Eşler Arası Doyum Son Test	22	38.27	5.19	27	46
Eşler Arası Bağlılık Ön Test	22	18.00	3.48	11	25
Eşler Arası Bağlılık Son Test	22	13.68	4.41	4	20
Eşler Arası Fikir Birliği Ön Test	22	52.23	9.21	37	65
Eşler Arası Fikir Birliği Son Test	22	49.73	8.76	31	62
Duygusal İfade Ön Test	22	9.55	2.01	7	12
Duygusal İfade Son Test	22	9.50	1.92	6	12
Çift Uyum Toplam Ön Test	22	113.09	15.31	84	138
Çift Uyum Toplam Son Test	22	111.18	16.12	79	137

Tablo 3 incelendiğinde, kontrol grubu etkili iletişim becerilerinin ben dili alt boyutunun puan ortalamasında, çift uyumunun toplam puan ortalamasında ve eşler arası bağlılık, eşler arası fikir birliği ve duygusal ifade alt boyutlarının puan ortalamalarında azalma

görülmektedir. Diğer taraftan iletişim becerilerinin egoyu destekleyici dil, etkin dinleme, kendini tanıma/açma ve empati alt boyutlarının puan ortalamalarında ve çift uyumunun eşler arası doyum alt boyutunun puan ortalamasında yükselme görülmektedir. İki ölçekten alınan minimum değerler incelendiğinde, iletişim becerilerinin empati ve kendini tanıma/açma alt boyutları, çift uyumunun toplam puanı ve bütün alt boyutları hariç diğer değerlerde yükselme görülmektedir. Aynı şekilde maksimum değerlere bakıldığında, iletişim becerilerinin etkin dinleme ve ben dili alt boyutları hariç diğer değerlerde azalma görülmektedir.

Deney ve kontrol grubu eşlerinin etkili iletişim becerileri ve çift uyumu ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U-testi ile analiz edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4 ve Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 4. 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 4'teki 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 söylenebilir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubu Eşlerinin Çift Uyum Ölçeği Ön Test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	U	Z	p
Eşler Arası Doyum	Deney	22	475.5	21.61			
	Kontrol	22	514.5	23.39	222.5	-.46	.646
Eşler Arası Bağlılık	Deney	22	454.5	20.66			
	Kontrol	22	535.5	24.34	201.5	-.96	.339
Eşler Arası Fikir Birliği	Deney	22	501.5	22.88			
	Kontrol	22	488.5	22.20	235.5	-.15	.879
Duygusal İfade	Deney	22	470.5	21.39			
	Kontrol	22	519.5	23.61	217.5	-.59	.557
Çift Uyum Toplam	Deney	22	524	23.82			
	Kontrol	22	466	21.18	213	-.68	.496

Tablo 5'teki sonuçlar incelendiğinde, deney ve kontrol grubu eşlerinin çift uyumlarının eşler arası doyum ($U = 222.5$; $p > .05$), eşler arası bağlılık ($U = 201.5$; $p > .05$), eşler arası fikir birliği ($U = 235.5$; $p > .05$), duygusal ifade ($U = 217.5$; $p > .05$) alt boyutları ve toplam puanlarının ($U = 213$; $p > .05$) ön test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, çift uyumunun eşler arası fikir birliği alt boyutu ve toplam puan ortalamaları hariç diğer boyutlarda kontrol grubu deney grubuna göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı söylenebilir.

Deney grubu eşlerinin etkili iletişim becerileri ve çift uyumu 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 ve Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 6. Deneysel Grubu Eşlerinin Etkili İletişim Becerileri Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farkla İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	z	p
Egoyu Destekleyici Dil	Negatif Sıra	0	0	0		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	18	171	9.5	-3.75*	.000***
	Eşit Sıra	4				
Etkin Dinleme	Negatif Sıra	2	20	10		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	17	170	10	-3.03*	.002**
	Eşit Sıra	3				
Kendini Tanıma/Açma	Negatif Sıra	3	15	5		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	17	195	11.47	-3.39*	.001**
	Eşit Sıra	2				
Empati	Negatif Sıra	3	22	7.33		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	18	209	11.61	-3.26*	.001**
	Eşit Sıra	1				
Ben Dili	Negatif Sıra	2	29	14.5		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	19	202	10.63	-3.03*	.002**
	Eşit Sıra	1				

*Sonuç negatif sıralar temeline göre düzenlenmiştir.

** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 6'da verilen sonuçlar incelendiğinde, Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı'na katılan eşlerin egoyu destekleyici dil ($z = -3.75$; $p < .001$), etkin dinleme ($z = -3.03$; $p < .01$), kendini tanıma/açma ($z = -3.39$; $p < .01$), empati ($z = -3.26$; $p < .01$) ve ben dili ($z = -3.03$; $p < .01$) iletişim becerilerinde eğitim öncesi ve eğitim sonrası puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplam puanlar dikkate alındığında gözlenen farkın pozitif sıralar yani eğitim sonrası lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Dene y Grubu Eşlerinin Çift Uyumu Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Wilcoxon İşare tli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	z	p
Eşler Arası Doyum	Negatif Sıra	1	1.5	1.50		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	21	251.5	11.98	-4.08*	.000***
	Eşit	0				
Eşler Arası Bağlılık	Negatif Sıra	6	50.5	8.42		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	14	159.5	11.39	-2.05*	.041*
	Eşit	2				
Eşler Arası Fikir Birliği	Negatif Sıra	4	51.5	12.88		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	16	158.5	9.91	-2.00*	.045*
	Eşit	2				
Duygusal İfade	Negatif Sıra	1	5.5	5.50		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	16	147.5	9.22	-3.44*	.001**
	Eşit	5				
Çift Uyum Ölçeği Toplam	Negatif Sıra	3	16.5	5.50		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	19	236.5	12.45	-3.57*	.000***
	Eşit	-				

*Sonuç negatif sıralar temeline göre düzenlenmiştir.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 7’de verilen sonuçlar incelendiğinde, eşlerin çift uyumunun eşler arası doyum ($z = -4.08$; $p < .001$), eşler arası bağlılık ($z = -2.05$; $p < .05$), eşler arası fikir birliği ($z = -2.00$; $p < .05$), duygusal ifade ($z = -3.44$; $p < .01$) alt boyutları ve toplamının ($z = -3.57$; $p < .001$) eğitim öncesi ve eğitim sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplam puanlar dikkate alındığında gözlenen farkın pozitif sıralar daha açık bir ifadeyle eğitim sonrası lehine olduğu görülmektedir.

Kontrol grubu eşlerinin etkili iletişim becerileri ve çift uyumu ön test ve son test puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Wilcoxon İşare tli Sıralar Testi ile analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 8 ve Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 8. Kontrol Grubu Eşlerinin Etkili İletişim Becerileri Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	z	p
Egoyu Geliştirici Dil	Negatif Sıra	10	105	10.50		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	11	126	11.45	-.37*	.714
	Eşit	1				
Etkin Dinleme	Negatif Sıra	7	75.5	10.79		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	12	114.5	9.54	-.79*	.430
	Eşit	3				
Kendini Tanıma/Açma	Negatif Sıra	8	79.5	9.94		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	12	130.5	10.88	-.96*	.340
	Eşit	2				
Empati	Negatif Sıra	6	124.5	7.75		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	12	46.5	10.38	-1.71*	.087
	Eşit	4				
Ben Dili	Negatif Sıra	10	93	9.30		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	7	60	8.57	-.78**	.433
	Eşit	5				

*Sonuç negatif sıralar temeline göre düzenlenmiştir.

**Sonuç pozitif sıralar temeline göre düzenlenmiştir.

Tablo 8’de verilen sonuçlar incelendiğinde, eşlerin egoyu geliştirici dil ($z = -.37$; $p > .05$), etkin dinleme ($z = -.79$; $p > .05$), kendini tanıma/açma ($z = -.96$; $p > .05$), empati ($z = -1.71$; $p > .05$) ve ben dili ($z = -.78$; $p > .05$) iletişim becerilerinin ön test ve son test puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre kontrol grubu eşlerinin iletişim becerileri puanlarının sıra ortalamaları arasında değişimler gözlenmesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 9. Kontrol Grubu Eşlerinin Çift Uyumu Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	z	p
Eşler Arası Doyum	Negatif Sıra	10	113.5	11.35		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	10	96.5	9.65	-.32*	.750
	Eşit	2				
Eşler Arası Bağlılık	Negatif Sıra	16	209	13.06		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	5	22	4.40	-3.26*	.001**
	Eşit	1				
Eşler Arası Fikir Birliği	Negatif Sıra	13	152	11.69		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	8	79	9.88	-1.27*	.204
	Eşit	1				
Duygusal İfade	Negatif Sıra	9	77.5	8.61		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	8	75.5	9.44	-.05*	.962
	Eşit	5				
Çift Uyum Ölçeği Toplam	Negatif Sıra	12	145.5	12.13		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	10	107.5	10.75	-.62*	.537
	Eşit	-				

*Sonuç pozitif sıralar temeline göre düzenlenmiştir.

** $p < .01$

Tablo 9'da verilen sonuçlar incelendiğinde, kontrol grubu eşlerinin çift uyumunun eşler arası doyum ($z = -.32$; $p > .05$), eşler arası fikir birliği ($z = -1.27$; $p > .05$), duygusal ifade ($z = -.05$; $p > .05$) alt boyutlarının ve toplamalarının ($z = -.62$; $p > .05$) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre, kontrol grubu eşlerinin sıra ortalamaları arasında değişimler görülmekle birlikte bu değişimlerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer taraftan çift uyumunun eşler arası bağlılık alt boyutu ön test ve son test puanları arasında negatif sıralar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($z = -3.26$; $p < .01$).

Deney ve kontrol grubu eşlerinin etkili iletişim becerileri ve çift uyumu son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U-testi ile analiz edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 10 ve Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubu Eşlerinin Etkili İletişim Becerileri Ölçeği Son Test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	U	Z	p
Egoyu Destekleyici Dil	Deney	22	609.5	27.70			
	Kontrol	22	380.5	17.30	127.5	-2.72	.007**
Etkin Dinleme	Deney	22	624.5	28.39			
	Kontrol	22	365.5	16.61	112.5	-3.07	.002**
Kendini Tanıma/Açma	Deney	22	548	24.91			
	Kontrol	22	442	20.09	189	-1.25	.210
Empati	Deney	22	584.5	26.57			
	Kontrol	22	405.5	18.43	152.5	-2.11	.035*
Ben Dili	Deney	22	597	27.14			
	Kontrol	22	393	17.86	140	-2.41	.016*

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 10'daki sonuçlar incelendiğinde, deney ve kontrol grubu eşlerinin egoyu destekleyici dil ($U = 127.5$; $p < .01$), etkin dinleme ($U = 112.5$; $p < .01$), empati ($U = 152.5$; $p < .05$) ve ben dili ($U = 140$; $p < .05$) iletişim becerilerinin son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Ancak kendini tanıma/açma iletişim becerisinin ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 189$; $p > .05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, deney grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu, kendini tanıma/açma iletişim becerisi puan ortalamaları hariç elde edilen bu değerlerde, deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Grubu Eşlerinin Çift Uyum Ölçeği Son Test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	U	Z	p
Eşler Arası Doyum	Deney	22	596.5	27.11			
	Kontrol	22	393.5	17.89	140.5	-2.39	.017*
Eşler Arası Bağlılık	Deney	22	634.5	28.84			
	Kontrol	22	355.5	16.16	102.5	-3.29	.001**
Eşler Arası Fikir Birliği	Deney	22	584	26.55			
	Kontrol	22	406	18.45	153	-2.09	.036*
Duygusal İfade	Deney	22	581.5	26.43			
	Kontrol	22	408.5	18.57	155.5	-2.08	.038*
Çift Uyum Ölçeği Toplam	Deney	22	623.5	28.34			
	Kontrol	22	366.5	16.66	113.5	-3.02	.003**

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 11’de verilen sonuçlar incelendiğinde, deney ve kontrol grubu eşlerinin çift uyumunun eşler arası doyum ($U = 140.5$; $p < .05$), eşler arası bağlılık ($U = 102.5$; $p < .01$), eşler arası fikir birliği ($U = 153$; $p < .05$) ve duygusal ifade ($U = 155.5$; $p < .05$) alt boyutlarının ve toplamalarının ($U = 113.5$; $p < .01$) son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, deney grubu eşlerinin kontrol grubu eşlerinden daha yüksek bir ortalamaya sahip oldukları ve bu ortalamalarda istatistiksel olarak deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın temel amacı, “Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı”nın eşlerin etkili iletişim becerilerine ve çift uyumuna 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 çift uyum düzeylerinde de pozitif yönde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgulara göre, deney ve kontrol grubu eşlerinin eğitim öncesinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmayan etkili iletişim becerileri puan ortalamaları arasında, eğitim sonrası son test karşılaştırmalarında deney grubunda etkin dinleme, empati, ben dili ve egoyu destekleyici dil etkili iletişim becerilerinde anlamlı düzeyde bir artış görülürken, kendini tanıma/açma etkili iletişim becerisi alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Araştırmadan elde edilen bu bulgular, alan yazındaki diğer çalışmalarla genel olarak tutarlılık göstermektedir. Yapılan çalışmalarda, iletişim becerileri eğitimi alan katılımcıların empati (Karahana 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, etkili iletişim becerilerinin öğrenilebildiğini ve günlük hayatta bireylerin diğerleriyle yaşadıkları ilişki sorunlarını çözmede etkili olduğunu göstermesi bakımından önemli görülmektedir.

Araştırmada kendini tanıma/açma becerisinde, son test karşılaştırmalarında anlamlı bir fark elde edilmemiş olması çeşitli şekillerde yorumlanabilir. Bu sonucun bir nedeni, kendini tanıma ve kendini anlamının bireyin bütün fenomenal alanına ilişkin farkındalığını içermesi ve bunun da kısa süreli bir eğitim programı ile kazandırılmasının güç olması olabilir. Buna ek olarak, bireylerin kendilerini açma davranışlarının gelişmesi için yaşamlarında çevreleri ile etkileşimlerini düzenlemeleri ve iç dünyaları

ile dış dünyaları arasındaki mesafeleri azaltmaları, kısaca varoluş stresini (Cüceloğlu, 2015, s. 77) azaltmaları gerekmektedir. Dolayısıyla, böylesi benlik yapısı ile ilgili yeterliklerin kazandırılması için başka destekleyici çalışmalara da ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Bu nedenlerden dolayı, uygulanan psikoeğitim programının kendini tanıma/açma becerisini kazandırmada gerekli görülen bilgi, beceri ve farkındalık için daha fazla zamana ve eşlerin daha kapsamlı desteğe ihtiyaç duyduğu, buradan hareketle de programın bu yönünün desteklenmesi gerektiği düşünülebilir.

Araştırmanın diğer bulgularına göre, programa katılan eşlerin çift uyum düzeyleri toplam puan ortalamalarında ve eşler arası doyum, eşler arası bağlılık, eşler arası fikir birliği ve duygusal ifade alt boyutları puan ortalamalarında uygulanan program sonrasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Dolayısıyla psikoeğitim programının deney grubu lehine olumlu sonuçlara neden olduğu söylenebilir. Bu bulgular alan yazında yapılan diğer araştırmalarla da paralellik göstermektedir (Şener ve Terzioğlu, 2002; Hacı, 2011; Soylu ve Kağnıcı, 2015; Karadağ, 2015). Bunlara ek olarak eldeki çalışmayla benzer şekilde yapılandırılan bir çalışmada Yalçın ve Karahan (2007), “Çiftler İçin İletişim Programı” hazırlamış ve çift uyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu programa katılan 67 çiftin çift uyumu toplam puanlarının program sonunda anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular eldeki çalışma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Alan yazındaki bu çalışmalarda, aile içi ilişkilerde kullanılan iletişim becerilerinin çift uyumunu açıklamada etkili olduğuna ve olumlu yönde arttırdığına yönelik anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bunların yanında araştırmacı tarafından herhangi bir eğitim programına dâhil edilmeyen kontrol grubu eşlerinin, eşler arası bağlılık boyutunda eğitim sonrasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir fark gözlenmiştir. Diğer taraftan Garland (1981) tarafından ise çiftler için bir etkin dinleme programı hazırlanıp uygulanmış ancak etkin dinleme becerisi ile çift uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca Elliott (1982) empati becerisi ile çift uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuçlar eldeki çalışma bulguları ile farklılık göstermektedir.

İlgili alan yazında görüldüğü gibi çift uyumu çeşitli değişkenlerin etkileşiminden oluşan bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Ekşi ve Kahraman, 2012, s. 131; Norton, 1983, s. 141; Spanier, 1976, s. 16; Locke ve Wallace, 1959, s. 251). Dolayısıyla uyumlu ve mutlu bir ilişki için eşlerin bireysel özellikleri ve birbirlerinden beklentileri başta olmak üzere birçok faktörün etkili olduğu söylenebilir. Araştırmada elde edilen bulgular, uygulanan program sonrasında deney grubu eşlerinin çift uyum düzeylerinde meydana gelen anlamlı değişimin güçlü değişkenlerinden birinin, alan yazında da belirtildiği gibi, etkili iletişim becerileri olduğunu göstermektedir (Yalçın, 2014, s. 250; Telman ve Ünsal, 2005, s. 204).

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 anlaşılabilir duygu, düşünce ve beklentileri aktarmaya mümkün olduğunca özen gösterirler. Ayrıca istenilir olarak algılanmayan davranışların değişimi için sözü edilen davranışların üzerlerindeki olumsuz etkilerini geri bildirim önem verirler. Bu çerçevede hareket eden eşlerin, ilişkilerinde beş temel iletişim becerisini etkili bir şekilde kullandığı ve bunun da çift uyumunu olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Buna ek olarak, eşlerin uygulanan programa birlikte katılmalarının, birbirleri ile olan ilişkilerini ve etkileşimlerini uygulama sürecinde gözleme ve değerlendirme fırsatı sağladığı, bunun da karşılıklı olarak beklentilerini anlamaya katkısının olduğu söylenebilir. Ayrıca kontrol grubu eşlerinde eşler arası bağlılık düzeyinde görülen negatif yönde anlamlı değişimin, araştırmanın yapıldığı süreçte, yukarıda dile getirilen çeşitli faktörlerin bazılarında meydana gelen olası farklılaşmalardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, yaşantısal grup eğitimi yoluyla eşlere yönelik uygulanan “Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı”nın, eşlerin iletişim becerilerine ve çift uyumuna genel olarak olumlu yönde etki ettiği görülmektedir. Bu bağlamda, elde edilen bulgular, ikili ilişkilerin daha sağlıklı işleminde 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 ilişkisel problemlerin 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 eğitimciler, 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).

İletişim becerilerinin ebeveynlerin çift uyumu üzerindeki etkisine yönelik bu çalışmadan elde edilen bulgular hazırlanan “Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı”nın kapsamı ile sınırlıdır. Gelecek çalışmalarda gruplar arası farklılıkları en aza indirmek adına ölçek puanları üzerinden yapılan analizler ile birlikte demografik bilgi formları kullanılarak daha detaylı bilgiler toplanabilir. Buna ek olarak daha fazla katılımcı ve nitel araştırma teknikleri ile yöntem desteklenerek bu tarz çalışmaların alanyazında artırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adair, J. (2013). *Etkili İletişim*. (4. Baskı). (Ö. Çolakoğlu, çev.). İstanbul: Babiâli Kültür Yayıncılığı.
- 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.
- Bağcı, B. ve Buluş, M. (2016). Evlilik Doyumu: Aile Yılmazlığı ve Etkili İletişim Becerilerinin Rolü Açısından Bir Analiz. (Yayımlanmamış makale).
- 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.
- Basharpoor, S. ve Sheykoleslami, A. (2015). The relation of marital adjustment and family functions with quality of life in women. *Europe's Journal of Psychology*, 11 (3), 432-441.
- Bayram, L. (2013). *Düzenli spor yapmanın islahevlerindeki çocuk ve gençlerin sosyal uyum ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- 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.
- Be, D., Whisman, M. A. ve Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Journal of the International Association For Relationship Research*, 20, 728-739.
- Bernier, A., Jarry-Boileau, V. ve Lacharit'e, 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.
- Buluş, M. (2016). 5-6 yaş çocuklarında sosyal duygusal uyum: aile yılmazlığı, ego durumları, evlilik doyumu ve iletişim becerilerinin rolü açısından bir analiz. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Kongresi 18-20 Mart 2016* içinde. İstanbul: Haliç Kongre Merkezi.
- Buluş, M., Atan, A. ve Erten Sarıkaya, H. (2015). İletişim becerileri ölçeği geliştirme çalışması (Yayımlanmamış Araştırma).


- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni Spss Uygulamaları ve Yorum* (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.
- Cihangir, Z. (2000). *Üniversite öğrencilerine verilen etkin dinleme becerisi eğitiminin başkalarını dinleme becerisine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İletişim Donanımları* (50. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2012). *Yeniden İnsan İnsana* (45. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, S. (1997). *İletişim becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının ego durumlarına ve problem çözme becerisi algılarına etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, İ. (2003). *İletişim becerileri eğitiminin ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dökmen, Ü. (2015). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim 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.
- Ekşi, H. ve Kahraman, Z. (2012). Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 36, 129-145.
- Elliott, M. W. (1982). Communication and empathy in marital adjustment. *Home Economics Research Journal*, 11 (1), 77-88.
- 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 güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 7-12.
- Fışlıoğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16 (3), 214-218.


- Gaur, P., ve Bhardwaj, A. B. (2015). Relationship between empathy, forgiveness and marital adjustment in couple. *The International Journal of Indian Psychology*, 3 (1), 145-151.
- Garland, D. R. (1981). Training married couples in listening skills: effects on behavior, perceptual accuracy and marital adjustment. *Family Relations*, 30, 2, 297-306.
- Gürkan, N. (2011). *Hemşirelerin etkin dinleme ve beden dilini değerlendirme özelliklerinin araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Hacı, Y. (2011). *Evlilik uyumunun empatik eğilim, algılanan aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- 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.
- 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.
- Karadağ, Ş. (2015). *Evlilik uyumu ilişkisinde aile içi iletişimin rolü: Konya örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- 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.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 143-149.
- 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.
- Kumar, P. S. (2015). Psychological well being and marital adjustment: a study on elderly couples in post parental stage of life. *Indian Journal of Gerontology*, 29 (1), 77-90.
- 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.

- Litzinger, S. ve Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31 (5), 409-424. DOI: 10.1080/00926230591006719
- Locke, H. J. ve Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21, 251-255.
- Muraru, A. A. ve Turluc, M. N. (2013). Predictors of marital adjustment: are there any differences between women and men? *Europe's Journal of Psychology*, 9 (3), 427-442.
- Nazlı, S. (2014). *Aile Danışmanlığı* (11. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: a critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and Family*, 45, 141-151.
- Önder, A. (2003). *Ailede İletişim: 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.
- Özbeş, S. (2012). Ebeveynlerin evlilik uyumu ve algıladıkları sosyal destek ile altı yaş çocuklarının problem davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (1), 43-62.
- 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.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (43), 44-54.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2002). *Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. <http://ailetoplum.aile.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Şimşek, E. (1995). *Öğretmen ve öğrencilerin empatik becerileri ile öğrencilerin kendilerine verilmesini istedikleri empatik becerilerin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Taylor, A. B. (1967). Role perception, empathy and marriage adjustment. *Sociology & Social Research*, 52 (1), 22-34.
- Telman, N ve Ünsal, P. (2005). *İnsan İlişkilerinde İletişim*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

- Temiz, G. (2014). *Anne çocuk iletişim becerileri eğitiminin çocukların duyguları tanıma ve ifade etme becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- 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.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3, 250-261.
- Yalcin, B. M. ve Karahan, T. F. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 20 (1) 36-44. DOI: <https://doi.org/10.3122/jabfm.2007.01.060053>
- 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.
- Whirter, Mc. J. ve Voltan-Acar, N. (2005). *Çocukla İletişim* (5. Baskı). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

ORCID

Abdullah ATAN  <https://orcid.org/0000-0003-4828-8747>

Mustafa BULUŞ  <https://orcid.org/0000-0002-0967-4314>

SUMMARY

In the most general sense, communication can be defined as a process of sharing feelings, thoughts and information. In literature, Adair (2013, s. 13) defines communication as "the process by which one explains himself/herself to another person through linking and the replacement of meanings by the use of common symbols among people" and Planalp (1999) as the process of "shaping the feelings of both the sender and the receiver". In this framework, it can be said that all these definitions include the processes of understanding and explanation that occur with such experiences as transferring and linking.

Effectiveness in communication is possible only if the two systems (persons) that interact have some basic skills. On this way, five basic effective communication skills can be emphasized. These are ego supportive language, active listening, self-recognition-self-disclosure, empathy, and I-language skills. Researches show that communication affects individuals in many dimensions as cognitive, emotional and behavioral (Banovcinova and Levicka, 2015; Bernier, Jarry-Boileau and Lacharit'e, 2014; Brassart and Schelstraete, 2015; High and Scharp, 2015; Liermann and Norton, 2016; Temiz, 2014).

It is believed as emphasized also by researchers that the happiness and pleasure of the individual in life, the quality and satisfaction of their relationships are closely related to dyadic adjustment. Studies on marriage show that one of the most important areas in married couples' relations is communication (Hiew, Halford, Van De Vijver and Liu, 2016, Haci, 2011, Akgün and Polat Uluocak, 2010; Erbek et al., 2005b). These studies seem to be important in terms of demonstrating that effective communication skills and dyadic adjustment are in a meaningful relationship in the structuring of the individual's life.

In literature, it is seen that no effort has been made to develop a program to teach effective communication skills to couples and to measure the effects of these skills on dyadic adjustment. For this reason, in this study, it was aimed to develop a Psycho-education Program for Family Communication Skills which will provide effective communication skills to couples and to investigate the effect of the program on communication skills and dyadic adjustment of couples.

In parallel with these objectives, the following questions were tried to be answered:

- 1. Is there a significant difference between the communication skills and dyadic adjustment pre-test scores of the experimental and control group?*
- 2. Is there a significant difference between the rank average of the communication skills and the dyadic adjustment pre-test and post-test scores of the experimental group?*
- 3. Is there a significant difference between the rank average of the communication skills and the dyadic adjustment pre-test and post-test scores of the control group?*
- 4. Is there a significant difference between the communication skills and dyadic adjustment post-test scores of the experimental and control group?*

Pre-test and post-test semi-experimental design with control group was used in the study. In order to determine the study group, stratified disproportionate sampling method was used. In this context, volunteer couples who were thought to be at different socioeconomic levels were participated to the study. Thus, 24 couples were included in experimental and control groups, 12 in each, were participated in the study. Effective Communication Skills and Dyadic Adjustment Scales were used as measurement tools.

The study carried out by the researchers lasted a total of eight weeks. Sessions held one day a week, the length of them ranged from one and a half to two hours. During this period, no studies were conducted with the control group, and it was stated that a similar work can be done with them in a suitable period after the research is finished. In the analysis of data, Mann Whitney U-Test and Wilcoxon Single Sample Singed Ranks Test were used.

The main purpose of this study was to examine the effects of the Family Communication Skills Psycho-education Program on couples' effective communication skills and dyadic adjustment. In the study, it was first found that the program applied increased the level of couples' use of effective communication skills in the experimental group, and therefore was functional in terms of effectiveness. Secondly, after the application of the program, it was also seen that the experimental group had a significant positive increase in the level of adjustment of the couples.

According to the findings obtained, there was a statistically significant difference between the effective communication skill scores that did not have a statistically significant difference in the couples of the experimental and control groups before the training. In post-training post-test comparisons, the experimental group showed a significant increase in active listening, empathy, I language and ego supportive language effective communication skills while there was no significant difference in the self-recognition/disclosure subscale.

These findings obtained in the research are generally consistent with other studies in the literature. In the studies conducted, results showed that participants who received communication skills training had a statistically significant positive change in the level of empathy (Karahana et al., 2006), I-language and active listening (Yüksel-Şahin, 1997), self-recognition (Deniz, 2003) and self-disclosure (Akgün and Polat Uluocak, 2010) skills. These results are important as they show that communication skills can be learned and they are effective in solving individuals' relationship problems with others in their daily lives.

According to other findings of the study, statistically significant differences were found in the dyadic adjustment total score averages and average scores of dyadic satisfaction, dyadic cohesion, dyadic consensus and affectional expression subscales of couples who participated in the study. Therefore, it can be said that the psycho-education program causes positive results in favor of the experimental group. These findings are in parallel with other studies in the literature (Şener and Terzioğlu, 2002, Hacı, 2011, Soylu and Kağmıcı, 2015). In these studies, meaningful results have been obtained regarding the fact that the communication skills used in family relationships are effective in explaining the dyadic adjustment and enhancing it. In addition, there was a statistically significant difference in the negative direction between pre-test and post-test

scores of dyadic cohesion subscale of the control group couples, who were not included in any training program by the researcher.

As a result, the Psycho-education Program for Family Communication Skills applied to couples by experiential group education seems to have a positive effect on couples' effective communication skills and dyadic adjustment in general. In this context, the findings provide important clues that can be taken into account in the healthier processing of bilateral relations and thus the strengthening of the family system (Bağcı and Buluş, 2016). Individuals are thought to be able to develop more satisfying relationships, to attain a healthier life and to minimize the possible negative effects of self-damaging relational problems with their effective communication skills (Whirter and Voltan-Acar, 2005; Cüceloğlu, 2012). For this reason, it can be said that this study has given a considerable wealth to the literature in terms of the results obtained. In this context, there are important responsibilities to educators, consultants, psychologists and researchers. It is also believed that the development and implementation of effective communication skills training programs both by the Ministry of Social Policies and Family Affairs, and the Ministry of National Education and the Higher Education Authority, in the above-mentioned theoretical framework, that will increase the knowledge, skills and awareness of couples will be a contributor. For this purpose again, it is believed that institutionalization of the family guidance and counseling system across the country as all families can benefit is an important need to structure a family system that functions more healthily (Buluş, 2016).