

## Romantik İlişki Geliştirme Programı'nın (RİGP) Romantik İlişki Doymu ve Romantik İnanç Düzeyine Etkisinin İncelenmesi\*

### The Effect of Romantic Relationship Enrichment Program (RREP) on Romantic Relationship Satisfaction and Romantic Belief Levels

Hatice DEVECİ ŞİRİN\*\*, Eda BAYRAKCI\*\*\*

**Öz:** Bu araştırmanın amacı sistemik yaklaşıma dayalı olarak geliştirilmiş bir evlilik öncesi ilişki geliştirme programı olan Romantik İlişki Geliştirme Programı-RİGP'in romantik ilişki yaşayan genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişki doymu ve romantik inanç düzeyine etkisini incelemektir. Bu çalışma nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı karma desende yürütülmüştür. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkenleri etkileme düzeyini belirlemek için deneysel desenlerden öntest sontest kontrol gruplu seçkisiz desen, katılımcıların RİGP sürecine ilişkin farkındalıklarıyla ilgili görüşlerini belirlemek için fenomenolojik yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 4 deney, 4 kontrol grubunda olmak üzere 8 çift oluşturmaktadır. Deney grubuna 120 dakikalık 11 oturumdan oluşan RİGP uygulanırken, kontrol grubuna işlem yapılmamıştır. Çalışma grubunun ilişki doymu düzeyini belirlemek için Romantik İlişkilerde Doymu Ölçeği, romantik inanç düzeylerini belirlemek için Romantik İnançlar Ölçeği ve RİGP süreciyle ilgili görüşlerini belirlemek için RİGP görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada nicel bulguların analizinde deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen nicel bulgulara göre RİGP, romantik ilişki yaşayan çiftlerin ilişki doymu düzeylerini arttırmakta ( $Z_{d.doymu} = -2.53, p < .05$ ) ve bu etki iki ay sürmektedir ( $Z_{d.doymu} = -.95, p > .05$ ). Öte yandan RİGP'in çiftlerin romantik inanç düzeyleri üzerinde etkisi yoktur ( $Z_{d.inanç} = -1.40, Z_{k.inanç} = -.70, p > .05$ ). Araştırmada nitel bulgular tematik kodlama yoluyla yapılan içerik analiziyle % ve f hesaplanarak analiz edilmiştir. Nitel bulgulara göre, katılımcıların yarısından fazlası kök aile ve problem algısıyla ilgili farkındalık kazandıkları, en etkilendikleri uygulamanın genogram çalışmaları olduğu konusunda görüş bildirmiştir. Katılımcıların tamamı RİGP'i faydalı bulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik öncesi ilişki geliştirme programı, ilişki doymu, romantik inançlar

**Abstract:** The purpose of this study is to examine the effects of Romantic Relationship Enrichment Program (RREP), which is a premarital relationship enrichment program based on systemic approach, on romantic relationships and romantic belief levels of young adults in romantic relation. This study was carried out via mixed research method including both quantitative and qualitative methods. So as to determine the effect level of independent variables over dependent variables, an experimental research design including the randomized pretest – posttest control group design was applied, while phenomenological method was employed in order to determine the views of the participants over their awareness about RREP. The study group consisted of 8 couples: 4 couples in the experimental group and 4 couples in the control group. The experimental group was exposed to RREP including 11 sessions lasting 120 minutes each, whereas the control group did not receive the program. The Romantic Beliefs Scale was used so as to measure the level of romantic beliefs and Romantic Relationship Satisfaction Scale was applied to find out the relationship satisfaction. RREP interview form was also used to determine study group's beliefs on RREP process. Qualitative findings of the research were analysed through pretest - posttest of both study and control group and Wilcoxon signed-rank test as the monitoring test. According to the qualitative findings, RREP was eline to increase the level of couples' relationship satisfaction ( $z$

\* Bu çalışma, Selçuk Üniversitesi BAP koordinatörlüğü tarafından 18401012 proje numarası ile desteklenmiş bir bilimsel araştırma projesinden düzenlenmiştir.

\*\* Dr. Öğr. Üyesi, Selçuk Üniversitesi SHMYO, Konya-Türkiye, ORCID: 0000-0002-0529-0209, e-posta: haticedevicisirin@selcuk.edu.tr

\*\*\* Dr. Öğr. Üyesi, Selçuk Üniversitesi YADAM, Konya-Türkiye, ORCID: 0000-0002-4879-5784, e-posta: edabayrakci@selcuk.edu.tr

satisfaction= -2.53,  $p < .05$ ) and this impact lasts two months ( $Z_{e\ satisfaction} = -.95, p > .05$ ). On the other hand, it was found that RREP had no effects on the couples' romantic belief levels ( $Z_{e\ belief} = -1.40, Z_{c\ belief} = -.70, p > .05$ ). In terms of qualitative findings,  $f$  and  $\%$  were calculated via content analysis through thematic coding. In terms of qualitative findings, more than half of the participants declared that they gained awareness about the perception of the problem and family of origin and also claimed that they were mostly impressed by genograms. All the participants found the program beneficial.

**Keywords:** Premarital relationship enrichment program, relationship satisfaction, romantic beliefs

## Giriş

Birey, gelişiminin her döneminde yakın ilişkiler kurmakta, çeşitli ilişki tiplerinde kendilerini denemektedir. Yakın ilişkiler kişinin anne, baba, arkadaş ve romantik partner gibi hayatındaki önemli kişilerle kurduğu ilişkileri ifade etmektedir. Ebeveynle kurulan ilişkiler bireyin gelişimini etkilediği bilinmektedir. Oysaki yakın ilişkiler içinde yer alan romantik ilişkiler de gelişimde oldukça önemli etkiye sahiptir.

Romantik ilişki, kadın ve erkeğin gönüllü olarak kabul ettiği tutkuyu, yakınlığı ve bağlılığı barındıran bir yakın ilişki türüdür (Connolly ve McIsaac, 2011). Romantik ilişkiyi diğer ilişki türlerinden ayıran beş özellik bulunmaktadır. Bu özellikler; katılım, eş seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi, duygusal ve bilişsel süreçlerdir (Collins, 2003). Romantik ilişkiler bireylerin kişilik gelişimi ve iyilik halini olumlu etkilemektedir (Furman ve Collins, 2009). Yakın romantik ilişkiler ergenlik döneminde başlamakla birlikte genç yetişkinlik döneminde oldukça önem kazanan sosyal etkileşimlerdir. Genç yetişkinlik dönemindeki gelişimsel krizlerin sağlıklı biçimde çözümlenmesi gelişimin diğer evrelerinde sağlıklı ve doyurucu yakın ilişkiler kurmak için temel oluşturmaktadır (Erikson, 1984). Psikososyal gelişim kuramına paralel olarak bu dönem köken aileden kendini farklılaştırma, yakın romantik ilişkiler geliştirme ve finansal yükümlülük alma gibi görevlerin başarılması gereken, aile yaşam döngüsünün ilk evresi olan evden ayrılış dönemine denk gelmektedir (McGoldrick, Carter ve Preto, 2015). Bu çalışmada aile yaşam döngüsünün 1. Evresi, genç bekar yetişkinlik (Carter ve McGoldrick, 2010; McGoldrick ve diğerleri, 2015) ve psikososyal gelişim dönemlerinin 6. Evresi-yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinde olan (Erikson ve Erikson, 1998) bireylere yönelik olarak hazırlanmış evlilik öncesi ilişki geliştirme programı olan RİGP'in ilişki doyumu ve romantizm inançlarına etkisi ele alınmıştır.

## Romantik ilişkilerde doyum

Romantik ilişkilerde doyum, ilişki kalitesini belirlemede en temel faktördür (S. S. Hendrick, 1988). Bireyin romantik ilişkisine dair değerlendirmeleri ilişki doyumunu belirlemektedir (C. Hendrick ve Hendrick, 1989). Bireyin romantik ilişkisinde ne oranda sosyal, duygusal, cinsel, psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığı romantik ilişki doyumunun belirleyicisidir.

Romantik ilişki doyumunu ele alan çalışmalar incelendiğinde kadınların ilişki doyumunun erkeklerden yüksek olduğu (S. S. Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988), romantik ilişki inançları çatışma çözme tepkileri ile ilişkili olduğu (Metis ve Cupach, 1990), partner desteğiyle ilişkili olduğu (Cramer, 2004), ilişki ile ilgili farkındalık düzeyi arttıkça ilişki doyumunun arttığı (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007), akılcı olmayan inançlar ve ilişki algısının (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015), bağlanma boyutları ve akılcı olmayan inançların (Sarı, 2008) ilişki doyumunu yordadığı kaydedilmiştir. İlişki doyumunu ile ilgili alan yazın incelendiğinde araştırmaların genellikle evli çiftler üzerine odaklandığı görülmektedir (Canel, 2007; Curun ve Çapkın, 2014; Güven, 2005; Litzinger ve Gordon, 2005; Mahin, Noah, Hassan ve Baba, 2012; Schmidt, Luquet ve Gehlert, 2016). Oysaki evlilik öncesinde de ilişki doyumunun ilişkinin kalitesi ve gelecek zaman yönelimi (Sakalli-Ugurlu, 2003) için önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir.

Romantik ilişkilerle ilgili bir diğer önemli değişken ise romantik ilişki inançlarıdır. Çünkü "Aşk her şeyin üstesinden gelir" "Bir insan için sadece tek bir doğru insan vardır" gibi romantik inançlar romantizmin çekirdeğini oluşturmaktadır (Sprecher ve Metts, 1989).

### **Romantik ilişki inançları**

Romantik ilişki inançları ile ilgili öncü çalışmalar 1930'lu 40'lı yıllara dayanmaktadır. Bu tarihlerden sonra aşk, evlilik, cinsellik ile ilgili halk arasındaki mitlerin ve kültürel inançların incelenmesi yakın romantik ilişkileri anlamak için bir anahtar olmuştur (De Roda, Martínez-Iñigo, De Paul ve Yela, 1999).

Romantik ilişki inançları, evlilik ve romantik ilişkilerle ilgili olarak bireylerin beklenti düzeylerini yükseltmektedir. Bir ilişki resmi olarak başlamada çok zaman önce romantik ilişki inançlarına dayanarak oluşan bu beklentiler ilişki başlar başlamaz aktive olur. Partnerlerin bu beklentileri gerçekleştirmesi beklenir. Gerçekleşmeyen beklentiler ilişkiden alınan doyumun azalmasına ve aşk ateşinin yavaş yavaş tükenmesine sebep olur (Pines, 1996). Romantik ilişki inançları ilişkinin ilerleyen evrelerinde olumsuz sonuçlara sebep olabilir. Fakat fonksiyonel olmayan inançlar ya da akılcı olmayan inançlar olarak sınıflandırılmamaktadır. Romantik ilişki inançlarını fonksiyonel olmayan inançlardan ayıran nokta romantik ilişki inançlarında ilişkinin erken evrelerinde ilişkinin nasıl olacağı ile ilgili olumlu düşünceler ağır basarken, fonksiyonel olmayan inançlarda ise zarar verici düşünceler ağır basmaktadır (Knee ve Bush, 2008). İlişkinin başlarında romantik inançlarla ilişki doyumu, bağlılık ve sevgi arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Sprecher ve Metts, 1999).

### **Sistemik yaklaşım**

Bateson, Jackson, Haley ve Weakland (1956), şizofrenin psikopatolojisiyle ilgili çalışmaları esnasında geliştirdikleri sistemik modelde; birey, kendini çevreden izole edemeyen; bilakis onunla sürekli bir alışveriş içerisinde olan ve çevrenin parçası olan açık bir sistemdir. Birey, "çevresiyle birlikte hayatta kalan bir birimdir". Birey ve içinde bulunduğu çevresi arasında döngüsel bir bilgi alışverişi vardır ve içinde bulunduğu sistemle birlikte değerlendirilir. Aynı semptomatik davranışlar, içinde bulunan çevrenin belirli ve sürekli iletişimsel ve döngüsel davranış kalıplarıdır. Problem durumlarının ve fonksiyonel olmayan davranışların ortaya çıkmasında ve döngüsel olarak devam etmesinde, özde sistemin kendini devam ettirme statükoyu (homestasis) çabası yatmaktadır. Bu sebeple problemin döngüsel olarak devam etmesini ve ortaya çıkmasına neden olacak aile ilişkilerine odaklanır (Kesici, Bayrakçı, Mert ve Kiper, 2015; Worden, 2013).

Sistem yaklaşımında terapist çifti tamamen pasif ya da kurban pozisyonunda görmez. Temel amaç, çiftin sorunlarını, eşlerin birinden kaynaklandığını düşünmeleri yerine, eşler arasındaki ilişkiden kaynaklandığını görmelerini sağlamaktır. Çiftin hastalık modelini değil etkileşim modelini benimsemesi sağlanır. Bu perspektif her iki eşin etkileşimine katkıda bulunduğu bir bireyin suçlanmasını önler (Pines, 1996). Terapistin amacı eş sistemini sağlıklı bir duruma getirmek için yıkıcı etkileşim kalıplarını değiştirmektir

### **Evlilik öncesi ilişki geliştirme veya romantik ilişki geliştirme programları**

Evlilik öncesi ilişki geliştirme programları, gerçekçi bir yaklaşımla incelendiğinde amaçlarının boşanma veya evlilikle ilgili stresleri ortadan kaldırma olmadığı dikkat çekmektedir. Çünkü bunu yapabilmiş bir toplum bulunmamaktadır. Gerçekçi amaç, bireylere evlilik öncesinde sağlıklı ilişkiyle ilgili farkındalık ve beceri kazandırarak, çocuklar ve yetişkinler için yıkıcı sonuçları azaltmaktır. Böylece hem toplumsal hem de çift seviyesinde boşanma ve evlilik stresi gibi olumsuz çıktılara ilişkin risk faktörleri azaltılmaktadır (Stanley, 2001). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarının hedef kitlesi henüz evlenmemiş, çocuk sahibi olmayan flört ya da nişanlılık evresindeki bireylerdir (Harway, 2005). Tablo 1'de yaygın olarak uygulanan evlilik öncesi eğitim programları ve genel özellikleri verilmiştir.

Evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarının etki derecesini inceleyen araştırmalarda eşler arasındaki olumlu iletişimi (Markman, Renick, Floyd, Stanley ve Clements, 1993), iletişim beceri düzeylerini arttırdığı (Duran ve Hamamcı, 2010), çiftlerin ilişkilerini geliştirmeye odaklanmalarına yardım ettiği, boşanma ve ayrı yaşama oranını azalttığı (Hahlweg ve Richter, 2010), çift uyumunu (Schmidt ve diğerleri, 2016), ilişki doyumunu arttırdığı (Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli, 1988a) bulunmuştur.

Tablo 1.  
Dünyada ve Ülkemizde Yaygın Olarak Kullanılan Evlilik Öncesi Eğitim Programları Ve Genel Özellikleri

Program	Amaç	Hedef kitle	Kuramsal temel	Süre	
RE: Relationship Enhancement Program*	Guerney (1977)	Partnerler arasında yakınlık ve güveni, empati, sıcaklık ve içtenliği, çift iletişimini arttırmak yoluyla çift uyumunu arttırmaktır.	Evlenme hazırlığındaki çiftler.	Bilişsel-Davranışçı	8 oturum
PREP; Prevention and Relationship Enhancement Program*	Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli (1988b)	Partnerler arasında uyumu arttırma, iletişim ve çatışma çözme becerisi kazandırma	Evlenme hazırlığındaki çiftler.	Bilişsel-Davranışçı	6 oturum
SYMBIS; Saving Your Marriage Before It Starts*	Parrot ve Parrot (1995)	Evlilik öncesinde evlilik ilişkisini korumaya yönelik beceriler kazandırma	Evlenme hazırlığındaki çiftler.	Bilişsel-Davranışçı	7 oturum
PREPARE	Olson ve Olson (1999)	Kendini değerlendirme envanteri yolu ile ilişkilerinin geliştirilebilir yönlerini keşfetmelerini sağlamak ve ilişkiyi güçlendirmek(Futris, Barton, Aholou ve Seponski, 2011)	Henüz evlenmemiş çiftler.	Sistemik yaklaşım-Döngüsel model	Çevrim içi erişimle 8 saatlik eğitim programı, workshop egzersizler.
PETS: Evlilik Öncesi Eğitim ve Uygulama Dizisi (Premarital Education and Training Sequence)	Bagarozzi ve Bagarozzi (1982)	İşlevsel iletişim, çatışma çözümü ve problem çözme becerilerini geliştirmek.	Henüz evlenmemiş çiftler.	Bilişsel davranışçı	8-10 oturum

\*Program, Türk kültürüne uyarlanmıştır.

Tablo 1’de romantik ilişki geliştirmeye yönelik programların bilişsel davranışçı ve ilişkiyel yaklaşımlara dayandığı görülmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı programların odak noktası yakın ilişkileri sağlıklı yürütebilmek için eşlere gerekli becerileri kazandırmaktır. İlişkiyel temelli programlar ise psikodinamik, hümanistik ve aile sistem teorisine dayanmaktadır (Gross ve Grady, 2002). Bu programların hareket noktası kişiler arası ilişkiler bağlamında problemleri yeniden anlamlandırarak farkındalığı sağlamaktır. Genel olarak ilişki geliştirme programlarında bilişsel davranışçı yaklaşımların yoğun olarak kullanıldığı görülmektedir. Oysaki aile kendine ait amaçları olan alt sistemlerden oluşmaktadır. Bireyleri anlamak için aile sistemini anlamak gerekmektedir. Aile üyelerinin birbirleriyle geliştirdikleri etkileşim ve iletişim modelleri davranışlara dönüşmektedir (Rudi Dallos ve Ros Draper, 2012; Worden, 2013). Bu sebeple RİGP sistemik yaklaşım temelinde geliştirilmiştir.

Ülkemizde ilişki geliştirme programlarının genellikle evli çiftlere yönelik hazırlandığı görülmektedir (Canel, 2007; Deveci Sirin ve Deniz, 2016; Kalkan ve Ersanlı, 2008, 2009; Karahan, 2007; Sardoğan ve Karahan, 2005). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programları ile ilgili sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Duran ve Hamamcı, 2010; Yalçın ve Ersever, 2010; Yılmaz

ve Kalkan, 2010). Bu araştırmayla Türk kültüründe geliştirilmiş bir evlilik öncesi ilişki geliştirme programı olan RİGP'in konuyla ilgili alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı "RİGP, romantik ilişki yaşayan genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişki doyumu ve romantik inanç puanlarını etkilemekte midir?" sorusuna yanıt aramaktır. Araştırma problemlerini cevaplamak amacıyla alt problemler test edilmiştir.

1. Deney ve kontrol grubunun ilişki doyumu ve romantik inanç ön test puanlarıyla son test puanları arasında anlamlı fark var mıdır?
2. Deney ve kontrol grubunun ilişki doyumu ve romantik inanç son test puanlarıyla izleme testi puanları arasında anlamlı fark var mıdır?
3. Deney grubundaki katılımcıların kişisel, aile ve romantik ilişkilerine dair farkındalıkları nelerdir?
4. Deney grubundaki katılımcıların RİGP'de kullanılan müdahale yöntemleriyle ilgili görüşleri nelerdir?
5. Deney grubundaki katılımcıların gruba psikolojik danışma programlarına katılmakla ilgili görüşleri nelerdir?

### Yöntem

Sosyal bilimler alanındaki çalışmalarda sosyal gerçekleri tam olarak anlamak için yöntem çeşitlenmesine gidilmesi bir zorunluluktur (Türnüklü, 2001). Yöntem çeşitlenmesi, aynı araştırma sorusuna birden fazla araştırma yöntemiyle cevap aranması olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu çalışmada nicel ve nitel araştırma yöntemleri bir arada kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki neden-sonuç ilişkilerini keşfetmek için deneysel desenlerden öntest sontest kontrol gruplu seçkisiz deneysel desen (Hovardaoğlu, 2000; Karasar, 2012) kullanılmıştır. Deney grubundaki katılımcıların RİGP ve kişisel farkındalıkları ile ilgili görüşlerini belirlemek amacıyla katılımcıların deneyimlerinin sonucunda kazandıkları anlamları sistematik olarak inceleme olanağı verdiği için (Ekiz, 2003) nitel araştırma deseninde fenomenolojik yöntem kullanılmıştır.

Tablo 2.

Araştırmanın Deneysel Deseni

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest	İzleme
Deney Grubu	RİDÖ, RİÖ	RİGP (11 oturum)	RİDÖ, RİÖ	RİDÖ, RİÖ
Kontrol Grubu	RİDÖ, RİÖ		RİDÖ, RİÖ	

RİGP: Romantik ilişki geliştirme programı, RİDÖ: Romantik ilişkilerde doyum ölçeği, RİÖ: Romantik inançlar ölçeği

Tablo 2'de görüldüğü gibi birbirine denk iki grup deney ve kontrol grubu olarak oluşturulmuş. Her iki gruba da ön test, son test ve izleme testi olarak RİDÖ ve RİÖ uygulanmıştır. Deney grubuna 11 oturumluk RİGP uygulanırken kontrol grubundaki bireylere çalışma ile ilgili bilgi verilerek bekleme listesine alınmıştır.

### Çalışma grubu

Çalışma grubunu oluşturmak için üniversite kampüsü içinde RİGP ve başvuru süreciyle ilgili bilgilendirmenin olduğu broşür ve ilanlar dağıtılmıştır. RİGP'e katılmak için başvuran bireylerin kişisel bilgileri alınmış, İlişki doyumu ölçeği ve Romantik inançlar ölçeği uygulanmıştır. Çalışma grubu iki adımda oluşturulmuştur. İlk adımda seçkisiz örnekleme yöntemi ile 44 kişiden yani 22 çiftten bir katılımcı havuzu oluşturulmuştur. Ardından amaçlı örnekleme yöntemiyle geçmişte romantik ilişki deneyimi olan, en az 1 yıldır romantik ilişki yaşayan, evliliğe hazırlanan, ilişki doyumu ölçeğinden ortalamasının altında ve Romantik İnançlar ölçeğinden ortalamasının üzerinde (n=44, Ort<sub>doy</sub>=51.61, Ort<sub>trinanç</sub>=45.95) puan alan 4 çift deney, 4 çift kontrol grubuna atanmıştır.

Çalışma grubunda yer alan bireylerin yaş ortalamaları deney grubu için  $Ort_{deney}=22,ss.1.93$ , kontrol grubu için  $Ort_{kontrol}=21.5,ss.1.69$ 'dır.

Tablo 3'de deney ve kontrol gruplarında yer alan çiftlerin ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyleri açısından denk olup olmadıklarını sınamak amacıyla, ilişki doyumu ölçeğinden elde ettikleri toplam puanlar üzerinde yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 3.

Deneme ve Kontrol Gruplarının İlişki Doyumu Ve Romantik İnanç Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	n	Sıralar Ort.	Sıralar Top.	U	z	P
İlişki doyumu	Deney	8	8,13	68	32	,00	>,05
	Kontrol	8	8,88	68			
Romantik inanç	Deney	8	8,50	65	29	-,32	>,05
	Kontrol	8	8,50	71			

Tablo 3'e göre deney grubunun sıralamalar ortalaması 8,13, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 8,88'dir. U değeri 32 ve z değeri ,00 olup deney ve kontrol grupları arasında *ilişki doyumu* puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ( $z=-.00, p>.05$ ). Bu sonuçlara bakarak öntest ilişki doyumu puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir. Ayrıca Tablo 3'e göre deney grubunun sıralamalar ortalaması 8,50, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 8,50'dir. U değeri 29 ve z değeri -,32 olup deney ve kontrol grupları arasında *romantik inanç* puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ( $z=-.32, p>.05$ ).

### Veri toplama araçları

*Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği*: Romantik ilişkilerde doyumu ölçmek amacı ile Sakallı-Uğurlu (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek dokuz maddeli ve 7' li Likert tipi, bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek ilişki doyumunu ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ,90'dır. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %54,38'ini açıkladığı görülmüştür (Sakallı-Uğurlu, 2003).

*Romantik İnançlar Ölçeği*: Araştırmada katılımcıların romantik ilişkilere yönelik temel inançlarını ölçmek amacıyla Sprecher ve Metts (1989) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlama çalışmaları Küçükarslan ve Gizir (2013) tarafından yapılan Romantik İnançlar Ölçeği kullanılmış. Ölçek beşli Likert tipi 13 maddeden oluşmaktadır. RİÖ, aşk bir yol bulur, ilk ve tek, idealleştirme ve ilk görüşte aşk olarak adlandırılmış dört faktörlü bir yapı göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı,84 hesaplanmıştır.

*Kişisel Bilgi Formu*: Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanacak katılımcıların cinsiyet, yaş, daha önce ilişki yaşama durumu, ilişki süresi gibi bilgileri toplamak için soruların yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılacaktır.

*Romantik İlişki Geliştirme Programı Görüşme Formu*: Deney grubunda yer alan çiftlerin programla ilgili ve program sonundaki farkındalık düzeyleri ile ilgili görüşlerini belirlemek için araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Görüşme formunda yarı yapılandırılmış 3 soru yer almaktadır. "RİGP sürecinden hangi kazanımlarla ayrılıyorsunuz? Kazanımlarınızı kişisel dünyam, ailem ve romantik ilişkim olarak sınıflayarak anlatınız." ve "RİGP sürecinde sizi en çok etkileyen konu-oturum-etkinlik hangisi ya da hangileriydi? Nedenini anlatınız." katılımcılara yöneltilen görüşme sorularına örnek verilebilir.

### İşlem

Bu araştırmada Romantik İlişki Geliştirme Programı (RİGP) bağımsız değişken, ilişki doyumu ve romantik ilişki inançları bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Tablo 4'de RİGP ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Tablo 4.  
RİGP'in Modül, Oturum, Amaçları, Müdahale Yöntemleri Ve Etkinlikleri

Modül/oturum	Oturum amaçları	Müdahale yöntemi ve tekniği	Etkinlikler
Tanışma	1. oturum: Grubu yapılandırma ve sosyal kaygıyı azaltma	Isınma oyunu	Buz kırma etkinliği.
M1. Eş seçimi ve romantizm O2:iki yabancı	2. oturum: Partner seçiminin ardında yatan bilinçli ve bilinç dışı süreçleri fark edebilme.	Büyük/küçük grup tartışması	F1. Kim daha çekici F18.Onunla ilgili her şey
M1. Eş seçimi ve romantizm O3: Adem ve Havva'dan sonra neler oldu?	3. oturum: Çiftlerde var olan romantizme dair gerçekçi olmayan inançların ve mitlerin keşfedilmesi	Büyük/küçük grup tartışması	F3.Romantizm F4.Romantik mit ve inançlar
M2. Kök aileyle ilişkiler O4:Dün, Bugün, Yarın	Kök aileden gelen özelliklerin nesiller arası aktarımlarını keşfetmek.	Genogram, doğrusal ve döngüsel sorular	F5.Genogram sembolleri F6.Örnek genogram F7.Genogram soruları
M2. Kök aileyle ilişkiler O5: Yalnızlık ve korku M3. Hadi konuşalım O6: Problem yok	Yakın ilişkilerde bağlanma ve bağlanma figürleri ile mevcut romantik ilişkideki tutum ve yönelimlerin ilişkilendirme. Katılımcılara bireysel dünyamızda ve yakın ilişkilerimizde yaşadığımız çatışma ve problemle ilgili öngörü kazandırma.	Genogram, Doğrusal, Döngüsel ve stratejik sorular Dışsallaştırma, Doğrusal, Döngüsel ve stratejik sorular	F8.Yakın ilişkilerde bağlanma F9.Muhafaza etme ve değişim F10. Problem sen de mi bende mi?
M3. Hadi konuşalım O7: İletişim ve çatışma	Çift iletişimini etkileyen unsurları fark etme.	Dışsallaştırma, Doğrusal, Döngüsel ve stratejik sorular	F11.iletişim F12.çatışma
M4. Kadın ve erkeğe dair O8: Cinsiyetler arası işbirliği	Biyolojik cinsiyet ve toplumsal cinsiyetin yakın ilişkilere etkisini kavrayabilme.	Yarışma, oyun, stratejik sorular	F13. Talimat listesi(kadın ve erkek)
M4. Kadın ve erkeğe dair O9: Güç bizde	İlişkide kadının ve erkeğin güç kullanma biçimleri ve dengesi ile ilgili farkındalık	Beyin fırtınası, düz anlatım, rol oynama, örnek olay, drama	F15. Güç savaşları örnek olay
M4. Kadın ve erkeğe dair O10: Daha yakın ya da daha uzak	Cinsellikle ilgili kişisel tutumlarını ve ilişkiye yansımalarını fark edebilme.	Beyin fırtınası, zihin haritaları, stratejik sorular, doğrusal sorular	F17. Benim ve senin için cinsellik nedir?

Veda	Grup üyelerinin eğitim boyunca kazandıkları farkındalıklardan yola çıkarak olumlu duygularla gruptan ayrılmasını sağlamak.	Veda oyunu
------	--	------------

*RİGP'in kuramsal temelleri:* RİGP, farkındalık kazandırmaya yönelik tasarlanmış bir evlilik öncesi ilişki geliştirme programıdır. Bu bakımdan program geliştirme çalışması yapılırken romantik ilişki yaşayan bireylerin farkındalık ve beceri düzeylerini arttırmak için farklı felsefi ve psikolojik yaklaşımlar bir arada sentezlediği düşünülen “Sistemik yaklaşım” temele alınmıştır (Rudi Dallos ve Ros Draper, 2012; Schlippe ve Schweitzer, 2016; Worden, 2013).

RİGP’de, sistemik aile terapisinde kullanılan tekniklerden olan döngüsel sorular, mucize sorular, dışsallaştırma, genogram gibi teknikler kullanılmıştır. Döngüsel sorular, problemin “nedeniyle” değil “nasıl ve ne olsaydı nasıl olurdu” kısmıyla ilgilenir. Probleme yönelik aile bireylerinin nasıl hissettikleri, sorunu nasıl algıladıkları ile ilgili farkındalık oluşturulur (Kesici ve diğerleri, 2015; Schlippe ve Schweitzer, 2016; Worden, 2013). Çözüm odaklı terapide, de De Shazer ve diğerleri (2007), tarafından geliştirilen mucize sorularında, terapist danışana danışmaya geldiği problem durumunun mucizevi bir şekilde aniden yok oluşunu ve problem ortadan kalktığına nasıl hissettiklerini sorar ve danışanı çözüm bulma ile ilgili farkındalık oluşturur. Problem durumunun, bireyden ayrıldığı, bireye atfedilmediği ve sorunun dışsallaştırılarak incelendiği dışsallaştırma tekniğinde, aile bireyleri soruna daha objektif, yargılamadan ve çözüm odaklı ilerlenebilir. Problemlili kişi üzerinden değil; problem durum üzerinden çalışılır (Rasheed, Rasheed ve Marley, 2010). Murray Bowen tarafından ilk olarak kullanılan ve aile bilgilerinin en az üç nesil boyunca organize edilmiş hali olan genogramlar, bireylere kök ailelerinden aktarılan psikolojik, duygusal ilişkileri, davranış kalıplarının kuşaklar arası bir haritasıdır. Bireylerin bugünkü süregelen ilişki kalıplarının nesiller boyunca nasıl aktarıldığını bireylerin gözü önüne sermektedir. Davranış ve ilişki kalıplarımızın aile ağacıdır (McGoldrick, Gerson ve Shellenberger, 1999). Bütün bu müdahale teknikleri dışında ayrıca eş seçimi ve romantizm modülünün etkinlikleri oluşturulurken Pines’den (1996) ve Hendrix’den (2014) faydalanılmıştır.

*RİGP'in hedefleri ve içerik düzenlemesi:* RİGP’in genel ve özel hedefleri, aile yaşam döngüsünde (Carter ve McGoldrick, 2010) ve psikososyal yaşam döngüsünde (Erikson ve Erikson, 1998) tanımlanan bekar genç yetişkinlik dönemine denk gelen gelişimsel krizler ve görevler temele alınarak oluşturulmuştur. RİGP’in içerik düzenlemesinde esnekliği ve gelişime açık olmasını sağlamak amacıyla modüler programlama yaklaşımı kullanılmıştır. Modüler programlamada her bir modül bir bütünün parçası ve birbirlerini işlevsel olarak tamamlayıcıyken aynı zamanda bağımsız elemanlar şeklinde düzenlenmektedir (Alkan, 1989).

*RİGP'in pilot ve asıl uygulaması:* RİGP, üç alan uzmanından görüş alınarak yeniden gözden geçirilmiş ve 2 çiftten oluşturulan bir pilot grup üzerinde M1,M2 ve M3 modüllerinden birer oturum uygulanmıştır. Bu uygulamada yönergelerin anlaşılıp anlaşılmadığı, süre, kazanım ve içerik uyumu incelenmiştir. Uzman görüşü ve pilot uygulamanın ardından, RİGP asıl uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

RİGP uygulamaları, 120 dakikalık 11 oturum halinde Mart 2019 ve Haziran 2019 tarihleri arasında bir kamu üniversitesinde gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol grubuna ön test, son test ve 2 ay (8 hafta) sonra izleme testi olarak “Romantik ilişkilerde doyum ölçeği” ve “Romantik inançlar ölçeği” uygulanarak romantik ilişkilerindeki doyum ve ilişki inançları düzeyi ölçülmüştür. RİGP’in veda oturumunun ardından her bir katılımcıya RİGP görüşme formundaki sorular yöneltilmiş ve katılımcıların ifadeleri kaydedilmiştir.

### **Verilerin analizi**

Bu araştırmada veri seti, örneklem büyüklüğü 30’un altında olduğu için alan yazında önerildiği gibi (Büyüköztürk, 2014) parametrik olmayan testlerle analiz edilmiştir. Deney ve Kontrol grubunun ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için



Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. Ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını saptamak amacı ile de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Nitel veriler analiz edilmeden önce tema ve kavramların sistemli biçimde analiz edilebilmesi için bir kod listesi oluşturulmuştur. Kod listesi sistemik yaklaşım müdahale teknikleri ve RİGP oturumlarından elde edilmesi beklenen kazanımlara dayandırılarak hazırlanmıştır. Buna göre farkındalık, etki, tutum olmak üzere üç tema altında 16 kod sistemli bir biçimde analiz edilmiş ve düzenlenmiştir. Farkındalık teması kişisel, kök ailem ve romantik ilişkim olmak üzere yorumlamayı kolaylaştırmak amacıyla üç alt temaya ayrılmıştır.

Ayrıca nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği sağlamak amacıyla tavsiye edilen kodlayıcılar arası güvenilirlik oranı (Arastaman, Fidan Öztürk ve Fidan, 2018) hesaplanmıştır. Güvenirlik= $\frac{\text{uzlaşma sayısı}}{\text{uzlaşma sayısı} + \text{uzlaşmama sayısı}}$  formülü kullanılarak hesaplanan güvenilirlik oranı %87.5 bulunmuştur. Bu oranın %80'in üzerinde olması tavsiye edilmektedir (Miles ve Huberman, 1994). Buradan yola çıkarak tematik kodlama yoluyla yapılan içerik analizinin güvenilir olduğu söylenebilir. Ayrıca, nitel analizin sonuçları katılımcı kontrolü (Creswell, 2013) sağlamak amacıyla katılımcılarla paylaşarak onayları alınmıştır.

## Bulgular

### Nitel Bulgular

Deney ve kontrol grubu ön test, son test ve izleme testi puanlarının minimum, maksimum değerleri, ortalama ve standart sapma puanları hesaplanarak Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5.  
Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test, Son Test Ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular

Gruplar	Değişkenler	Test	N	Min.	Max.	Ort.	Ss
Deney	Romantik inançlar	Ön test	8	22	59	46,12	12,47
		Son test	8	15	53	34,25	13,52
		İzleme testi	8	16	59	31,50	15,76
	İlişki doyumu	Ön test	8	35	61	51,37	9,47
		Son test	8	42	63	58,75	6,96
		İzleme testi	8	43	63	55,62	7,89
Kontrol	Romantik inançlar	Ön test	8	37	64	49,12	10,06
		Son test	8	36	64	46,25	9,75
		İzleme testi	8	39	65	49,50	9,38
	İlişki doyumu	Ön test	8	45	61	52,50	5,98
		Son test	8	28	56	48,50	9,55
		İzleme Testi	8	44	60	52,25	5,97

Deney ve kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testi puanlarındaki değişim Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, deney grubunun ilişki doyumu ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında son test lehine anlamlı fark gözlenmiştir ( $Z_{d.doyum} = -2.53, p < .05$ ). Kontrol grubundaki çiftlerin ilişki doyumu ( $Z_{k.doyum} = -1.61, p > .05$ ) ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Öte yandan Romantik inanç fark puanları incelendiğinde hem deney hem kontrol grubu için ( $Z_{d.inanç} = -1.40, Z_{k.inanç} = -.70, p > .05$ ) anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Grupların son test ve izleme testi puanları arasındaki değişime ilişkin bulgular incelendiğinde; deney ( $Z_{d.doyum} = -.95, p > .05$ ) ve kontrol ( $Z_{k.doyum} = -1.58, p > .05$ ) grubunun ilişki

doyumunu ölçeceğinden aldıkları son test ve izleme test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde romantik inanç fark puanları arasında da her iki grup için anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $Z_{d.inanç} = -.21$ ,  $Z_{k.inanç} = -.91$ ,  $p > .05$ ).

Tablo 6.

Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Son Test ve İzleme Testi Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Değişken	Grup	Ön test-son test				Son test-izleme testi					
		N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	p	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	p
İlişki doyumu	Deney	Negatif Sıra	0	0	0	-2,53 ,01	3	5,00	15,00	-1,95 ,34	
		Pozitif Sıra	8	4,50	36,00		3	2,00	6,00		
		Eşit	0				2				
		Toplam	8				8				
	Kontrol	Negatif Sıra	6	4,92	29,50	-1,61 ,11	2	1,50	3,00	-1,58 ,11	
		Pozitif Sıra	2	3,25	6,50		4	4,50	18,00		
		Eşit	0				2				
		Toplam	8				8				
Romantik inanç	Deney	Negatif Sıra	7	4,00	28,00	-1,40 ,16	4	4,88	19,50	-,21 ,83	
		Pozitif Sıra	1	8,00	8,00		4	4,13	16,50		
		Eşit	0				0				
		Toplam	8				8				
	Kontrol	Negatif Sıra	4	5,75	23,00	-,70 ,48	2	1,50	3,00	-,91 ,36	
		Pozitif Sıra	4	3,25	13,00		4	4,50	18,00		
		Eşit	0				2				
		Toplam	8				8				

\*Pozitif sıralar temeline dayalı

### Nitel bulgular

Katılımcılara “RİGP sürecinden hangi kazanımlarla ayrılıyorsunuz? Kazanımlarınızı kişisel dünyam, ailem ve romantik ilişkim olarak sınıflayarak anlatınız.” sorusu yöneltilmiştir. Bu soru altında yapılandırılan farkındalık temasında 3 alt tema ve 8 kod belirlenmiştir. Farkındalık teması ile ilgili alt tema ve kodlara ait bilgiler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

Farkındalık Temasıyla İlgili Katılımcı Görüşleri

Katılımcı görüşleri	f	%
<b>Kişisel dünyam</b>		
<i>İletişim</i>	3	37,5
<i>Değişim</i>	3	37,5
<b>Kök ailem</b>		
<i>Kendi kök ailesi ile ilgili farkındalık</i>	5	62,5
<i>Partnerin kök ailesiyle ilgili farkındalık</i>	4	50,0
<b>Romantik ilişkim</b>		
<i>İletişim ve Problem algısı</i>	5	62,5
<i>Cinsellik</i>	2	25,0
<i>Güç ve gücün kullanımı</i>	3	37,5
<i>Eş seçimi</i>	1	12,5

Katılımcıların farkındalık ile ilgili görüşleri incelendiğinde *kişisel dünyam* alt teması altında grubun %37,5’unun iletişim (K4, K5 ve K8), % 37,5’unun değişim (K1, K6 ve K7) ile ilgili farkındalık kazandıklarını ifade ettikleri görülmektedir. *Kök ailem* alt teması altında

katılımcıların %62,5'i kendi kök ailesi (K1, K3, K6, K7 ve K8), %50'si partnerinin kök ailesiyle (K3, K6, K7 ve K8) ilgili farkındalık kazandığını bildirmiştir. *Romantik ilişkim* alt teması altında katılımcıların %62,5'i iletişim ve problem algısı (K1, K2, K4, K5 ve K7), %25'i cinsellik (K1 ve K5), %37,5'i güç ve güç kullanımı (K1, K6 ve K8), %12,5'i eş seçimi (K3) ile ilgili farkındalık kazandığını belirtmiştir.

Farkındalık temasıyla ilgili katılımcı görüşlerine K2, K4, K6, K7 ve K8'in aşağıda verilen ifadeleri örnek verilebilir;

*“Beni en çok cinsellik konusu etkiledi. Toplumda bu konu konuşulmaz. En çok bilgi edindiğim ve tabuları yıktığım konu bu. (K2)”*

*“Rol değiştirme etkinliğinde kendimi karşı tarafın yerinde görünce gücü bu şekilde kullanmamın yanlış olduğunu fark ettim. (K4)”*

*“Ailemle ilişkilerimin zayıf olduğunu öğrenmek beni çok etkiledi. Ailemle iletişim sorunu yaşıyorum. Ailemde duygu alışverişi yok. (K6)”*

*“Probleme bakış açımızla ilgili çalışmalardan çok etkilendim. Bunu bundan sonraki tüm ilişkilerimde kullanacağım. Çözemediğim problemlere daha sağlıklı yaklaşacağım. (K7)”*

*“Partnerimin ailesiyle ilgili yeni paylaşımlar edindim ve hayatlarıyla ilgili bilmediğim birçok şey öğrendim. (K7)”*

*“Aslında karşı tarafın haksızmış gibi görüldüğü konularda her iki tarafında haklı olabileceğini, sakın bir tavırla iletişim kurularak uzlaşılabilirliğini fark ettim. (K8)”*

Katılımcılara yöneltilen “RİGP sürecinde sizi en çok etkileyen konu-oturum-etkinlik hangisi ya da hangileriydi? Nedenini anlatınız.” sorusu altında etki teması oluşturulmuş ve 6 etkinlik kodlanmıştır.

Tablo 8.  
Etki Temasıyla İlgili Katılımcı Görüşleri

Katılımcı görüşleri	f	%
<i>Dün bugün yarın/yalnızlık ve korku-genogram</i>	7	87,5
<i>Problem yok-Dışsallaştırma, döngüsel ve mucize sorular</i>	2	25,0
<i>Cinsiyetler arası işbirliği-yarışma</i>	2	25,0
<i>Güç bizde-Rol oynama</i>	1	12,5
<i>Problem yok-Muhafaza ve değişim</i>	1	12,5
<i>Daha yakın ya da daha uzak- zihin haritası</i>	1	12,5

Katılımcıların %87,5'i üzerlerinde en çok etki bırakan etkinliğin kök aileyle ilgili oturumlarda kullanılan genogram çalışmaları olduğunu bildirdi (K1, K2, K3, K5, K6, K7, K8), Genogramın ardından katılımcıların %25 dışsallaştırma, döngüsel ve mucize soruların kullanıldığı problem yok oturumundan (K7 ve K8) ve yarışma etkinliğinin yapıldığı cinsiyetler arası işbirliği oturumundan (K6 ve K8) etkilendiklerini bildirdiler. Ayrıca Güç bizde oturumu rol oynama etkinliği %12,5 (K4), Problem yok oturumu muhafaza ve değişim etkinliği %12,5 (K1) ve daha yakın ya da daha uzak oturumu zihin haritası %12,5 (K2) oranında katılımcıların etkilendiklerini düşündükleri etkinlik ve oturumlardır. Etki temasıyla ilgili katılımcı görüşlerine K3, K7 ve K8'in aşağıda verilen ifadeleri örnek verilebilir;

*“Ailemden farklı olduğumu düşünüyordum. Fakat ailemle ilgili ne kadar olumsuzluk varsa bende bazılarını kullanıyormuşum. (K3)”*

*“Soyağacım ve yakınlarımla ilişki ve ailemde tekrar eden hastalıkları gördüm. Ailemi yeterince tanımadığımı düşündüm. (K7)”*

*“Genogram üzerinde çalışırken hem kendi kök aile zincirimi ve yaşanmış olayları hem de partnerimin ailesini tanıma fırsatı buldum. (K8)”*

Katılımcılara son olarak “Bundan sonra başka bir psikoeğitim veya grupta psikolojik danışma programına katılmak ister misiniz? Katılmak istemenizin/istememenizin nedenlerinden bahsedebilir misiniz?” sorusu yöneltilmiş ve Tutum teması altında 2 kodlama yapılmıştır.

Tablo 9.

Tutum temasıyla ilgili katılımcı görüşleri

Katılımcı görüşleri	f	%
<i>Faydalı</i>	8	100
<i>Psikolojik danışma programlarına katılmak isterim</i>	8	100

Katılımcıların %100’ü RİGP’i faydalı bulduğu ve yine katılımcıların tamamının psikoeğitim veya psikolojik danışma programlarına katılmaya karşı olumlu (K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7 ve K8) tutum gösterdikleri söylenebilir. Tutum temasıyla ilgili katılımcı görüşlerine K1 ve K4’ün aşağıda verilen ifadeleri örnek verilebilir

*“Böyle bir programa yeniden katılmak isterim. Bir daha olsa bir daha gelirim. (K1)”*

*“Bu programın faydalı olacağını düşünmüyordum. Ama katıldıktan sonra çok eğlenceli ve faydalı olduğunu gördüm. (K4)”*

## Tartışma

Bu çalışmada RİGP’in katılımcıların ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisi incelenmiştir. Buna göre deney grubunun ilişki doyumu son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklıdır. Bu bulguya dayanarak RİGP’in henüz evlenmemiş çiftlerin ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarıyla ilgili çalışmalar incelendiğinde Yalçın ve Ersever (2010), Guernsey (1977) tarafından geliştirilen ilişki geliştirme programının (RE) evlilik öncesinde romantik ilişki yaşayan bireylerin ilişki doyumunu arttırdığını bildirmişti. Yılmaz ve Kalkan (2010) ise Parrott ve Parrott (2006) tarafından geliştirilen evlilik öncesi ilişki geliştirme programının (SYMBIS) ilişki doyumunu arttırdığını bulmuştur. Yurtiçinde yapılan bir diğer çalışmada Duran ve Hamamcı (2010) ilişki geliştirme ve önleme programından (PREP) (Markman, Stanley ve Blumberg, 1994) faydalanarak geliştirdiği evlilik öncesi ilişki geliştirme programının çiftlerin iletişim ve çatışma çözme becerilerini geliştirdiğini bildirmiştir. Alan yazında evlilik öncesi ilişki geliştirme programının ilişki doyumunu arttırdığına dair birçok bulgu yer almaktadır (Carlson, Daire, Munyon ve Young, 2012; Green ve Miller, 2013). Geçmiş çalışmalarda rastlanan bulgular bu çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Yakın romantik ilişkileri geliştirmeye yönelik programlar geçmişten buyana çift iletişimine vurgu yapmakta ve çift arasındaki iletişimi geliştirdiği bildirilmektedir (Carson, Carson, Gil ve Baucom, 2004; Crapo, Bradford ve Higginbotham, 2019; Huang, 2005; Markman ve diğerleri, 1988a; Williams, Riley ve Van Dyke, 1999). Çift arasında iletişimin olumlu olması uyumu, doyumu ve yakınlığı olumlu etkilediği bildirilmiştir (Atan ve Buluş, 2019; Buluş ve Bağcı, 2016; Eskin, 2012; Soylu ve Kağncı, 2015). RİGP katılımcılarının da iletişim, problem

algısı ve çift iletişimini etkileyen güç kullanımı ve cinsellik gibi konularda bildirdikleri görüşleri alan yazındaki bulgularla paralel görünmektedir.

Ayrıca katılımcıların yarısından fazlası kendi kök ailesi, yarısı da partnerinin kök ailesiyle ilgili yeni özellikler fark etmiştir. Kök ailelerle ilgili etkinliklerin çiftlerin birbirlerini daha derinden tanımalarına sebep olduğu ve çifti yakınlaştırdığı düşünülmektedir. Ayrıca bu bulgular RİGP'in ilişki doyumunu nasıl arttırdığı ile ilgili bir açıklamada sunmaktadır.

RİGP'in ilişki doyumuna etkisiyle ilgili bir diğer bulgu izleme testi ile elde edilmiştir. Buna göre uygulamadan 8 hafta sonra da ilişki doyumuyla ilgili etkinin devam ettiği görülmüştür. Alan yazın tarandığında farklı özelliklerde hazırlanmış ilişki geliştirme programlarının ilişki doyumuna ile ilgili değişkenleri etkilediği izleme testlerinde görülmüştür (Fowers, Montel ve Olson, 1996; Schmidt ve diğerleri, 2016). Ayrıca evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarına katılan çiftlerin evliliklerinde ilişki kalitesinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Carroll ve Doherty, 2003; Silliman ve Schumm, 2000). Carroll ve Doherty (2003), evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarının etkililiğini incelemek için yaptıkları meta analiz çalışmasına 13 deneysel çalışmayı dahil etmişlerdir. Bulgulara göre 13 çalışmadan 12'sinde deney grubundaki çiftlerin kontrol grubundaki çiftlere göre ilişki kalitesinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Markman ve diğerleri (1993), evlilik öncesi ilişki geliştirme programına katılan çiftleri 3 ve 4 yıl izledikleri boylamsal çalışmada deney grubundaki çiftlerin kontrol grubuna göre ilişki doyumunun daha yüksek olduğunu bulmuştur. Markman ve diğerleri (1988a) bir diğer boylamsal çalışmalarında ise 3 yıl sonra deney grubundaki çiftlerin boşanma oranının %5'iken kontrol grubundaki çiftlerin boşanma oranının %24 olduğunu bildirmişlerdir. Hahlweg ve Richter (2010), bir çift ilişkisi geliştirme programının ardından 11 yıl sonra katılımcıları izlemişlerdir. Sonuçlara göre deney grubundaki katılımcıların boşanma oranı %27.5'iken kontrol grubundaki katılımcıların %52.6 olduğu, deney grubunun %80'inin ilişkilerinden memnun ve mutlu olduğunu tespit etmişlerdir. Buradan yola çıkarak bir evlilik öncesi ilişki geliştirme grupla psikolojik danışma programı olan RİGP'in katılımcılar üzerinde bilenen 2 aylık kalıcılık etkisinin gelecekte de sürmesi beklenebilir.

Ayrıca, sistemik yaklaşıma dayalı olarak hazırlanmış ve yaygın olarak kullanılan bir program olan PREPARE'in (Olson ve Olson, 1999) etki düzeyi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde ilişki doyumunu arttırdığı ve eğitime katılanların boşanma oranlarının düşük olduğu bulunmuştur (Knutson ve Olson, 2003; Mahin ve diğerleri, 2012; Olson, Olson ve Larson, 2012). RİGP sistemik yaklaşım temeline dayandırılmış bir grupla psikolojik danışma programıdır. Bu bakımdan benzer kuramsal temellere dayanan PREPARE'in ilişki doyumuna bakımından etki sonuçlarıyla kısmen benzer bulgulara ulaşıldığı söylenebilir.

Nitel bulgular incelendiğinde katılımcıların sistemik müdahale tekniklerinden etkilendikleri gözlenmiştir. Özellikle kök aileyle ilgili çalışmalarda kullanılan genogram tekniği katılımcıların neredeyse tamamına yakını tarafından etkili bulunmuştur. Bu çalışmada kullanılan genogram etkinlikleri, benzer bir araştırma deseninde Barnacle ve Abbott (2009) tarafından da kullanılmıştır. Barnacle ve Abbott (2009) çalışmasında da katılımcılar genogram yoluyla partnerleri ve kendileriyle ilgili yeni bilgiler öğrendiklerini vurgulamışlardır.

Araştırmada RİGP'in romantik inançlar üzerine etkisi incelenmiş ve RİGP'in romantizm inançları üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, uygulamadan 8 hafta sonra da değişim gözlenmemiştir. Romantik inançlar ilişki geliştirme programlarının içeriklerinde ele alınan konulardan (Parrott, 2006; Yılmaz ve Kalkan, 2010) birisi olmakla beraber romantizm mitleri veya inançlarını temele alan bir program çalışmasına rastlanmamıştır. RİGP'de 3. Oturumda romantizm inançları ve bunların beslendiği mitler, 10. Oturumda da romantik ilişkilerde cinsellikle ilgili mitler ele alınmıştır. Romantizm inançları, evrensel romantizm mitlerine ve bu yolla şekillenmiş romantizmle ilgili beklenti ve ideallere dayanan bilişsel yapılarıdır (Fletcher ve Fincham, 1991; Fletcher ve Kininmonth, 1992; Sprecher ve Metts, 1999). Romantizm inançlarının bilişsel özellikleri olmasına karşın fonksiyonel olmayan ya da akılcı olmayan ilişki inançlarından farklı olduğunu belirtmiştik. Romantik ilişki inançlarıyla ilgili çalışmalarda, ilişkinin başlamasını ve sürmesini (Knee ve Bush, 2008), ilişki stresinin üstesinden gelme ve ilişkiyi sonlandırmaktan kaçınmayı (Knee, 1998), cinselliği ve cinsel tutkuyu (Regan, 1998), aşk, doyum ve onaylanmayı (Sprecher ve Metts, 1999) etkilediği bildirilmiştir. Bu bakımdan bir

evlilik öncesi ilişki geliştirme programı olan RİGP'in romantizm inançları üzerinde etkisinin olmamasını alan yazınla uyumlu görünmektedir. Öte yandan RİGP'in çiftlerde var olan ve evlilik öncesinde ilişkilerini güçlendiren romantizm inançlarının ilişkinin ilerleyen evrelerinde oluşturabileceği olumsuz etkiye karşı bir önleyici müdahale sağladığı düşünülmektedir.

Son olarak katılımcıların tamamı RİGP'i faydalı bulmuş ve yine tamamı bundan sonra psikolojik danışma ve psikoeğitim programlarına katılmaya niyetli olduklarını belirtmiştir. Duncan, Holman ve Yang (2007), bireylerin ilişki geliştirme programına katılmalarını sağlayan kişisel özelliklerini inceledikleri çalışmada; evliliğe değer vermek, çift ilişkisinde saygılı ve olgun olmak gibi özellikleri belirlemişlerdir. Silliman ve Schumm (2004), gençlerin evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarıyla ilgili algılarını incelediği çalışmada, gençlerin bu tür programları faydalı bulduğunu fakat aşına olmadıklarını belirterek katılma niyetlerinin olmadığını bildirmiştir. RİGP'in deney grubundaki üyelerden bazıları katılma önerisinin partnerlerinden geldiğini ve başlangıçta onu kırmamak için oturuma katıldığını belirtmişti. Katılımcı görüşlerine dair bulgular incelendiğinde alan yazının söylediği gibi başlangıçta temel motivasyonlarının partnerlerine duydukları hassasiyet olmasına karşın RİGP'in ardından programı faydalı ve eğlenceli bulduğu için tekrar katılmayı düşündüğü gözlenmiştir. Bu bakımdan RİGP'in katılımcılara hem ilişkileriyle ilgili hem de bu tür müdahale yaklaşımlarıyla ilgili olumlu bir bakış açısı kazandırdığı düşünülmektedir.

### Sonuç ve Öneriler

Araştırma bulgularına göre evlilik öncesi ilişki geliştirme programı olan RİGP çiftlerin ilişki doyumunu arttırmakta ve bu etki en az 2 ay devam etmektedir. Öte yandan romantik inanç düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Katılımcılar, RİGP'in kök aileyle ve problem algısıyla ilgili yüksek düzeyde farkındalık kazandırdığını bildirmişlerdir. Katılımcıların en çok etkilendiklerini ifade ettiği müdahale tekniği genogramdır. Katılımcılar RİGP'i faydalı bulmuş ve bu tür müdahale programlarına yeniden katılma konusunda olumlu görüş bildirmiştir.

Bu araştırma çalışma grubunun oluşturulması ve grup etkisinin kontrol altına alınmasıyla ilgili sınırlılıklar içermektedir. Benzer çalışmalarda grup üyelerinin kök ailelerinin sosyoekonomik ve sosyokültürel özelliklerinin bir kontrol değişkeni olarak ele alınması ve plasebo grubu oluşturulması önerilmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre bundan sonraki çalışmalarda RİGP'in SYMBİS ve RE gibi Türk kültürüne uyarlanmış ve Türk kültüründe geliştirilmiş AEP gibi programlarla karşılaştırılarak etki düzeyinin incelenmesi önerilmektedir. RİGP'in uzun dönem kalıcılık etkisini gözlemek için deney ve kontrol grubu çiftlerinin boylamsal çalışmalar yoluyla evlilik doyumunun izlenmesi bu tür programların etki düzeyi ile ilgili daha derin bilgilere ulaşmamızı sağlayacaktır. Bu çalışmada RİGP'in ilişki doyumu ve romantizm inançlarına etkisi incelenmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda RİGP'in çatışma çözme, iletişim ve cinsiyet rol algısı gibi değişkenlere etkisinin incelenmesi programın etkisi ile ilgili daha kapsamlı bilgi sunacağı düşünülmektedir.. Son olarak araştırmanın nitel bulgularına dayanarak evlilik öncesi çiftlere veya evli çiftlere yönelik hazırlanan psikoeğitim ve grupla psikolojik danışma programlarında sistemik müdahale tekniklerine yer verilmesi önerilmektedir.

### Kaynaklar

- Alkan, C. (1989). Modüler programlama ve Türkiye'de uygulaması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 22(1), 13-22. Erişim adresi: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/511/6269.pdf>
- Arastaman, G., Fidan Öztürk, İ. ve Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75. Erişim adresi: <http://efdergi.yyu.edu.tr/makaleler/Cilt15/eyabdyuefd24102017y.pdf>
- Atan, A. ve Buluş, M. (2019). Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının eşlerin evlilik doyumuna etkisi. *İlköğretim Online*, 18(1), 226-240. Erişim adresi: <http://ilkogretim-online.org.tr/index.php/io/article/view/2823/2490>

- Bagarozzi, D. A. ve Bagarozzi, J. I. (1982). A theoretically derived model of premarital intervention: The building of a family system. *Clinical Social Work Journal*, 10(1), 52-64. doi:10.1007/bf00759872
- Barnacle, R. E. ve Abbott, D. A. (2009). The development and evaluation of a Gottman-based premarital education program: A pilot study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 8(1), 64-82. doi:10.1080/15332690802626734
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K. ve Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500. doi:10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x
- Bateson, G., Jackson, D. D., Haley, J. ve Weakland, J. (1956). Toward a theory of schizophrenia. *Behavioral Science*, 1(4), 251-264. doi:10.1002/bs.3830010402
- Buluş, M. ve Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 136-152. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/maeuefd/issue/26849/282356>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. (Doktora tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü Marmara Üniversitesi, İstanbul. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> (210292)
- Carlson, R. G., Daire, A. P., Munyon, M. D. ve Young, M. E. (2012). A comparison of cohabiting and noncohabiting couples who participated in premarital counseling using the PREPARE model. *The Family Journal*, 20(2), 123-130. doi:10.1177/1066480712441588
- Carroll, J. S. ve Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, 52(2), 105-118. doi:10.1111/j.1741-3729.2003.00105.x
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M. ve Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494. doi:10.1016/S0005-7894(04)80028-5
- Carter, B. ve McGoldrick, M. (2010). *The expanded family life cycle* (4 ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 1-24. doi:10.1111/1532-7795.1301001
- Connolly, J. ve McIsaac, C. (2011). Romantic relationships in adolescence. M. K. Underwood ve L. H. Rosen (Yay. haz.), *Social development: Relationships in infancy, childhood, and adolescence* içinde (sayı. 8, ss. 180-199). New York: Guilford.
- Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(4), 449-461. doi:10.1348/1476083042555389
- Crapo, J. S., Bradford, K. ve Higginbotham, B. J. (2019). Preliminary Evaluation of the Couple LINKS Program. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1-16. doi:10.1080/15332691.2019.1567175
- Creswell, J. W. (2013). *Araştırma deseni, nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S. B. Demir, Çev.). Ankara: Eğiten yayınevi.
- Curun, F. ve Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 34(1), 1-22. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/404925>
- Dallos, R. ve Draper, R. (2012). *Aile terapisine giriş : Sistemik teori ve uygulama* (S. Kesici ve C. Kiper, Trans.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Dallos, R. ve Draper, R. (2012). Çift terapisi. Ş. Kesici ve C. Kiper (Yay. haz.). *Aile Terapisine Giriş: Sistemik Teori Ve Uygulama* içinde. Ankara: Nobel Akademi Yayınevi.

- De Roda, A. B. L., Martínez-Iñigo, D., De Paul, P. ve Yela, C. (1999). Romantic beliefs and myths in Spain. *The Spanish Journal Of Psychology*, 2(1), 64-73. doi:10.1017/S1138741600005461
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., Mccollum, E. ve Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: Routledge.
- Deveci Sirin, H. ve Deniz, M. E. (2016). The effect of the family training program on married women's couple burnout levels. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(5), 1563-1585. Erişim adresi: <http://www.estp.com.tr/tr/makale/the-effect-of-the-family-training-program-on-married-womens-couple-burnout-levels/>
- Duncan, S. F., Holman, T. B. ve Yang, C. (2007). Factors associated with involvement in marriage preparation programs. *Family Relations*, 56(3), 270-278. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/4541668>
- Duran, Ş. ve Hamamcı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Aile ve Toplum*, 6(23), 87-99. Erişim adresi: [http://ailetoplum.aile.gov.tr/data/54293f63369dc32358ee2b2e/aile\\_dergi\\_23\\_sayi.pdf](http://ailetoplum.aile.gov.tr/data/54293f63369dc32358ee2b2e/aile_dergi_23_sayi.pdf)
- Ekiz, D. (2003). *Eğitimde araştırma yöntem ve metotlarına giriş*. Ankara: Anı.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın sekiz çağı*. Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.
- Erikson, E. H. ve Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (Extended version)*. New York: WW Norton & Company.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(1), 226-237. Erişim adresi: [https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_15\\_4\\_226\\_237.pdf](https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_15_4_226_237.pdf)
- Fletcher, G. J. O. ve Fincham, F. D. (1991). Attribution processes in close relationships. G. J. O. Fletcher ve F. D. Fincham (Yay. haz.). *Cognition in close relationships* içinde.: Psychology Press.
- Fletcher, G. J. O. ve Kininmonth, L. A. (1992). Measuring relationship beliefs: An individual differences scale. *Journal of Research in Personality*, 26(4), 371-397. doi:10.1016/0092-6566(92)90066-D
- Fowers, B. J., Montel, K. H. ve Olson, D. H. (1996). Predicting marital success for premarital couple types based on PREPARE. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22(1), 103-119. doi:10.1111/j.1752-0606.1996.tb00190.x
- Furman, W. ve Collins, W. A. (2009). Adolescent romantic relationships and experiences. K. H. Rubin, W. M. Bukowski ve B. Laursen (Yay. haz.). *Handbook of Peer Interactions, Relationships, And Groups* içinde (ss. 341-360). New York: Guilfor.
- Futris, T. G., Barton, A. W., Aholou, T. M. ve Seponski, D. M. (2011). The impact of PREPARE on engaged couples: Variations by delivery format. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10(1), 69-86.
- Green, A. R. ve Miller, L. D. (2013). A literature review of the strengths and limitations of premarital preparation: Implications for a Canadian context. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 47(2). Erişim adresi: <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/59863>
- Gross, D. ve Grady, J. (2002). Group-based parent training for preventing mental health disorders in children. *Issues in Mental Health Nursing*, 23(4), 367-383.
- Guerney, B. G. (1977). *Relationship enhancement: Skill-training program for therapy, problem prevention, and enrichment*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>



- Hahlweg, K. ve Richter, D. (2010). Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behaviour Research and Therapy*, 48(5), 377-383. doi:10.1016/j.brat.2009.12.010
- Harway, M. (2005). *Handbook of couples therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Hendrick, C. ve Hendrick, S. S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 784. doi:10.1037/0022-3514.56.5.784
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98. doi:10.2307/352430
- Hendrick, S. S., Hendrick, C. ve Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980. doi:10.1037/0022-3514.54.6.980
- Hendrix, H. (2014). *Hakettiğiniz aşkı yaşayın*. İstanbul: Sistem yayıncılık.
- Hovardaoğlu, S. (2000). *Davranış bilimleri için araştırma teknikleri*. Ankara: VE-GA Yayınları.
- Huang, W. J. (2005). An Asian perspective on relationship and marriage education. *Family Process*, 44(2), 161-173. doi:10.1111/j.1545-5300.2005.00051.x
- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2008). The effects of the marriage enrichment program based on the cognitive-behavioral approach on the marital adjustment of couples. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 8(3), 977-986. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ837773.pdf>
- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2009). The effects of the cognitive-behavioral marriage enrichment program on the dysfunctional attitudes of couples. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(36), 129-135. Erişim adresi: <http://efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/1590-published.pdf>
- Karahan, F. T. (2007). The effects of a couple communication program on passive conflict tendency among married couples. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(2), 845-858. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=EJ796226>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (23 ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kesici, Ş., Bayrakçı, E., Mert, A. ve Kiper, C. (2015). *Vaka örnekleriyle birlikte aile danışma kuramları ve teknikler* (3 ed.): Nobel Akademi.
- Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 360-370. doi:10.1037/0022-3514.74.2.360
- Knee, C. R. ve Bush, A. (2008). Relationship beliefs and their role in romantic relationship initiation. S. Sprecher, J. Harvey ve A. Wenzel (Yay. haz.), *Handbook of Relationship Initiation* içinde (ss. 471-486). New York: Taylor & Francis.
- Knutson, L. ve Olson, D. H. (2003). Effectiveness of PREPARE program with premarital couples in community settings. *Marriage & Family: A Christian Journal*, 6(4), 529-546. Erişim adresi: [https://www.prepare-enrich.com/pe/pdf/research/aacc\\_study\\_2003.pdf](https://www.prepare-enrich.com/pe/pdf/research/aacc_study_2003.pdf)
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2013). Romantik İnançlar Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 461-469. Erişim adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/mersinefd/article/view/1002000312/1002000331>
- Litzinger, S. ve Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *J Sex Marital Ther*, 31(5), 409-424. doi:10.1080/00926230591006719
- Mahin, A., Noah, S. B. M., Hassan, S. A. B. ve Baba, M. B. (2012). Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 182. doi:10.5539/ijps.v4n1p182
- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M. ve Storaasli, R. D. (1988a). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 210-217. doi:10.1037/0022-006X.56.2.210

- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M. ve Storaasli, R. D. (1988b). Prevention of marital distress: a longitudinal investigation. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(2), 210.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M. ve Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: a 4-and 5-year follow-up. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 70. doi:10.1037/0022-006X.61.1.70
- Markman, H. J., Stanley, S. ve Blumberg, S. L. (1994). *Fighting for your marriage: positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love* (Vol. 36). San Francisco: John Wiley & Sons by Jossey-Bass.
- McGoldrick, M., Carter, B. A. ve Preto, N. A. G. (2015). *The expanding family life cycle: individual, family, and social perspectives* (M. McGoldrick, B. A. Carter ve N. A. G. Preto Ed. 5 ed.): Pearson.
- McGoldrick, M., Gerson, R. ve Shellenberger, S. (1999). *Genograms: Assessment and intervention*. New York: WW Norton & Company.
- Metis, S. ve Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185. doi:10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Kaliforniya: Sage.
- Olson, D. H. ve Olson, A. K. (1999). PREPARE/ENRICH program: version 2000. R. Berger ve M. T. Hannah (Yay. haz.), *Preventive approaches in couples therapy* içinde (s. 196-216). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Olson, D. H., Olson, A. K. ve Larson, P. J. (2012). Prepare-Enrich program: Overview and new discoveries about couples. *Journal of Family & Community Ministries*, 25, 30-44. Erişim adresi: <https://www.prepare-enrich.com/pe/pdf/research/newdiscoveries.pdf>
- Parrot, L. ve Parrot, L. (1995). *Saving your marriage before it starts*. Grand Rapids, Michigan: Eerdmans.
- Parrott, L. (2006). *Saving your marriage before it starts: seven questions to ask before and after you marry*: Zondervan.
- Parrott, L. ve Parrott, L. (2006). *Saving your marriage before it starts*. Michigan: Zondervan.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures* (2 ed.). New York: Routledge.
- Rasheed, J. M., Rasheed, M. N. ve Marley, J. A. (2010). *Family therapy: Models and techniques*. Kaliforniya: Sage.
- Regan, P. C. (1998). Of lust and love: Beliefs about the role of sexual desire in romantic relationships. *Personal Relationships*, 5(2), 139-157. doi:10.1111/j.1475-6811.1998.tb00164.x
- Sakalli-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes, and gender relate to future time orientation in romantic relationships? *The Journal of psychology*, 137(3), 294-303. doi:10.1080/00223980309600615
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81. doi:10.17066/pdrd.96513
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). The effect of human relation skill training program for married couples on the level of marital adjustment of married couples. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 38(2), 89-102. Erişim adresi: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/146/1051.pdf>
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiler*. (Doktora tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Schlippe, A. V. ve Schweitzer, J. (2016). *Sistemik müdahaleler* (T. Akbaş, E. Yıldızeli ve B. Bozoğlan, Çev.). Ankara: Pegem Akademi.

- Schmidt, C. D., Luquet, W. ve Gehlert, N. C. (2016). Evaluating the Impact of the “Getting The Love You Want” Couples Workshop on Relational Satisfaction and Communication Patterns. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 15(1), 1-18. doi:10.1080/15332691.2014.978061
- Silliman, B. ve Schumm, W. R. (2000). Marriage preparation programs: A literature review. *The Family Journal*, 8(2), 133-142. doi:10.1177/1066480700082004
- Silliman, B. ve Schumm, W. R. (2004). Adolescents' perceptions of marriage and premarital couples education. *Family Relations*, 53(5), 513-520. doi:10.1111/j.0197-6664.2004.00060.x
- Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54. Erişim adresi: <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/5/6>
- Sprecher, S. ve Metts, S. (1989). Development of the Romantic Beliefs Scale and examination of the effects of gender and gender-role orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 387-411. doi:10.1177/0265407589064001
- Sprecher, S. ve Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 834-851. doi:10.1177/0265407599166009
- Stanley, S. M. (2001). Making a case for premarital education. *Family Relations*, 50(3), 272-280. doi:10.1111/j.1741-3729.2001.00272.x
- Türnüklü, A. (2001). Eğitim bilim alanında aynı araştırma sorusunu yanıtlamak için farklı araştırma tekniklerinin birlikte kullanılması. *Eğitim ve Bilim*, 26(120). Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5242/1404>
- Williams, L. M., Riley, L. A. ve Van Dyke, D. T. (1999). An empirical approach to designing marriage preparation programs. *American Journal of Family Therapy*, 27(3), 271-283. doi:10.1080/019261899261970
- Worden, M. (2013). *Aile terapisinin temelleri*. Adana: Nobel.
- Yalçın, İ. ve Ersever, O. G. (2010). İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 185-201. Erişim adresi: <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/16-published.pdf>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, T. ve Kalkan, M. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1893-1920. Erişim adresi: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=bc574035-d8ec-4550-b184-2a0f5b97f86f%40pdc-v-sessmgr05>

## Extended Abstract

### Introduction

It is significant for the single young adults to overcome the development crisis via fulfilling developmental tasks. In this respect, Psychosocial Support Programs have been designed through premarital relationship enrichment programs. The purpose of these programs is to build up awareness about healthy relationship in order to reduce the destructive consequences and risk factors of an unhealthy one for both children and adults.

The purpose of these programs is to find an answer “whether RREP has an effect on the young adult individuals’ level of relationship satisfaction and romantic beliefs score or not”.

### Method

In this research conducted by a mixed research method, the randomized pretest- posttest control group design was carried out so as to identify the effects of RREP on dependent variables, while

phenomenological method was employed as a qualitative research technique in order to determine participants' awareness and their point of views about RREP process.

The study group consisted of 16 young adults in a romantic relationship forming 8 couples: 4 couples in the experimental group and 4 couples in the control group. The Romantic Beliefs Scale was used so as to measure the level of romantic beliefs and Romantic Relationship Satisfaction Scale was applied to find out the relationship satisfaction. RREP interview form was also used to determine study group's beliefs on RREP process.

In this study, RREP was taken as the independent variable while relationship satisfaction and romantic beliefs were handled as the dependent variables. RREP was applied to the experimental group through 11 sessions enduring 120 minutes each. Romantic relationship satisfaction and relationship belief levels of the participants in both experimental and control group were measured via applying The Romantic Relationship Satisfaction Scale and The Romantic Relationship Beliefs Scale as pretest, posttest and follow-up after 2 months (8 weeks) interval.

RREP is a premarital relationship enrichment program based on systemic approach which aims at building up awareness. Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Signed-Rank Test were conducted for the analysis of quantitative data while content analysis was employed on qualitative data through thematic coding. 16 codes grouped into 3 themes were systemically analyzed.

## Results

The quantitative findings of the research show that there is a significant difference between pretest and posttest considering the average sequence and totals of difference scores of the experimental group in terms of relationship satisfaction. Posttest scores in the Relationship Satisfaction Scale were found higher. ( $Z_{e.satisfaction} = -2.53, p < .05$ ) When the average sequence and totals of difference scores of pretest and posttest carried out in the control group were analyzed, it was found that there is no significant difference between these two test scores. ( $Z_{c.satisfaction} = -1.61, p > .05$ ) No significant difference was found for both experimental and control group upon analyzing difference scores of romantic beliefs. ( $Z_{e.belief} = -1.40, Z_{c.belief} = -.70, p > .05$ ).

As the results showing the variances between the posttest and follow-up scores were examined, it was found that there is no significant difference between posttest and follow-up scores of the experimental group and control group in terms of relationship satisfaction considering the average sequence and totals of difference scores in Relationship Satisfaction Scale. ( $Z_{e.satisfaction} = -.95, p > .05$ ) ( $Z_{c.satisfaction} = -1.58, p > .05$ ). Likewise, no significant difference was found for both groups in terms of their difference scores in Romantic Beliefs Scale. ( $Z_{e.belief} = -.21, Z_{c.belief} = -.91, p > .05$ ).

According to the qualitative findings of the study, participants declared that they gained awareness about mostly the family of origin (%62.5), and perception of problem (%62.5) upon analyzing their views on awareness. Subsequently, they claimed to get an awareness about their partner's family of origin (%50), power and use of power (%37.5), sexuality (%25) and partner selection (%12.5) respectively. Upon taking into consideration the participants' views on the most impressive technique used in the program, genograms were found to be the mostly mentioned one (%87.5). Subsequently, externalization, circular and miracle questions (%25), competitions (%25), role playing (%12.5), preserving and changing activity (%12.5), mind mapping (%12.5) were the other activities and sessions mentioned by the participants as impressive.

It can be asserted that all the participants have found RREP useful and built up a positive attitude towards attending to the following psychoeducational programs.

## Discussion

In this study, the effects of RREP on the participants' relationship satisfaction and romantic belief levels were examined. As a conclusion, it was found that there is a significant difference between posttest and pretest scores of experimental group. So, it can be inferred that RREP has a positive effect on the relation satisfaction of non-married couples. Upon examining the studies about the premarital relationship enrichment programs, Yalçın and Ersever (2010), Yılmaz and Kalkan

(2010) and Duran and Hamamcı (2010) claim that premarital enrichment programs increase the level of relationship satisfaction. Within the literature review, many studies show that premarital enrichment programs provide a positive effect on the relationship satisfaction (Carlson, Daire, Munyon & Young, 2012; Green & Miller, 2013). There is a parallelism between the findings of this study and the previous studies on premarital enrichment programs.

As the qualitative findings of the study were examined, it was discovered that the participants mostly put an emphasis on their awareness about communication and the change in their perceiving the problem. P8 defined the effect of RREP with regard to communication as follows:

*“I found that both parts can be right at the same time, though S/he seemed to be false at first. We can make a compromise through communicating moderately. (P8)”*

Moreover, more than half of the participants came to an awareness about their family of origin, while half of them obtained awareness about their partners' family of origin. It was assumed that the activities related to family of origin led the participants to know each other better and to make them closer and have a more intimate relationship. P6 and P7 described their awareness about their family of origin and their partners' family of origin through these words:

*“It really affected me to find out that my relationship with my family is that weak. There is lack of emotional sharing within my family. (P6)”*

As the findings mentioned above, it was assumed that participants' views supported and explained the quantitative findings presenting that RREP increases the relationship satisfaction.

Another finding showing the effect of RREP on relationship satisfaction was found through follow-up test. It was found that the effect of RREP on relationship satisfaction was still active and valid despite 8 weeks. It was noticed that relationship enrichment programs formed with different characteristics have also effects on the variables related to the relationship satisfaction with regard to the follow-up tests (Fowers, Montel & Olson, 1996; Schmidt, Luquet & Gehlert, 2016).

In this study, the effects of RREP on the romantic beliefs were examined, yet it was found that RREP had no effects on romantic beliefs. The studies dealing with the romantic beliefs present that romantic beliefs have effects on starting up and maintaining a relationship (Knee & Bush, 2008), overcoming relationship stress and avoiding ending the relationship (Knee, 1998), sexuality and sexual passion (Regan, 1998), love, satisfaction and approval (Sprecher & Metts, 1999). In this respect, RREP's not having an effect on romantic beliefs in this study is parallel to the other studies in the literature since it is a premarital relationship enrichment program.

In conclusion, RREP was regarded as beneficial and effective by all the participants and moreover, they declared that they would be eager to attend to the future psychoeducational programs. In this respect, it is considered that RREP has given a positive perspective to the participants about their relationship and also intervention approaches.