

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI



**NARRATIVE TERAPİ TEMELLİ GRUP PROGRAMININ EVLİ
BİREYLERİN EVLİLİK DOYUMU DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Senanur KULOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GAZİANTEP-2024



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL VE ONAY FORMU

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Senanur KULOĞLU** tarafından hazırlanan “**Narrative Terapi Temelli Grup Programının Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerine Etkisi**” başlıklı tez, **05/01/2024** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u>	<u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
Tez Danışmanı/ Jüri Başkanı	Doç. Dr. Mehmet DİNÇ	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Feyza TOPÇU	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Şeydanur TEZCAN ÖZER	Karabük Üniversitesi	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Ufuk AKBAŞ
Enstitü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

İmza

Senanur KULOĞLU

Tarih: 05.01.2024

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**NARRATIVE TERAPİ TEMELLİ GRUP PROGRAMININ EVLİ
BİREYLERİN EVLİLİK DOYUMU DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Senanur KULOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Mehmet DİNÇ

ÖZET

Evlilik doyumu, eşlerin ilişkilerinden tatmin olma düzeyleriyle bağlantılıdır ve bu doyumun sürdürülmesinde yaşanan zorluklar evliliklerde çatışma ve boşanma gibi çeşitli problemlere sebep olabilmektedir. Bu sebeple evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin artırılmasına yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir. Bu çalışma ile 'Narrative Terapi Temelli Grup Programının Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine Etkisi'nin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ön test-son test kontrol gruplu modele uygun olarak hazırlanmıştır. Çalışma grubu Elazığ'da ikamet eden evli 11 kadın, 3 erkek olmak üzere 14 bireyden (eşlerden yalnızca biri) oluşmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu ve katılımcıların evlilik doyumu düzeylerini ölçebilmek amacıyla Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, Narrative Terapi Temelli Grup Programı'na katılan deney grubundaki katılımcıların son ölçüm evlilik doyumu düzeyleri, ilk ölçümlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmıştır. Kontrol grubunda ise herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak, beklenenin aksine, deney ve kontrol grubunun evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: evlilik doyumu, narrative terapi, evli bireyler

**HASAN KALYONCU UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT of PSYCHOLOGY**

**THE EFFECT OF A NARRATIVE THERAPY BASED GROUP
PROGRAM OF MARITAL SATISFACTION LEVELS OF MARRIED
INDIVIDUALS**

Senanur Kuloğlu

MASTER THESIS

**Advisor
Assoc. Prof. Dr. Mehmet Dinç**

ABSTRACT

The level of marital satisfaction is associated with the extent to which spouses are satisfied with their relationships, and challenges in maintaining this satisfaction can lead to various problems in marriages, such as conflict and divorce. Therefore, it is crucial to develop intervention programs aimed at increasing the level of marital satisfaction among married individuals. This study aims to examine 'The Effect of A Narrative Therapy Based Group Program of Marital Satisfaction Levels of Married Individuals.' The research was designed in accordance with the pre-test-post-test control group model. The study group consists of 14 individuals, including 11 married women and 3 married men residing in Elazığ, Turkey (only one spouse from each couple). The data collection tools used in the study include a demographic information form and the Marital Satisfaction Scale to measure the participants' marital satisfaction levels. According to the research findings, the marital satisfaction levels of participants in the experimental group who attended the Narrative Therapy-Based Group Program have significantly increased in a statistically meaningful way compared to the initial measurements. In the control group, however, no difference has been observed. However, contrary to expectations, no significant difference was found in the marital satisfaction levels between the experimental and control groups.

Keywords: marital satisfaction, narrative therapy, married individuals

ÖNSÖZ

“Düşe kalka yürümenin, yolun mecburiyeti olduğunu fark ettiğimde mesele biraz daha berraklaştı: Düşmesiyle, kalkmasıyla, kaygısıyla, kırılganlığıyla, yarasıyla, yasıyla hiç kimse her zaman dimdik yürüyemez, dümdüz ilerleyemez. Yoldan da çıkılır, tekrar yola da girilir. Her nefeste bir şeyler olur, bir şeyler biter. Çünkü insan olmak bir inşa sürecidir, bitmez bu tadilat.” demiş Yağız Gönüler. Evlilik de bu inşa sürecinde özel bir kavşaktır. İki insan, hayatlarını birleştirirken, birlikte yürüdükleri yolda düşe kalka ilerlemenin farkına varır. Her iki tarafın da kendi kırılganlıkları, kaygıları ve yaralarıyla birlikte var olduğu bir alandır. Bu birliktelikte dimdik yürümek her zaman mümkün olmayabilir, ancak birlikte yaşanan her düşüş, aynı zamanda birlikte kalkma fırsatı sunar. Evlilikten alınan doyumun birlikte yol alırken yolu daha çekilir ve anlamlı kılınmasına yardımcı olduğunu düşünüyorum.

Tezi yazma sürecimde hayatımda beklenmedik değişiklikler yaşadım. Bu değişikliklerin karşısında düştüm, kalkamadım. Kalkamadığım yerde durup dinlendim. Bu dinlenme sürecinde unutamayacağım yaşantılarım oldu. Düşmenin de dinlenmenin de tekrar kalkmak için çabalamanın da yolun gerekliliği olduğunu öğrendim. Tekrar kalkıp yola devam etmemde yardımcı olan, bu yolu kolaylaştıran ve hayatımda olduğu için çok kıymetli olduğumu düşündüğüm insanlar oldu.

Lisans eğitimimden itibaren hayranlıkla takip ettiğim, sadece mesleki ve akademik duruşuyla değil aynı zamanda insanlara yaklaşımıyla da hayatımın hemen her yönünde örnek aldığım, zorlandığım her noktada yardımını, desteğini eksik etmeyen birçok noktada zorluklarımı kolaylaştırarak yol gösteren kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Mehmet DİNÇ’ e, önerileri ile sabırla rehberlik eden Dr. Öğr. Üyesi Feyza Topçu, Dr. Öğr. Üyesi Şeydanur Tezcan Özer ve Dr. Selman ORHAN’a çok teşekkür ederim.

Elâzığ Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi’nde çalışmayı gerçekleştirmeme imkân sağlayan yöneticilerime, her daim desteklerini hissettiğim, bilgi ve deneyimlerini paylaştığım zorlandığım her an destek olan meslektaşlarımdan başta Veysi SİYAH ve Rojin YAZAR TUĞYILDIZ olmak üzere tüm çalışma arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ederim. Ayrıca çalışmaya olan katkıları ve ayırdıkları zaman için değerli katılımcılara teşekkür ederim.

Lisans sürecimin başından itibaren bana güvenerek rehberlik eden, sağladığı imkânlar ve süreç boyunca gösterdiği destekle büyük katkılarda bulunan Abdil UŞAKLI ‘ya, tezi yazma sürecimde tanıştığım ilk günden itibaren sıcak tavırlarıyla yanımda olan ve

bana kapılarını açan Elâzığ Sare Ana Kız Yurdu'nun sevgili ekibini temsilen Müdiresi Elanur ÖZTÜRK AYGENÇ'e içten teşekkürlerimi sunarım.

Çıktığım bu yolda “rüzgârın esişinde, baharın gelişinde, denizin yeşilinde, yıldızın gülüşünde” her anıma ortak olup düştüğümde tutup kalkmama yardım eden elini her daim elimde hissettiğim hüznümle hüzünlenip sevincimle sevinen can dostum ve aynı zamanda meslektaşım Fatma DİKMEN'e çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca maddi ve manevi destekleriyle yanımda olan bana sevgileriyle cesaret ve güç veren kıymetli aileme içten teşekkür ederim.

Son söz, alemlerin Rabbi olan Allah'a hamd olsun.

“Nerede olursanız olun, O sizinle beraberdir.”

Senanur KULOĞLU
Gaziantep - 2024

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
ÇİZELGE LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Çalışmanın Amacı	2
1.3 Çalışmanın Önemi	3
1.4 Varsayımlar.....	4
1.5 Sınırlılıklar	4
1.6 Tanımlar	4
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Narrative Terapi.....	6
2.1.1. Tarihçe	6
2.1.2. Kuramsal çerçeve	7
2.1.3. Narrative Terapi'de kullanılan teknikler	11
2.1.3.1. <i>Dışsallaştırma konuşmaları (Externalizing conversations)</i>	12
2.1.3.2. <i>Yeniden yazma konuşmaları (Re-authoring conservations)</i>	14
2.1.3.3. <i>Tanımsal törenler ve dış şahit uygulamaları (Definitional ceremonies and outsider-witness responses)</i>	15
2.1.3.4. <i>Terapötik dokümanlar (Therapeutic documents)</i>	16
2.1.4. Kolektif narrative uygulamalar (Collective narrative practice).....	17
2.2. Evlilik Doyumu	18
2.3.Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	20
2.3.1. Sevgi ve yakınlık	21

2.3.2. Çatışma ve öfke	22
2.3.3. Cinsel hayat	24
2.3.4. Ekonomik anlayış	24
2.3.5. Eşin ailesiyle iletişim.....	25
2.3.6. Çocuğun ilişkiye etkisi ve ebeveynlik anlayışı.....	26
2.4. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	27
2.5. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	28
3. YÖNTEM	30
3.1. Araştırma Modeli	30
3.2. Çalışma Grubu.....	30
3.3. Çalışmanın Aşamaları.....	31
3.4. Veri Toplama Araçları.....	32
3.4.1. Demografik Bilgi Formu	32
3.4.2. Evlilik Doyum Ölçeği.....	32
3.5. Narrative Terapi Temelli Grup Programının Oluşturulması	33
3.6. İstatiksel Analiz	37
4. ARAŞTIRMA BULGULARI	38
5. TARTIŞMA.....	50
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	54
6.1. Sonuç.....	54
6.2. Öneriler	54
KAYNAKÇA.....	56
EKLER	66
EK-1 Etik Kurul İzni.....	66
EK-2 Demografik Bilgi Formu.....	67
EK-3 Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)	68
EK-3 Narrative Terapi Temelli Grup Programı	70



ÇİZELGE LİSTESİ

Tablo 1. Ön test-son Test Kontrol Gruplu Model

Tablo 2. Çalışmayı Tamamlayan Katılımcıların Yaş, Cinsiyet ve Evlenme Türleri

Tablo 3. Narrative Terapi Temelli Grup Programı

Tablo 4. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 5. Evlilik Doyum Ölçeğinin Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Tablo 6. Evlilik Uyumu Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Tablo 7. İlişki Mutluluğu Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Tablo 8. Çatışma Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Tablo 9. Yakınlık Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Tablo 10. Öfke Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Tablo 11. Eşin Ailesiyle İletişim Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Tablo 12. Ekonomik Anlayış Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Tablo 13. Ebeveynlik Anlayışı Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Tablo 14. Deney ve Kontrol Grubunda Evlilik Doyum Ölçeği Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 15. Deney ve Kontrol Grubunda Evlilik Uyumu Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 16. Deney ve Kontrol Grubunda İlişki Mutluluğu Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 17. Deney ve Kontrol Grubunda Çatışma Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 18. Deney ve Kontrol Grubunda Yakınlık Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 19. Deney ve Kontrol Grubunda Öfke Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 20. Deney ve Kontrol Grubunda Eşin Ailesiyle İletişim Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 21. Deney ve Kontrol Grubunda Ekonomik Anlayış Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 22. Deney ve Kontrol Grubunda Ebeveynlik Anlayışı Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması



1. GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Sosyal bir varlık olarak insan hayatını sürdürmek için diğer insanlarla etkileşim halinde hayatını devam ettirir. Evlilik ilişkisi de bu sosyal etkileşimler arasında önemli bir yer tutar ve insanların yaşamlarındaki tatmin kaynaklarından birini oluşturur (Güngör, 2007). Literatürde evlilik kavramına bakıldığında araştırmacılar tarafından birçok farklı yönüyle ele alınıp tanımlandığı görülmektedir. Evlilik, iki yetişkin insanın ortak bir yerde ve zamanda fiziksel, psikolojik ve toplumsal olarak ortak bir zeminde birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamalarına imkân sağlayacak bir kurum olarak ifade edilmektedir (Gülerce,1996). Özügürlü (1996)'ya göre evlilik; güven, sevgi ve saygı gibi beklentilere sahip iki farklı kişinin hayatı birlikte yaşayıp paylaşmayı, neslini devam ettirmeyi, çocuk büyütmeyi, cinsel doyuma ulaşmayı amaçlayan ve toplum tarafından onaylanan bir ilişkidir. Evlilik ilişkisi kişinin hayatını biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan çeşitli şekillerde etkilediği görülmektedir. Eşlerin evlilik ilişkisi içinde bu etki alanlarında var olan beklentileri ve gereksinimleri karşılamaları bu ilişkiden aldıkları doyum düzeyine etki etmektedir (Gökmen, 2001; Medling ve Mccarrey, 1981).

Evlilik doyumu, eşlerin ilişkiden tatmin olma düzeyleriyle ilgilidir (Tekin Çatal ve Kalkan, 2019). Evlilik doyumu eşlerin kişisel olarak değerlendirmelerini içerir ve bu ilişkinin sonuçları ile ilişkilidir (Güngör, 2007). Whisman (1997)'a göre evlilik doyumu kişisel (sevgi stilleri, cinsel doyum, sadakat vs.), kişilerarası (birbirine destek verme, ev işlerinde eşitlik, adalet, yakınlık vs.) ve çevresel (genel stres faktörleri, boş zamanların değerlendirilmesi, kazanç ve genel sosyal destek vs.) değişkenleri içeren faktörlerden eşlerin aldığı tatmini içermektedir (Sokolski ve Hendrick, 1999). Evlilik doyumunu etkileyen değişkenleri tanımlayabilmek için birçok araştırma yapılmıştır. Sevgi, sadakat, paylaşılan değerler, iletişim kurma, cinsel yakınlık, eşit roller, çatışma çözme, duyguların ifade edilmesi, fikir birliği (Rosen-Grandon, vd., 2004); ortak değerler, dini inanç, eşle arkadaşlık, affetme, cinsel sadakat, eşe saygı (Fenell, 1993); ortak geçmişe sahip olma, ev işlerini paylaşma, yeterli bir gelire sahip olma, anlayış, cinsel yaşam, ilgi alanları, eşe bağlılık (Collins ve Coltrane, 1991); demografik bazı değişkenler (eşler arası yaş farkı, gelir düzeyi, eğitim durumu) ve çocuk sayısı (Kendir ve Demirli, 2016) gibi değişkenlerin evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur.

Evlilik doyumunun bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerine etki ettiği bilinmektedir (Tezer, 1996). Bununla beraber evliliklerinden doyum alan, sağlıklı ilişki yaşayan bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları da olumlu yönde etkilenmektedir. Evlilik doyumu yüksek olan bireylerin daha düşük ölüm oranı, depresyon, kaygı, intihar ve bağımlılıkla ilgili daha az soruna sahip oldukları görülmektedir (Kirby, 2005). Evliliklerinde doyuma ulaşamayıp sorun yaşayan çiftlerin çocuklarının davranış problemleri yaşadıkları bulunmuştur (akt. Kalkan ve Ersanlı, 2008). Bu sebeple evlilik doyumu ilişkideki kişiler için önemli bir etmendir.

Çiftlerin evlilik doyumuna ulaşamaması ve evlilik doyumuna yönelik niteliklerin sağlıksız sürdürülmesi boşanma ve çatışmalar gibi çeşitli problemlere sebep olabilmektedir (Üzerek, 2020; Goleman, 2011). TÜİK verilerine bakıldığında bir önceki yıl kaba boşanma hızı binde 1,64 iken 2021 yılında binde 2,07 olmuştur. Boşanma nedenleri arasında ilk olarak sorumsuz ve ilgisiz davranma yer almış, sırayla aldatma, evin geçimini sağlayamama ve dayak/kötü muamele izlemiştir. Eşler arasında en çok yaşanan problemlerin ise harcamalar, birlikte vakit geçirmeme, yetersiz gelir ve ev ile ilgili sorumlulukları yerine getirmeme olduğu belirtilmiştir (TÜİK, 2021). Sonuç olarak, evliliğin bireylerin yaşamı için önemli bir yere sahip olduğu ve bu ilişkiden alınan doyumun yaşamı farklı birçok yönüyle etkilediği görülmektedir.

Günümüzde değişen dünya yapısıyla boşanma ve ilişki problemleri gibi farklı yönlerden etkilenen evlilik kurumuna yönelik yardım taleplerinin de arttığı gözlenmektedir (Canel, 2007). Artan boşanma oranları ve sebeplerinin yanında boşanmaya yönelik aranan yardım taleplerinde artışa da bakıldığında evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin artırılmasına yönelik yapılacak müdahale programlarının önemli olabileceği görülmektedir. Bu araştırmada Narrative Terapi temelli grup programının evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine etkisi incelenecektir.

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı Narrative Terapi temelli grup programının hazırlanması ve bu programın evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine etkisinin incelenmesidir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler sınanacaktır:

1. Narrative Terapi temelli grup programı öncesinde deney ve kontrol gruplarının evlilik doyum düzeyleri ve alt boyutlarından elde edilen ölçümler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.
2. Narrative Terapi temelli grup programında yer alan kişilerin uygulama öncesi ve sonrasında evlilik doyum ve alt boyutları puanlarındaki değişim son-test lehine anlamlı farklılık gösterirken; kontrol grubunun puanlarındaki değişimde anlamlı farklılık olmayacaktır.
3. Narrative Terapi temelli grup programı sonrasında, deney ve kontrol grubunda bulunan kişilerin son test evlilik doyum puanları arasında deney grubunun lehine anlamlı bir fark olacaktır.

1.3. Çalışmanın Önemi

Ülkemizde yüzyıllardır anlamı korunan önemli yapılardan biri olan evlilik kurumu, toplumun temellerini oluşturur (Canel, 2007). Toplum için önemli olan evlilik kurumunu muhafaza etmek ve güçlendirmek amacıyla tüm dünyada çeşitli çalışmalar yapılmaktadır (Güngör, 2007). Literatür incelendiğinde eşlerin problem yaşadığı alanların aynı zamanda evlilikten alınan doyumunu da etkilediği bilinmektedir. Evliliğin bireylerin yaşamı için önemli bir yere sahip olduğu ve ilişkiden alınan doyumun ruhsal ve fiziksel sağlık gibi yaşamı farklı birçok yönüyle etkilediği görülmektedir (Bedir, 2018). Bu nedenle evlilik ilişkisinde önemli bir faktör olduğu bilinen evlilik doyumunu artırmaya yönelik çalışmaların önemli olabileceği görülmektedir.

Evlilik doyumuna yönelik yapılacak çalışmalar çiftlerin mutlu, tatmin edici ve sürdürülebilir bir ilişki kurmalarına yardımcı olur. Bu çalışmalar, çiftlerin evliliklerindeki zorlukları aşmalarını, birbirlerini daha iyi anlamalarını ve birlikte daha güçlü bir ilişki geliştirmelerini destekler.

Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde evlilik ilişkisinden alınan doyumunu artırmaya yönelik az sayıda çalışma bulunmaktadır (Canel, 2007). Tüm bunlardan yola çıkıldığında evlilik ilişkisinden elde edilen doyumun artırılmasına yönelik müdahale çalışmalarının, evli bireylerin boşanma süreçlerini etkileyebileceği ve bu müdahalenin evli bireylerin yaşamdan alacakları doyumunu, ruhsal ve fiziksel sağlıklarını, aynı zamanda çocuklarının yaşamlarını olumlu yönde etkileyebileceği amacıyla böyle bir çalışma amaçlanmıştır. Evli bireylerle yapılan Narrative Terapi temelli deneysel

çalışmalar incelendiğinde yurt dışında yapılan çalışmaların sınırlı olduğu, ülkemizde ise yapılan bir çalışmaya rastlanmadığından bu çalışma yeni ve özgün niteliği taşımaktadır. Aynı zamanda çalışmanın grup ile yürütülmesi ve uygulamaya yönelik program sunması sebebiyle işlevsel olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilen sonuçlarla Narrative Terapi literatürüne katkı sağlayabileceği, alanda çalışan uygulayıcılara yardımcı olabileceği ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın Evlilik Okulu gibi program geliştirme çalışmalarına katkı sağlayabileceği umulmaktadır.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan evli bireylerin kullanılan ölçme araçlarına samimi ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.
2. Hazırlanan Narrative Terapi temelli grup programının etkin şekilde uygulandığı varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Evlilik doyumu düzeylerine dair yapılan ölçümler bu çalışmada kullanılan aracın ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
2. Araştırma için elde edilen bulgular, katılımcıların Elazığ'da yaşayan evli bireyler arasından seçilmesi sebebiyle benzer gruplara genellenebilir.
3. Yapılan bu grup çalışmasının etkililiği grubu yöneten araştırmacının yeterliliği ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Evlilik Doymu: Evlilik doyumu, bir kişinin evliliğinde yaşadığı mutluluk ve memnuniyet düzeyini ifade eder. İletişim, yakınlık, ortak çıkarlar ve genel uyumluluk dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenebilecek öznel bir ölçüdür. Yüksek düzeyde evlilik doyumu genellikle daha iyi zihinsel ve fiziksel sağlığın yanı sıra daha fazla ilişki istikrarı ve uzun ömür ile ilişkilidir (Karney ve Bradbury, 1995).

Narrative Terapi: Michael White ve David Epston tarafından geliştirilen Narrative Terapi, bireyleri patolojize etmeyen ve onları kendi hayatlarının uzmanı olarak gören

bir yaklaşıımı temsil etmektedir. Kişiyeye karşı saygılı ve suçlayıcı olmadan problemi kişiden ayırır ve problemin kişinin hayatındaki etkisini azaltmasına yardımcı olacak beceri, inanç ve değerlere sahip olduğunu savunur (Morgan, 2022).

Narrative Terapi Temelli Grup Programı: Narrative Terapi'nin temel prensiplerine ve tekniklerine dayanarak hazırlanmış grup programıdır.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Narrative Terapi

Öyküsel terapi olarak da adlandırılan Narrative Terapi, insanların hayatlarına hikâyelerle anlam verdiği temeline dayanarak bu hikâyelerin danışan-terapist iş birliği ile zenginleştirildiği postyapısal bir terapi yaklaşımıdır. (Combs ve Freedman, 2012). Narrative Terapi meraklı olma duruşunu sürdürerek bireyleri ve grupları hayatlarının uzmanı olarak merkeze alır, sorunlardan ayırır, patolojize etmez (Madigan, 2016) ve yetenek, beceri, inanç, değerler gibi özelliklerle bireylerin ve grupların hikâyelerini yeniden yazmalarına yardımcı olur (Morgan, 2000 syf.14).

2.1.1. Tarihçe

Narrative Terapi'nin temelleri 1980'li yılların sonlarına doğru aile terapisti olan Avustralyalı Michael White ve Yeni Zelandalı David Epston öncülüğünde atılmıştır. Polkinghorne (2004), Narrative Terapi olarak adlandırılan şeyin gelişiminin esasen pratik evlilik ve aile terapistlerinin çalışması olduğunu belirtir. White ve Epston başlangıçta aile terapisi ve çocuk terapisi bağlamında öyküsel terapiyi geliştirdiler. Burada bireylerin ve ailelerin kendi öz anlatılarını yeniden yapılandırmalarına ve yaşadıkları zorlukları ele almalarına yardımcı olmak için öyküsel terapinin ilkelerini uyguladılar (Wallis vd., 2010). White ve Epston, Narrative Terapinin uygulamalarını oluştururken farklı disiplinlerden etkili olacağını düşündükleri kavramları terapi sürecine entegre etmişlerdir (Dinç ve Dinçer, 2021).

Narrative Terapi, çeşitli sosyal ve beşerî bilim dallarının etkisiyle şekillenmiştir. Filozof Michel Foucault'nun güç, söylem ve bilgiye ilişkin fikirlerinden; antropolog Gregory Bateson'un nesnel gerçekliğe dair düşüncelerinden; psikolog Jerome Bruner ve etnograf Edward Bruner'in anlamın inşası, hikâyeye anlatma ve kültürün gerçekte nasıl deneyimlendiği ve anlatıldığına yönelik fikirlerinden; filozof Jacques Derrida'nın yapısöküm (deconstruction) kavramından; antropolog Clifford Geertz'in yerel bilgi (local knowledge) ve çalışmalarından adapte edilen yüzeysel betimleme ve zengin betimleme (thin and thick descriptions) kavramlarından; antropolog Barbara Myerhoff'un “yeniden üyelik (re-remembering)”, “yaşam kulübü (club of life)” ve “tanımsal törenler (definitional ceremonies)” kavramlarından ve sosyolog Erving

Goffman'ın eşsiz çıktılar (unique outcomes) kavramından etkilenerek gelişmiştir (Besley, 2002).

2.1.2. Kuramsal çerçeve

Narrative Terapi postmodern, postyapısalcı ve sosyal yapılandırmacı kuramlara dayanan bir terapi yaklaşımıdır. Postmodernizm “nesnel gerçeklik” ve “mutlak doğru”nun sorgulandığı; kişinin öznel bakış açısıyla kendi gerçekliğini ve doğruluğunu oluşturduğunu öne süren bir yaklaşımdır (Kararımak ve Aydın, 2007). Postmodern perspektife göre “gerçeklik” insanlar arasında ortak kabul görür fakat önceki düşüncelerde yer alan “gerçekliğin eskiden beri var olduğu” fikrine karşı çıkar ve gerçekliğin değişebileceğini savunur (Çelik, 2017). Bilginin keşfedilen, bizden bağımsız olarak var olan bir süreç değil; bizim oluşturduğumuz bir süreç olduğunu ifade eder. Postmodern anlam oluşturma süreci “birçok gerçek olduğunu ve bir kişinin makul ve gerçek olarak tuttuğu şeyin başka bir kişi için aynı şekilde olmayabileceğini” iddia eder (Drewery ve Winslade, 1997, syf. 49). Narrative Terapi insanların gerçekliklerini kendi hayatları ve ilişkilerine dair hikâyeler aracılığıyla anlam vererek inşa ettikleri fikrine dayanır (Combs ve Freedman, 2012; Dunne, 2003).

Foucault ve Derrida gibi önemli temsilcileri olan ve White'a göre Narrative Terapinin gelişimine yön veren düşünce geleneği olarak ifade edilen postyapısalcı düşünce geleneği, yapısalcılığa karşı bir felsefi duruş sunar (Besley, 2002). Postyapısalcı yaklaşım dilin, gücün ve söylemin bireysel deneyimleri, sosyal ve kültürel olguları şekillendirmedeki rolüne vurgu yapar (Combs ve Freedman, 2012). Özellikle Michel Foucault gibi postyapısalcı düşünürler dil ve anlam üzerinde durarak birçok sosyal bilimler alanında etki oluşturduğu gibi Narrative Terapiyi de etkilemiştir. Dil, benliğimizi ve kimliğimizi şekillendirdiği gibi yaşadığımız dünyaya verdiğimiz anlamı da etkilemektedir (McLeod, 2000).

Kişisel kimliğimiz, kendimiz hakkında edindiğimiz “bilgi”lerle ve kendimizi nasıl tanımladığımızla ilişkilidir. Ancak kendi kimliğimiz hakkında edindiğimiz bu bilgiler içinde bulunduğumuz kültürel pratikler tarafından belirlenir. Dil ile var olan kimliğimiz aynı zamanda görünmez sosyal kontroller tarafından da etkilenir (White ve Epston, 1990). Dilin kullanımına bağlı olarak deneyimlerin olumlu veya olumsuz gibi farklı şekillerde anlamlandırabildiği öne sürülür ve yaşam deneyimleri üzerindeki dilin bu etkisi dikkate alındığında Narrative Terapi dile özel bir vurgu yapar (akt. Akkuş, vd.,

2020). Narrative Terapi, dilin ve hikâye anlatımının kişilerin hayatlarını şekillendirmede, yaşadıkları sorunları tanımlamaları ve ifade etmelerinde rol oynadığını kabul eder (Combs ve Freedman, 2012).

Combs ve Freedman (2012)' a göre Narrative Terapinin temelini oluşturan dört ana postyapısalcı düşünce şu şekilde özetlenebilir:

1. İçinde bulunduğu bağlam ve sosyal yapı tarafından inşa edilen anlamlara odaklanmak
2. Kültür, dil ve söylemin kişilerin yaşam deneyimleri ve kimliklerine etkisini bağlamında izlemek
3. Sorunların yapılar olan hikâyeler ile şekillendiği varsaymak
4. Gücün, terapi odasında ve dışında kişilerin yaşamlarının politik bağlamını etkilediğini kabul etmek

White ve Epston'a göre Narrative Terapinin temel ilkelerinden biri öykü/anlatı metaforudur. Etnograf Edward Bruner, insanların deneyimlerini hikâyelerle anlamlandırdıklarını ve oluşturulan bu hikâyelerin insanların yaşamları, deneyimleri ve tercihleri üzerinde etki oluşturduğunu ifade etmektedir (DeKruyf, 2008). Narrative terapistlere göre hikâyeler olay, bir sıraya göre bağlantı, zaman ve kurgudan oluşur. İnsanlar olarak günlük yaşantılarımızda anlam oluşturmaya çalıştığımız birçok olayla karşı karşıya geliriz. Yaşamlarımız hakkında oluşturduğumuz hikâyeler, yaşanan olayların zaman içinde belirli bir sırayı takip etmesi ve onları anlamlandırma süreciyle meydana gelir. Bu anlamlandırma hikâyenin kurgusunu oluşturur (Morgan, 2022). Olayları kurgulayıp hikâyeler oluşturduğumuz gibi hikâyeler de insanları kurgular (akt. Madigan, 2016 syf. 137). Başka bir ifade ile hikâyeler şimdiki ve gelecekteki yaşamımızı şekillendirir (ed. Dinç ve Dinçer, 2021, syf. 23).

Yaşamlarımız, kendi oluşturduğumuz hikâyelerin yanı sıra kültürümüzün, toplumumuzun, içinde bulunduğumuz zamanın ve diğer insanların oluşturduğu hikâyelerle de şekillenir. Narrative Terapiye göre yaşam birden çok hikâye ile var olmaktadır ve bu hikâyeler yaşamımızı kısıtlama ve özgürleştirme etkisine sahiptir (Madigan, 2016). Bazen bu hikâyelerden bazıları ön plana çıkar, bu hikâyelere baskın/dominant öykü denir. Bu baskın hikâyelerin temeli genellikle probleme dayanır ve kişiyi etki altına alır. Kişilerin anlattığı hikâyeler onlara dair bilgi oluştursa da kişilerin özünü oluşturmaz (akt. Vural İncir, 2019, syf. 18).

İnsanları anlam üreten (meaning-making) varlıklar olarak kabul eden Narrative Terapinin hedefi, baskın olup diğer hikâyelerin görünmemesine sebep olan hikâye yerine kişinin alternatif hikâyelerinin zenginleştirilip kalınlaşmasını sağlayarak

alternatif hikâyelerini yeniden yazmasına (re-authoring) destek olmaktadır (Wilcox, 2014; Lopes ve ark., 2014). White ve Epston'ın benimsediği çoklu hikâyeler, kişinin problemle ilişkili olarak kim olabileceğini değerlendirme ve alternatif hikâyeleri oluşturabilme açısından olanak sağlar. Çoklu hikâyeler üzerinden tanımlanan yaşamın, kişilerin ya da grupların dünü, bugünü ve yarınını farklı hikâyeler aracılığıyla yeniden ifade edilebileceğine inanmışlardır (Madigan, 2016, syf. 76-77). Narrative Terapi çalışmalarında etkili olan çoklu hikâyeler Freedman ve Combs (1996)'a göre:

Narrative terapistler, sorunları desteklemeyen veya sürdürmeyen öyküleri ortaya çıkarmak ve zenginleştirmek için insanlarla çalışırlar. İnsanlar alternatif öyküleri benimsemeye ve yaşamaya başladıkça, ortaya çıkan sonuçlar sadece sorunları çözmenin ötesindedir. Yeni öykülerin içinde, insanlar yeni bir benlik imgesi, ilişkiler için yeni olanaklar ve yeni bir gelecek yaşarlar (syf. 16).

Epston ve White Narrative Terapinin temel kuramsal yapısını oluştururken Foucault'nun birçok fikrini temel almış ve yeniden şekillendirerek ortaya koymuştur (Madigan, 2016). Foucault, insanın nesneleştirilmesine sebep olan yöntemlerden biri olan bilimsel sınıflamayı eleştirmiş ve bunun bir sosyal kontrol mekanizması olarak kullanılabileceğini ifade etmiştir (Madigan, 2016). Bilimsel sınıflama ve tanımlama ile insanlar kendilerini yargılayıp söylemleri içselleştirebilir (Dinç ve Dinçer, 2021) Kültürel olarak kabul edilen bu normları yorumlayarak kendini düzenleyen ve yöneten insan, aynı zamanda yönlendirme için dışsal otorite figürlerine de başvurabilir. “Kimin, neyi, hangi otoriteye dayanarak söyleyeceği” söylemler ile ilişkilidir. Söylem (discourse), belirli bir dil ve kültürel çevreye ait olup kişinin kimliğinin şekillenmesine, dünyayı anlamlandırmasına ve sınırlandırmasına sebep olur (Madigan, 2016). Söylemsel pratikler (discursive practices), bir kültürün kabul ettiği dil ve hikâye kalıpları içinde toplumsal ve psikolojik gerçeklerin oluşmasını sağlayan tüm yöntemleri içerir (Madigan, 2016, syf.97).

White ve Epston “baskın söylemler” kavramını oluştururken Foucault'nun bilgi ve güç/iktidar kavramlarından etkilenmiştir (Dyck, 2000; Çelik, 2017). Foucault'a göre güç, toplumun işleyişinde etkili olan doğruları belirler ve bunlar da kişilerin yaşamları hakkında oluşturdukları hikâyeleri etkiler. Egemen kültür tarafından kabul edilen güç ve bilgi birbirinden ayrılmaz. Aralarındaki ilişkinin anlaşılması “gerçeklik” kavramı altında gizlenen gücün işleyişinde gizlenir (Murdock, 2018). Genellikle gücün işleyişinin baskıcı ve olumsuz olduğu; reddetme ve sınırlama gibi özellikleri içerdiği ifade edilir. Foucault'a göre ise çoğunlukla gücün, olumlu ve yapılandırıcı etkilerini deneyimler; yaşantımızı ve insanlarla ilişkilerimizi şekillendiren normalleştirici

“gerçekler” yardımıyla güce bağlı kalırız. Etkileri bakımından olumsuz olan bir güç kavramı, bir “baskı teorisine” katkıda bulunurken, etkileri bakımından olumlu olan bir güç kavramı, kişilerin hayatlarını "oluşturmadaki" rolü hakkında bir teoriye yol açar (White ve Epston, 1990, syf. 19).

White ve Epston (1990), güç ve bilginin birbirinden ayrılmaz olduğunu ve birbirlerinin alanlarını karşılıklı etkilediklerini kabul eder. Kişilerin gücün etkisine maruz kaldığı gibi diğerleri üzerinde güç kullanma etkilerinin de var olduğunu ifade eder. Dolayısıyla kendi terapi uygulamalarımızı ve gözlemlerimizi içinde bulunduğumuz kültür ve söylemin etkisinden bağımsız konumlandırmak mümkün olmayacaktır (akt. Madigan, 2016, syf. 106). Bu bağlamda, ruh sağlığı çalışanlarının terapi uygulamalarına yönelik düşünceleri farklı güç ilişkilerinin sonucudur.

Narrative terapistlere göre geleneksel terapi yaklaşımları bilim ve medya gibi baskın kurumlar tarafından oluşturulan varsayımları sorgulamadan kabul eder. Bu sebeple Narrative Terapi, geleneksel terapi yaklaşımlarının problemi kişinin “içinde” gören anlayışını eleştirmiş ve problemi toplum ve kültürün ürünü olarak görmüştür (akt. Akkuş, vd., 2020). Narrative Terapi, insanları problemlili veya patolojik olarak görmez, bunun yerine problemle olan ilişkilerine odaklanır. “Kişi, problem değildir. Problem, problemdir.” ifadesini savunur. (Combs ve Freedman, 2012, s. 1039). Bu ifadenin sonucu olarak insan içsel olarak problemlili değildir ve doğasını yeniden yapılandırmaktan ziyade kişinin problemle ilişkisini yeniden yapılandırmak daha kolaydır (Combs ve Freedman, 2012).

Sonuç olarak Narrative Terapi’nin temel prensipleri şu şekilde özetlenebilir:

1. Postyapısalcı bir bakış: Bu bakış geleneksel terapi kültüründeki mutlak gerçeklik fikrini eleştirerek dil ve söylemin gerçekliği şekillendirmedeki rolüne odaklanır (Fish, 1993; Dickerson, 2014).
2. Patoloji etmeme: Kişiyi nesneleştirip sorunun kaynağı olarak görmek yerine, sorunla ilişkisini dikkate alan ve kişinin güçlü yönlerini vurgulayan bir yaklaşım (Combs ve Freedman, 2012).
3. Çifte dinleme: Çifte dinleme yapmak, terapistleri, danışanların değer verdiği, değerli bulunduğu fikirleri, deneyimleri ve bağlılıklarını yansıtan ikincil hikâyeleri keşfetmesine yardımcı olur. White bu tür bir sorgulamayı, zımni olan (absent but implicit) hakkında soru sormak olarak adlandırmıştır (Combs ve Freedman, 2012).

4. Merkezde olmayan ama etkili terapist: Terapinin nasıl olduğuna dair terapistin uzman olduğu, danışanın kendi yaşamının uzmanı olduğu, yaşadığı topluma ve kültüre göre soruların cevabının olduğu düşüncesine dayanır. “İnsanlara değerler, idealler, normlar empoze etmekten titizlikle kaçınır ve bu konularda insanların değer ve tercihlerini ön plana çıkarmaya çalışır. Bu anlamda terapistin teorileri, dünya görüşü, bakış açısı merkezde değildir. Aksine danışanın anlamları, değerleri, kültürü ve bilgeliği merkezdedir.” (Dinç ve Dinçer, 2021, s. 17).
5. Sömürgeleştirme ve baskıya karşı duruş: Sömürgeleştirmeye ve baskıya karşı durmak, baskıyı sürdüren baskın söylemlere ve uygulamalara meydan okuyan terapötik yaklaşımı ifade eder (Guilfoyle, 2005). Narrative Terapi, sosyal sistemlerin etkisini kabul eder ve bireyleri hikâyelerini yeniden yazmaları ve eşitsizlikler karşısında failliği geri kazanmaları için güçlendirmeyi amaçlar (Moon, vd., 2021; Bellin, 2017).
6. İş birliği etiği: İş birliği etiği, terapötik sürece danışanın aktif katılımının ve terapistle iş birliğinin önemine vurgu yapar (Guilfoyle, 2005).
7. Hesap verilebilirlik: Terapistin danışanla açık, dürüst ve şeffaf bir şekilde iletişim kurmasını içerdiği gibi terapistin hedefler ve teknikler gibi terapötik sürece dair bilgileri paylaşmasını da içerir. Terapistin rolü, sınırları ve kısıtlamaları konusunda net olmasını ve danışanın terapötik süreci net bir şekilde anlamasını sağlamasını da içerir (Brown ve Augusta-Scott, 2007).
8. İskele kurma: White, hayatın 'çok katlı' olduğunu ve sorgulama sürecini inşaat halindeki bir binanın etrafına iskele kurmaya benzeterek kişilerin bir kattan diğerine geçip tekrar geri dönebilmelerini sağladığını ifade ediyor. Danışan, terapistin sorularının yardımıyla iskeleye tırmanmasıyla 'bilinen ve tanıdık olanın' (terapiye getirilen baskın hikâye) zemin katından, en üst kattaki 'bilinmesi mümkün olan şeye' doğru olduğunu ifade eder (Payne, 2006).
9. Yapısöküm: Terapistler, yaptıkları görüşmelerde, problem hikâyesinin içinde bulunduğu bağlamı, problemi destekleyen fikir ve inançları ve bu fikirlerin geçmişini göz önünde bulundururlar. Kesin olarak Kabul edilen doğruların parçalara ayrılması ve irdelenmesi yapısöküm olarak bilinir (Morgan, 2022).

2.1.3. Narrative Terapi'de kullanılan teknikler

Bu bölümde, Narrative Terapi temelli grup programında kullanılan tekniklerden dışsallaştırma konuşmaları (externalizing conversations), yeniden yazma konuşmaları (re-authoring conversations), tanımsal törenler ve dış şahit uygulamaları (definitional ceremonies and outsider-witness responses), terapötik dokümanlar (therapeutic documents) ve kolektif narrative uygulamaları (collective narrative practice) yer almaktadır.

2.1.3.1. Dışsallaştırma konuşmaları (Externalizing conversations)

Dışsallaştırma, White tarafından 1980’li yıllarda aile terapisinde kullanılmaya başlanmıştır. Başlangıçta enkoprezisli çocuklarla çalışırken sorunu çocuktan ayrı ve bağımsız bir varlık gibi ele aldığı klinik ilerleme sağlandığını gözlemlemiştir. Aynı zamanda diğer aile üyelerini de mizah ve eğlenceyle bu konuşmalara dahil ederek hepsinin ortak bir düşmana karşı iş birliği yaptığını ve bu sorunun çocuğun birey olarak kimliğinden ayrı tutulduğunu gözlemlemiştir (Tomm, 1989; Russel ve Carrey, 2020).

İnsanlar terapiye başvurdukları zaman problemin kendilerinin veya başka insanların kimliklerinde ya da ilişkilerinin kimliklerinde olduğunu düşünüp kişilikleriyle sorunları özdeşleştirebilmektedir. Bu da kişinin sorunla mücadele etmesini zorlaştırabilmektedir. Dışsallaştırma konuşmaları, problemi nesnelleştirerek bu içsel anlayışa karşı bir bakış sunmaktadır (White, 2007). Dışsallaştırma konuşmaları kişinin kimliğinin problemden ayrı olarak ele alınmasına imkân sağlar. Bir başka ifadeyle “Kişi problem değildir, problemin kendisi problemdir.” (Russel ve Carrey, 2020, s. 22). Bu nedenle problemler, kişinin kimliğiyle ilişkili “gerçek”leri belirtmez. Kültürel ya da tarihsel bir bağlamda toplum tarafından inşa edilmiş olduğu belirtilir. Kişiler problemi kendilerinden ayrı olarak gördüklerinde, problemle aralarına bir mesafe koyup başa çıkmak için adım atabilmeleri ve terapist ile iş birliği yapabilmeleri için alan açılmasına yardımcı olur (Morgan, 2022).

Dışsallaştırma konuşmaları, White (2007) tarafından “problemin deneyime yakın tanımı” (s. 40) olarak belirtilen kişinin deneyimiyle yakından ilişkili bir şekilde tanımının keşfiyle başlayan dört aşamadan oluşan bir süreçtir. Birinci aşama problemin detaylı bir tanımının yapıldığı, problemin karakterizasyonunun ve adlandırılmasının yapıldığı bir aşamadır. İkinci aşama problemin etkilerinin kişinin yaşamının çeşitli alanlarına dair etkisini örneğin aile, iş ve sosyal ilişkilere etkisini keşfetmeyi içerir. Üçüncü aşama problemin kişinin hayatına etkilerini değerlendirilmesini ve probleme

ilişkin bir pozisyon alınmasını içerir. Dördüncü aşama ise değerlendirmenin gerekçelendirilmesini, kişinin yaşamındaki değerlerle ilişkilendirilmesini içermektedir (Ryan, vd., 2015).

Dışsallaştırma konuşmaları, yalnızca kişilerin problem olarak tanımladıkları durumlar için kullanılmaz aynı zamanda kişilerin "güçlü yönleri" ve "kaynakları" olarak tanımlanan şeylerin gözden geçirilmesi ve yeniden geliştirilmesinde daha geniş kapsamlı olarak da kullanılabilir (White, 2007). White (2006), çocuklar ve aileleriyle ilgili yaptığı çalışmada problemin ve güçlü yanların dışsallaştırılmasına yer vermiştir. Yeme sorunu ile başvuran bir çocuğun problemi “yaramaz küçük fobi” olarak dışsallaştırdığı; daha sonrasında çocuğun kırılabilirliği nedeniyle dışlandığı değerli faaliyetlere katılmasını destekleyebilmek için çocuğa ait güçlü yanı “kaplanın gücü” olarak dışsallaştırmasına teşvik etmiştir. Bu güçlü yanı içsel bir nitelik olarak kalması yerine dışsallaştırarak “yaramaz küçük fobi” den kurtulması için temel sağlamasına destek olmuştur.

Temel olarak, dışsallaştırma konuşmaları, kişilerin tercih edilen hikâyelerine, sahip oldukları becerilere, düşüncelere ve bilgilere ulaşmaya yardımcı olabilmektedir. Problemleri dışsallaştırdığımız zaman, kişi sorunun kendisi olmadığına inandığında alternatif hikâyelerini, yeteneklerini, becerilerini, bilgi ve fikirlerini keşfetmesine bununla birlikte problemin yaşamında oluşturduğu etkileri değerlendirmesine imkân sağlamaktadır (Russel ve Carrey, 2020).

Çift terapisi bağlamında problemler dışsallaştırıldığında eşlerden biri problem olmaktan ziyade çiftin problemle ilişkisi ele alınır. Problemin dışsallaştırılmasıyla eşlerin her ikisinin de adlandırdıkları problemle nasıl ilişkilerinin olduğu, yaşamları ve ilişkileri üzerinde nasıl etkisi olduğu incelenir. Çiftin iş birliği içinde problemin etkilerine karşı çıkmak için birlikte hareket etmesine imkân sağlamaktadır. Kişinin kendisi, eşi veya ilişkileri hakkında doğası gereği problemlili olduğunu düşünmesini bırakıp bunun yerine problemlerle ilişkilerini nasıl gözden geçirmek istediklerini düşünmesine yardımcı olabilmektedir (Freedman ve Combs, 2002). Çiftlerle problemin yaşamları ve ilişkileri üzerindeki etkilerini incelerken, “Problemin üstünlük sağlamaya çalıştığı, ancak onun etkisine direnebildiğiniz bir zaman oldu mu?” gibi sorularla kişinin veya çiftin problemin etkilerinden kaçınabildikleri bir zamanın hikâyesini anlatmalara yardımcı olabilmektedir (Freedman ve Combs, 2002).

2.1.3.2. Yeniden yazma konuşmaları (*Re-authoring conversations*)

İnsanlar terapiye başvurduklarında hikâyelerini, problemlerini, problemlerinin geçmişi ve yardım aramalarına karar vermelerine neyin yol açtığını anlatabilmektedir. Tüm bunları anlatırken insanlar yaşamlarındaki hikâyeleri, bir tema ve olay örgüsü bir zaman içinde sırayla birbirine bağlarlar. Bir olayın kişinin yaşamındaki etkisi, yerleştirildiği hikâye örgüsüne göre farklılaşabilmektedir (Russel ve Carrey, 2020; White, 2007). Bu hikâyeler kişinin hayatını güçlendirebilir ya da zayıflatabilir. Birçok hikâye eş zamanlı olarak birbirine paralel olacak şekilde gelişebilmektedir. Bu çoklu hikâyeler arasından bazı hikâyeler kişinin yaşamında diğer hikâyelere oranla daha fazla yer kaplayabilmektedir. Kişinin yaşamında yer kaplayan bu hikâye, problemi içeren baskın hikâye olarak adlandırılmaktadır (Dinç ve Dinçer, 2021). Yeniden yazma konuşmaları, kişinin yaşamı hakkında hikâyeler geliştirmesine ve bunları anlatmasına teşvik etmektedir. Kişinin baskın hikâyesinin dışında kalan, problem etkisi altında açığa çıkması zor olan ancak potansiyel olarak önemli olay ve deneyimleri kalınlaştırıp kişinin yaşam hikâyesine dahil etmesine yardımcı olmaktadır (White, 2007).

Baskın hikâyenin dışında kalan, problemin rahatsız olup hoşnut olmayacağı her şey eşsiz çıktılar (unique outcomes) olarak adlandırılmaktadır. “Eşsiz bir çıktı, bir plan, eylem, duygu, ifade, özellik, arzu, hayal, düşünce, inanç, yetenek veya bağlılık olabilir. Eşsiz çıktılar geçmişte, şimdiki zamanda ve/veya gelecekte olabilir.” (Morgan, 2022, s. 70). Eşsiz çıktılar, kişinin baskın hikâyesinden alternatif hikâyesine giriş için bir imkân sağlamaktadır. Yeniden yazma konuşmalarında bu eşsiz çıktıları kullanarak danışanın alternatif hikâyelerinin keşfi ve görünür olması sağlanır.

Narrative terapistler, eylem alanı (landscape of action) ve kimlik alanı (landscape of identity) sorularıyla eşsiz çıktıları ayrıntılı olarak inceleyerek alternatif hikâyeyi açmaya yönelik sorular sorar (Madigan, 2016; Morgan, 2000). Eylem alanı (landscape of action) soruları olayları ve eylemleri detaylı bir şekilde inceleyen sorulardır. “Bu olay olduğu zaman neredeydiniz? Yalnız mıydınız yoksa başkaları var mıydı? Ne zaman oldu? Ne kadar sürdü? Bunu daha önce hiç yaptınız mı yoksa bu ilk miydi?” (Morgan, 2022, s.80) gibi sorular eylem alanı sorularını oluşturmaktadır. Kimlik alanı soruları ise kişinin kimlik anlayışını şekillendiren alternatif hikâyenin içeriğine yöneliktir. “Problemin etkilerinden kaçmayı başarabildiğin ya da daha önce bunun üstesinden gelmeyi başardığın bu zamanları düşünürsen sence bu senin hakkında ne söylüyor?” (Russel ve Carrey, 2020, s. 48). “Hayatınızın bu noktasında bunu

yapmaya yol açan neydi? Bunu yapman için ne gerekiyordu, bu adımı attığında hayatında ne gibi niyetlerin vardı? Bu davranışın hangi değerlere dayanıyor?” (Morgan, 2022, s. 82) gibi sorular kimlik alanı üzerine düşünmeye teşvik eden sorulardır. Eylem alanı soruları ve kimlik alanı soruları birlikte değerlendirildiğinde kişinin yaşamı ve ilişkilerine yönelik hikâyeleri yeniden yazmasına yardımcı olmaktadır (Madigan, 2016).

Çiftlerle yeniden yazma konuşmaları, eşsiz çıktılara odaklanarak, eski hikâyelerin çözümlemesine ve çiftlerin yeni hikâyeler oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Bazen çiftler terapide eşsiz çıktıları doğrudan ifade edebildikleri gibi örtük, zımnî (absent but implicit), bir şekilde de ifade edebilirler. Örneğin eşlerden biri eşi hakkında konuşurken “Her zaman böyle değildir.” şeklinde ifade ettiğinde açık bir şekilde eşinin öyle olmadığı zamanlardaki davranışlarını belirtmesiyle eşsiz bir çıktı sağlayıp hikâyeyi yeniden yazabilmek için bir yol açabilmektedir. Bazen de “Arada bir ona ulaşabiliyorum ama genellikle ...” şeklinde ifade edip devamında problem hikâyesini anlatmaya devam ettiğinde “arada bir” kısmı ile terapist zımnî olanı merak ederek eşsiz çıktılara ulaşarak yeniden yazma konuşmalarına devam edebilmektedir (Freedman ve Combs, 2002; Freedman ve Combs, 2012; Ghavibazou, vd., 2020).

2.1.3.3. Tanımsal törenler ve dış şahit uygulamaları (Definitional ceremonies and outsider-witness responses)

Antropolog Barbara Myerhoff’un akademik çalışmalarının bir ürünü olan tanımsal törenler (definitional ceremonies), Narrative Terapide kullanılan tekniklerden biridir (Dinç ve Dinçer, 2021). Tanımsal seremoniler “kolektif öz tanımlamaları” ve terapi sürecinde dışarıdan şahitlerin/tanıkların bulunmasını içermektedir (Denborough, 2008). Tanımsal seremoniler, insanların yaşamlarını, kimliklerini ve ilişkilerini daha zengin bir şekilde anlatıp görünür kılmaları için bir fırsat oluşturur. Terapötik bağlamda, insanların kendi hikâye ve deneyimlerini paylaşmalarını teşvik ederek kişilerin kendilerini ve ilişkilerini daha derinlemesine anlamalarına ve varlıklarının kolektif şekilde karşılığını görmelerine yardımcı olmaktadır (White, 2005; Madigan, 2016).

Dış şahitler (outsider-witnesses), terapide danışanın tercih ettiği hikâyeleri anlatmasına şahitlik ederek terapi sürecine ve konuşmalara dahil olan kişilerden oluşmaktadır (Freedman ve Combs, 2012). Bu kişiler, danışanın içinde bulunduğu topluluğa ait tanıdık kişiler olabildiği gibi benzer zorluklar yaşayıp insanların yaşamlarına katkıda bulunmak isteyen kişilerden ve terapistler gibi profesyonel olan

tanıdık olmayan kişilerden de oluşabilmektedir (Russel ve Carey, 2020; Morgan, 2022). Dış şahitlerin terapide bulunma amacı ise “yeniden yazma konuşmalarına tanık olmak ve duyduklarını, insanların yaşamları ve kimliklerine ilişkin alternatif hikâyelerinin zengin bir tanımına katkıda bulunmak” olarak tanımlanmaktadır (Morgan, 2022, s. 155).

Dış şahit uygulamasını içeren tanımsal tören dört aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada dış şahit uygulamasının kendisi için yapıldığı kişi, terapistin teşvik etmesiyle kişisel ve ilişkisel meseleleriyle ilgili hayat hikâyesini anlatır. Dışarıdan katılan şahitler anlatılan hikâyeyi dikkatle dinler ve duyduklarını terapistin soracağı sorular ile yeniden anlatabilmek için hazırlanır. İkinci aşamada danışan tarafından anlatılan hikâye dışarıdan şahit olarak davet edilen kişiler tarafından yeniden anlatılır. Yeniden anlatma aşamasında dış şahitler duyduklarının özetini ifade etmek yerine ilgilerini çeken hikâyenin sınırlarını aşan yönlerinin odaklanarak yeniden anlatılmasıdır. Bu yeniden anlatımlar insanların yaşam hikâyelerini ortak temalar etrafında birleştirmeye ve danışanın değer verdikleri şeyleri yankı uyandıracak şekilde yeniden düşünmeye katkı sağlamaktadır. Üçüncü aşamada dış şahitler izleyici konumuna geri döner ve danışan dış şahitlerin anlattıklarıyla çağrıştırılan hayat hikâyesini yeniden anlatmaya davet edilir. Dördüncü ve son aşamada ise terapist, danışan ve dış şahit üyeleri görüşmeyi şeffaflaştırmak amacıyla bir araya gelir. Terapist soruları, amaçları ve görüşmede izledikleri yönler hakkında herkesin sorularını yanıtlar (Freedman ve Combs, 2002; White, 2009).

Çift terapisi bağlamında, eşlerden biri bir hikâye anlatırken diğeri anlatılan hikâyeyi duymak, anlamak ve yansıtmak için dış şahit pozisyonunda bulunabilmektedir. Daha sonra şahit olarak bulunan eşten hikâyenin anlatılmasına ve anlamlandırılmasına katkıda bulunmasını istenilir. Bu katkı hikâyeyi kalınlaştıran ve zenginleştiren bir yeniden anlatım olarak düşünülür. Hikâyeyi anlatan eş, anlattığı hikâyenin yeniden anlatılmasına tanık olur. Bu süreç, çiftlerin birbirlerinin hikâyelerini daha iyi anlamalarına, ilişki dinamiklerine yeni perspektifler katmalarına ve tercih ettikleri hikâyeleri daha da zenginleştirmelerine yardımcı olur (Freedman ve Combs 2014).

2.1.3.4. Terapötik dokümanlar (Therapeutic documents)

İnsanların yaşamları ve ilişkileri ile ilgili yeniden yazma sürecinde alternatif hikâyeleri, tercih edilen hikâyeleri daha belirginleşir. Bu hikâyelerin ortaya çıkmasıyla

kişinin problem hikâyesinin etkisi azalmaktadır (Morgan, 2022). Terapi sürecinde önemli rol oynayan bu hikâyelere dair “söyleneni söylenmekten kurtarmak”, danışanın ne dediğinin yanında ne anlattığıyla ilgilenmek, insanların girişimlerinin sözle ifade edilip uçmaması ve söylediklerini sadece kurtarmak değil aynı zamanda kullanılabilir bir şekilde düzenlemek amacıyla terapötik dokümanlar (therapeutic documents) kullanılmaktadır (akt. Newman, 2008, s.26). Terapötik dokümanlar, danışanın dilediği zaman kolayca ulaşabilmesi için terapi sürecinde ulaşılan bu tercihleri, bilgileri ve bağlılıkları kaydeder (Morgan, 2022).

Terapötik dokümanlar, ses veya video kayıtları, çizimler, mektuplar, sertifikalar, ödüller gibi hayal gücünün hayal edebileceği her şeyi içerebilmektedir (akt. DeKruyf, 2008). Bu dokümanlar seansları kaydeden mektuplar, bilgi belgeleri, haber belgeleri ve törenlere katkı sağlayan belgeler olarak dört kategoride ele alınabilir (Fox, 2003). Seansları kaydeden mektuplara dair Fox (2003), Epston’ ın sözlerini şu şekilde aktarmıştır:

Konuşma doğası gereği geçicidir. Özellikle anlamlı bir seansın ardından, bir danışan, yeni düşüncelerle dolu bir şekilde ayrılır, ancak birkaç sokak ötede, derinden etkileyen tam da o anlamlı sözcükleri hatırlamak zor olabilir... Ancak bir mektuptaki sözcükler, konuşmanın kaybolduğu ve silinmediği gibi, zaman ve mekân boyunca varlığını sürdürür ve terapi çalışmasına tanıklık eder, onu ölümsüzleştirir. (s.25).

Bilgi belgeleri ise, kişilerin zor zamanlarında ihtiyaç duydukları bilgilerini, becerilerini ve tercih ettikleri hikâyelerini, kimliklerini unutma tehlikesine karşı kayıt altına alınması amacıyla oluşturulur. Haber belgeleri, danışanın tercih edilen hikâyelerinin kayıt altına alınıp bunu danışanın ailesi, arkadaşları gibi paylaşmak istediği kişilerle paylaşarak tercih edilen hikâye hakkında haberdar olmalarına yardımcı olur (Fox, 2003). Törenlere katkı sağlayan belgeler, seansların tamamlanması ile problemlerle başa çıkma, kişinin bilgi, beceri ve gücünü fark etmesi gibi çıktıların sertifikalar gibi belgelerle ya da kişinin kendi yaşam deneyimini ifade eden bir dille kayıt altına alınan belgelerden oluşur (akt. Koca, 2018).

2.1.4. Kolektif narrative uygulamalar (Collective narrative practice)

Narrative Terapi bağlamında yürütülen grup çalışmalarına kolektif narrative uygulamalar (collective narrative practice) adı verilmektedir (akt. Yazıcı, 2018). Narrative Terapi kişilerin olduğu gibi grupların ve toplulukların da yaşamlarının ve

kimliklerinin anlattıkları hikâyelere göre şekillendiğini vurgulamaktadır. Anlatılan bu hikâyelerin, anlatılma şekli, temsil edilişi ve belgelenmesi yaşamın nasıl anlaşıldığını, hangi davranışların gösterileceğini ve buna yönelik çabaların nasıl sürdürüleceğini de etkilemektedir (White ve Denborough, 2013).

Kolektif narrative uygulamaların amacı zorluklar yaşamış kişilerin beceri ve bilgilerini ortaya çıkarmak ve bu bilgi ve becerileri zengin bir şekilde tanımlamaktır. Zorluklar yaşayan insanların yardıma, iyileşmeye, terapiye veya psikososyal desteğe ihtiyaç duydukları ve bu yardımın profesyonel hizmetler aracılığıyla sağlanacağı varsayılır. Kolektif narrative uygulamalar ise bu yardımı zor zamanlar geçiren kişilerin ve toplulukların, benzer zorluklar yaşayan diğerlerinin yaşamlarına katkıda bulunabileceği bir bağlam oluşturmayla sağlar (Denborough, 2012). Profesyonel danışmanlığın ötesinde yankı uyandırmayı amaçlayan narrative kolektif uygulamalar, çalışma yöntemlerini toplumun gündelik, sıradan ritüelleri ve sevinçleri üzerine inşa etmeyi bunu da doğa, spor, hikâyeler, şarkılar ve tarih gibi halk kültürünün öğelerini kullanarak oluşturmuştur (Denborough, 2008).

Kolektif narrative uygulamalarının ilk örnekleri, çocukların ve gençlerin yaşadıkları zor deneyimlerini doğrudan konuşmak zorunda kalmadan ele almalarını sağlamak için Ncube (2006) tarafından doğa temasında Hayat Ağacı (Tree of Life) olarak ve Denborough (2008) tarafından geliştirilen spor temasında Hayat Takımı (Team of Life) metaforları kullanılarak oluşturulmuştur (Denborough, 2012). Ardından kolektif narrative uygulamalar birçok farklı grupta çeşitli bağlamlarda uygulanmıştır. Abu-Rayyan (2009) hüküm giymiş kişilerle “Hayatın Mevsimleri” (Seasons of Life); Hegarty ve diğerleri (2010) alkol ve uyuşturucu bağımlılılarıyla “Nehri Geçmek” (Crossing the river); Rudland Wood (2012) evsiz çocuk ve gençlerle “Hayatın Tarifleri” (Recipes for Life); Denborough (2010) nesiller arası ittifakın kurulması için “Yaşam Uçurtması” (Kite of Life); Müller (2013) “Hayatın Ritmi” (Rhythm of Life) metaforlarını kullanarak kolektif narrative pratikler geliştirmişlerdir.

2.2. Evlilik Doyumu

Evlilik doyumu, bireylerin evliliklerini devam ettirirken tatmin elde etmelerine yardımcı olan bir süreçtir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Evlilik doyumu, evliliğin devamını sağlayan önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (akt. Balcı Arvas, 2017). Literatürde evlilik doyumuna yönelik tanımlar incelendiğinde çeşitli şekillerde ele

alındığı görülmektedir. Hawkins (1968), evlilik doyumunu "bir eşin evliliğinin mevcut tüm yönlerini göz önünde bulundurarak yaşadığı öznel mutluluk, memnuniyet ve haz duygusu" olarak ifade etmiştir. Bradbury vd. (2000) evlilik doyumunu, bireylerin evliliklerinde yaşadıkları genel değerlendirme ve mutluluğu olarak ifade eder. Evlilik doyumu, evlilik ilişkisinin kalitesi ve işleyişine dair öznel bir değerlendirmedir. Evlilik doyumuna katkıda bulunan faktörler arasında etkili iletişim, karşılıklı destek, paylaşılan değerler ve çatışma çözme becerileri yer almaktadır (Bradbury vd., 2000).

Evlilik doyumu; bir evlilik ilişkisindeki sevgi ifadesi, iletişim tarzı, cinsel tatmin gibi kişisel unsurların yanı sıra alınan kararlarda eşitlik ve sorunları paylaşma gibi çevresel faktörlerle birlikte elde edilen psikolojik tatminin bir sonucudur (akt. Çağ ve Yıldırım, 2013). Gilford ve Bengston (1979) belirttiğine göre evlilik doyumu, çiftlerin ilişkilerindeki olumlu etkileşimleri ve olumsuz duyguları değerlendirmeleridir. Evlilik doyumu ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında genellikle bir bireyin evlilik ilişkisindeki beklentilerinin ve isteklerinin ne ölçüde tatmin edildiğini ve karşılandığını kişisel algısıyla ifade eden bir kavramdır. Bu algı, evlilikteki çeşitli faktörlerin bir araya gelmesiyle şekillenir ve bir bireyin evlilikte mutlu, tatmin olmuş ve tatmin edici bir ilişki deneyimi yaşayıp yaşamadığını yansıtır. Bu bağlamda, evlilik doyumu bir kişinin evlilik ilişkisindeki çeşitli dinamikleri ve deneyimleri değerlendirmesiyle ortaya çıkan bir süreçtir (Spanier ve Lewis, 1980; Bahr, vd., 1983; Bird ve Melville, 1994; Tezer, 1996; Lavner ve Bradbury, 2010).

Evlilikteki doyumun yüksek olduğu durumlarda, aile bireyleri ve eşler için yaşam daha kolay ve anlamlı hale gelirken, mutsuz ve doyumun düşük olduğu evliliklerde yaşam, aile bireyleri için sorunlarla dolu bir sürece dönüşebilmektedir (akt. Tekin Çatal, 2019). Evlilikteki doyumun sağlanamaması hem çiftlerin hem de çocukların fiziksel ve ruhsal sağlıklarına olumsuz sonuçlar oluşturabilmektedir. Bu nedenle, çiftlerin evliliklerinde yüksek bir doyum seviyesine sahip olmaları hem kendi evliliklerinin devamının sağlanabilmesi hem de ailedeki diğer kişilerin psikolojik sağlığı ve toplumun genel huzuru için büyük öneme sahiptir (Güleç, 2012).

Evlilik doyumu, bireylerin fiziksel sağlığı, ruh sağlığı, yaşam memnuniyeti ve mutluluk düzeyleriyle ilişkilidir. Evlilik doyumu yüksek olan bireylerin daha düşük ölüm oranı, depresyon, kaygı, intihar ve bağımlılıkla ilgili daha az soruna sahip oldukları görülmektedir (Kirby, 2005). Ayrıca evlilik doyumu yüksek olan bireylerin daha iyi fiziksel sağlık ve sağlık davranışlarına sahip olduğu gözlenmiştir (Dew, 2008). Bunların yanında doyum sağlayan evlilik ilişkileri, eşlerin kendi gelişimine olumlu

yönde katkı sağladığı; diğer kişilerle olan iletişimlerine ve sosyal becerilerine olumlu yönde etki ettiği ifade edilmektedir (Saraç Dengiz, 2019). Düşük evlilik doyumu ise depresyon, kaygı ve aile hayatındaki diğer sorunlar gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Ayrıca, düşük evlilik doyumuna sahip ebeveynlerin çocukları, davranışsal ve duygusal sorunlarla daha fazla karşılaşma eğilimindedir (Dew, 2008).

Sonuç olarak, evlilik doyumu ailenin işleyişinde ve istikrarında önemli bir rol oynamaktadır. Evlilik doyumundaki değişiklik, ailenin her bir üyesinin genel sağlığı, mutluluk düzeyleri ve sosyal ilişkileri üzerinde önemli bir etkisi olan kritik bir faktördür. Yüksek evlilik doyumu, sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyebilirken, düşük evlilik doyumu olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bu nedenle, sağlıklı ve tatmin edici evlilik ilişkilerinin teşvik edilmesi, bireylerin genel yaşam kalitesini artırabilir ve toplumsal refahı destekleyebilir.

2.3.Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik doyumu, ilişkiden anlık bir tatmin elde etmeyi değil, bireylerin evliliklerini sürdürürken süreçten aldıkları tatminle ilişkili olduğundan evlilik ilişkisindeki çeşitli değişkenlerden etkilenebilmektedir (Şahin, 2020). Evlilik doyumunu etkileyen faktörler incelendiğinde çok yönlü olduğu ve çeşitli alanları kapsadığı görülmektedir. Sosyoekonomik durum, eğitim, yaş, dini inançlar, fiziksel çekicilik, zekâ bölümü, kişisel değerler ve tutumlar, evlilik doyumunu etkileyen faktörler olarak belirlenmiştir (Sayehmiri vd., 2020). Başka bir çalışmada evlilikteki bilişsel süreçler, duygusal faktörler, fizyolojik tepkiler, davranış kalıpları, sosyal destek ve şiddet gibi etmelerin yanında çocukların varlığı, yaşamdaki stres faktörleri gibi mikro bağlamlar ve ekonomik koşullar gibi makro bağlamlar dahil olmak üzere kişilerarası süreçler, evlilik doyumunun şekillenmesinde önemli rol oynadığı bulunmuştur (Bradbury vd., 2000). Açık iletişim, duyguların ifadesi, karşılıklı güven, tatmin edici cinsel ilişkiler, sosyal yaşam, ekonomik yeterlilik ve eşin ailesi ile ilişkiler de evlilik doyumunu etkileyen faktörler olarak belirlenmiştir (Suminta ve Ghufron, 2022). Ayrıca kıskançlık, ortaklık, sevgi, minnettarlık, iyimserlik, dindarlık, çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme ve şefkatli aşk evlilik doyumuyla ilişkilendirilmiştir (Rebello vd., 2014; Sabey vd., 2014; Saeidi vd., 2019; Tekin ve Karakuş, 2019; Aman vd., 2019). Ayrıca cinsel yaşam memnuniyeti, sevginin ifadesi, birlikte geçirilen zaman ve sosyal destek gibi faktörlerin de evlilik doyumunu etkilediği bulunmuştur (Stroebe vd., 1996; Izadi-Avanji vd., 2020;

Bahrami vd., 2021; Nadhirah ve Khotimah, 2022). Öte yandan evlilik uyumu, yalnızlık ve sosyal desteğin evlilik doyumunu etkileyen faktörler olduğu belirlenmiştir (Stroebe vd., 1996; Nadhirah ve Khotimah, 2022). Bunun yanı sıra işten alınan doyumun (Tezer, 1992), cinsel hayattan alınan doyumun, eğitim düzeyinin ve eşlerin birbirlerine dair desteklerini algılamalarının (Çağ ve Yıldırım, 2013) evlilik doyumunu etkileyen faktörler olduğu görülmüştür.

Birçok araştırmacı tarafından evlilik doyumunu etkileyen temel faktörler aşağıdaki gibi gruplandırılmıştır:

1. Evlilikte sevgi, aşk ve duygusal bağ,
2. Problem çözücü iletişim tarzının derecesi,
3. Evlilikte çatışma çözme becerilerinin varlığı,
4. Evlilikte Şiddet,
5. Birlikte zaman geçirme,
6. Maddi konulardan kaynaklanan anlaşmazlıklar,
7. Cinsel doyumsuzluk,
8. Evlilikte cinsiyet rollerinin ve rol beklentilerinin karşılanması,
9. Çiftlerin kendi aile orijinlerinden şimdiki ilişkilerine taşıdıkları unsurlar,
10. Çocuklardan kaynaklanan ve evliliğe yansıyan problemler. (Canel, 2007, s. 117).

Evlilik doyumunu etkileyen bu faktörlerden çalışmada kullanılan ölçeğin alt boyutlarını kapsayan başlıklar aşağıda detaylı bir şekilde incelenmiştir.

2.3.1. Sevgi ve yakınlık

Eşler arasındaki sevginin miktarı, yakınlık düzeyi ve bunların eşe ifadesi, yansıtılması evlilik doyumunu etkileyen faktörler arasındadır. Rosen-Grandon (1999)'a göre sevgi, evliliğin ilk anlarından itibaren eşlerin birbirlerine olan sevgilerini çeşitli yollarla ifadeleriyle örneğin yöneltilen eylemler ve kullanılan duygusal ifadeler aracılığıyla gerçekleşir. İki taraf arasındaki karşılıklı sevgiye dayalı iletişim, evlilik ilişkisinin devam etmesi ve gelişmesi için gerekli bir unsurdur. Çiftler, sevgilerini eşlerine sözlü ve sözsüz iletişim, şefkatli dokunuş ve birbirlerinin sevgi dillerini anlamak gibi çeşitli yöntemlerle ifade ederler. Yapılan araştırmaya göre, sevgisini eşinin tercih ettiği sevgi diline uygun şekilde ifade eden bireyler, bunu yapmayanlara kıyasla ilişkilerinde daha fazla doyum yaşamakta olduğu görülmüştür (Mostova vd., 2022). Bu durum, eşin tercih ettiği sevgi alma biçimini anlamının ve buna uygun bir şekilde yanıt vermenin önemini vurgular. Ayrıca, Chapman (1992) tarafından öne

sürülen sevgi dilleri kavramı, kişinin sevgiyi eşinde yankı uyandıracak şekilde anlamasının ve ifade etmesinin önemini vurgular. Sevgi ifadelerini eşlerinin tercih ettiği sevgi diliyle uyumlu hale getiren çiftler, daha yüksek ilişki doyumu bildirme eğilimindedir (Polk ve Egbert, 2013). Bu durum, etkili iletişim ve duygusal bağlantının evlilik doyumunu artırmada oynadığı rolü vurgular. Sevginin sözlü ve sözsüz ifadelerine ek olarak, şefkatli dokunuşun romantik ilişkilerde yakınlığın ve tatminin geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Fehr'in (1988) araştırması, şefkatli dokunuşun artan yakınlık, ilişki kalitesi ve algılanan partner duyarlılığı ile ilişkilendirildiğini ve genel ilişki memnuniyetine katkıda bulunduğunu ileri sürmektedir.

Yakınlık üzerine yapılan araştırmalar, bunun ilişkilerdeki çeşitli boyutları kapsayan çok yönlü bir kavram olduğunu açıklamaktadır. Tanımların çoğu çok boyutlu yakınlık kavramlarını tanımlamaktadır, ancak bazı araştırmacılar yakınlığın birincil niteliğini tanımlamayı tercih etmektedir. Yakınlığın tanımlanmış bazı unsurları ilişkiye bağlılık (Gilbert, 1976), çeşitli düzeylerde karşılıklı paylaşım (Huston ve Robins, 1982). Schaefer ve Olson (1981) ise yakınlığı "mahrem konuların açıklanması ve mahrem deneyimlerin paylaşılmasının sonucu olan bir süreç ve deneyim" olarak tanımlamış ve cinsel, sosyal, duygusal, eğlence ve entelektüel yönleri içeren bir yakınlık kavramından bahsetmişlerdir.

Evli çiftler arasındaki yakınlık, evlilik süresi boyunca değişen bir dinamik sergilemektedir. Evliliğin başlangıcında, yakınlık ve iletişim daha yoğun olabilmekte, romantizm zirveye ulaşabilmekte ve sevgi ifadeleri sıkça paylaşılabilir. Ancak çocukların doğumuyla birlikte, çiftler arasındaki yakınlık duygusu azalabilir. Ebeveynlik sorumlulukları, çiftlerin dikkatini birbirlerinden ziyade çocuklarına yönlendirmelerine sebep olmakta ve bu da ilişki doyumunu azaltabilmektedir. Çiftlerin çoğu evlilik terapisine genellikle duygusal yakınlıkla ilgili yaşadıkları sorunlardan kaynaklanan nedenlerle başvurmaktadır (Canel, 2007).

2.3.2. Çatışma ve öfke

Çatışma ve öfke, evlilik doyumunda önemli rol oynamakta ve ilişkinin dinamiklerini etkilemektedir. Duyguların, çatışmalara dahil olan bireyleri etkilediği ve sadece duyguları yaşayanları değil, aynı zamanda bu duyguları gözlemleyenleri de etkilediği belirtilmektedir. Özellikle çatışma durumlarında ortaya çıkabilen duygular arasında öfkenin, çatışma ve uyuşmazlık çözümü davranışları üzerinde etkili bir şekilde

rol oynayan önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir. Yani, öfkenin, çatışma durumlarında bireyleri belirli davranışlara yönlendiren bir etki yaratma potansiyeli olduğu ifade edilmektedir (Harinck ve Van Kleef, 2012). Lerner (1987) tarafından yapılan araştırma, öfkenin yakın ilişkiler üzerindeki etkisini vurgulayarak, evlilik bağlamında çatışma ve öfkeyi ele almak için etkileşim kalıplarının değiştirilmesi ihtiyacını vurgulamaktadır. Ayrıca Billings (1979), evlilik doyumunun sürdürülmesinde etkili çatışma çözümü etkileşimlerinin kritik rolünü tartışarak, ilişki dinamiklerinde çatışma çözümünün önemini altını çizmektedir.

Evlilikte çatışma, eşler arasındaki olumsuz etkileşimi ifade eden bir terimdir. Çatışmaların şiddeti geniş bir spektrumda yer alır, bu da eleştirel bir atmosferden başlayarak hafif anlaşmazlıklardan sözlü saldırılara ve fiziksel şiddete kadar çeşitlenebilmektedir. Aile içinde çatışmanın varlığı, sadece aileyi değil, aynı zamanda bireysel ve evlilikle ilgili işlevleri de olumsuz yönde etkileyebilen bir durumu ifade eder (Bray, 1995).

Çatışma aynı zamanda ortak olmayan amaçlar, sınırlı kaynaklar ve karşı taraftan gelen müdahaleyi algılayan iki veya daha fazla kişi arasındaki mücadeleyi ifade eder. Eşler arasındaki çatışmalara odaklanan çalışmalar genellikle kurulan iletişimin ilişki boyutuyla ilgilenmektedir. Temelde çatışma durumlarında eşler arasındaki iletişimin niteliği, hangi konularda anlaşmazlık yaşandıkları, bu durumlarda nasıl tepkiler verdikleri ve bu çatışmaları nasıl çözdüklerine odaklanır. Çiftlerin ilişkileri değerlendirildiğinde çatışmanın her ilişki için kaçınılmaz olduğu ve en mutlu olan çift ilişkilerinde dahi çatışmanın ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Segrin, 2004). Öfke ve çatışmaların, evlilikte sorunlara neden olabileceği ve boşanma sebepleri arasında yer alabileceği göz önünde bulundurularak bu durumları ele almak, çiftlerin ilişkilerini güçlendirmek ve daha sağlıklı bir iletişim kurmalarına yardımcı olmak için önemli olabilmektedir (Dwyer, 2005).

Araştırmacılar çatışmaların çiftleri olumsuz etkileyen yönleri olduğu gibi zaman zaman evlilik ilişkilerine katkı sağlayan bir yönü olduğunu da belirtmektedir. Belirli durumlarda yoğun çatışmalar yaşayan çiftlerin, evlilik uyumlarının daha yüksek olabileceği gözlemlenmiştir. Çünkü çatışma ve tartışma, bir ilişkinin doğasında bulunan ve sorunların çözümü için gerekli olan unsurlardandır. Başka bir ifadeyle çiftler arasındaki bu tür zorlayıcı durumlar, ilişkinin gelişimine katkıda bulunabilmektedir (Masuda ve Duck, 2001; Segrin, 2004).

2.3.3. Cinsel hayat

Cinsel yaşantıdan elde edilen tatmin ile eşler arasındaki ilişki ve evlilik doyumunu arasında önemli bir ilişki olduğu, yapılan birçok çalışmada bildirilmiştir (Blumstein ve Schwartz, 1983; Karney ve Bradbury, 1995; Yeh vd., 2006). Attky ve diğerleri (2021) yaptıkları çalışmada daha yüksek düzeyde cinsel doyumun, evlilik yaşam kalitesinin artması ve ilişki sorunlarının azalmasıyla ilişkili olduğu gözlenmiştir. AdeRidder (1990) cinsel aktivitenin ve cinsel ilginin devam etmesinin ilerleyen yaşamda kaliteli bir evliliğin sürdürülmesi açısından önemli olduğunu bulmuştur.

Çiftler arasındaki cinsel ilişkinin arzu edilen düzeyde olması, çiftleri endişeden uzaklaştırarak birbirlerine karşı daha yakın, sıcak, sevgi dolu ve koruyucu bir hissiyat oluşturabilmektedir (Dokur ve Profeta, 2006). Cinsel hayat, eşler arasında duygusal ve zihinsel yakınlışmaya olumlu yönde bir etki oluşturmaktadır. Cinsellik, iftler arasındaki duygusal yakınlışmayı sağlayan ve ilişkiyi güçlendiren önemli bir unsurdur. Cinsel hayatta yaşanan problem ise bu yakınlışmayı engellemekte ve ilişkiyi olumsuz etkilemektedir. Evlilikte cinsel yaşam ile genel iletişimin birbirini etkilediği belirtilmiştir. Eşler arasında iletişim sorunları varsa, bu durum cinsel yaşamı da olumsuz etkileyebilmekte, çatışmalara ve duygusal uzaklaşmalara yol açabilmektedir (Gülsün vd., 2009). Bununla birlikte cinsel hayatta yaşanan bu problemler evliliğin doyumunu etkileyebildiği gibi evliliğin sona ermesine sebep olabilmektedir (Demir, 2015).

Çiftler arasında yaşanan anlaşmazlıkların bir kısmı cinsel yaşamdaki ilişkilerden kaynaklanabilmektedir. Cinsel anlaşmazlıkları değerlendirirken, evliliğin tümünün dikkate alınması önemlidir çünkü eşler arasındaki tutumlar, cinsel ilişkilerinde de yansımaya bulmaktadır. Eşler arasındaki cinsel çatışmalar, çeşitli sebeplerden ortaya çıkabilmektedir. Eşler, birbirlerinin isteklerini anlamayabilir, kabul etmeyebilir veya karşılayamayabilirler. Eşler, birbirlerine olan isteklerini açıkça ifade edemediklerinde, çatışmalar daha da artabilmektedir. Eşler, birbirlerine olan isteklerini açıkça ifade edebildiklerinde, çatışmaları zebildiklerinde evliliklerinden aldıkları doyum da artabilmektedir (Dokur ve Profeta, 2006).

2.3.4. Ekonomik anlayış

Evlilik, duygusal bağlılığın yanında ekonomik bir ortaklığı da beraberinde getirmektedir. Gelir, istihdam, borç, varlıklar ve hane içi iş bölümü, eşlerin birlikte

yaşamalarını, ihtiyaçlarını karşılamalarını ve gelecek planları yapmalarını sağlar Eşler, birlikte gelir elde eder, harcama yapar ve tasarruf ederler. Bu konularla ilgili anlaşmaları, evliliklerinden aldıkları doyum için önemlidir (Çopur ve Eker, 2014). TÜİK (2021) verilerine göre, eşler arasında yaşanan sorunlar içinde %5,6'sı harcamalar, %4,9'u gelirin yeterli olmaması gibi nedenler bulunmakta ve boşanma sebepleri arasında %9,8 oranla evin ekonomik olarak geçimini sağlayamama üçüncü sırada yer almaktadır. Bununla birlikte yapılan araştırmalar incelendiğinde, ekonomik sorunların evlilik hayatında önemli bir stres kaynağı olabileceği ve bu stresin çatışmalara, evlilik doyumunda azalmalara ve boşanmaya neden olabileceği belirtilmektedir (Madanes, 1994; Poduska, 1995; Grable vd., 2007; Dew, 2008).

Çiftler mali konular hakkında çatışma yaşadıklarında, sahip oldukları paranın miktarından çok, sahip oldukları paranın nasıl yönetildiği ve harcadığı konusunda anlaşmazlık yaşama eğilimindedirler (Williams ve Berry, 1984). Kazanılan gelirin kullanımı aile yaşamını ve kalitesini de etkilediğinden önemli bir unsurdur. Ailenin şu anki hayatı ve gelecek yaşamı için ekonomik planlamanın başarılı bir şekilde yapılması yapılacak tüketim ve tasarruf dengesine bağlıdır. Bu dengeyi sağlayamayan ailelerde, gelirin yönetimi konusunda yaşanan sorunlar, evlilik ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Çopur ve Şafak, 2003). Ekonomik olarak anlaşmazlık yaşayan çiftler için bütçe idaresine yönelik planlamayı yapabilmek ve bütçenin yönetilmesine dair iletişim kurma becerilerini geliştirmek evlilik kalitelerinin artmasında önemli rol oynamaktadır (Russell-Chapin vd., 2001).

2.3.5. Eşin ailesiyle iletişim

Eşlerin ailelerinin evlilik üzerindeki müdahaleleri, evlilik doyumunu etkileyebilmektedir. Eşlerin ebeveynleri ve her iki tarafın aile üyeleri, evlilik ilişkisinde ve genel yaşamda geniş aile desteği sağlayan potansiyel kaynaklar olabildiği gibi aynı zamanda birer stres etkeni de olabilirler. Eşlerden birinin kendi ailesinden ayırışamaması, evliliğinin sorumluluğunu alamaması ailelerin çiftin yaşam tarzına, karar verme süreçlerine veya ilişkilerine müdahale etmesine yol açabilmekte ve bu durum da eşler arasında çatışmalara yol açabilmektedir (Canel, 2011).

Eşlerin evliliklerine dair ailelerinin tutumları ve kayınvalide-akraba ilişkilerinin kalitesi, evlilik ilişkisi üzerinde etki oluşturan bir unsur olarak görülmektedir (Cao vd., 2018). Eğer kayınvalide ile çatışmanın az olması çiftin evliliğinin uyumlu olmasını

sağlayabilir. Bunun aksine, kayınvalide ve kayınpeder ile yaşanan çatışmalar, eşler arasında gerginlik veya düşmanlık oluşturabilir ve evlilik kalitesini olumsuz etkileyebilir. Bu, her iki eşin de duygusal bağılıklarının olduğu ve kendi geniş ailelerine karşı yükümlülük hissettiği bir bağlamda daha belirgin hale gelebilir (Byrant vd., 2001).

Çiftlerin aileleriyle ilişkili olabilecek ve evliliklerine problem oluşturabilecek durumlar Canel (2011) tarafından şu şekilde başlıklandırılmıştır:

1. *Eşin ailesinin âdet ve ananelerine uyum sağlayamamak*
2. *Eşlerden birinin anne babasına olan aşırı bağılılığı*
3. *Eşin ailesinin damat veya gelini benimseyememesi*
4. *Eşlerden birinin ailesiyle gereğinden fazla zaman geçirilmesi*
5. *Eşlerden birinin veya her ikisinin de kendi ebeveynlerinden gereğince bağımsızlaşamaması, dolayısıyla kendi evliliğine sahip çıkamaması, evlilik ilişkilerinin sorumluluğunu taşıyamaması*
6. *Eşlerden birinin ailesine maddi yönden bağlı olmak*
7. *Ailelerin çiftin hayatına ve kararlarına sürekli karışması*
8. *Eşlerden birisinin ailesiyle ilgili eleştirileri duymaya tahammül edememesi*
9. *Eşlerden birisinin, ailesinin çok fazla etkisi altında kalması*
10. *Çiftin ebeveynlerinden herhangi birisinin eve teklifsizce girip çıkması*
11. *Çiftin ebeveynlerinden birinin aşırı koruyucu davranması" (s. 85).*

Aile ve akrabalarının çiftlerin ilişkilerine olan etkileri, özellikle ülkemizde önemli zorluklar oluşturabilmektedir. Ancak, bu konudaki araştırmalar sınırlı olduğundan, gerekli önlemleri belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Canel, 2007).

2.3.6. Çocuğun ilişkiye etkisi ve ebeveynlik anlayışı

Çocukların varlığı evlilik doyumunu etkileyen faktörlerden bir diğeridir. Çocuklar, çiftlerin ilişkilerinde etki sahibi oldukları gibi çocuklara yönelik ebeveynlik anlayışı ve yetiştirme tarzı farklılıklarından kaynaklanan problemler de çiftin evlilik doyumuna etki etmektedir (Canel, 2007).

Evliliğin ilk yıllarında çiftlerin ilişkilerinden elde ettikleri doyum yüksek düzeydedir. Ancak, çocuk sahibi olduktan sonra, çocuğun bakımı ve sorumluluklarını yerine getirmek için harcanan çaba nedeniyle birbirlerine ayırdıkları zamanın azalması ve birbirlerine dair sorumlulukların aksaması ile evlilik doyumunun azaldığına görülmektedir. Zamanla, ebeveynler ve çocuklar birbirleriyle uyum sağlayıp düzeni

kurduklarında, ilerleyen yıllarda evlilik doyumu tekrar artabilmektedir (Burr, 1970; Glenn, 1975; Çakır ve Cihangir, 2019). Dew ve Wilcox'un (2011) çalışması, bu eğrisel modeli doğrulayan bulguları ortaya koymaktadır. Araştırmaya göre, birçok kadın, ilk çocuklarının doğumunu takiben evlilik doyumunda bir azalma yaşamaktadır.

Çocuk yetiştirme, çiftler için önemli bir sorumluluktur. Bu sorumluluk, çiftler arasında sıklıkla tartışmalara neden olabilmektedir. Tartışmaların en yaygın nedenleri arasında, çocuğun bakımıyla ilgili işlerin paylaşımı, çocukların nasıl disipline edileceği ve ebeveynin çocuklarına yönelik olarak farklı beklentiler içinde olmaları yer almaktadır (Canel, 2007). Çiftlerin çocuk yetiştirmeye yönelik yaşadıkları çatışmalar, Russell-Chapin ve diğerleri (2001) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, çocuk yetiştirmeye yönelik anlaşmazlıklar, eşlerin en çok stres yaşadığı konuların başında gelmektedir. Bu anlaşmazlıklar, evlilik problemlerinin ortaya çıkmasında da önemli bir rol oynamaktadır. Çocuğun doğumuyla birlikte artan finansal sorunlar, yaşanan endişeler, çocuklara odaklanmanın eşler arasındaki paylaşımı azaltması gibi etmenler evlilik doyumundaki düşüşün nedenleri olabilmektedir (Lower, 2005).

2.4. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Literatür incelendiğinde yurt içinde Narrative Terapinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkilerine dair yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buna sebep olarak O'Hanlon (1994) Narrative Terapi yaklaşımının "terapötik dünyada temelde yeni bir yönü temsil ettiğini" ve "üçüncü dalga" olduğunu ifade etmesi ve bu yaklaşımın Türkiye'de son yıllarda gelişmeye başlaması gösterilebilir.

Narrative Terapi ile ilgili yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, bir araştırmada Narrative Terapi temelli hazırlanan grup çalışmasının ergenlerin irade ve kaygı düzeylerine etkisi değerlendirilmiş; bu terapi yaklaşımının kaygı seviyelerini etkilediği, ancak öz düzenleme becerileri üzerinde bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir (Koca, 2018). Narrative Terapinin ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri (Yazıcı, 2018) ve ruh sağlığı alanında çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkilerini (Üstdağ, 2023) inceleyen çalışmalarda, bu terapi yaklaşımının psikolojik dayanıklılıklarını artırmada etkili olduğu gözlenmiştir.

Evlilik doyumuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ise, bu doyum üzerindeki etkileri anlamak amacıyla gerçekleştirilen çalışmaların müdahale

programlarına kıyasla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Cingisiz'in (2010) ortaöğretim öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışma, öğretmenlerin duygusal zekâsı ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sığırcı (2010) tarafından yapılan başka bir çalışma, evli bireylerin bağlanma tarzları ve evlilikle ilgili inançlarının evlilik doyumu üzerindeki etkilerini araştırmış ve kaygılı bağlanmanın evlilik doyumu üzerinde olumsuz bir ilişki taşıdığını belirlemiştir.

Tufan Çetin'in (2010) çalışması, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu etkileyebileceğini göstermiştir. Anar'ın (2011) araştırması, çalışan evli bireylerin cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu faktörlerin evlilik doyumu üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Çağ'ın (2011) çalışması ise evlilik doyumu ve algılanan eş destek düzeyleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişkileri ele almış ve algılanan eş destek düzeyi ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Koçkan'ın (2015) çalışmasında, evli erkeklerin evlilik doyum puanlarının kadınlarinkinden yüksek olduğu bulunmuştur. Eğitim seviyesi arttıkça evlilik doyumunun pozitif yönde etkilendiği, kendi kararıyla evlenen bireylerin doyum puanlarının görücü usulüyle evlenenlerinkinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Canel (2007) tarafından yürütülen bir çalışmada, aile içinde problem çözme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen bir grup çalışmasının etkilerini incelemiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre, deney grubundaki katılımcılar evlilik doyumu, uyumu ve ilişki mutluluğu puanlarında olumlu bir etki göstermiştir. Akça Koca'nın (2013) çalışması, bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, sorun çözme becerileri ve psikolojik iyi oluşunu artırdığını bulmuştur. Şafak Öztürk ve Arkar (2017) Bilişsel Davranışçı Terapinin vajinismuslu kadınlar ve eşlerinde evlilik uyumuna olumlu etkiler sağladığını göstermiştir. Son olarak, Güven'in (2017) araştırması, İmago yaklaşımı odaklı grup programının çiftlerin evlilik doyumunu ve uyumlarını artırdığını göstermiştir.

2.5. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Literatürde yapılan incelemeler sonucunda yurt dışında Narrative Terapinin evlilik doyumuyla ilişkili çeşitli değişkenlere yönelik etkisini araştıran çalışmaların bulunduğunu görülmektedir. Balochi ve Refahi'nin (2014) çalışmasında, evli öğretmenlerle yapılan Narrative Terapi uygulamasının, evlilik çatışmasını azalttığı ve

evlilik doyumu, evlilik dayanışması, karşılıklı anlaşma ve sevgi ifadesini olumlu bir şekilde etkilediği görülmüş, kontrol ve deney grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu gözlenmiştir. Düşük evlilik doyumuna sahip kadınlarda evlilik doyumunu artırmada Narrative Terapi'nin etkililiğini araştıran başka bir çalışmada, elde edilen sonuçlar, bu terapinin evlilik doyumunu artırmada etkili olduğunu göstermiştir (Ghavibazou, vd., 2020).

Narrative Terapi'nin çiftler arasındaki çatışmaları azaltmaya etkisinin incelendiği çalışmada, Narrative Terapi müdahalesinin çiftlerin çatışmalarını azalttığı, iş birliği düzeyini artırdığı ve cinsel ilişkilerini iyileştirdiği sonucuna varılmıştır (Hamidi vd., 2016). Düşük evlilik doyumu yaşayan kadınlarda Narrative Terapinin yetişkin bağlanma stilleri ve dışavurum üzerindeki etkililiğini araştıran bir çalışmada, müdahale grubunda yetişkin bağlılığı ve dışavurum açısından anlamlı bir iyileşme gözlenmezken, takip sırasında dışavurumculukta önemli bir gelişme olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, bulgular Narrative Terapinin yetişkin bağlanma ve dışavurumculuğu etkileyemediğini, ancak uygulanan iki aylık takip sürecinin dışavurumculukta önemli bir iyileşme ile sonuçlandığını göstermektedir (Ghavibazou vd., 2021).

İran'ın Tahran şehrinde bir danışmanlık merkezine başvuran çiftlerde yakınlık korkusunu azaltmada Narrative Terapinin etkinliğini araştıran bir çalışmada elde edilen sonuçlara göre, Narrative Terapinin uygulandığı müdahale grubunda çiftlerde yakınlık korkusunu azalttığı (Yeganehfarzand vd., 2019); çiftler arası yakınlığı artırmadaki etkililiğini belirlemek amacıyla yapılan başka bir çalışmada ise çiftler arasındaki yakınlığı toplam düzeyde, duygusal ve iletişimsel açılardan anlamlı şekilde artırdığını göstermiştir (Mohammadi, vd., 2013). Yine İran'da yapılan bir çalışmada, danışmanlık merkezine başvuran kadınlarda evlilik bağlılığı ve cinsel doyum düzeylerine Narrative Terapi yaklaşımının etkisi incelenmiş ve Narrative Terapinin evli kadınların evlilik bağlılığını ve cinsel doyumunu artırmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Tghiyar ve Pahlavanzadeh, 2019).

Çiftlerin ilişkilerini güçlendirmek ve çatışmaları önlemek amacıyla geliştirilen "Çift Hayat Ağacı" uygulamasının yapıldığı bir çalışmada, çiftlerin ikili uyumunda, ilişkinin anlaşılması ve ilişkiden duyulan memnuniyette bir iyileşme gözlemlenmiştir. Oluşturulan bu metodolojinin, çiftlerin bireysel kimliklerini korurken aynı zamanda çift kimliğini güçlendireceği düşünülmüştür (Chimpen-Lopez, vd., 2021).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilgili hipotezleri test edebilmek amacıyla, Narrative Terapi temelli geliştirilen grup programının evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine etkisini incelemeye yönelik deneme modelli bir araştırma olarak planlanmıştır.

“Deneme modelleri, neden-sonuç ilişkilerini belirlemeye çalışmak amacı ile, doğrudan araştırmacının kontrolü altında, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleridir.” (s.87). Araştırmada uygulanan grup programının evlilik doyum düzeylerini nasıl etkilediğini belirleyebilmek amacıyla “ön test-son test kontrol gruplu seçkisiz desen” kullanılmıştır. Ön test-son test kontrol gruplu seçkisiz desende, katılımcılar oluşturulan denek havuzundan yansız bir şekilde deney ve kontrol gruplarına atanır. Deneysel işlem yalnızca deney grubuna uygulanır. Her iki gruptan da deney öncesi ve sonrasında ölçümler alınır (Karasar, 2015). Araştırma deseni Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Ön test-son test kontrol gruplu model

	Ön test	İşlem	Son test
Deney Grubu	Evlilik Doyum Ölçeğinin Uygulanması	Narrative Terapi Temelli Programının Uygulanması	Evlilik Doyum Ölçeğinin Uygulanması
Kontrol Grubu	Evlilik Doyum Ölçeğinin Uygulanması	Herhangi bir çalışma yapılmamıştır.	Evlilik Doyum Ölçeğinin Uygulanması

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu, Elazığ’da ikamet eden, okur-yazar olup araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden evli bireyleri (eşlerden yalnızca birini) kapsamaktadır. Çalışma sosyal medyada ‘evli bireylerle araştırma kapsamında ücretsiz grup terapisi yapılacağına’ dair ilanla ve Elazığ Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi’ne psikoterapi almak için başvuran bireylere duyurulmuştur. Gelen başvurulardan 6 oturumluk

çalışmaya tam katılım sağlayabileceğini bildiren 13 katılımcı deney grubuna, eksiksiz katılım sağlayamayacağını belirten diğer 13 katılımcı da kontrol grubuna dahil edilmiştir. Fakat deney grubundan 7 katılımcı oturumları tamamlamıştır.

Çalışmayı tamamlayan katılımcıların yaş, cinsiyet ve evlenme türlerine göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Çalışmayı tamamlayan katılımcıların yaş, cinsiyet ve evlenme türleri

	Yaş Ortalaması	Cinsiyet	Evlenme Türü		
Deney Grubu	38.6	Kadın	5	Anlaşarak evlenen	4
		Erkek	2	Arkadaşlar aracılığıyla tanışıp evlenen	2
				Diğer (Sosyal medyadan tanışan)	1
Kontrol Grubu	43	Kadın	6	Anlaşarak evlenen	5
		Erkek	1	Arkadaşlar aracılığıyla tanışıp evlenen	2

3.3. Çalışmanın Aşamaları

Araştırma için etik kurul onayı Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu’ndan alınmıştır. Deney ve kontrol grubuna, çalışma başlamadan önce araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ve Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ) uygulanmıştır. Deney grubu ile 6 oturumluk çalışma Haziran- Temmuz ayları arasında haftada birer oturum, her bir oturum 90-120 dakika olacak şekilde planlanmıştır. Deney grubu ile çalışma başlanacağı gün 4 katılımcı devamlılık sağlayamayacağını belirtmiştir. Çalışma devam ederken de 2 katılımcıdan biri sebep belirtmeden, biri devamlı katılım sağlamayacağını belirterek çalışmayı tamamlamamıştır. Sonuç olarak çalışma 7 evli bireyden oluşan deney grubuyla devam etmiştir. Çalışmanın başında 13 katılımcıdan oluşan kontrol grubundan, deney grubu ile

eşitlenebilmesi amacıyla rastgele seçilen 6 katılımcı gruba dahil edilmemiştir. Deney grubuyla çalışma bittikten sonra her iki gruba da son test uygulanmıştır. Deney grubuyla uygulanan grup programının bulgular elde edildikten sonra kontrol grubuna da uygulanması planlanmış ve katılımcılara bilgi verilmiştir. Fakat kontrol grubundaki katılımcılar devam sağlayamayacağını belirttiğinden uygulama yapılamamıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışmaya katılan evli bireylerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Form katılımcıların cinsiyetini, yaşını, gelir düzeyini, eğitim düzeyini, eşin eğitim düzeyini, evlilik yılını, çocuk sayısını, katılımcının mesleğini, eşin mesleğini, şu anki çalışma durumlarını, eş ile nasıl evlendiğini ve kaç yaşında evlendiklerini içermektedir (Ek-2).

3.4.2. Evlilik Doyum Ölçeği

Canel (2007) tarafından evli bireylerin evlilik doyum düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek toplam 101 maddeden ve iki ayrı yapıdan oluşmaktadır. Birinci bölüm 92 maddeden oluşmaktadır, çocuk sahibi olmayan evli bireyler ölçeği 92'nci maddeye kadar doldurmaktadır. İkinci bölüm (92. ve 101. maddeler arası), evlilik doyumunu üzerindeki ebeveynlik anlayışının etkisini ölçmeyi amaçladığı için yalnızca çocuk sahibi olan bireyler tarafından doldurulmaktadır. Ölçekten yüksek puan almak düşük evlilik doyumuna, düşük puan almak yüksek evlilik doyumuna işaret etmektedir. Ölçekte sorulara verilen cevaplar doğru-yanlış şeklindedir. Ölçeğe verilen cevaplar puanlanırken yanıt anahtarı kullanılmaktadır. Örneğin 1. maddeye "İlişkimiz bana mutluluk veriyor." Doğru yanıtını veren 0 puan, Yanlış yanıtını veren 1 puan almaktadır. 3. maddeye "İçimden eşime sevgi göstermek gelmiyor." Doğru yanıtını veren 1 puan, Yanlış yanıtını veren 0 puan almaktadır. Puanlama sırasında toplam puanın yanında her bir alt boyut ayrı ayrı puanlanır. Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci alt boyut Evlilik Uyumu'nu ölçmektedir. Bu alt boyut bireylerin evlilik ilişkisindeki memnuniyetlerini ve eşlerin birbirleriyle olan uyumlarını değerlendirmeye yöneliktir. İlişki mutluluğu, Çatışma ve Yakınlık alt ölçeklerini kapsamaktadır. İlişki

mutluluğu alt ölçeği ilişkiden alınan doyum ve memnuniyeti; Çatışma alt ölçeği ilişkide yaşanan problemleri, Yakınlık alt ölçeği ilişkide sevgi ve anlayışı, çiftin birbiriyle olan arkadaşlığını ölçmektedir. İkinci alt boyut, Öfke' yi ölçmektedir. Öfke alt boyutu, çiftin yaşadığı 'ileri derece çatışmalarda' fiziksel olarak şiddeti değerlendirmektedir. Üçüncü alt boyut Eşin Ailesiyle İletişim'ini ölçmektedir. Bu alt boyut çiftin ilişkisine ailelerinin etkilerinin ne derecede yansıdığını ölçmektedir. Dördüncü alt boyut Ekonomik Anlayış'ı ölçmektedir ve ekonomik konuların ilişkiye etkisini değerlendirmeye yöneliktir. Beşinci alt boyut Ebeveynlik Anlayışı'dır. Bu alt boyut yalnızca çocuk sahibi olan evli bireylerin doldurduğu bu alt boyut, çiftin çocuk yetiştirirken karşılaştıkları problemlerin ilişkiye etkisini değerlendirmektedir. Yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik değerleri .93 ile .97 arasında bulunmuştur (Canel, 2013). İlgili araştırmacılar veri toplama araçlarının kullanım izinleri alınmıştır (Ek-3).

3.5. Narrative Terapi Temelli Grup Programının Oluşturulması

Toplumumuzda evlilik ilişkisine yönelik yardım arayışlarında bireysel olarak yapılan başvuruların daha fazla olması sebebiyle (Canel, 2007) eşlerden birinin katılımıyla gerçekleştirilmesi planlanan ve evlilik doyumunu artırmaya yönelik olan bu çalışma, Narrative Terapi temelli oluşturulmuştur. Grup bağlamında Narrative Terapi, insanların diğerlerinin hikâyelerini görmelerine ve birbirlerine destek olmalarına olanak tanır, böylece kendileri hakkında alternatif görüşlerini güçlendirebilirler (Randle-Phillips vd., 2016).

Narrative Terapi temelli grup programını oluşturabilmek amacıyla literatür incelenerek çalışmada kullanılacak teknikler belirlenmiştir. İncelenen çalışmalarda Narrative Terapinin evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği saptanmıştır (Balochi ve Refahi, 2017; Ghavibazou, Hosseinian ve Abdollahi, 2020; Ghavibazou, Hosseinian, Abdollahi ve Kivi, 2021; Hamidi, Bahari, Mostafavi ve Shamohammadi, 2016; Mohammadia, Sohrabib ve Aghdam, 2013; Tghiyar ve Pahlavanzadeh, 2019; Yeganehfarzand, Zahrakar ve Mohsenzadeh, 2019; White, 2009).

Narrative Terapi temelli grup programı oluşturulurken içerik White ve Epston (1990) ve Freedman ve Combs (2002), tarafından belirlenen yönergeler doğrultusunda oluşturulmuş ve Dulwich Centre Türkiye temsilcisi Doç. Dr. Mehmet Dinç tarafından değerlendirilip son hali belirlenmiştir. Narrative Terapiye göre insanlar hikâyelerle

hayatlarında anlamlar oluştururlar. İnsanların yaşamlarını ve ilişkilerini etkileyen bu hikâyeler toplumsal, kültürel ve tarihsel bağlamlar tarafından şekillendirilebilmektedir (White, 2009). Narrative Terapi, toplumsal ve kültürel bağlamlar tarafından oluşturulan normatif bir sağlıklı çift ilişkisine odaklanmak yerine, çiftlerin yaşamlarındaki kısıtlayıcı kültürel hikâyelerin etkisini fark etmelerine ve kendi yaşam hikâyelerini genişletmelerine ve zenginleştirmelerine odaklanmaktadır (Freedman ve Combs, 2002). “Merkezde olmayan fakat etkili” (White, 2007, s. 39) konumdaki terapist bunu yaparken çiftleri “kendi hayatlarının uzmanı” (Morgan, 2000, s.14) olarak görür. Terapist, çiftlerin ilişkilerinde şu anki durumlarını değerlendirmelerini, yaşadıkları problemleri adlandırmalarına, bu problemle olan ilişkilerini değerlendirmelerine, probleme karşı iş birliği içinde tavır almalarına, ilişkileri hakkında alternatif hikâyelerini anlatmalarına, ortaya çıkan yeni hikâyeleri belgelendirmelerine ve bu belgeleri hayatlarındaki diğer insanlarla paylaşmaya teşvik eder (White ve Epston, 1990; Freedman ve Combs, 2002).

Literatürde Narrative Terapi ile evlilik ilişkisine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde 6-8 oturum arasında yapıldığı gözlenmiştir (Balochi ve Refahi, 2017; Ghavibazou, Hosseinian ve Abdollahi, 2020; Ghavibazou, Hosseinian, Abdollahi ve Kivi, 2021; Hamidi, Bahari, Mostafavi ve Shamohammadi, 2016; Mohammadia, Sohrabib ve Aghdam, 2013; Tghiyar ve Pahlavanzadeh, 2019; Yeganehfarzand, Zaharakar ve Mohsenzadeh, 2019). Bu çalışmada literatür incelemesi, White ve Epston (1990) ve Freedman ve Combs (2002)’ un bahsettiği yönergeler dikkate alınarak evli bireylerin evlilik doyumlarını artırmak amacıyla; (1) gruptaki katılımcıların ortak tema üzerinden etkileşimine olanak sağlanması, (2) evlilik ilişkisine yönelik alternatif hikâyelerin keşfi, (3-4) evlilik ilişkisindeki problemi belirleme, adlandırma ve pozisyon alma, (5) katılımcıların evlilik ilişkilerine yönelik anlattıkları hikâyelerine şahitlik etmeleri, (6) anlatılan hikâyelerin belgelendirilmesi ve sertifikasyon şeklinde 6 oturumluk bir grup programı oluşturulmuştur.

1.Oturum: Katılımcılarla tanışma, oturumlarla ilgili katılımcıları bilgilendirme, grup kurallarının oluşturulması ve katılımcılar arasında etkileşimi artırabilmek amacıyla kolektif zaman çizelgesinin kullanılması olarak planlanmıştır. Terapist grup kurallarının belirlenmesi aşamasında “merkezde olmayan ama etkili” (White, 2007, s. 39) konumunu koruyarak kuralların belirlenmesi noktasında katılımcıları teşvik eder. Ardından katılımcıların ortak bir temada, evlilik doyumlarında, birleşmeleri ve aralarındaki etkileşimi artırabilmek amacıyla kolektif zaman çizelgesi uygulaması

yapılır. Kolektif zaman çizelgesi, grup üyelerinin geçmişlerini, hikâyelerini görsel olarak temsil etmesine ve bunları toplumsal, kültürel ve tarihsel bağlamda görmelerine imkân tanır. Grup üyeleri arasında benzer deneyimleri, hikâyeleri paylaşmalarına ve ortak temayı keşfetmeleriyle beraber birbirleriyle bağlantı kurmalarına destek olabilmektedir (Denborough, 2008).

2.Oturum: Bireylerin evlilik ilişkilerine yönelik kaynaklarını güçlendirme, yerel bilgileri ile bağlantı kurma ve alternatif hikâyelerini keşfetmeye yönelik bir çalışma planlanmıştır. Yerel bilgi, bireylerin kendi yaşamları, deneyimleri ve kültürel kökenleri hakkında sahip oldukları özgün bilgiyi ifade etmektedir (Payne, 2006). Bu bağlamda bireylerin evlilik ilişkilerine yönelik oluşturdukları deneyimsel bilgiyi ortaya çıkarmak ve alternatif hikâyelerini keşfetmek amaçlanmıştır. Alternatif hikâyelerin keşfi evli bireylerin ilişkilerine yönelik problem hikâyeleri haricindeki hikâyelerini keşfetmelerine; çiftin birbiriyle ilişki kurmanın farklı yollarını tasavvur etmelerine; değerleri, umutları ve inançlarıyla ilişkili hikâyeler oluşturmalarına; kendi seçtikleri hikâyeleri geliştirip bunları yaşamalarına imkân tanımaktadır (Freedman ve Combs, 2002). Bu amaçlarla Chimpen-Lopez ve ark. (2022) tarafından çiftlerle çalışmada kullanılmak üzere geliştirilen “Hayat Ağacı” uygulaması ev metaforu ile kullanılmıştır. Kişilerin yerel bilgileri aracılığıyla, kimlikleri için sorunlarla yüzleşebilecekleri, yeniden inceleyebilecekleri ve sahip oldukları kaynakları kullanarak kendilerini güçlendirebilecekleri ve alternatif ilişkisel hikâyeler üretmeleri için yeniden bağlantı kurmalarını sağlar (Chimpen-Lopez ve ark., 2022).

3. ve 4. Oturum: Katılımcıların evliliklerinde yaşanan problemin belirlenmesi ve problemin dışsallaştırılması amaçlanmıştır. Dışsallaştırma, sorunların kişinin yaşamı ve evlilik ilişkisi üzerinde etkili olan ya da yaşamına nüfuz eden, kişiden ayrı ve farklı bir şey olduğu inancıyla desteklenen bir uygulamadır. Sorunlar dışsallaştırıldıkça, kişinin ya da çiftin sorun olmaktan ziyade sorunla bir ilişkisi olduğu anlaşılır. Sorunun kimliğini eşlerden birinden ayrı tutmaya yardımcı olur. Çiftin üyelerini, sorunun etkilerine karşı birlikte mücadele etmeleri için harekete geçirir. Kişiler kendilerini veya ilişkilerini doğaları gereği sorunlu olarak düşünmeyi bırakabilir ve bunun yerine sorunlarla olan ilişkilerini ve bunları gözden geçirmek isteyip istemediklerini düşünebilirler (Freedman ve Combs, 2002).

5. Oturum: Bu oturumda katılımcılardan bir önceki oturumda konuşulan, adlandırdıkları probleme dair mektup yazmaları istenmiştir. Daha sonra katılımcıların birbirlerinin anlattıkları hikâyelere şahitlik etmeleri ve kendi hikâyelerinde nasıl etkileri

olduğuna dair paylaşım yapmalarına dair dış şahit uygulaması yapılması amaçlanmıştır. Dış şahit uygulaması, evlilik ilişkileri ile ilgili benzer zorluklarla karşılaşan grup üyelerinin birbirlerinin hikâyelerine tanıklık etmesine olanak sağlar. Aynı zamanda kişilerin ilişkileri ile ilgili tercih ettikleri hikâyeleri anlatmalarına, bunların görünür kılınmasına, yeni anlamların hayatta kalmasına ve pekişmesine, önceden var olan anlamların gözden geçirilmesine katkıda bulunur (White ve Epston, 1990).

6. Oturum: Bu oturum, grup üyeleriyle evlilik ilişkilerine yönelik hikâyelerini içeren kolektif bir doküman oluşturmayı, oturumların sona ermesini kutlamayı ve sertifikasyonu içeren çalışmalardan oluşmaktadır. Kişiler yaşamlarına ve ilişkilerine yönelik hikâyelerini yeniden yazıklarında, tercih edilen hikâyeler belirginleşir. Yeni olan tercih edilen hikâyeler belirginleştikçe baskın olan problem hikâyenin etkileri azalır. Kolektif dokümanlar da bu tercih edilen hikâyeleri ve bilgileri kaydeder. Böylelikle bu hikâyelere istenilen zamanda erişim sağlanmasına olanak tanır. Kolektif dokümanlar, grup üyeleri ve terapistin iş birliği ile yazılır. Grup üyelerinin önemli olduğunu düşündükleri bilgilere yer verilir (Morgan, 2022). Oturumların sonlandırılması ile grup üyelerinin tercih ettikleri hikâyelerinin yeniden anlatımı için her biri için önemli olan kişileri oturuma davet edebilecekleri belirtilir. Alternatif hikâyelerin desteklenmesi amacıyla her bir üye için oluşturulan sertifikalar dağıtılır. Grup üyelerinin ortak kararıyla her bir üyenin kendi yaptığı yiyecekler ile grubun sonlanışı kutlanır.

Oturumlarda gerçekteştirilen uygulamalar EK-4'te daha ayrıntılı bir şekilde yer almaktadır. Aşağıdaki tabloda grup çalışması amaçlar ve kullanılan teknikler bağlamında sunulmuştur.

Tablo 3. Narrative Terapi temelli grup programı

Oturumlar	Amaçlar	Kullanılan Teknikler
1. Oturum	Tanışma Grup kurallarının oluşturulması Oturumlarla ilgili bilgilendirme yapılması Grup üyeleri arasındaki etkileşimi artırmak	Kolektif zaman çizelgesi

2. Oturum	Kaynakları güçlendirme Evlilik ilişkisindeki yerel bilgi ile bağlantı kurma Alternatif hikâyeleri keşfetme	Hayat ağacı uygulaması
3. ve 4.Oturum	Evliliklerinde yaşanan problemin belirlenmesi Problemin dışsallaştırılması	Dışsallaştırma konuşmaları
5. Oturum	Probleme mektup yazma Birbirlerinin hikâyelerine şahitlik etme	Dış şahit uygulamaları
6. Oturum	Kolektif doküman oluşturma Sertifikasyon	Tanımsal seremoni Kutlama

3.6. İstatiksel Analiz

Çalışmada yer alan değişkenlerin normal dağılıma uygunluk gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi ve histogram grafikleriyle değerlendirilmiştir. Normal dağıldığı belirlenen değişkenlerin tanımlayıcı istatistiklerinin gösteriminde Ortalama \pm SS (Standart Sapma), dağılmayan değişkenlerin gösteriminde ortanca ve minimum ve maksimum değerleri verilmiştir. Cinsiyet, eğitim ve gelir durumu gibi kategorik değişkenlerin gösteriminde de sayı (n) ve yüzde değerleri verilmiştir.

Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ) ve ölçeğe ait alt boyutların ön test ve son test puanlarının deney ve kontrol grubu bazında karşılaştırmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı olacak şekilde tüm ölçek puanları için ön test ve son test karşılaştırmasında Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır.

İstatiksel analizler ve hesaplamalar için IBM SPSS Statistics 26.0 (IBM Corp. Released 2019. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0. Armonk, NY: IBM Corp) paket programı kullanılmıştır. İstatiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Katılımcıların %78.6'sı kadın, %21.4'ü erkektir. Çalışmaya katılanların gelir düzeyleri incelendiğinde, %14.3'ünün orta altı, %50.0'sinin orta, %35.7'sinin ise orta üstü gelir düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların evlenme şekillerine ait bilgilere baktığımızda, çalışmaya katılanların %57.1'inin anlaşarak evlendiğini, %28.6'sının arkadaşları vasıtasıyla tanıştığını ifade etmiştir. Geriye kalan %14.3'ü ise evlenme şeklinin daha farklı olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların %21.4'ünün tek çocuğu, %57.1'inin 2 çocuğu, %21.4'ünün ise 3 çocuğu vardır. Yine katılımcıların %7.1'i ilköğretim mezunu, %14.3'ü lise mezunu, %78.6'sı üniversite mezunudur. Benzer şekilde katılımcıların eşlerinin eğitim düzeylerine ait bilgilere baktığımızda katılımcıların eşlerinin %14.3'ü ilköğretim, %50.0'si lise, %28.6'sı üniversite mezunuyken %7.1'i yüksek lisans ya da doktora derecesine sahiptir. Katılımcıların %85.7'si bir işte çalıştığı, %14.3'ü ise çalışmadığını ifade etmiştir. Katılımcıların %85.7'sinin eşi halihazırda bir işte çalışırken, %14.3'ünün eşi çalışmamaktadır. Katılımcıların %21.4'ü öğretmen, %14.3'ü sağlık memuru ve ev hanımıdır. Geriye kalanlar ise fizyoterapist, kantinci, kimyager, kurum amiri, memur, muhasebeci ve terzidir. Katılımcıların %14.3'ünün eşi ev hanımı ve serbest meslek erbabı, %7.1'inin eşi ise araştırma görevlisi, avukat, elektrikçi, güvenlik görevlisi, makinacı, muhasebeci, öğretmen, pasta ustası, sivil şoför ve tornacıdır. Yine katılımcıların yaş ortalaması 40.71 ± 6.06 olup evlilik süreleri ortalama 14.43 ± 8.05 yıldır. Katılımcıların evlendikleri yaşın ortalaması ise 26.00 ± 5.41 olarak bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 4. Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler

	n (%)	Ort±SS		n (%)	Ort±SS
Cinsiyet _(n, %)			Evlenme Şekli _(n, %)		
Kadın	11 (78.6)		Anlaşarak evlendik	8 (57.1)	
Erkek	3 (21.4)		Arkadaşlar tanıştırdı	4 (28.6)	
Gelir _(n, %)			Diğer	2 (14.3)	
Orta altı	2 (14.3)		Çocuk Sayısı _(n, %)		
Orta	7 (50.0)		1	3 (21.4)	
Orta üstü	5 (35.7)		2	8 (57.1)	
Eğitim Düzeyi _(n, %)			3	3 (21.4)	
İlköğretim	1 (7.1)		Eşin Eğitim Düzeyi _(n, %)		
Lise	2 (14.3)		İlköğretim	2 (14.3)	
Üniversite	11 (78.6)		Lise	8 (57.1)	
Çalışma Durumu _(n, %)			Üniversite	3 (21.4)	
Evet	10 (71.4)		Yüksek Lisans/Doktora	1 (7.1)	
Hayır	4 (28.6)		Eşin Çalışma Durumu _(n, %)		
Meslek _(n, %)			Evet	12 (85.7)	
Ev hanımı	2 (14.3)		Hayır	2 (14.3)	
Fizyoterapist	1 (7.1)		Eşin Meslek _(n, %)		
Kantinci	1 (7.1)		Araştırma görevlisi	1 (7.1)	
Kimyager	1 (7.1)		Elektrikçi	1 (7.1)	
Koruma ve güvenlik	1 (7.1)		Ev hanımı	2 (14.3)	
Memur	1 (7.1)		Güvenlik görevlisi	1 (7.1)	
Muhasebeci	1 (7.1)		Makinacı	1 (7.1)	
Öğretmen	3 (21.4)		Muhasebeci	1 (7.1)	
Sağlık Memuru	2 (14.3)		Mühendis	1 (7.1)	
Terzi	1 (7.1)		Öğretmen	1 (7.1)	
			Pasta ustası	1 (7.1)	
			Serbest meslek	2 (14.3)	
			Sivil şoför	1 (7.1)	
			Tornacı	1 (7.1)	
Yaş _(ort±ss)		40.71±6.06			
Evli oldukları yıl _(ort±ss)		14.43±8.05			
Evlilik yaşı _(ort±ss)		26.00±5.41			

Deney grubu katılımcılarının EDÖ ön test toplam puanlarının ortancası 52.00, sıra sayılarının ortalaması 8.57, kontrol grubu katılımcılarının ön test toplam puanlarının ortancası 46.00, sıra sayılarının ortalaması 6.43'tür. Deney ve kontrol grubu arasında EDÖ ön test toplam puanları açısından anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$). Deney grubu katılımcılarının EDÖ son test toplam puanlarının ortancası 30.00, sıra

sayılarının ortalaması 7.93, kontrol grubu katılımcılarının son test toplam puanlarının ortancası 46.00, sıra sayılarının ortalaması 7.07'dir. Deney ve kontrol grubu arasında EDÖ son test toplam puanları açısından anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$) (Tablo 5).

Tablo 5. Evlilik Doyum Ölçeğinin Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

	Sıra Sayılarının		Z	p
	Ortanca (Min-Maks)	Ortalaması		
Ön Test				
Deney	52.00 (18.00-93.00)	8.57	0.959	0.337
Kontrol	46.00 (13.00-90.00)	6.43		
Son Test				
Deney	30.00 (9.00-96.00)	7.93	0.384	0.701
Kontrol	46.00 (7.00-81.00)	7.07		

Z: Mann Whitney U testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Deney grubu katılımcılarının evlilik uyumu ön test puanlarının ortancası 38.00, sıra sayılarının ortalaması 8.50, kontrol grubu katılımcılarının ön test puanlarının ortancası 27.00, sıra sayılarının ortalaması 6.50'dir. Deney ve kontrol grubu arasında evlilik uyumu ön test puanları açısından anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Deney grubu katılımcılarının evlilik uyumu son test puanlarının ortancası 26.00, sıra sayılarının ortalaması 8.07, kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarının ortancası 25.00, sıra sayılarının ortalaması 6.93'tür. Deney ve kontrol grubu arasında evlilik uyumu son test puanları açısından anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$) (Tablo 6).

Tablo 6. Evlilik Uyumu Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

	Sıra Sayılarının		Z	p
	Ortanca (Min-Maks)	Ortalaması		
Ön Test				
Deney	38.00 (11.00-62.00)	8.50	0.895	0.371
Kontrol	27.00 (4.00-61.00)	6.50		
Son Test				
Deney	26.00 (5.00-60.00)	8.07	0.512	0.609
Kontrol	25.00 (3.00-56.00)	6.93		

Z: Mann Whitney U testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Tablo 7'ye göre deney grubu katılımcılarının ilişki mutluluğu ön test puanlarının ortancası 10.00, sıra sayılarının ortalaması 8.57, kontrol grubu katılımcılarının ön test puanlarının ortancası 8.00, sıra sayılarının ortalaması 6.43'tür. Deney ve kontrol grubu

arasında ilişki mutluluğu ön test puanları açısından anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$). Deney grubu katılımcılarının ilişki mutluluğu son test puanlarının ortancası 5.00, sıra sayılarının ortalaması 8.29, kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarının ortancası 7.00, sıra sayılarının ortalaması 6.71'dir. Deney ve kontrol grubu arasında ilişki mutluluğu son test puanları açısından anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. İlişki Mutluluğu Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

	Ortanca (Min-Maks)	Sıra Sayılarının Ortalaması	Z	p
Ön Test				
Deney	10.00 (2.00-34.00)	8.57	0.965	0.335
Kontrol	8.00 (0.00-33.00)	6.43		
Son Test				
Deney	5.00 (2.00-34.00)	8.29	0.707	0.480
Kontrol	7.00 (1.00-28.00)	6.71		

Z: Mann Whitney U testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Tablo 8'e göre deney grubu katılımcılarının çatışma ön test puanlarının ortancası 13.00, sıra sayılarının ortalaması 9.36, kontrol grubu katılımcılarının ön test puanlarının ortancası 7.00, sıra sayılarının ortalaması 6.07'tür. Deney ve kontrol grubu arasında çatışma ön test puanları açısından anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Deney grubu katılımcılarının çatışma son test puanlarının ortancası 12.00, sıra sayılarının ortalaması 7.79, kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarının ortancası 11.00, sıra sayılarının ortalaması 7.21'dir. Deney ve kontrol grubu arasında çatışma son test puanları açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 8. Çatışma Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

	Ortanca (Min-Maks)	Sıra Sayılarının Ortalaması	Z	p
Ön Test				
Deney	13.00 (4.00-15.00)	8.93	1.283	0.199
Kontrol	7.00 (1.00-14.00)	6.07		
Son Test				
Deney	12.00 (1.00-14.00)	7.21	0.258	0.796
Kontrol	11.00 (1.00-14.00)	7.79		

Z: Mann Whitney U testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Deney grubu katılımcılarının yakınlık ön test puanlarının ortancası 11.00, sıra sayılarının ortalaması 7.50, kontrol grubu katılımcılarının ön test puanlarının ortancası 6.00, sıra sayılarının ortalaması 7.50'dir. Deney ve kontrol grubu arasında yakınlık ön test puanları açısından anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$). Deney grubu katılımcılarının yakınlık son test puanlarının ortancası 8.00, sıra sayılarının ortalaması 8.00, kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarının ortancası 4.00, sıra sayılarının ortalaması 7.00'dir. Deney ve kontrol grubu arasında yakınlık son test puanları açısından anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$) (Tablo 9).

Tablo 9. Yakınlık Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

	Ortanca (Min-Maks)	Sıra Sayılarının Ortalaması	Z	p
Ön Test				
Deney	11.00 (3.00-14.00)	7.50	<0.001	0.999
Kontrol	6.00 (3.00-14.00)	7.50		
Son Test				
Deney	8.00 (2.00-14.00)	8.00	0.450	0.653
Kontrol	4.00 (1.00-14.00)	7.00		

Z: Mann Whitney U testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Deney grubu katılımcılarının öfke ön test puanlarının ortancası 1.00, sıra sayılarının ortalaması 7.86, kontrol grubu katılımcılarının ön test puanlarının ortancası 2.00, sıra sayılarının ortalaması 7.14'tür. Deney ve kontrol grubu arasında öfke ön test puanları açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Deney grubu katılımcılarının öfke son test puanlarının ortancası 1.00, sıra sayılarının ortalaması 8.00, kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarının ortancası 1.00, sıra sayılarının ortalaması 7.00'dir. Deney ve kontrol grubu arasında öfke son test puanları açısından anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$) (Tablo 10).

Tablo 10. Öfke Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

	Ortanca (Min-Maks)	Sıra Sayılarının Ortalaması	Z	p
Ön Test				
Deney	1.00 (0.00-10.00)	7.86	0.327	0.743

Kontrol	2.00 (0.00-12.00)	7.14		
Son Test				
Deney	1.00 (0.00-12.00)	8.00	0.466	0.641
Kontrol	1.00 (0.00-9.00)	7.00		

Z: Mann Whitney U testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Tablo 11’de gösterildiği gibi deney grubu katılımcılarının eşin ailesiyle iletişim ön test puanlarının ortancası 4.00, sıra sayılarının ortalaması 6.29, kontrol grubu katılımcılarının ön test puanlarının ortancası 8.00, sıra sayılarının ortalaması 8.71’dir. Deney ve kontrol grubu arasında eşin ailesiyle iletişim ön test puanları açısından anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$). Deney grubu katılımcılarının eşin ailesiyle iletişim son test puanlarının ortancası 1.00, sıra sayılarının ortalaması 6.14, kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarının ortancası 8.00, sıra sayılarının ortalaması 8.86’dır. Deney ve kontrol grubu arasında eşin ailesiyle iletişim son test puanları açısından anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$).

Tablo11. Eşin Ailesiyle İletişim Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

	Ortanca (Min-Maks)	Sıra Sayılarının Ortalaması	Z	p
Ön Test				
Deney	4.00 (1.00-10.00)	6.29	1.096	0.273
Kontrol	8.00 (1.00-10.00)	8.71		
Son Test				
Deney	1.00 (0.00-11.00)	6.14	1.233	0.218
Kontrol	8.00 (0.00-11.00)	8.86		

Z: Mann Whitney U testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Tablo 12’ye göre deney grubu katılımcılarının ekonomik anlayış ön test puanlarının ortancası 3.00, sıra sayılarının ortalaması 7.00, kontrol grubu katılımcılarının ön test puanlarının ortancası 3.00, sıra sayılarının ortalaması 7.80’dir. Deney ve kontrol grubu arasında ekonomik anlayış ön test puanları açısından anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$). Deney grubu katılımcılarının ekonomik anlayış son test puanlarının ortancası 1.00, sıra sayılarının ortalaması 7.43, kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarının ortancası 2.00, sıra sayılarının ortalaması 7.57’dir. Deney ve kontrol grubu arasında ekonomik anlayış son test puanları açısından anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$).

Tablo 12. Ekonomik Anlayış Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

	Ortanca (Min-Maks)	Sıra Sayılarının Ortalaması	Z	p
Ön Test				
Deney	3.00 (0.00-4.00)	7.00	0.471	0.638
Kontrol	3.00 (0.00-5.00)	7.80		
Son Test				
Deney	1.00 (0.00-4.00)	7.43	0.065	0.948
Kontrol	2.00 (0.00-4.00)	7.57		

Z: Mann Whitney U testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Tablo 13'e göre deney grubu katılımcılarının ebeveynlik anlayışı ön test puanlarının ortancası 6.00, sıra sayılarının ortalaması 9.50, kontrol grubu katılımcılarının ön test puanlarının ortancası 2.00, sıra sayılarının ortalaması 5.50'dir. Deney ve kontrol grubu arasında ebeveynlik anlayışı ön test puanları açısından anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$). Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik anlayışı son test puanlarının ortancası 4.00, sıra sayılarının ortalaması 9.21, kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarının ortancası 2.00, sıra sayılarının ortalaması 5.79'dur. Deney ve kontrol grubu arasında ebeveynlik anlayışı son test puanları açısından anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$).

Tablo 13. Ebeveynlik Anlayışı Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

	Ortanca (Min-Maks)	Sıra Sayılarının Ortalaması	Z	p
Ön Test				
Deney	6.00 (4.00-9.00)	9.50	1.836	0.066
Kontrol	2.00 (1.00-9.00)	5.50		
Son Test				
Deney	4.00 (3.00-9.00)	9.21	1.547	0.122
Kontrol	2.00 (1.00-9.00)	5.79		

Z: Mann Whitney U testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Deney grubu katılımcılarının EDÖ ön test toplam puanlarının ortancası 52.00, son test toplam puanlarının ortancası 30.00'dur. EDÖ ön test ve son test toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. EDÖ son test toplam puanları, ön test toplam puanlarından anlamlı derecede düşüktür ($p=0.028$). Kontrol grubunda EDÖ ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının ortancası 46.00'dır. EDÖ ön test ve son test

toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$) (Tablo 14).

Tablo 14. Deney ve Kontrol Grubunda Evlilik Doyum Ölçeği Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

		Ortanca (Min-Maks)	Z	p
Deney	Ön Test	52.00 (18.00-93.00)	2.201	0.028
	Son Test	30.00 (9.00-96.00)		
Kontrol	Ön Test	46.00 (13.00-90.00)	1.153	0.249
	Son Test	46.00 (7.00-81.00)		

Z: Wilcoxon testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Deney grubu katılımcılarının evlilik uyumu ön test puanlarının ortancası 38.00, son test puanlarının ortancası 26.00'dir. Evlilik uyumu son test puanları, ön test puanlarından anlamlı derecede düşüktür ($p=0.018$). Kontrol grubunda evlilik uyumu ön test puanlarının ortancası 27.00, son test puanlarının ortancası da 25.00'dir. Evlilik uyumu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$) (Tablo 15).

Tablo 15. Deney ve Kontrol Grubunda Evlilik Uyumu Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

		Ortanca (Min-Maks)	Z	p
Deney	Ön Test	38.00 (11.00-62.00)	2.375	0.018
	Son Test	26.00 (5.00-60.00)		
Kontrol	Ön Test	27.00 (4.00-61.00)	0.841	0.400
	Son Test	25.00 (3.00-56.00)		

Z: Wilcoxon testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Deney grubu katılımcılarının ilişki mutluluğu ön test puanlarının ortancası 10.00, son test puanlarının ortancası 5.00'dir. İlişki mutluluğu son test puanları, ön test puanlarından anlamlı derecede düşüktür ($p=0.043$). Kontrol grubunda ilişki mutluluğu ön test puanlarının ortancası 8.00, son test puanlarının ortancası 7.00'dir. İlişki mutluluğu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$) (Tablo 16).

Tablo 16. Deney ve Kontrol Grubunda İlişki Mutluluğu Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

		Ortanca (Min-Maks)	Z	p
Deney	Ön Test	10.00 (2.00-34.00)	2.023	0.043
	Son Test	5.00 (2.00-34.00)		
Kontrol	Ön Test	8.00 (0.00-33.00)	0.351	0.726
	Son Test	7.00 (1.00-28.00)		

Z: Wilcoxon testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Deney grubu katılımcılarının çatışma ön test puanlarının ortancası 13.00, son test puanlarının ortancası 12.00'dir. Çatışma ön test puanları, son test puanlarından anlamlı derecede yüksektir ($p=0.017$). Kontrol grubunda çatışma ön test puanlarının ortancası 4.00, son test puanlarının ortancası 5.00'tir. Çatışma ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$) (Tablo 17).

Tablo 17. Deney ve Kontrol Grubunda Çatışma Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

		Ortanca (Min-Maks)	Z	p
Deney	Ön Test	13.00 (4.00-15.00)	2.388	0.017
	Son Test	12.00 (1.00-14.00)		
Kontrol	Ön Test	7.00 (1.00-14.00)	1.890	0.059
	Son Test	11.00 (1.00-14.00)		

Z: Wilcoxon testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Deney grubu katılımcılarının yakınlık ön test puanlarının ortancası 11.00, son test puanlarının ortancası 8.00'dir. Yakınlık ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$). Kontrol grubunda yakınlık ön test puanlarının ortancası 6.00, son test puanlarının ortancası 4.00'tür. Yakınlık ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p=0.038$) (Tablo 18).

Tablo 18. Deney ve Kontrol Grubunda Yakınlık Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

		Ortanca (Min-Maks)	Z	p
Deney	Ön Test	11.00 (3.00-14.00)	0.816	0.414
	Son Test	8.00 (2.00-14.00)		
Kontrol	Ön Test	6.00 (3.00-14.00)	2.070	0.038
	Son Test	4.00 (1.00-14.00)		

Z: Wilcoxon testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Tablo 19'a göre deney grubunda öfke ön test ve son test puanlarının ortancası 1.00'dir. Öfke ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Kontrol grubu katılımcılarının öfke ön test puanlarının ortancası 1.00, son test puanlarının ortancası 2.00'dir. Kontrol grubunda öfke ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$).

Tablo 19. Deney ve Kontrol Grubunda Öfke Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

		Ortanca (Min-Maks)	Z	p
Deney	Ön Test	1.00 (0.00-10.00)	1.289	0.197
	Son Test	1.00 (0.00-12.00)		
Kontrol	Ön Test	2.00 (0.00-12.00)	0.184	0.854
	Son Test	1.00 (0.00-9.00)		

Z: Wilcoxon testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Deney grubu katılımcılarının eşin ailesiyle iletişim ön test puanlarının ortancası 4.00, son test puanlarının ortancası 1.00'dir. Eşin ailesiyle iletişim ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$). Kontrol grubunda eşin ailesiyle iletişim ön test ve son test puanlarının ortancası 8.00'dir. Eşin ailesiyle iletişim ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$) (Tablo 20).

Tablo 20. Deney ve Kontrol Grubunda Eşin Ailesiyle İletişim Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

		Ortanca (Min-Maks)	Z	p
Deney	Ön Test	4.00 (1.00-10.00)	1.063	0.288
	Son Test	1.00 (0.00-11.00)		
Kontrol	Ön Test	8.00 (1.00-10.00)	0.276	0.783
	Son Test	8.00 (0.00-11.00)		

Z: Wilcoxon testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Tablo 21'e göre deney grubu katılımcılarının ekonomik anlayış ön test puanlarının ortancası 3.00, son test puanlarının ortancası 1.00'dir. Ekonomik anlayış ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Kontrol grubunda ekonomik anlayış ön test puanlarının ortancası 3.00, son test puanlarının ortancası 2.00'dir. Ekonomik anlayış ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$).

Tablo 21. Deney ve Kontrol Grubunda Ekonomik Anlayış Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

		Ortanca (Min-Maks)	Z	p
Deney	Ön Test	3.00 (0.00-4.00)	0.378	0.705
	Son Test	1.00 (0.00-4.00)		
Kontrol	Ön Test	3.00 (0.00-5.00)	1.134	0.257
	Son Test	2.00 (0.00-4.00)		

Z: Wilcoxon testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik anlayışı ön test puanlarının ortancası 6.00, son test puanlarının ortancası 4.00'tür. Ebeveynlik anlayışı ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$). Kontrol grubunda ebeveynlik anlayışı ön test ve son test puanlarının ortancası 2.00'dir. Ebeveynlik anlayışı ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$) (Tablo 22).

Tablo 22. Deney ve Kontrol Grubunda Ebeveynlik Anlayışı Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

		Ortanca (Min-Maks)	Z	p
Deney	Ön Test	6.00 (4.00-9.00)	1.857	0.063
	Son Test	4.00 (3.00-9.00)		
Kontrol	Ön Test	2.00 (1.00-9.00)	<0.001	>0.999
	Son Test	2.00 (1.00-9.00)		

Z: Wilcoxon testi, Min: Minimum, Maks: Maksimum

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada Narrative Terapi temelli hazırlanan grup programının evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu bölümde, araştırma kapsamında deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların evlilik doyum düzeyleri, ön test-son test ölçümlerinden elde edilen bulgular doğrultusunda oluşturulan programın etkililiği literatür eşliğinde tartışılacaktır.

Araştırmanın ilk denencesi “ Narrative Terapi temelli grup programı öncesinde deney ve kontrol gruplarının evlilik doyum düzeyleri ve alt boyutlarından elde edilen ölçümler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.” şeklindedir. Elde edilen bulgular sonucunda deney ve kontrol grubu ön test evlilik doyum düzeyleri ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Araştırmanın ikinci denencesi “Narrative Terapi temelli grup programı sonrasında, deney grubunda yer alan kişilerin uygulama öncesi ve sonrasında evlilik doyumunu ve alt boyutları puanlarındaki değişim son test lehine anlamlı farklılık gösterirken; kontrol grubunun puanlarındaki değişimde anlamlı farklılık olmayacaktır.” şeklindedir. İstatistiksel analizler neticesinde, programın ardından deney grubunun evlilik doyum düzeylerinde anlamlı bir şekilde son test lehine bir değişim gözlemlenmiş alt boyutlardan ise katılımcıların evlilik uyumu, ilişki mutluluğu ve çatışma alt boyutlarını olumlu yönde değiştirdiğini; yakınlık, öfke, eşin ailesiyle iletişim, ekonomik anlayış ve ebeveynlik anlayışı alt boyutlarının puanları üzerinde ise herhangi bir değişiklik oluşturmadığını göstermektedir. Kontrol grubu katılımcılarının ise evlilik doyum düzeylerinde ön test-son test ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Alt boyutlar değerlendirildiğinde ise katılımcıların evlilik uyumu, ilişki mutluluğu, çatışma, öfke, eşin ailesiyle iletişim, ekonomik anlayış ve ebeveynlik anlayışı alt boyutlarında bir farklılık olmadığını; yakınlık alt boyutu puanlarında ise olumlu bir değişiklik olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesi “Narrative Terapi temelli grup programı sonrasında, deney ve kontrol grubunda bulunan kişilerin son test evlilik doyumunu puanları arasında deney grubunun lehine anlamlı bir fark olacaktır.” şeklindedir. İstatistiksel analizler, deney ve kontrol gruplarının evlilik doyum puanlarının son ölçümünde anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Deney grubunun ön test-son test ölçümlerinde yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonucu anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan, kontrol grubunun ön

test-son test ölçümlerinde herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Ancak, deney ve kontrol grubunun evlilik doyumu son ölçümleri arasında yapılan Mann Whitney U testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, literatürde yer alan çalışmalarla karşılaştırıldığı zaman, önceki çalışmaların aksine sonuçlar saptanmıştır (Balochi ve Refahi, 2017; Ghavibazou vd., 2020; Ghavibazou vd., 2021; Hamidi vd., 2016; Mohammadi vd., 2013; Tghiyar ve Pahlavanzadeh, 2019; Yeganehfarzand vd., 2019). Narrative Terapi temel alınarak yapılan evlilik ilişkisine yönelik bu çalışmalarda elde edilen sonuçlar, evlilik doyumu, evlilik dayanışması, karşılıklı anlaşma, sevgi ifadesini ve yakınlığını olumlu bir şekilde etkilediği ve çiftlerin çatışmalarını azaltarak iş birliği düzeyini artırdığını tespit etmiştir. Aynı zamanda cinsel ilişkilerini iyileştirdiği belirlenmiştir.

Literatürde evlilik ilişkisini geliştirmeye yönelik çalışmalar incelendiğinde örneklem sayılarının 30-35 kişi arasında değiştiği görülmektedir (Hamidi vd., 2016; Ghavibazou vd., 2020; Ghavibazou vd., 2021; Naseri vd., 2022). Narrative Terapi yaklaşımı temel alınarak yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde ise örneklem sayısı 16-63 kişi arasında değiştiği görülmektedir (Rahmani, 2011; Mohammadi, 2013; Looyeh vd., 2014; Koca, 2018; Yazıcı, 2018; Üstdağ, 2023; Park and Kim, 2023). Yapılan bu çalışmalarda örneklem sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise deney ve kontrol grubu katılımcıları toplam 14 kişiden oluşmaktadır. Sonuçların deney ve kontrol grubu son test ölçümlerine göre anlamsız olmasının nedenlerinden biri örneklemin yetersiz olması olabilir.

Ekinci ve Tokkaş (2023), Narrative Terapinin etkililiğini değerlendirilmek amacıyla bu yaklaşımla gerçekleştirilen aralarında evlilik ilişkisine yönelik çalışmayı da içeren 19 çalışmayı incelemiş ve sonuçlar doğrultusunda Narrative Terapinin eşlerde yakınlığı artırma, depresyon, travma, yas, yeme bozukluğu gibi çeşitli durumlarda etkili olduğunu tespit etmiştir. İncelenen çalışmalardaki seans sayısı ortalama 8-12 aralığında rapor edilmiştir. Fakat bu araştırmada belirlenen altı oturumluk süre, bireylerin evlilik doyum düzeylerinde değişimlere ulaşmaları için yeterli olmayabilir. Narrative Terapi, bireylerin hikâyelerini anlamalarını ve yeniden yapılandırmalarını içerir. “Kısa süreli bir terapi değildir ve birçok seans sürebilir” (Payne, 2006, s. 10). Deney grubunun Wilcoxon İşaretili Sıralar testi ön test-son test ölçümlerindeki olumlu değişikliğe bakıldığında değişimin zaman alabileceğini ve oturum sayısının artırılmasının, bireylerin evlilik doyumlarında daha anlamlı değişimlere ulaşmalarına katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Narrative Terapi, bireyleri kendi hikâyelerini oluşturmaya teşvik eder ve bu süreçte daha zengin, birleşik anlatıları ortaya çıkarmayı hedefler (Payne, 2006). Evlilik ilişkisine yönelik yapılan diğer çalışmalarda katılımcıların eğitim, evlilik süresi gibi belirli özelliklerinin belirlenerek çalışmaya dahil edildikleri görülmüştür (Balochi ve Refahi, 2014; Hamidi vd., 2016). Bu bağlamda çalışmanın temel sınırlılıkları arasında, karıştırıcı değişkenlerin heterojen olması, bir başka ifadeyle sosyal, ekonomik ve kültürel değişkenlerin çeşitliliği olduğu düşünülmektedir.

Narrative Terapinin hedeflerinden biri, bireyin kendi yaşamı ve ilişkisi üzerindeki kişisel failliğini artırarak kişiyi problem hikâyesinden ayırmaktır. Kişinin hikâyesini kendi ilişkisi, kültürü ve inançları çerçevesinde değerlendirme imkânı sunar, böylece ilişkisinde farklı anlam katmanlarını keşfetmelerine yardımcı olabilir (Freedman ve Combs, 2002). Buna ek olarak, çiftlerin sorunlarına içinde buldukları bağlamdan bakarak, sorunları etkileyen sosyal ve kültürel rolleri göz önünde bulundurarak çiftlerin iletişim ve yakınlık sorunlarını azaltmalarına yardımcı olması beklenir. Bu yaklaşım, çiftlerin kendi hikayelerini ve deneyimlerini daha derinlemesine anlamalarına ve bu anlayışı kullanarak birbirleriyle etkileşimde bulunmalarına olanak tanır (Balochi ve Refahi, 2014).

Neimeyer (1993), dil temelli terapi yöntemleri, özellikle Narrative Terapi gibi, anlam oluşturma üzerine yapılan araştırmalara gösterilen ilginin, yapılandırmacılığın klinik ve ampirik bir paradigma olarak yakın zamanda ortaya çıkmasıyla sınırlı olduğunu belirtmiştir. Evlilikte doyumunu ölçmeyi amaçlayan bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde evlilik üzerine yapılacak Narrative Terapi çalışmalarının nitel çalışmayı içermesi evlilik doyumunu daha kapsamlı bir şekilde anlamamıza ve yorumlamamıza olanak tanıyabilir. Çünkü nitel araştırma, insanların nasıl anlam oluşturduklarını, düşündükleri ve davrandıkları nedenleri derinlemesine inceleyen bir yaklaşımdır (Ambert vd., 1995). Narrative Terapi yaklaşımının temelinde, deneyimi yorumlamak ve anlamlandırmak yatar, bu nedenle nitel araştırma yöntemleri, özellikle öyküsel terapinin etkililiğini incelemek için daha uygun olabilir (Nelson ve Poulin, 1997).

Narrative Terapinin değerleriyle uyumlu araştırmalar, araştırmayı bir eylem biçimi olarak görür (Smith, 1999). Terapist ile danışanı 'ortak araştırmacılar' olarak görerek (Epston, 2001) danışanların yorum ve anlayışlarına ayrıcalık tanıyabilmektedir (Gaddis, 2004). Bu bağlamdaki bulgular, terapiyi danışan için daha faydalı hale getirmek ve fikir ve uygulamaların daha da gelişmesini sağlamak için kullanılır (Andersen, 1997).

Danışanların oluşturdukları yorumlar ve anlayışlar, kayıt altına alınarak zor zamanlarda kullanılmak üzere bir kolektif doküman oluşturulmasını içerebilmektedir (Newman, 2008). Bu çalışma için gerçekleştirilen oturumlar sonunda oluşturulan kolektif dokümanda yer alan birkaç geri bildirim şu şekildedir:

- *“Her evliliğin farklı bir dinamiği olduğunu, bu farklılıklara rağmen ortak sorunlar yaşayabildiğimizi öğretti. Aynı zamanda evliliklerimizde yaşadığımız sorunlara rağmen sabrımızı takdir etmeyi, birbirimizden öğrendiklerimizi kendi evliliklerimize uygulayabileceğimizi öğretti.”*
- *“Cinsiyet, yaş, çalışan/çalışmayan, maddi manevi hepimiz çok farklıyız ama sorunlar ortak. Bunlar bana yaşadıklarımın ne kadar insani olduğunu çözülmeyecek kadar büyük bir şey olmadığını olması gereken şeyler olduğunu düşündürdü. Bu düşünce de evliliğimde yaşadığım sorunlarda daha rahat ve esnek olmamı sağladı.”*

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

1. Deney ve kontrol gruplarının ön test evlilik doyum düzeyleri ve alt boyutlarından elde edilen ölçümler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
2. Deney grubunda yer alan kişilerin son test ölçümünün lehine evlilik doyum düzeylerinde anlamlı bir değişim gözlemlenmiştir. Alt boyutlardan ise katılımcıların evlilik uyumu, ilişki mutluluğu ve çatışma alt boyutlarını olumlu yönde değiştirdiğini; yakınlık, öfke, eşin ailesiyle iletişim, ekonomik anlayış ve ebeveynlik anlayışı alt boyutlarının puanları üzerinde ise herhangi bir değişiklik oluşturmadığını göstermektedir.
3. Kontrol grubu katılımcılarının evlilik doyum düzeylerinde ön test-son test ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Alt boyutlar değerlendirildiğinde ise katılımcıların evlilik uyumu, ilişki mutluluğu, çatışma, öfke, eşin ailesiyle iletişim, ekonomik anlayış ve ebeveynlik anlayışı alt boyutlarında bir farklılık olmadığını; yakınlık alt boyutu puanlarında ise olumlu bir değişiklik olduğunu göstermektedir.
4. Deney ve kontrol grubunda bulunan kişilerin son test evlilik doyum puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada Narrative Terapi temelli oluşturulan grup programının evli bireylerin evlilik doyum düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu amaçla 7 katılımcı deney grubuna, 7 katılımcı kontrol grubuna atanarak 6 oturumluk bir grup programı uygulanmıştır. Araştırmanın sonucu deney ve kontrol grupları arasında evlilik doyum düzeyleri ölçümlerinde anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre bazı önerilere aşağıda yer verilmiştir:

1. Ülkemizde evlilik ilişkisine yönelik yardım arayışlarının çoğunluğunun bireysel başvurular olması sebebiyle evli bireylerle yapılan çalışmalar önem arz etmektedir. Bu çalışmada yer alan evli bireylerin sayısının (toplam 14) çalışmanın sonuçları üzerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu

nedenle, gelecek çalışmalarda katılımcı sayısının artırılması, daha kapsamlı ve güvenilir sonuçlara ulaşma açısından önemli olabilir.

2. Bu çalışmanın araştırma grubunu Elazığ'da yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Gelecek çalışmalarda farklı örneklem gruplarıyla uygulama yapıp değerlendirilebilir.
3. Evli bireylerin evlilik doyum düzeylerine yönelik geliştirilen Narrative Terapi grup programlarının içeriğinin evlilik doyumunun eşin ailesiyle iletişim, ekonomik anlayış, ebeveynlik anlayışı gibi farklı alt boyutları da kapsayacak şekilde hazırlanarak oluşturulup uygulanması değerlendirilebilir.
4. Yapılan bu çalışma nicel bir araştırmadır. Gelecekte yapılacak Narrative Terapi çalışmalarının nitel çalışmayı içermesi evlilik doyumunu daha kapsamlı bir şekilde anlamamıza ve yorumlamamıza olanak tanıyabilir.

KAYNAKÇA

- Abu-Rayyan, N. M. (2009). Seasons of Life: Ex-detainees reclaiming their lives. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work* (2), 24-40.
- Ade-Ridder, L. (1990). Sexuality and marital quality among older married couples. In T. H. Brubaker (Ed.), *Family relationships in later life*. Sage.
- Akbulut, Z. (2020). The use of spirituality in narrative couples and family therapy. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5, 113–130. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.1.099>
- Akça Koca, D. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 349967)
- Akkuş, K., Kütük, B., ve Samar, B. (2020). Öyküsel Terapi: Felsefi ve kuramsal temelleri, terapi teknikleri ve etkinliği. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 10(0), 27-37. <https://doi.org/10.13114/MJH.2020.515>
- Aman, J., Abbas, J., Nurunnabi, M., and Bano, S. (2019). The relationship of religiosity and marital satisfaction: the role of religious commitment and practices on marital satisfaction among pakistani respondents. *Behavioral Sciences*, 9(3), 30. <https://doi.org/10.3390/bs9030030>
- Ambert, A., Adler, P. A., Adler, P. and Detzner, D. F. (1995). Understanding and evaluating qualitative research. *Journal of Marriage & Family*, 57, 879-893.
- Anar, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 300316)
- Attaky, A., Schepers, J., Kok, G. and Dewitte, M. (2021). The role of sexual desire, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in the sexual function of arab couples living in saudi arabia. *Sexual Medicine*, 9(2), 100303-100303. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2020.100303>
- Bahr, S. J., Chappell C. B. and Leigh, G. K. (1983). Age at marriage, role enactment, role consensus and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 45 (4), 795-803.
- Bahrami, F., Kharazmi, A., Rezaeian, S., Alami, A., and Armanmehr, V. (2021). Sociodemographic determinants of marital satisfaction among an iranian population. *Journal of Research & Health*, 11(3), 183-190. <https://doi.org/10.32598/jrh.11.3.100.5>
- Balcı Arvas, F. (2017). *Dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve değerlerin, dindarlık ve evlilik doyumu ilişkisi üzerindeki arabulucu rolü* [Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 481454)
- Balochi, F. and Refahi, Z. (2017). The effectiveness of Narrative Therapy on reducing marital conflict. *World Journal of Environmental Biosciences*, 6, 78-85.
- Bedir, İ. (2018). *Evli bireylerde evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No:505223)
- Bellin, Z. (2017). Attending to meaning in life in the lives of marginalized individuals. *The Journal of Humanistic Counseling*, 56(3), 211-227. <https://doi.org/10.1002/johc.12054>

- Besley, A. C. (Tina). (2002). Foucault and the turn to narrative therapy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 30(2), 125-143. <https://doi.org/10.1080/03069880220128010>
- Billings, A. (1979). Conflict resolution in distressed and nondistressed married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 368-376.
- Bird, G. and Melville, K. (1994). *Families and intimate relationships*. McGraw Hill.
- Blumstein, P. and Schwartz, P. (1983). *American couples: Money, work, sex*. William Morrow.
- Bradbury, T. N., Fincham, F.D, and Beach, S.R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Bray, J. H. (1995). Family assessment: Current issues in evaluating families. *Family Relations*, 44, 469-477.
- Brown, C. and Augusta-Scott, T. (2007). *Narrative therapy: making meaning, making lives*. Sage.
- Bryant, C. M., Conger, R. D. and Meehan, J. M. (2001). The influence of in-laws on change in marital success. *Journal of Marriage and Family*, 63, 614-626.
- Burr, W. R. (1970). Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: A random middle class sample. *Journal of Marriage and The Family*, 32 (1), 29-37.
- Canel, A. N. (2013). The development of the Marital Satisfaction Scale (MSS). *Educational Science: Theory & Practice*, 13(1), 1-2. <https://doi.org/10.17220/estp.2013.01.001>
- Canel, A.N. (2007). *Ailede problem çözüme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 210292)
- Canel, A.N. (2011). *Evlilikte iletişim ve yaşam becerileri*. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Cao, H., Fine, M., Fang, X. and Zhou, N. (2018). Chinese adult children's perceived parents' satisfaction with adult children's marriage, in-law relationship quality, and adult children's marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(4), 1-25. <https://doi.org/10.1177/0265407518755319>
- Chapman, G. D. (1992). *The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate*. Northfield Pub.
- Chimpén-López, C. A., Pacheco, M., Pretel-Luque, T., Bastón, R., and Chimpén-Sagrado, D. (2022). The couple's tree of life: Promoting and protecting relational identity. *Family Process*, 61, 1403-1416. <https://doi.org/10.1111/famp.12727>
- Cihangir, B. ve Çakır, M. A. (2019). Çocuk sahibi olan evli çiftlerin yaşam doyumları ve evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Isparta ili örneği). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(62), 1013-1021.
- Cingisiz, N. (2010). *Ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zekâları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 264892)
- Collins, R. and Coltrane, S. (1991). *Sociology of Marriage and the Family: Gender, Love and Property*. Nelson-Hall.
- Combs, G. and Freedman, J. (2012). Narrative, poststructuralism, and social justice: Current practice in Narrative Therapy. *The Counselling Psychologist*, 40(7), 1003-1060. <https://doi.org/10.1177/0011000012460662>

- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 308412)
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.
- Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: Öyküsel terapi. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 34-50.
- Çopur, Z. ve Eker, I. (2014). The relationship between financial issues and marital relationship. *International Journal of Arts & Sciences*, 07(05):683–697.
- Çopur, Z. ve Şafak, Ş. (2003). Ailede gelirin kullanımına ilişkin karşılaşılan problemlerin incelenmesi. *Aile ve Toplum, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Dergisi*, 5(2), 7-14.
- DeKruyf, L. (2008). An introduction to Narrative Therapy. *Faculty Publications-Graduate School of Counseling*, 15. <https://digitalcommons.georgefox.edu/gsc/15>
- Demir, Y. (2015). Uzun evlilikler: Bir yastıkta kırk yıl. *Journal of International Social Research*, 8(36), 636. <https://doi.org/10.17719/jisr.2015369529>
- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Dulwich Centre Publications.
- Denborough, D. (2010). *Kite of Life: From intergenerational conflict to intergenerational alliance*. Dulwich Centre Foundation.
- Denborough, D. (2012). A storyline of collective narrative practice: A history of ideas, social projects and partnership. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 40-65.
- Dew, J. P. (2008). Debt change and marital satisfaction change in recently married couples*. *Family Relations*, 57(1), 60-71. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00483.x>
- Dew, J., and Wilcox, W. B. (2011). If momma ain't happy: Explaining declines in marital satisfaction among new mothers. *Journal of Marriage and Family*, 73(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00782.x>
- Dickerson V. C. (2014). The advance of poststructuralism and its influence on family therapy. *Family process*, 53(3), 401–414. <https://doi.org/10.1111/famp.12087>
- Diñç, M. ve Diñçer E.M. (2021). *Narrative Terapi Uygulamaları Türkiye’de Yürütülen Bireysel ve Toplu Çalışmalar*. Ketebe.
- Dokur, M. ve Profeta, Y. (2006). *Aile ve çift terapisi*. Morpa Kültür Yayınları.
- Drewery, W. and Winslade, J. (1997). The theoretical story of narrative therapy. In G. Monk, J. Winslade, K. Crocket, and D. Epston (Eds.), *Narrative therapy in practice: The archaeology of hope*. Jossey-Bass.
- Dunne, P. (2003). Narradadrama: A narrative action approach with groups. In D. J. Wiener & L. K. Oxford (Eds.), *Action therapy with families and groups: Using creative arts improvisation in clinical practice*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10610-010>
- Dwyer, M.T. (2005). Emotional intelligence and conflict resolution style as predictors of marital satisfaction in the first year of marriage [Doctoral Dissertation, University of Kentucky]. <https://www.proquest.com/openview/dcbe4e8d5a031206cca24481725608d3/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Dyck, T. (2000). Narrative therapy with individual adult [Doctoral Dissertation, University of Manitoba].

<https://mspace.lib.umanitoba.ca/server/api/core/bitstreams/183536c4-dd3d-4871-b2e7-96649c3d2072/content>

- Ekinci, N. ve Tokkaş, B.G. (2023). A systematic review of Narrative Therapy. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(1), 58-71.
- Epston, D. (2001). Anthropology, archives, co-research and narrative therapy. In D. Denborough (Ed.), *Family therapy: Exploring the field's past, present and possible futures*. Dulwich Centre Publications.
- Fehr, B. (1988). Prototype analysis of the concepts of love and commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(4), 557-579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.4.557>
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15, 446-460.
- Fish, V. (1993). Poststructuralism in family therapy: Interrogating the narrative/conversational mode. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19(3), 221-232. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1993.tb00983.x>
- Fox, H. (2003). Using therapeutic documents-A review. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*(4), 26-36.
- Freedman, J. and Combs, G. (2002). Narrative couple therapy. *Narrative Therapy with couples...and a whole lot more! a collection of papers, essays, and exercises*. (pp. 11-65). Dulwich Centre Publications.
- Freedman, J. and Combs, G. (2014). Witnessing and positioning: Structuring Narrative Therapy with families and couples. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 35(1), 20-30. <https://doi.org/10.1002/anzf.1043>
- Freedman, J. and Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: The social construction of preferred realities*. Norton.
- Gaddis, S. (2004). Re-positioning traditional research: Centring clients' accounts in the construction of professional therapy knowledges. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2, 37-48.
- Ghavibazou, E., Hosseinian, S. and Abdollahi, A. (2020). Effectiveness of Narrative Therapy on communication patterns for woman experiencing low marital satisfaction. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 41(2), 195-207. <https://doi.org/10.1002/anzf.1405>
- Ghavibazou, E., Hosseinian, S., Abdollahi, A. and Kivi, H.G. (2021). Effectiveness of narrative therapy on adult attachment styles and expressivity in women experiencing low marital satisfaction. *British Association for Counselling and Psychotherapy*, 22(1), 1-8. <https://doi.org/10.1002/capr.12493>
- Gilbert, S. J. (1976). Self disclosure, intimacy and communication in families. *The Family Coordinator*, 25(3), 221-231. <https://doi.org/10.2307/582335>
- Gilford, R. and Bengtson, V. (1979). Measuring marital satisfaction in three generations: Positive and negative dimensions. *Journal of Marriage and the Family*, 41(2), 387. <https://doi.org/10.2307/351705>
- Glenn, N.D. (1975). Psychological well-being in the postparental stage: Some evidence from national surveys. *Journal of Marriage and the Family*, 37, 105-110.
- Goleman, D. (2011). *Duygusal zekâ (neden IQ dan daha önemlidir)* (4. Baskı). Varlık Yayınları.
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumunu üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 100336)

- Grable, J. E., Britt, S. L. and Cantrell, J. A. (2007). An exploratory study of the role financial satisfaction has on the thought of subsequent divorce. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36(2), 130-150. <https://doi.org/10.1177/1077727x07309284>
- Guilfoyle, M. (2005). From therapeutic power to resistance?: Therapy and cultural hegemony. *Theory & Psychology*, 15(1), 101-124. <https://doi.org/10.1177/0959354305049748>
- Güleç, G. (2012). Aile ve evlilik. Çınar Yenilmez (Ed). *Aile yapısı ve ilişkileri*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Gülerce, A. (1996). *Türkiye' de Ailelerin Psikolojik Örüntüleri*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68–79.
- Güngör, H.C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 211681)
- Güven, N. (2017). İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının çiftlerin evlilik doyumuna ve uyumuna etkisi [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 454685)
- Hamidi, P., Bahari, S., Mostavi, S.A. and Shamohammadi, M. (2016). The efficiency of teh Narrative Therapy Approach in reducing couples' conflicts through couples therapy. *Thrita*, 5(3), 1-6. <https://doi.org/10.5812/thritaj.36606>.
- Harinck, F. and Van Kleef, G. A. (2012). Be hard on the interests and soft on the values: Conflict issue moderates the effects of anger in negotiations. *British Journal of Social Psychology*, 51(4), 741–752. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.2011.02089.x>
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647–650. <https://doi.org/10.2307/349510>
- Hegarty, T., Smith, G., and Hammersley, M. (2010). Crossing the river: A metaphor for separation, liminality, and reincorporation. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2010(2), 51–58.
- Huston, T. L. and Robins, E. (1982). Conceptual and methodological issues in studying close relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 44, 901–925.
- Izadi-Avanji, F. S., Boroujeni, A. T., Imeni, M., Gilasi, H. R., and Amerian, M. (2020). Comparison of marital satisfaction in the elderly and non-elderly and related factors in 2012. *Preventive Care in Nursing and Midwifery Journal*, 10(1), 31-38. <https://doi.org/10.52547/pcnm.10.1.31>
- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8 (3), 977-986.
- Kararımak, Ö. ve Aydın, G. (2007). Yapılandırmacı yaklaşım: çağdaş psikolojik danışma anlayışını ve uygulamalarını biçimlendiren bir güç. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 91-108.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. Basım). Nobel Akademik.
- Karney, B. R., and Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>

- Kendir, M. ve Demirli, C. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences*, 11(3), 96-113. <https://doi.org/10.12739/NWSA.1016.11.3.1cO656>
- Kirby, J.S. (2005). *A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course* [Doctoral dissertation, University Of Louisiana]. <https://www.proquest.com/pagepdf/305350752?accountid=12251>
- Koca, M. (2018). *Narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin irade ve kaygı düzeylerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 545920)
- Koçkan, S. Y. (2015). *Evli çiftlerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna etkisinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 429601)
- Lavner, J. A. and Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171–1187. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00757>
- Lerner H.G. (1987). Female depression Self sacrifice and self betrayal in relationships. In Formanek R., Guiran A., (Eds.), *Women and depression A lifespan perspective*. Springer.
- Looyeh, M. Y., Kamali, K., Ghasemi, A., and Tonawanik, P. (2014). Treating social phobia in children through group narrative therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 16–20. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.005>
- Lopes, R., Goncalves, M., Machado, P., Sinai, D., Bento, T. and Salgado, J., (2014). Narrative therapy vs. cognitive-behavioral therapy for moderate depression: emprical evidence from a controlled clinical trial. *Psychotherapy Research*, 1-13.
- Lower, L. M. (2005). Couples with young children. In M. Harvey (Ed.), *Handbook of Couples Therapy*. Wiley.
- Madanes, C. (1994). *The secret meaning of money*. Jossey-Bass.
- Madigan, S. (2016). *Naratif terapi*. Okuyan Us.
- Masuda, M. and Duck, S. (2001). Issues in Ebb and Flow: Management and Maintenance of Relationships as a Skilled Activity. In J. H. Harvey (Ed.), *Clinician's Guide to Maintaining and Enhancing Close Relationships*. Lawrence Erlbaum Associates.
- McLeod, J. (2000). The development of narrative-informed theory, research and practice in counselling and psychotherapy: European perspectives. *European Journal of Psychotherapy Counselling and Health*, 3, (3), 331-333.
- Medling, J.M. and Mccarrey, M. (1981). Marital adjustment over segments of the family life cycle: The issue of spouses' value similarity. *Journal of Marriage and The Family*, 43(2), 195-203.
- Mohammadi, A., Sohrabi, R. and Aghdam, G. (2013). Effect of narrative therapy on enhancing of couples intimacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1770-1772.
- Moon, K. J., Montiel, G. I., Cantero, P. J. and Nawaz, S. (2021). Addressing emotional wellness during the COVID-19 pandemic: The role of promotores in delivering integrated mental health care and social services. *Preventing chronic disease*, 18, E53. <https://doi.org/10.5888/pcd18.200656>
- Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy?* Dulwich Centre Publications.
- Morgan, A. (2022). *Narrative terapi nedir?* Kaknüs.
- Mostova, O., Stolarski, M. and Matthews, G. (2022). I love the way you love me: responding to partner's love language preferences boosts satisfaction in romantic

- heterosexual couples. *Plos One*, 17(6), e0269429. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269429>
- Murdock, N.L. (2018). *Theories of counseling and psychotherapy a case approach*. Prentice Hall.
- Müller, A. (2013). The Rhythm of life helping children to respond to their parents' divorce. *Journal of Arts&Humanities*, 2(3), 98-108. <https://doi.org/10.18533/journal.v2i3.88>
- Nadhirah, A. and Khotimah, S. K. (2022). Marital satisfaction among families living with parents-in-law: the role of marital adjustment and religiosity. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 129-137. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v19i2.50>
- Naseri, S., Darvishi, M., Eslami Shadabad, S., Karami, G., and Mahmoodi, F. (2022). The effectiveness of narrative therapy on marital satisfaction and mental health of couples. *Family and Health*, 12(3), 104-114.
- Ncube, N. (2006). The tree of life project: Using narrative ideas in work with vulnerable children in Southern Africa. *The International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 1, 1-16.
- Neimeyer, R. A. (1993). An appraisal of constructivist psychotherapies. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 61(2), 221-234.
- Nelson, M. L. and Poulin, K. (1997). Methods of constructivist inquiry. In T. L. Sexton & B. L. Griffin (Eds.), *Constructivist thinking in counseling practice, research, and training* (pp. 157-173). Teachers College Press.
- Newman, D. (2008). Rescuing the said from the saying of it': Living documentation in narrative therapy. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3, 24-34.
- O'Hanlon, B. (1994). The third wave. *Family Therapy Networker*, 18, 19-29.
- Özüğurlu, K. (1996). *Evlilik Raporu* (4.Baskı). Altın Kitaplar.
- Park J. W. and Kim H.S. (2023). The effects of group counseling utilizing narrative therapy on self-esteem, stress response, and insight for individuals with alcohol dependency. *Journal of Creativity Mental Health*, 18(2), 219-248. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1972885>
- Payne, M. (2006). *Narrative Therapy*. Sage.
- Poduska, B. E. (1995). *Love & money: How to share the same checkbook and still love each other*. UT: Deseret Book
- Polk, D. M. and Egbert, N. (2013). Speaking the language of love: on whether chapman's (1992) claims stand up to empirical testing. *The Open Communication Journal*, 7(1), 1-11. <https://doi.org/10.2174/1874916x20130423001>
- Polkinghorne, D.E. (2004). Narrative therapy and postmodernism. In L.E. Angus, & J. McLeod (Eds), *The handbook of narrative and psychotherapy. Practice, theory and research*. Sage.
- Rahmani, P. (2011). The efficacy of narrative therapy and storytelling in reducing reading errors of dyslexic children. *Procedia-Social Behavioral Sciences*, 29, 780-785.
- Randle-Phillips, C., Farquhar, S., and Thomas, S. (2016). Adapting and evaluating a Tree of Life group for women with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 44(4), 301–308. <https://doi.org/10.1111/bld.12166>
- Rebello, K., Silva, M., and Brito, R. (2014). Fundamental factors in marital satisfaction: an assessment of brazilian couples. *Psychology*, 05(07), 777-784. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.57088>

- Rosen-Grandon, J. R. (1999). The relationship between marital characteristics, marital interaction process and marital satisfaction [Doctoral dissertation, University of North Carolina].
<https://www.proquest.com/openview/ebc97df4aee7f73fd287d1b7f7ba020a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Rosen-Grandon, J., Myers, J. E. and Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- Rudland Wood, N. (2012). Recipes for life. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2, 34-43.
- Russel, S. ve Carrey, M. (2020). *Narrative terapide temel uygulamalar*. Kaknüs.
- Russell-Chapin, L. A., Chapin, T. J. and Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal*, 9(3), 259-264.
<https://doi.org/10.1177/1066480701093004>
- Ryan, F., O'Dwyer, M., and Leahy, M. (2015). Separating the problem and the person. *Topics in Language Disorders*, 35(3), 267-274.
<https://doi.org/10.1097/TLD.0000000000000062>
- Sabey, A. K., Rauer, A., and Jensen, J. F. (2014). Compassionate love as a mechanism linking sacred qualities of marriage to older couples' marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 28(5), 594-603. <https://doi.org/10.1037/a0036991>
- Saeidi, S., Ebrahimi, A., and Soleimanian, A. (2019). The direct and indirect effects of gratitude and optimism on the marital satisfaction. *Practice in Clinical Psychology*, 215-224. <https://doi.org/10.32598/jpcp.7.3.215>
- Saraç Dengiz, A. (2019). *Evli çiftlerin problem çözme etkileşimleri ve evlilik doyumları: Bir mikroanalitik çalışma* [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 545826)
- Sayehmiri, K., Kareem, K. I., Abdi, K., Dalvand, S., and Gheshlagh, R. G. (2020). The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 8(1).
<https://doi.org/10.1186/s40359-020-0383-z>
- Schaefer, M. T., and Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The Pair Inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47-60. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x>
- Segrin, C. (2004). *Family communication*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 270785)
- Smith, L.T. (1999). *Decolonising methodologies: Research and indigenous peoples*. University of Otago Press.
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, 26(1), 39.
- Spainer, G. B. and Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of seventies. *Journal of Marriage and Family*, 42 (4), 825- 839.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., and Schüt, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: a test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241-1249.
<https://doi.org/10.1037/00223514.70.6.1241>


- Suminta, R. and Ghufron, M. (2022). The gratitude and marital satisfaction in the infertile spouses. *Psikis Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 192-202. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.7480>
- Şafak Öztürk, C. ve Arkar, H. (2017). Vajinismuslu çiftlerde bilişsel davranışçı terapinin cinsel doyum, evlilik uyumu, depresyon ve anksiyete belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(3), 172-180.
- Şahin, Y. (2020). *Evlilikte empati ile evlilik doyumu ve affetme arasındaki ilişkide evlilik farkındalığının rolü: Karma bir araştırma* [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 652374)
- Tekin Çatal, M. (2019). *Evli bireylerin evlilik değerleri, evlilik doyumu ve evlilik tipleri arasındaki ilişki* [Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 554753)
- Tekin Çatal, M. ve Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3 (6), 179-186. <https://doi.org/10.31461/ybpd.601115>
- Tekin, H. and Karakuş, Ö. (2019). The relationship between childhood trauma, emotion regulation difficulties and marriage satisfaction in pregnant adolescents. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(4), 500-507. <https://doi.org/10.21763/tjfm.519969>
- Tezer Yörük, N. (2016). *Examining marital satisfaction in binational marriages, from an ecosystem perspective* [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 439248)
- Tezer, E. (1992). Evlilik doyumu ve iş doyumu: Bir ön çalışma. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(3), 24-26.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (2), 1-7.
- Tghiyar, Z. and Pahlavanzade, F. (2019). The effectiveness of Narrative Therapy on marital commitment and sexual satisfaction. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 20(2), 110-120. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.665281>
- Tomm, K. (1989). Externalizing the problem and internalizing personal agency. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.1521/jsst.1989.8.1.54>
- Tufan Çetin, B. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması* [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 262145)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *Evlenme ve boşanma istatistikleri 2021*(Yayın no. 45568).
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *Türkiye aile yapısı araştırması 2021*(Yayın no. 45813).
- Üstdağ E. (2023). *Naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ruh sağlığı alanında çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 831228)
- Üzerek, İ. (2020). Evli bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 698820)
- Vural İncir, Z. (2019). *Manevi danışmanlıkta naratif terapi ve anlam arayışı* [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 583390)

- Wallis, J., Burns, J., and Capdevila, R. (2010). What is narrative therapy and what is it not? The usefulness of Q methodology to explore accounts of White and Epston's (1990) approach to narrative therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(6), 486–497. <https://doi.org/10.1002/cpp.723>
- Whisman, M.A. (1997). *Satisfaction in close relationship: Challenges for the 21st century*. The Guilford Press.
- White, C. and Denborough, D. (2013). *Narrative responses to human rights abuses*. Dulwich Centre Foundation.
- White, M. (2005). Definitional ceremony and outsider-witness responses. In *Workshop Notes*. <https://dulwichcentre.com.au/>
- White, M. (2006). Narrative practice with families and children: Externalising conversations revisited. In M. White & A. Morgan (Eds.), *Narrative therapy with children and their families* (pp. 1–56). Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. Norton.
- White, M. (2009). Narrative practice and conflict dissolution in couple therapy. *Clinical Social Work Journal*, 37(3), 200–213. <https://doi.org/10.1007/s10615-009-0192-6>
- White, M. and Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.
- Wilcox, J. (2014). The development of theory in narrative family therapy: A reflective account. *Cumbria Partnership Journal of Research Practice and Learning*, 4(1), 64-67.
- Williams, F. L. and Berry, R. (1984). Intensity of family disagreement over finances and associated factors. *Journal of Consumer Studies and Home Economics*, 8(1), 33–53. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.1984.tb00413.x>
- Yazıcı, B. (2018). *Naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 533846)
- Yeganehfazand, S., Zaharakar, K., and Mohsenzadeh, F. (2019). The effectiveness of narrative therapy on reducing the fear of intimacy in couples. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 7(2), 117-124. <http://dx.doi.org/10.32598/jpcp.7.2.117>
- Yeh, H.-C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D. And Elder, G. H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 339–343. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.339>

EKLER

EK-1 Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 09.05.2023-34373

 HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ	T.C. HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ 20.04.2023	TOPLANTI NO 2023-16

Sayı : E-97105791-050.01.01-34373
Konu : Etik Kurul Hk.

Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	"Narrative Terapi Temelli Grup Programının Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerine Etkisi"
Yürütücü / Danışman	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet DİNÇ
Yazar	Senanur KULOĞLU
Karar	Olumlu

Prof. Dr Mehmet Lütfi YOLA
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. Muhammet Fatih HASOĞLU
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Enver BOZKURT
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Ek:Senanur KULOĞLU, Mehmet DİNÇ EKBF.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BS91YT2M7*

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5999&eD=BS91YT2M7&eS=34373>

Adres:Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep

Telefon:0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks:0 (342) 211 80 81

e-Posta:info@hku.edu.tr Web:www.hku.edu.tr

Keş Adresi:hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr

Bilgi için: Merve BİLGİN

Unvanı: Memur



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2 Demografik Bilgi Formu

Elinizdeki anket, evlilik konusunda gerçekleştirilmekte olan bilimsel bir araştırmaya veri sağlamak amacıyla dzenlenmiştir. Sizlerden elde edilen bilgiler ışığında, evlilik doyumunu etkileyen bazı etmenlerin neler olabileceği saptanmaya çalışılmaktadır. Anketi cevaplarırken isim yazmanız istenmemektedir. Araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi için anketi doğru, içten ve eksiksiz olarak yanıtlanmanız rica edilmektedir. Katılımınız için teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek
2. Yaşınız:
3. Gelir düzeyiniz: a. Düşük b. Orta Altı c. Orta d. Orta st e. Yüksek
4. Eğitim düzeyiniz: a. Okur yazar değil b. İlköğretim c. Lise d. Üniversite e. Yüksek Lis/Doktora g. Doktora st
5. Eşinizin eğitim düzeyi: a. Okur yazar değil b. İlköğretim c. Lise d. Üniversite e. Yüksek Lis/Doktora g. Doktora st
6. Kaç senelik evlisiniz:
7. Kaç ocuğunuz var? a. Hiç Yok b. Tek ocuk Yaş.... c. İki ocuk Yaş....
Yaş.... d. Üç veya daha fazla
Yaşları....
8. Mesleğiniz:
9. Halen bir işte çalışıyor musunuz a. Evet b. Hayır
10. Eşinizin mesleği.....
11. Eşiniz halen çalışıyor mu?.....
12. Eşinizle nasıl evlendiniz? a. Anlaşarak evlendik. (). b. Arkadaşlar tanıştırdı. (). c. Ailem tanıştırdı. (). d. Kaçarak evlendik. (). e. Başka (Belirtiniz).....
13. Kaç yaşında evlendiniz?

EK-3 Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)

EDÖ SORU FORMU

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyunuz ve eşinizle olan ilişkinizi göz önüne alarak yanıtlayınız. Her bir durumun yanında, D () doğru ve Y () yanlış seçenekleri bulunmaktadır. Tüm maddeleri dikkatlice okuyarak, kendi evlilik yaşamınız açısından değerlendiriniz ve size en uygun seçeneği (X) ile işaretleyiniz. Eğer okuduğunuz maddenin evlilik ilişkiniz açısından doğru veya kısmen doğru olduğunu düşünüyorsanız D, yanlış veya çoğu zaman yanlış olduğunu düşünüyorsanız Y şıklarının yanındaki parantezlere X işareti koyunuz. Lütfen her bir madde için yalnızca bir seçeneği işaretleyiniz.

1. İlişkimiz bana mutluluk veriyor. D () Y ()	28. Eşime her konuda güvenirim. D () Y ()
2. Evlilik hayatım böyle olmamalıydı. D () Y ()	29. Eşim bana çok ters davranıyor. D () Y ()
3. İçimden eşime sevgi göstermek gelmiyor. D () Y ()	30. Cinsel birlikteliğimizde bazı sorunlar var. D () Y ()
4. Tartışmalarımızın çoğu moral bozukluğuyla sonuçlanır. D () Y ()	31. İlişkimizin geleceği, ileriye dönük ciddi bir plan yapamayacak kadar belirsiz. D () Y ()
5. Eşimin sürekli bir şeylerden şikayet etmesinden bıktım. D () Y ()	32. Eşim benimle kavga etmeye çok meraklı. D () Y ()
6. Eşimle konuşabileceğimiz fazla ortak konumuz yok. D () Y ()	33. Cinsel ilişkimizde bir sorun olduğunu düşünmüyorum. D () Y ()
7. Eşim bütçemizi çok iyi idare eder. D () Y ()	34. Bir gün eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünüyorum. D () Y ()
8. Cinsel hayatımızla ilgili her türlü konuyu, eşimle rahatlıkla konuşabilirim. D () Y ()	35. Birbirimizi yeterince sevmediğimizi düşünüyorum. D () Y ()
9. Bazen eşimin ailesinin davranışlarından dolayı mutsuzluk duyuyorum. D () Y ()	36. Eşimin beni aldattığından şüpheleniyorum. D () Y ()
10. Beraberliğimizden her zaman memnuniyet duydum. D () Y ()	37. Aramızdaki küçük anlaşmazlıklar, çoğu zaman büyük münakaşalara dönüşüyor. D () Y ()
11. Eşimin pek çok özelliğine hayranım. D () Y ()	38. Eşimin sinirlendiğinde kontrolünü yitirmesi beni korkutuyor. D () Y ()
12. Eşimle aramızdaki anlaşmazlıkları gidermenin bir yolunu bulamıyoruz. D () Y ()	39. Para konusunda eşime tamamen güvenirim. D () Y ()
13. Eşim beni sürekli eleştirir. D () Y ()	40. Eşimin çok çekici olduğunu düşünüyorum. D () Y ()
14. Eşim beni hiçbir zaman fiziksel olarak incitmemiştir. D () Y ()	41. Keşke eşim aileme biraz daha yakın davranabilseydi. D () Y ()
15. Şimdiki aklım olsa eşimle evlenmezdim. D () Y ()	42. Beraberliğimizde beni hayal kırıklığına uğratan şeyler var. D () Y ()
16. Eşimle birbirimize sık sık "seni seviyorum" deriz. D () Y ()	43. Tartışmalarımız çoğunlukla, birimizin incinmesi yada ağlamasıyla sonuçlanır. D () Y ()
17. Eşimle birbirimize sinirlenmeden tartışmayı başaramıyoruz. D () Y ()	44. Eşim öfkeliğinde ondan korkuyorum. D () Y ()
18. Eşim her şeye sinirlenir. D () Y ()	45. Mutlu bir beraberliği olan çiftler, bizden daha iyi geçiniyor olmalılar. D () Y ()
19. Hayatımızda beraberce yapmaktan zevk aldığımız pek çok şey var. D () Y ()	46. Eşim çok fazla ailesinin etkisi altında kalıyor. D () Y ()
20. Arkadaşlarımla eşimle olduğundan daha çok eğleniyorum. D () Y ()	47. Bazen beraberliğimizin ayrılık veya boşanmayla bitebileceğini düşündüğüm oluyor. D () Y ()
21. Bazen eşimin ailesinden kaynaklanan küskünlük ve kırgınlıklarımız olur. D () Y ()	48. Eşimin ailesiyle olan ilişkimden memnunum. D () Y ()
22. Beraberliğimizin iyi yönleri, kötü yönlerinden daha fazla. D () Y ()	49. Bu beraberliğe başlamasaydım daha mutlu olabilirdim. D () Y ()
23. İlişkimizde beni tüzen bir şey olduğunda, bunu eşime rahatlıkla söyleyebilirim. D () Y ()	50. Eğer eşimin ailesi, bize bu kadar karışmasaydı, daha mutlu bir beraberliğimiz olabilirdi. D () Y ()
24. Eşim ne kadar sinirlenirse sinirlensin, bana asla vurmaz. D () Y ()	51. İlişkimizde halledemediğimiz bazı ciddi problemler var. D () Y ()
25. Eşim sık sık onu anlamadığımdan yakınır. D () Y ()	52. Eşimden ayrılmayı istediğim zamanlar oldu. D () Y ()
26. Eşimin zekasına ve yeteneklerine her zaman güvenirim. D () Y ()	53. Bu ilişkide bazı önemli ihtiyaçlarımızın karşılanmadığını

	D () Y ()	düşünüyorum.	D () Y ()
27. Eşim benim olaylara bakış açımı anlayamıyor.	D () Y ()	54. İlişkimizde eşimin ailesinden dolayı mutsuzluk yaşamaz.	D () Y ()
55. Evin içinde iki yabancı gibiyiz.	D () Y ()	74. Tatmin edici bir beraberliğimiz var.	D () Y ()
56. Eşimle beraberken hiç canımız sıkılmaz.	D () Y ()	75. Eşim hiçbir zaman kıymetimi bilmedi.	D () Y ()
57. Eşime her zaman isteyerek ve sevgi ile dokunuyorum.	D () Y ()	76. Eşim kişiliğimin bazı yönlerini değiştirmemi istiyor.	D () Y ()
58. Eşimin ailesinin bazı gelenek ve adetlerine uymakta zorlanıyorum.	D () Y ()	77. Biz birbirimizin en iyi arkadaşız.	D () Y ()
59. Eşimle her hangi bir konuda aynı fikirde olmadığımız zaman, bunu oturup tartışırız.	D () Y ()	78. Hiçbir zaman eşimin ailesinden kaynaklanan bir sorun yaşamayız.	D () Y ()
60. Eşim sinirlendiği zaman etraftaki eşyaları fırlatır veya yere atar.	D () Y ()	79. Oldukça mutlu bir çift olduğumuza inanıyorum.	D () Y ()
61. Eşim kazancımızdan fazlasını harcamaktan bir türlü vazgeçmiyor.	D () Y ()	80. İlişkimizde yoğun bir aşk ve sevgi var.	D () Y ()
62. Eşimin ailesiyle sürekli beraber olmamız beni rahatsız ediyor.	D () Y ()	81. Eşim bana karşı çok acımasız.	D () Y ()
63. Her gün eşimle beraber paylaşabileceğim bir şeye zaman ayırırım.	D () Y ()	82. Eşimle beraber boş zamanlarımızı çok güzel değerlendiririz.	D () Y ()
64. Eşim cinsel birlikteliğimizden benim kadar zevk alır.	D () Y ()	83. Eşimin kredi kartı borçları beni bıktırdı.	D () Y ()
65. Eşim sinirliyken bana kaba kuvvet sergilemez.	D () Y ()	84. Onsuz bir hayatı düşünmüyorum.	D () Y ()
66. Eşim boş zamanlarını benimle paylaşmaktan mutluluk duyar.	D () Y ()	85. Tartıştığımız zaman, eşim ortak bir noktada buluşmamıza yardımcı olur.	D () Y ()
67. Eşim ailesiyle ilgili eleştirileri duymaya dayanamaz.	D () Y ()	86. Huzurlu bir evlilik ortamının özlemi içerisindeyim.	D () Y ()
68. Başarılı bir beraberliğimiz olduğuna inanıyorum.	D () Y ()	87. Eşimin beni yeterince sevmediğini düşünüyorum.	D () Y ()
69. Eşim hiçbir zaman beni, zarar vermek yada canımı yakmakla tehdit etmedi.	D () Y ()	88. Eşimle beraber her şeyin üstesinden gelebileceğimize inanıyorum.	D () Y ()
70. Eşimle beraber oyun ve eğlenceye bir hayli zaman ayırırız.	D () Y ()	89. Eşim bana yeterince ilgi göstermiyor.	D () Y ()
71. Eşimin vücudumda çürük veya darbe izleri bıraktığı oluyor.	D () Y ()	90. Birbirimize yeterince yakın değiliz.	D () Y ()
72. Eşim beni içinden gelerek sarılıp öpmez.	D () Y ()	91. Bazen aramızdaki anlaşmazlığın günlerce sürdüğü oluyor.	D () Y ()
73. Biz birbirimiz için yaratılmışız.	D () Y ()	92. Bazen kendimi çok yalnız hissediyorum.	D () Y ()

Bu Bölümdeki Sorular Sadece Çocuk Sahibi Çiftlere Aittir

93. Çocuklarımızı yetiştirmek konusunda eşimle mükemmel bir uyum içerisindeyiz.	D () Y ()	98. Çocuklarımızı yetiştirme konusunda eşimle eşit sorumluluğa sahibiz.	D () Y ()
94. Eşim mükemmel bir anne / baba dır.	D () Y ()	99. Eşim çocuklara yeterince ilgi göstermez.	D () Y ()
95. Eşim çocuklarla yeterince zaman geçirmez.	D () Y ()	100. Çocuklarla ilgili kuralları, eşimle beraber koyarız.	D () Y ()
96. Çocuklarımıza vereceğimiz terbiye konusunda çoğu zaman hem fikiriz.	D () Y ()	101. Eşimle çocuklarla ilgili konularda anlaşmazlık yaşamayız.	D () Y ()
97. Eşim çocukların bakımını üstlenmeyi daha çok benden bekler.	D () Y ()		

Yrd. Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL

EK-3 Narrative Terapi Temelli Grup Programı

1. OTURUM:

Amaçlar:

- Tanışma
- Grup kurallarının oluşturulması
- Oturumlarla ilgili bilgilendirme yapılması
- Grup üyeleri arasındaki etkileşimi artırmak

Süreç:

1. Aşama: Terapist kendini tanıttıktan sonra grup üyelerinin kendilerini tanıtmaya başlamasına geçilir. Her bir grup üyesine yakasına takabileceği büyüklükte bir kâğıt verilir. Üstüne isimlerini yazmaları ve istedikleri gibi süslemeleri istenir.
2. Aşama: Grup üyeleri kendilerini tanıttıktan sonra oturumlarla ilgili bilgi verilir ve grubun amaçları ifade edilir.
3. Aşama: Grubun kurallarının belirlenmesi aşamasında üyeler kuralları belirler. Üyeler arasında kuralların belirlenmesinde zorluklar yaşanabileceği durumlarda, terapist bazı temel kuralları (grupta paylaşılanların gizliliği, birbirine saygı duyma, katılımın devamlılığı gibi) öne sürerek katılımcıları kuralları belirlemeye teşvik edebilir. Bu kurallar terapistin katılımcılardan onayını alarak önerilebilir. Belirlenen kurallar bir kâğıda yazılarak herkesin görebileceği bir yere asılır.
4. Aşama: Grup üyelerinin grubun amacına daha iyi odaklanmalarını sağlamak ve birbirleriyle etkileşimlerini artırmak için evlilik ilişkileri ile ilgili bir kolektif zaman çizelgesi oluşturulur. Her bir üye eşi ile tanıştığı ve evlendiği zamanı çizelgede işaretler, tanışma ve evlenme hikâyelerini anlatır. Bu aşamada sorulabilecek sorular:
 - Eşinizle ne zaman tanıştınız? Neredeydi? Tanıştığınız zaman vücudunuzda hissettiğiniz bir duyum var mıydı? Birbirinizle görüşmeye devam etmenizi sağlayan şey neydi?
 - Evlenmeye nasıl karar verdiniz, bu kararı verirken neler hissediyordunuz? Karar verme sürecinde karşılaştığınız zorluklar var mıydı? Bu zorluklarla nasıl başa çıktınız?
 - Evlilik kararınızda etkili olan bir amacınız, değeriniz ya da umudunuz oldu mu?

-Bu kararı verme eyleminiz konuşabilseydi neler söylerdi? Buna ne isim verirdiniz?

Üyeler paylaşımlarını yaparken zaman çizelgesi üzerine istedikleri gibi yazı, resim, sembol ekleme yapabilir. Paylaşım bittikten sonra kolektif zaman çizelgesinin son hali üzerine konuşulup oturum sonlandırılır.

2. OTURUM:

Amaçlar:

- Kaynakları güçlendirme
- Evlilik ilişkisindeki yerel bilgi ile bağlantı kurma
- Alternatif hikâyeleri keşfetme

Süreç:

1. Aşama: Terapist ev metaforu uygulamasına geçmeden önce katılımcılara “ev” ile ilgili neler düşündüklerini ve nasıl hikâyelerinin olduklarını sorar.
2. Aşama: Ev metaforu için hazırlanan ev resmi, bölümlerin doldurulabilmesi için her bir katılımcıya dağıtılır. Ardından uygulamaya başlanır.

-Evin temeli yapının toprak altında kalan ve yapıya dayanak olan duvarı ve tabanı içeren bölümüdür. Temeller evlilik ilişkisinin oluşmasında etkili olan, ilişkiyi etkilemiş kişileri, yerleri, sözleri; çift için önemli olan şarkı, yemek, mekân gibi özellikleri temsil eder.

-Zemin, evin temelini oluşturan yapısal bir bileşendir ve evin üst kısmının inşa edilmesi için bir temel sağlar. Mevcut durumu temsil eder. Şu anda nerede yaşıyorlar? Birlikte günlük yaptıkları aktiviteler neler? Gün içerisindeki rutinlerde birbirlerine nasıl destek oluyorlar? Birlikte spor ya da fiziksel bir aktivite yapıyorlar mı? Ortak hobileri nedir?

-Duvarlar, binaları desteklemek ve korumak, iç ve dış alanları ayırmak, ses, ısı ve nem gibi unsurların kontrolünü sağlamak için kullanılır. Duvarlar, evlilik ilişkisinde çiftlerin değerleri, prensipleri, yetenekleri ve becerileri gibi ilişkiyi destekleyen ve koruyan özellikler ile ilgilidir. Hangi yetenekleriniz ve becerileriniz ilişkinizi destekliyor? Çift olarak neleri iyi yaparsınız? Örneğin; eşimle iş birliği yapma konusunda iyiyiz, ev işlerini planlama yaparak paylaşırız ve böylece birbirimize destek oluruz. İlişkinizde zorluklarla karşılaştığınızda bunlarla nasıl başa

çıkıyorsunuz? Başa çıkmak için hangi becerilerinizi kullanıyorsunuz? İlişkinizdeki güçlü yönleriniz nelerdir? Örneğin; Birbirimize destek olmak ve motive etme konusunda iyiyizdir. Eşim işi ile ilgili bir çalışma/proje yaparken onu destekleyici, motive edici şekilde yanında olurum. Bu güçlü yönü nasıl geliştirdiniz, nasıl sürdürüyorsunuz? Bu güçlü yönleri oluşturan bir değeriniz var mı? Bu çalışmaya katılmış olmanız sizin neye değer verdiğinizi söyler? Yakınlığa dair nasıl bir adım attığınızı söyler?

-Çatı, evi tamamlayan ve bütünlüğünü sağlayan koruyucu bir unsurdur. Aynı zamanda duvarlara bağlanır ve evi birleştirir. Çatı, çiftin birbirine bağlanmasını sağlayan, onları bir arada tutan bütünlüğünü destekleyen hayalleri, beklentileri ve arzuları temsil eder. Bu çalışmaya katılmış olmanız ilişkinizle ilgili hangi umutlarınızın olduğunu, sıkıntılara rağmen birbirinizde neleri gördüğünüzü söyler? Birlikte yapmayı istediğiniz bir hayaliniz var mı? İlişkiniz için umudunuz, dileğiniz ne? İlişkinizin nasıl olmasını hayal edersiniz? Bu hayallere ulaşmak için attığınız veya planladığınız ne tür adımlar var? Bu umutlar, hayaller ve dilekler hayatınızda olan (yaşayan-ölmüş) biri ile ilişkili mi?

-Kapı, evin içini dışından ayıran ve dışarıya açılan bölümdür. Evlilik ilişkisi için önemli bir yeri olan insanları temsil eder. Bu kişiler ile bizim için anlamlı olan deneyimler, anlar paylaşmış olabiliriz. İlişkiniz için önemli olan kişiler kimlerdir? Bu kişileri özel kılan nedir? Size evlilikle/ilişkinizle ilgili ne öğrettiler? Bu kişilerin hayatınızda olması nasıl bir şey? Evliliklerine baktığımız zaman size ilham olan tanınmış birileri var mı? Bu kişilerde sizi etkileyen özellikler nelerdir?

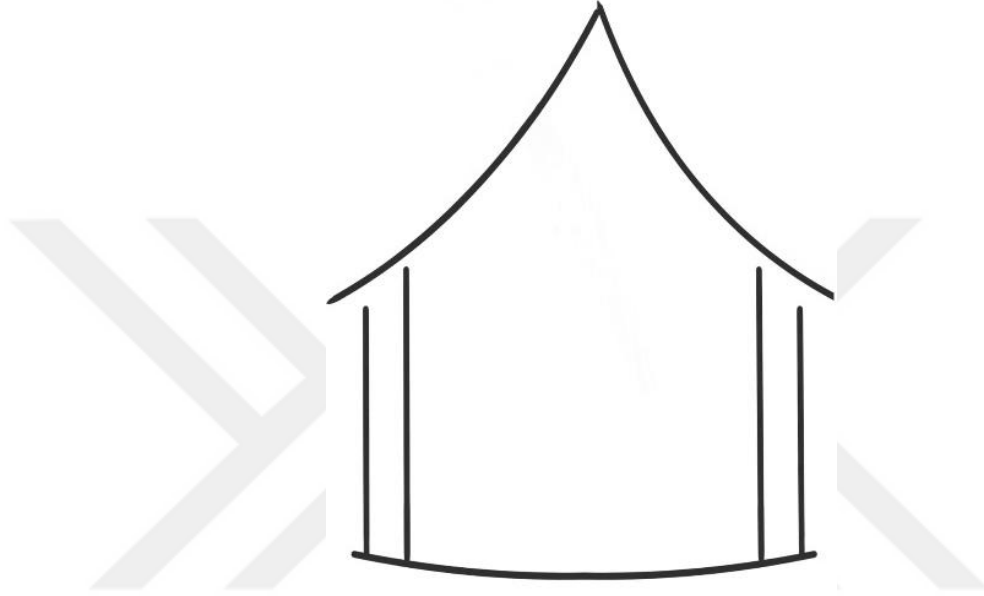
-Pencere, evi aydınlatmak veya dışarıyı görmek amacıyla yapılan iç ve dış ortam arasında görsel, fiziksel bir bağlantı sağlayan açıklıktır. Evlilik ilişkisinde dışarıdan verilen hediyeleri temsil eder, bunlar sevilme, nezaket gibi maddi olmayan hediyeleri temsil eder. Evliliğiniz için önemli olduğunu düşündüğünüz kişiler size ne verdi? Çift olarak sizde değerli buldukları şeyler neler olabilir? Örneğin; birbirinize karşı dürüstlüğünüz, anlayışınız, sevgi dolu tavırlarınız gibi. Siz çift olarak onların hayatlarına ne katmış olabilirsiniz?

3. Aşama: Grup üyelerinin çizimleri bittikten sonra tamamlanan evler bir araya getirilir.

Grup üyelerinden tamamlanan evleri incelemeleri istenir. Her bir üyeye post-it verilir ve incelendikleri evlerde dikkatlerini çeken noktalar için notlar ekleyebilecekleri ifade edilir. Bu aşamada sorulabilecek sorular: neler dikkatinizi

çektii, neden? Karşılaştığımız beceri, umut, hayal vb. sizi nasıl etkiledi? Evliliğinizin hangi yönleri bunlarla ilgilenmenizi açıklar? Kendi evinizle ortak olan şeyler var mı? İncelediğiniz evlerden öğrendiğiniz, evliliğinizde uygulayabileceğinizi düşündüğünüz farklı şeyler gözlemlediniz mi? Bunlar neler? tartışılır ve oturum sonlandırılır.

Şekil. Temsili ev formu



3. OTURUM VE 4. OTURUM

Amaçlar:

- Evliliklerinde yaşanan problemin belirlenmesi
- Problemin dışsallaştırılması

Süreç:

1. Aşama: Öncelikle evlilik, farklı değerler, kültürler ve iki ayrı aile geçmişiyle bir araya gelen iki kişinin, kendi bakış açılarını, kişilik özelliklerini ve değerlerini getirdikleri, birbirleriyle etkileşimde bulunarak yeniden inşa ettikleri bir birliktelik olduğu; bu farklılıklar ile çiftlerin bazı konularda aynı fikirde olduğu gibi, bazı konularda farklı düşünceleri ve çatışma/problem yaşamaları beklenen bir durum olduğu ifade edilir. Ardından şu anda evliliğinizde karşılaştığımız zorluklar veya problemler nelerdir? sorusu sorulur.
2. Aşama: Ardından problemin dışsallaştırılması için sorular sorulur.

-Bu problemin bir adı olsaydı, ne olurdu? Neye benzerdi, şekli, rengi boyutu nasıl olurdu? Nasıl tanımlardınız? Ne zaman başladı ve nasıl gelişti?

-Bu (isimlendirilen problem), etkileşimlerinizi ve ilişkinizi nasıl etkiliyor?

..... hayatınıza nasıl bir etkisi var? Bu evliliğinizde neleri etkiliyor?

.....eşinizle duygusal bağlantınızı nasıl etkiliyor? (İlişkinizdeki güven, sevgi veya yakınlık gibi unsurları etkiliyor mu?) Diğer ilişkileriniz üzerinde nasıl bir etkisi var? hayatınızda ne yapmaya çalışıyor?

.....eşiniz hakkında size ne söylüyor? Sizi onun nasıl bir insan olduğuna inandırmaya çalışıyor? Size ne söylüyor, sizi neye inandırmaya çalışıyor?

.....ilişkiyi ele geçirdiğinde kendinizi ne hakkında düşünürken buluyorsunuz?

Bu gelecekteki birliktelik resminizi nasıl etkiler?

-..... daha az belirgin veya hiç olmadığı anıları hatırlayabilir misiniz? O anlar nasıldı? üstünlük sağlamaya çalıştığı, ancak onun etkisine direnebildiğiniz bir zaman oldu mu?" ya da "Birkaç dakikalığına bile olsa kaçabildin mi?" veya "Buher zaman seninle mi? ile başa çıkmak için geçmişte kullandığınız güçlü yanlar, kaynaklar veya stratejiler var mı? Ona karşı geliştirdiğiniz başka bir yöntem var mı? Hayatınızdaki kimler bu stratejinizi takdir edebilir? Bu konuda başka ne söyleyebilirler?

Grup üyelerinin paylaşımı bittikten sonra oturumun değerlendirilmesi yapılır ve sonlandırılır.

5. OTURUM:

Amaçlar:

-Probleme mektup yazma

-Katılımcıların birbirlerinin hikâyelerine şahitlik etmesi

Süreç:

Katılımcılardan 3. ve 4. seansta konuşulan probleme mektup yazmaları istenir. Daha sonrasında yazılan mektuplar okunur ve üzerine konuşulur. Fark ettikleri şeyler üzerinde durulur. Birbirlerinin mektuplarına katkıda bulunurken aşağıdaki sorular sorulur:

-Dinlediğiniz mektupta dikkatinizi çeken neler oldu? Bunlar sizde neyi çağrıştırdı?

-Evliliğinizin hangi yönü bu şeyle ilgilenmenize sebep oldu?

-Bu mektuptan ne öğrendiniz?

Yapılan paylaşımlar terapist tarafından not alınır, bir sonraki oturumda oluşturulacak kolektif doküman için kullanılacaktır. Katılımcılara kolektif dokümanın oluşturulma amacı, grup çalışması boyunca elde edilen kazanımların kaybolmaması ve ilerleyen zamanlarda hatırlanması amacıyla hazırlanacağı, açıklanır. Bir sonraki oturumun son oturum olacağı ve nasıl bir kutlama istedikleri sorulur ve oturum sonlandırılır.

6. OTURUM:

Amaçlar:

- Kolektif doküman oluşturma
- Sertifikasyon
- Kutlama

Süreç:

Katılımcılara her birini temsil edeceğini düşündükleri bir grup ismi oluşturup isteyip istemedikleri sorulur ve isterlerse oluşturabilmeleri için zaman ayrılır. Daha sonra kolektif doküman oluşturabilmek amacıyla aşağıdaki sorular sorulur.

- Evlilikten beklentiniz neydi, evlilikte ne gördünüz neyle karşılaştınız ve bu beklentilerde değişim yaşandı mı, buna karşı nasıl bir yol izlediniz?
- Evlilikte doyumunu aramak neden önemli?
- Evliliğinizde doyumunu ararken neleri umut ediyorsunuz?
- Sizin gibi evli çiftlere evlilik doyumlarını artırmada nasıl yardımcı olup/katkıda bulunabilirsiniz?
- Evliliğinizde yaşadığımız zor anlarda başa çıkmanıza yardımcı olan değer, inanç, bilgi veya becerileriniz nelerdir?
- Bu bilgi, beceri, inanç ve değerinizde fark yarattığı bir hikâye, anı var mı?
- Bu beceri, inanç, değer, bilgiyi nasıl öğrendiniz, kimden öğrendiniz?
- Bu değer, inanç, bilgi veya beceri, ait olduğunuz bir grup, aile veya kültürel mirasa mı dayanıyor?

-Evliliklerinde zor zamanlar yaşıyan çiftlere yaşadıkları zor zamanlarla nasıl başa çıkmaya çalıştıklarına dair bir mesaj gönderecek olsaydınız, onlara ne iletmek isterdiniz?

-Bu yazılanları başkalarına ulaştırırken hangi umut ya da beklentilerimiz var?

-Grup terapisi süreci içerisinde nasıl birikim ve becerilerimiz oldu?

-Bu grubun size nasıl katkıları oldu?

Katılımcıların paylaşımları bittikten sonra her birine gruba katılımları için teşekkür edilir ve her bir katılımcı için hazırlanan sertifikalar verilir. Daha sonrasında katılımcıların oturumun sonlanışını kutlamak için kararlaştırdıkları her birinin yapı getirdiği yiyecekler yenir ve oturum sonlandırılır.

Şekil. Sertifika örneği



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Senanur KULOĞLU
Uyruğu : T.C.

EĞİTİM

Derece	Adı	Bitirme Yılı
Üniversite	: Acıbadem Üniversitesi	2019

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2022-DE	Elazığ Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi	Psikolog

YABANCI DİLLER

İngilizce

YAYINLAR

Kuloğlu, S. ve Dinç, M. (2023). Narrative terapi temelli grup programının evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine etkisi. *International Young Researchers Student Congress* (pp.42-43).