

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research
Cilt: 13 Sayı: 71 Haziran 2020 & Volume: 13 Issue: 71 June 2020
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

AİLE İÇİ İLETİŞİMİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN BİREYLERİN İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ*

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING FOR IMPROVING FAMILY COMMUNICATION ON COMMUNICATION SKILLS LEVELS OF INDIVIDUALS

Seda SEVGİLİ KOÇAK**

Mehmet GÜVEN***

Özet

Bu araştırmanın amacı, aile içi iletişimi geliştirmeye yönelik hazırlanan grupla psikolojik danışma programının etkisini incelemektir. Araştırma, deney ve kontrol gruplu ön test-son test kullanılan yarı deneysel bir çalışmadır. Çalışma grubunu, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Polatlı ilçesinde bir ilkokulda eğitim-öğretime devam eden öğrenciler ve bu öğrencilerin anneleri oluşturmaktadır. Katılımcı sayısı, 24 (12 deney ve 12 kontrol grubu) veli ve 24 (12 deney grubu ve 12 kontrol grubu) öğrencidir. Araştırma verileri, "Kişisel Bilgi Formu", "İletişim Becerileri Ölçeği" ve "Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Araştırma kapsamında toplanan veriler ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ve Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda; araştırmaya katılan velilerin İletişim Becerileri Ölçeği'nden aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Elde edilen tüm sonuçlar literatürdeki ilgili araştırma bulgularıyla birlikte tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Grupla Psikolojik Danışma, İletişim Becerileri, Aile İçi İletişim.

Abstract

The aim of this study is to examine the effect of the group counseling program for improving family communication. This is a quasi-experimental study using pretest-posttest with experimental and control groups. The study group consists of students who continue their education in a primary school in Polatlı district of Ankara province in 2016-2017 academic year and their mothers. The number of participants are 24 (12 experimental and 12 control groups) parents and 24 (12 experimental groups and 12 control groups) students. The research data was collected using "Personal Information Form", "Communication Skills Scale" and "Family Relations Scale for Children". The data collected within the study were analyzed by the Wilcoxon Signed Ranks Test for related measures and Mann Whitney U Test. As a result of the analyzes made; it was found that there was a significant difference between the pre-experiment and post-experiment scores of the Communication Skills Scale of the members who participated in the research. All the results were discussed with related research findings in the literature and recommendations were made.

Keywords: Group Counseling, Communication Skills, Family Communication.

* 8. Uluslararası Eğitim Yönetimi Forumu'nda (EYFOR) sözlü bildiri olarak sunulmuştur (Ankara, 2017).

**Dr. Psikolojik Danışman, Söke BİLSEM

***Prof. Dr. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi



GİRİŞ

İnsanların toplumsal varlık olmasından dolayı iletişim, hayatımızın kaçınılmaz bir boyutunu oluşturmaktadır. Bireyler bazen farkında bazen ise farkında olmadan iletişim sürecine girmektedir. Yaşamımızın odak noktasını oluşturan iletişim birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Altıntaş ve Çamur (2005), iletişimi; mesaj alışverişi olarak tanımlamış ve diğer kişi ya da kişilere duygu, düşünce veya bilgilerin aktarılması olarak belirtmiştir. İletişimin farklı bir tanımı ise Dökmen (1996, 22) tarafından yapılmıştır. Bu tanımda iletişim, iki sistem arasındaki bilgi alışverişi olarak ifade edilmiştir. Bu bilgi alışverişinin iki yönlü olması gerektiği üzerinde durulmuştur. Olgun (2005, 3), iletişimi kişilerin karşılıklı olarak düşüncelerini ortak semboller aracılığıyla paylaştığı süreç olarak tanımlamıştır. Ergin (2008) tarafından ise iletişim, düşünce, duygu, bilgi, tutum ve becerilerin davranış değişikliği meydana getirmek üzere paylaşılma süreci olarak belirtilmiştir. Cüceloğlu (2006, 14), iletişimi psikososyal bir süreç olarak ifade etmiş ve hem kişisel hem de toplumsal olduğunun üzerinde durmuştur. Yaşam doyumunda iletişimin önemine değinmiş ve iletişimin yaşam kalitesinde önemli rol oynadığını söylemiştir.

İletişimde önemli olan etkili iletişime geçebilmektir. Olgun (2005,4), iki taraf arasında anlam kaybı olmayan, kaynağın gönderdiği ile alıcının aldığı mesajın birbiriyle eş olduğu iletişimin etkili iletişim olduğunu belirtmiştir. Yaşamımızda iletişimi bozan bazı engeller olabilmektedir. İletişimin bozucu engellerinin bazıları; tutarsızlık, güvensizlik, isteksizlik, yetersiz dinlemedir. Bireylerin yaşı, cinsiyeti, statüsü de zaman zaman iletişimde bozucu rol oynayabilmektedir. Dil ve anlatım güçlükleri, bilgi eksikliği, kültürel farklılıklar gibi etkenler de iletişimin kişisel engellerinden bazılarıdır (Tutar ve Yılmaz, 2005).

Kurulan iletişimin etkili olması için bazı iletişim engellerini kullanmaktan kaçınmak gerekmektedir. Bu engellerin bazıları alay etme, teselli etme, önemsememe, kıyaslama, küçük görme, yargılama ve emir vermedir. Bu tarz iletişim engelleri zaman zaman aile içerisinde de kullanılabilir. Ailedeki bireylerin sahip olduğu güç ilkelerini yanlış kullanmaları da iletişim engellerine neden olabilmektedir. Belirtilen iletişim engellerini aşmak için bazı yöntemler işe yarayabilmektedir. Yalın bir dil kullanma, empati kurma, güven ortamının olması gibi etkenlerle daha etkili iletişim süreci kurulabilmektedir. İlgili araştırmalar bunu destekler niteliktedir. İletişim becerilerini kazandırmaya yönelik yapılan çalışmalarda katılımcılarda olumlu yönde değişimler olduğu görülmüştür. Korkut (2005, 148), tarafından yapılan çalışmada 16 yetişkine yönelik 12 saatlik iletişim becerilerine yönelik eğitim programı uygulanmıştır. Programın yetişkinlerin iletişim becerilerinde öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Benzer şekilde Yüksel-Şahin (1997, 101), iletişim becerileri programını üniversite öğrencilerine yönelik hazırlamış ve uygulamıştır. Bu çalışmanın üniversiteye devam eden öğrencilerin iletişim becerilerinde anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Pehlivan (2011, 83), kadın danışma merkezine başvuran annelere yönelik psiko-eğitim programı hazırlamış ve etkisini sınamıştır. 16 oturumluk program katılımcıların iletişim becerilerinde ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı fark oluşturmuştur.

Bazı araştırmalarda uygulanan programın etkililiğini test etmek için uygulanan iletişim becerileri öntest ve sontest puanları arasında olumlu fark olmasına rağmen bu farkın anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Siyez ve Tan-Tuna (2014, 18), lise öğrencilerine yönelik çözüm odaklı psiko-eğitim programı uygulamış ve öfke ve iletişime yönelik etkisini incelemiştir. İletişime yönelik uygulanan 10 oturumluk programın sonunda öğrencilerin öntest puanına göre sontest puanında artış olduğu ancak anlamlı bir sonuç elde edilmediği belirtilmiştir. Benzer şekilde Atan (2016, 86), tarafından yapılan çalışmada aile iletişim becerilerine yönelik hazırladığı 8 oturumluk programın ebeveynlerin iletişim becerilerine, çift uyumu, evlilik doyumunu ve çocuklarının sosyal duygusal uyumuna yönelik etkisini sınamış ancak katılımcıların iletişim becerilerinde ön-test ve son-test puanları arasında fark olmasına rağmen anlamlı bir fark elde edilmemiştir.

İletişime yönelik becerilerin öğretilmesi aile içerisinde var olan iletişim engellerini en aza indirmede önem kazanmaktadır. Katılımcılar grup sürecinde duygularını tanıyarak, duygu ve düşüncelerini ayırt ederek duygusal gelişimlerine yönelik kazanım elde edecektir. Aynı zamanda ben



dili kullanarak, empati kurarak, etkin dinleyerek, saydam olarak ve kendini açarak etkili iletişim sürecini başlatmış olacaktır. Bu kapsamda grupla psikolojik danışma süreciyle ailelerin daha etkili iletişim kurmasına katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Bu çalışmayı literatürdeki diğer çalışmalardan ayıran diğer bir yanı da çocuklarından alınan verilerle birlikte değerlendirme yapılacak olmasıdır. Programa katılan annelerin öğrendiklerini çocuklarına yansıtıp yansıtmadığı da nicel verilerle incelenecektir. Bu çalışmada, grupla psikolojik danışma uygulamasının aile içi iletişimi geliştirmeye etki edip etmediğini incelemek amaçlanmıştır. Bu genel amaca dayalı olarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Aile içi etkili iletişimi geliştirmeye yönelik hazırlanan grupla psikolojik danışma programının uygulandığı deney grubu ile kontrol grubunun "İletişim Becerileri Ölçeği" son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Aile içi etkili iletişimi geliştirmeye yönelik hazırlanan grupla psikolojik danışma programına katılan deney grubunun "İletişim Becerileri Ölçeği" ön test-son test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Aile içi etkili iletişimi geliştirmeye yönelik hazırlanan grupla psikolojik danışma programına katılan deney grubundaki katılımcıların çocuklarının "Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği" ön test-son test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Aile içi etkili iletişimi geliştirmeye yönelik hazırlanan grupla psikolojik danışma programının uygulandığı deney grubu ile kontrol grubundaki katılımcıların çocuklarının "Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği" son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

YÖNTEM

Bu araştırma, deney ve kontrol gruplu ön test-son test kullanılan yarı deneysel bir çalışmadır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2003, 265).

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında Ankara ili Polatlı ilçesinde bulunan bir ilkokulda öğrenim gören öğrencilerin velileri oluşturmaktadır. Gruba gönüllü veliler katılmıştır. 12 kişi deney grubunu ve 12 kişi kontrol grubunu oluşturmaktadır ve çalışma grubundakilerin tümü kadındır. Katılmak isteyen velilere çalışmayla ilgili bilgi verilip "Onam Formu" imzalatılmıştır. Katılımcılara "Kişisel Bilgi Formu" ve "İletişim Becerileri Ölçeği" (Korkut-Owen ve Bugay, 2014) uygulanmıştır. Ayrıca deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların çocuklarına da "Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği" (Demirtaş-Zorbaz ve Korkut-Owen, 2013) uygulanmıştır. Deney grubuna ait demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların demografik bilgileri

	Katılımcılar	Yaş	Çocuk sayısı	Mezuniyet düzeyi	Aylık gelir
1.	K1	39	3	Ortaokul	3501-5000
2.	K2	30	3	Lise	2501-3500
3.	K3	49	1	İlkokul	3501-5000
4.	K4	36	2	Üniversite	1501-2500
5.	K5	34	1	Lise	2501-3500
6.	K6	31	1	İlkokul	0-1500
7.	K7	37	1	Üniversite	3501-5000
8.	K8	31	2	Lise	2501-3500
9.	K9	34	1	Üniversite	2501-3500
10.	K10	34	1	İlkokul	1501-2500
11.	K11	33	1	Lise	0-1500
12.	K12	35	2	Üniversite	3501-5000

Katılımcıların yaş aralığı 31- 49 arasındadır. 3 kişi ilkokul, 1 kişi ortaokul, 4 kişi lise ve 4 kişi üniversite mezunudur. Aylık gelir düzeyleri katılımcılar arasında farklılık göstermektedir.



2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarıyla ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacılar tarafından katılımcıların demografik bilgilerini toplama amacıyla hazırlanmıştır. Katılımcılardan yaş, çocuk sayısı, mezuniyet ve aylık geliri belirtmeleri istenmiştir. Bu bilgilerin yanı sıra çocuğa karşı tutumlarını demokratik, otoriter, ilgisiz ve koruyucu tutum arasından belirtmeleri istenmiştir. İletişim tarzını değerlendirmeleri için 5li likert tipi madde verilmiştir. Engelleyici iletişimden (1) destekleyici iletişime (5) kadar puanlama yapılmıştır. Eşiniz ile iletişiminizi nasıl değerlendirirsiniz? Çocuğunuz ile iletişimi nasıl değerlendirirsiniz? soruları sorularak yine 5li likert tipi şeklinde değerlendirmeleri istenmiştir. 1 Çok kötüden 5 çok iyiye kadar puanlama verilmiştir.

İletişim Becerileri Ölçeği. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Hiçbir zamandan (1) her zamana (5) doğru puanlanan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte alınan puanın fazla olması kişinin iletişim becerilerini daha yüksek değerlendirdiği anlamına gelmektedir. Yapılan açımlayıcı faktör analizinde, KMO değeri .84 olarak bulunmuştur. Faktör analizi sonucunda ölçeğin dört faktörden oluştuğu görülmüştür. Bu dört faktörlü yapı toplam varyansın %45.95'ini açıklamaktadır. Yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve değerlerin kabul edilebilir aralıkta olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliliği kapsamında, İletişim Becerileri Ölçeği ile Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin (SDKT) dışadönüklük alt testi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. İBÖ' nün toplam puanları ile SDKT dışadönüklük alt testi puanları arasındaki korelasyon $r = .69$ ($p < .001$) düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık güvenirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. 25 maddelik ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test kapsamında hesaplanan Pearson momentler çarpım korelasyonu katsayıları ise toplam puan için .81 olarak belirlenmiştir (Korkut-Owen ve Bugay, 2014).

Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. 2 faktörlüdür ve her faktörde 10 madde vardır. Alt faktörler engelleyici aile ilişkileri ve destekleyici aile ilişkileridir. Maddelere her zaman, bazen ve hiçbir zaman şeklinde yanıt verilebilmektedir. Ölçek toplam puan vermemektedir. Her alt ölçekten en düşük 10 puan ve en yüksek 30 puan alınabilmektedir. Birinci faktörün madde yük değerleri .45 ile .69 arasında, ikinci faktör için .45 ile .65 arasında değişmektedir. Yapısal geçerliği Lisrel 8.7 programı ile Doğrulayıcı faktör analizi yöntemi ile test edilmiştir. İki alt ölçeğin ayrı ayrı iç tutarlılık kat sayılarına bakılmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları Engelleyici Aile İlişkileri alt ölçeği için .82'dir. Destekleyici Aile İlişkileri alt ölçeğinde ise .76 bulunmuştur. Bu ölçeğin güvenirlik katsayılarının yeterli düzeyde olduğu görülmektedir (Demirtaş-Zorbaz ve Korkut-Owen, 2013).

2.3. İşlem

Araştırmada uygulanan grupta psikolojik danışma programı oluşturulurken ilgili literatür taraması yapılmış ve çeşitli araştırmalardan yararlanılmıştır (Cüceloğlu, 2002; Çardak, 2012; Gönültaş, 2010; Korkut, 2005; Kuzucu, 2006; Özsoy, 2006; Yüksel-Şahin, 1997). Araştırma kapsamında geliştirilen program, yaşantısal ağırlığı olan ve birey merkezli kurama dayalı bir programdır. Oturumlarda etkinlik uygulamaları ile farkındalık artırılmaya çalışılmıştır. İlk oturumdan 3 hafta önce araştırmacı tarafından program hakkında afiş ve davetiye hazırlanmıştır. Veliler bu şekilde bilgilendirildikten sonra katılmak isteyen gönüllü veliler okulun Rehberlik Servisine başvurmuştur. Rehberlik Servisine başvuran veliler ile ön görüşme yapılmış ve program hakkında detaylı bilgiler verilerek onam formu imzalatılmıştır. Ön görüşme sonrası ölçme araçları uygulanmıştır. Bu ölçme araçları ön test olarak alınmıştır. Son oturum bittikten sonra 10 dakika ara verilmiş ve "İletişim Becerileri Ölçeği" uygulanmıştır. Bu veriler de son test olarak ele alınmıştır.

Katılımcılar ile haftada bir kez olmak üzere 8 oturum aile içi iletişimi geliştirmeye yönelik grupta psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Oturum uygulamaları araştırmanın gerçekleştirildiği okulun drama odasında Perşembe günleri gerçekleştirilmiştir. Her oturum yaklaşık 90 dakikadır. Oturumlarda ele alınan konu başlıkları şöyledir:

Oturum 1: Terapötik İlişkinin Kurulması, İletişimi Tanımlama

Oturum 2: Saydam Olma, Etkin Dinleme,



- Oturum 3: Sözel ve Sözel Olmayan Mesajlarda Uyumlu Olma, Beden Dili
- Oturum 4: Kendini Açma ve Duyguları Tanıma
- Oturum 5: Duygu ve Düşünceleri Ayırt Etme ve Empati
- Oturum 6: Ben Dilini Kullanma
- Oturum 7: Eşler ve Çocuklarla İletişim ve Öneriler
- Oturum 8: Sonlandırma

İlk oturumda, tanışma etkinliği uygulanmış, yapılandırma yapılmış ve grup üyelerine program hakkında daha önce verilen bilgiler hatırlatılmıştır. Katılımcıların amaçları yazılı şekilde alınmıştır ve grup kuralları üzerinde durulmuştur. İletişimin tanımı, iletişimin öğeleri ve iletişim engelleri üzerine önce grup üyelerine sorular sorularak görüşleri alınmış ve bu konular üzerine grup üyelerine gerekli bilgiler sunulmuştur. İkinci oturumda, saydam olma üzerinde durulmuştur. Sosyal maske takmanın günlük yaşantımıza etkisi, iç benlik ve sosyal benlik hakkında üyelerin bilgi kazanması sağlanmıştır. Etkin dinlemenin ne olduğu ve önemine yönelik sorular sorularak önce grup üyelerinin görüşleri alınmıştır. Sonrasında etkinlikler ile zenginleştirilerek dinleme hatalarını fark etmeleri sağlanmıştır.

Üçüncü oturumda, beden dili üzerinde durulmuştur. Öncelikle beden dilinin ne olduğu tanımlanmış, sonrasında yapılan etkinliklerle önemi hakkında farkındalık yaratılmaya çalışılmıştır. Duyguları anlatmada beden dilinin rolü üzerinde durulmuştur. Beden dili üzerine gerekli bilgiler grup lideri tarafından paylaşılmıştır. Dördüncü oturumda, üyelerin kendilerini ne kadar tanıdıkları ve ne kadar açtıkları üzerine kendini tanıma penceresi etkinliği uygulanmıştır. Açık alan, gizli alan, kör alan ve bilinmeyen alan üzerine grup üyelerine bilgi verilerek, uygun kendini açma üzerine durulmuştur. "Duygu Listesi" verilerek genelde hangi duyguları yaşadıkları sorulmuştur. "Duyguları İfade Etme Formu" ile nelere üzülükleri, nelere sevindikleri, nelere kaygılandıkları gibi sorulara yanıt vermeleri istenmiştir. Duyguları tanımanın iletişimdeki yeri üzerinde durulmuştur.

Beşinci oturumda, duyguları düşüncelerden ayırt etme üzerine durulmuştur. Sonrasında ABC etkinliği uygulanmıştır ve olaylara ilişkin düşünce ve duygular hakkında paylaşımlar yapılmıştır. Oturumun devamında empati ele alınmıştır. Empatinin tanımı yapılarak iletişimde empatinin önemi hakkında konuşulmuştur. Örnek olaylarla empati çalışması yürütülmüş, verilen durumlara uygun şekilde empatik tepki verme çalışmaları yapılmıştır. Altıncı oturumda, ben dili ele alınmıştır. Öncelikle ben dili hakkında grup üyelerine bilgi verilmiş ve ben dili ile sen dili arasındaki fark üzerinde durulmuştur. "Ben Dili ve Sen Dili İfadeleri Formunda" verilen örnek ifadelerin ben dili mi sen dili mi olduğunu bulmaları istenmiştir. Sonrasında "Ben Dili Çalışma Formu" verilerek, formda bulunan ifadelere ben dili ile yanıt vermeleri istenmiştir. Ben dilinin iletişimdeki yeri üzerine gerekli bilgiler verilmiştir.

Yedinci oturumda, soru sorma üzerine grup üyelerine bilgi verilmiştir. Kısaca öfke kontrol yöntemleri üzerinde durularak, nefes egzersizi çalışması yapılmıştır. Üyelere öneriler, olumlu yöntemler, çatışma çözme, iletişimi kolaylaştıran etmenler gibi bilgiler form halinde sunulmuştur. Formda belirtilenlere ilişkin üyelerin yaşantılarından örnekler alınarak grup tartışması yapılmıştır. Sekizinci oturumda, sonlandırma yapılmıştır. İlk oturumda yazılı olarak alınan amaçlar üyelere dağıtılmıştır. Üyeler yazdıkları amaçları okuyarak ne kadarına ulaştıklarını değerlendirmişlerdir. Ayrıca elde ettikleri kazanımların neler olduğunu belirtmişlerdir. Sevgi Bombardımanı Etkinliği (Voltan- Acar, 2007) ile birbirlerine olan olumlu duygu ve düşüncelerini ifade etmişlerdir. Grup üyelerine katılım ve ilgilerinden dolayı teşekkür edilerek oturum sonlandırılır. Oturum sonlandırıldıktan sonra 10 dakika ara verilerek "İletişim Becerileri Ölçeği" uygulanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma desenine uygun olarak deney grubunun ön test ve son test puanları hesaplanmış ve farkın anlamlılığı incelenmiştir. Parametrik olmayan istatistik tekniğinden yararlanılmış ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ve Mann Whitney U Testi analizleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde verilerin çözümlenmesi sonucu elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.



Tablo 2’de deney grubundaki katılımcıların İletişim Becerileri Ölçeği’nden aldıkları öntest-sontest toplam puanları ile ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar sunulmuştur.

Tablo 2: Deney grubunun “İletişim Becerileri Ölçeği” öntest-sontest puanları

Katılımcılar	Öntest			Sontest		
	Alt Boyut	Puan	Toplam Puan	Alt Boyut	Puan	Toplam Puan
1K	İİTB	50	114	İİTB	50	128
	KİB	13		KİB	20	
	EDSOİ	27		EDSOİ	29	
	İKİ	24		İKİ	29	
2K	İİTB	36	93	İİTB	40	108
	KİB	17		KİB	20	
	EDSOİ	24		EDSOİ	28	
	İKİ	16		İKİ	20	
3K	İİTB	49	115	İİTB	50	119
	KİB	17		KİB	17	
	EDSOİ	28		EDSOİ	28	
	İKİ	21		İKİ	24	
4K	İİTB	40	113	İİTB	46	117
	KİB	23		KİB	20	
	EDSOİ	25		EDSOİ	29	
	İKİ	25		İKİ	22	
5K	İİTB	42	103	İİTB	45	114
	KİB	17		KİB	19	
	EDSOİ	27		EDSOİ	29	
	İKİ	17		İKİ	21	
6K	İİTB	44	103	İİTB	47	108
	KİB	17		KİB	18	
	EDSOİ	27		EDSOİ	28	
	İKİ	15		İKİ	15	
7K	İİTB	44	114	İİTB	46	116
	KİB	20		KİB	20	
	EDSOİ	30		EDSOİ	30	
	İKİ	20		İKİ	20	
8K	İİTB	46	108	İİTB	47	117
	KİB	18		KİB	19	
	EDSOİ	26		EDSOİ	28	
	İKİ	18		İKİ	23	
9K	İİTB	42	103	İİTB	48	120
	KİB	17		KİB	20	
	EDSOİ	24		EDSOİ	29	
	İKİ	20		İKİ	23	
10K	İİTB	42	104	İİTB	42	107
	KİB	16		KİB	16	
	EDSOİ	30		EDSOİ	30	
	İKİ	16		İKİ	19	
11K	İİTB	39	94	İİTB	40	102
	KİB	14		KİB	18	
	EDSOİ	24		EDSOİ	26	
	İKİ	17		İKİ	18	
12K	İİTB	38	91	İİTB	47	115
	KİB	16		KİB	20	
	EDSOİ	20		EDSOİ	25	
	İKİ	17		İKİ	23	

Tablo 2’de görüleceği üzere katılımcıların sontest toplam puanları öntest toplam puanlarına göre artış göstermiştir. Alt boyutlar olarak bakıldığında bazı alt boyutlarda, katılımcıların bazılarının sontest puanları ile öntest puanlarının aynı olduğu görülmekle birlikte çoğunda artış olduğu gözlemlenmiştir. Öntest ve sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmış ve tablo 3’te sunulmuştur.



Tablo 3: Deney grubunun öntest-sontest İletişim Becerileri Ölçeği puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

Son test- Ön test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif	0	.00	.00	3.06*	.002
Pozitif	12	6.50	78		
Eşit	0	-	-		

Tablo 3'te verilen analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin İletişim Becerileri Ölçeği'nden aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir, $z=3.06$, $p<.05$. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu bulgu yapılan programın katılımcıların iletişim becerilerini artırmasında etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Deney ve kontrol grubu arasında gruba psikolojik danışma programı uygulaması sonrasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek için Mann Whitney U testi yapılmış ve sonuçlarına tablo 4'de yer verilmiştir.

Tablo 4: İletişim Becerileri Ölçeği puanlarının gruba göre U-Testi sonucu

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney	12	17	204	18	.002
Kontrol	12	8	96		

Tablo 4'te gruba psikolojik danışma programına katılan bireyler ile katılmayan bireylerin uygulama sonrasındaki İletişim Becerileri Ölçeği'nden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları verilmiştir. Buna göre programa katılan bireyler ile katılmayan bireylerin İletişim Becerileri Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur, $U=18$, $p<.05$.

Araştırmada, gruba psikolojik danışma uygulamasına katılan bireylerin çocuklarının aile ilişkilerini değerlendirmeleri de incelenmiştir. Çocuklara uygulanan Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeğine ait öntest ve son test puanları tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5: Deney grubundaki katılımcıların çocuklarının Çocuklar için Aile İlişkileri Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar

Sıra No	Engelleyici Aile İlişkileri Puanı		Destekleyici Aile İlişkileri Puanı	
	Öntest	Sontest	Öntest	Sontest
1.	17	14	26	30
2.	13	11	28	28
3.	14	11	27	28
4.	13	15	28	29
5.	16	14	26	29
6.	13	14	28	27
7.	14	14	19	27
8.	17	16	28	29
9.	14	14	28	29
10.	15	13	29	28
11.	11	10	30	30
12.	16	10	28	29

Tablo 5'e göre deney grubundaki katılımcıların çocuklarının engelleyici aile ilişkileri sontest toplam puanlarının öntest toplam puanlarına göre 8'inin düştüğü, 2'sinin aynı kaldığı ve 2'sinin arttığı bulgusu elde edilmiştir. Deney grubundaki katılımcı annelerin çocuklarının destekleyici aile ilişkileri sontest toplam puanlarının öntest toplam puanlarına göre 2'sinin düştüğü, 2'sinin aynı kaldığı ve 8'inin arttığı bulgusu elde edilmiştir.



Tablo 6: Deney grubundaki katılımcıların çocuklarının Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği öntest ve sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

Engelleyici aile ilişkileri alt boyutu	z	p	Destekleyici aile ilişkileri alt boyutu	z	p
Sontest-Öntest puanları	-2.059	.040	Sontest-Öntest puanları	-2.064	.039

Tablo 6'da sunulan analiz sonuçları, deney grubundaki bireylerin çocuklarının Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği alt boyutları puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z = -2.059$, $p < .05$; $z = -2.064$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu bulgu uygulanan programın olumlu etkisinin katılımcıların çocuklarına da yansıdığı olarak yorumlanabilir. Ailede engelleyici aile ilişkilerinde azalma ve destekleyici aile ilişkilerinde artma olduğu şeklinde belirtilebilir.

Deney ve kontrol grubu arasında gruba psikolojik danışma programı uygulaması sonrasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek için Mann Whitney U testi yapılmış ve sonuçlarına tablo 7'de yer verilmiştir.

Tablo 7: Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği alt boyutlarının gruba göre U-Testi sonucu

Alt Boyutlar	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Engelleyici Aile İlişkileri	Deney	12	11.46	137.50	59.50	.463
	Kontrol	12	13.54	162.50		
Destekleyici Aile İlişkileri	Deney	12	15.79	189.50	32.50	.020
	Kontrol	12	9.21	110.50		

Grupla psikolojik danışma programına katılan bireylerin çocuklarıyla, katılmayan bireylerin çocuklarının "Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği" Engelleyici Aile İlişkileri alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir. Buna göre programa katılan bireylerin çocukları ile katılmayan bireylerin çocuklarının engelleyici aile ilişkileri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $U = 59.50$, $p > .05$. Uygulanan programın engelleyici aile ilişkilerine yönelik etkisi olmadığı söylenebilir. Destekleyici Aile İlişkileri alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçlarına göre programa katılan bireylerin çocukları ile katılmayan bireylerin çocuklarının destekleyici aile ilişkileri puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur, $U = 32.50$, $p < .05$. Bu sonuç programa katılan annelerin program sonrasında çocuklarına daha destekleyici şekilde yaklaştığı yönde yorumlanabilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, aile içi iletişimi geliştirmeye yönelik grupla psikolojik danışma programının etkililiği İletişim Becerileri Ölçeği ile sınanmış ve katılımcıların iletişim becerilerinde olumlu yönde artış sağladığı görülmüştür. İletişimin yaşantıdaki önemini büyük olması ve mevcut araştırma için geliştirilen programın yaşantıya dönük olması nedeniyle uygulanan programın etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca katılımcıların oturumlara düzenli gelmesi ve verilen ödevleri yerine getirmesi, uygulamalara aktif katılımı yapılan çalışmanın etkili olmasına katkı sağlamıştır.

Alanyazında bu araştırma sonuçlarını destekler nitelikte araştırmalar yer almaktadır. Bu araştırmalardan bazıları üniversite öğrencilerine yönelikken (Dilekmen, Başcı ve Bektaş, 2008; Gökçearsan-Çiftçi ve Altınova, 2017; Şahin, 2017), bazıları yetişkinlere yöneliktir (Atan ve Buluş, 2018; Çam, 1997; Korkut, 2005; Yüksel-Şahin, 1997). Yetişkinlere yönelik çalışmalar iş dünyasına (Korkut, 2005, 144) ve aileye (Akgün ve Polat Uluocak, 2010; Çabuk ve Şahin, 2017; Temiz, 2014) yönelik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmalarda sözel ve sözel olmayan iletişim, ben dili, empati, etkin dinleme, çatışma çözme gibi kavramlar ele alınmış ve geliştirilmeye çalışılmıştır. Bunların yanı sıra iletişim becerileri eğitiminin bireylerin kendini açma (Üstündağ, 2006), kendini ayarlama ve iyimserlik (Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004) düzeylerine etkisini inceleyen çalışmalar da literatürde yer almaktadır.

Atan ve Buluş (2018, 223) tarafından yapılan çalışmada 8 oturumluk aile iletişim becerileri psikoeğitim programı uygulanmıştır. Uygulanan psikoeğitim programına katılan bireylerin etkili



iletişim becerilerinde artış olduğu görülmüştür. Yalçın (2013, 191), geliştirmiş olduğu Anne-Çocuk İletişimi Eğitim Programının (AÇİEP) deney grubundaki annelerin bilgi düzeyinde artış sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Bu programa katılan annelerin çocuklarıyla ilişkilerinde olumlu değişme gerçekleşmiştir. Empatik iletişim becerilerine yönelik program geliştiren ve ebeveynlere yönelik uygulayan Ünal (2003) program sonucunda deney grubundaki katılımcıların empatik becerilerinde gelişme olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer bir çalışmada, 16 yetişkine yönelik iletişim becerileri eğitim programı uygulanmış ve programa katılan bireylerin iletişim becerileri puanında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Korkut 2005, 148).

Üniversite öğrencilerine yönelik Çam (1997, 24), tarafından yapılan çalışmada yaşantısal grup eğitimi yoluyla iletişim becerileri eğitimi düzenlenmiştir. 12 haftalık eğitim sonucunda öğretmen adaylarının ego durumları ve problem çözme becerisi algıları olumlu yönde gelişme göstermiştir. Gökçearslan-Çiftçi ve Altınova (2017, 1391) çalışmasında, sosyal hizmet öğrencilerinin yaratıcı drama yöntemiyle iletişim becerilerini geliştirmeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgularla yaratıcı dramının iletişim becerilerini artırmada etkili olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileriyle yapılan diğer bir çalışmada 11 oturumluk iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik program geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Uygulama sonucunda düşük iletişim becerilerine sahip katılımcıların iletişim becerilerinde anlamlı şekilde gelişme olduğu görülmüştür (Yüksel-Şahin, 1997, 100). Tüm bu çalışmalardan görüldüğü üzere yetişkinlere yönelik iletişim becerileri üzerine yapılan çalışmalar gerek üniversite öğrencilerinde gerek iş dünyasında gerek aile iletişiminde oldukça olumlu sonuçlar vermiş ve çalışmalara katılan deney grubundaki bireylerin iletişim becerilerinde gelişme sağlamıştır.

Bu araştırmada deney ve kontrol grubundaki annelerin yanı sıra çocuklarından da aile ilişkilerini değerlendirmeleri için veri toplanmış ve önemli bulgular elde edilmiştir. Grupla psikolojik danışma programına katılan annelerin çocuklarının Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği alt boyutları öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark elde edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre ailede destekleyici aile ilişkileri artmışken, engelleyici aile ilişkilerinde azalma olmuştur. Anneler oturumlarda öğrendiği becerileri çocukları tarafından fark edilecek düzeyde ailelerine de yansıtmıştır. Deney ve kontrol grubunun çocuklarına uygulanan Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeğinin destekleyici aile ilişkileri alt boyutunda deney ve kontrol grubu puanları arasında anlamlı farklılık var iken, engelleyici aile ilişkileri alt boyutunda deney ve kontrol grubu puanlarında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Ailelere yönelik yapılan çalışmaların eşe ve ailedeki çocuklara da etkisi olduğu daha önceki araştırmalarda da elde edilmiştir. Atan ve Buluş'un (2018, 223) beveynlere yönelik yaptığı çalışmasında deney grubundaki ebeveynlerin çocuklarının program sonrasında sosyal duygusal uyum düzeylerinde anlamlı fark elde edildiği ancak kızgınlık-saldırganlık puan ortalamalarının değişmediği görülmüştür. Yalçın (2013) tarafından annelere uygulanan iletişim becerilerini geliştirme programı sonucunda programa katılan annelerin çocuklarının olumlu etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Programa katılan annelerin çocuklarının problem çözme becerileri yükselmiş ve sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı düzeyde düşme olduğu elde edilmiştir. Brassart ve Schelstraete (2015) araştırmasında ebeveynlerle iletişim becerileri çalışmış ve etkisinin çocuklara da yansıdığı sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların çocuklarının saldırgan davranışlarında azalma olduğu görülmüştür.

İletişim becerilerine yönelik yapılan çalışmalardan görüleceği üzere iletişim becerileri öğrenilebilmekte ve günlük yaşamda ilişki sorunlarını çözmeye etki edebilmektedir. Elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulacak şu önerilerde bulunulabilir:

- Araştırmanın izleme çalışması yapılmamıştır. İzleme çalışmasının yapılması programın etkililiğinin devam edip etmediği konusunda daha sonraki araştırmalara ışık tutabilir.
- Araştırmalar iletişim becerilerinin öğrenilebilir olduğunu göstermektedir. Bu nedenle benzer nitelikteki programların daha geniş kitlelere uygulanmasıyla bireylerin etkili iletişim becerilerinin gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Böylece toplumdaki insan ilişkilerinin daha da gelişmesi mümkün olabilecektir.
- İletişime yönelik hazırlanan grupla psikolojik danışma programı tüm aile bireylerine yönelik de hazırlanabilir. Böylece toplumun temelini oluşturan ailede ilişki problemlerinin en aza ineceği düşünülmektedir.



- İletişim çok kapsamlı bir konu olduğu için 8 haftalık oturum süresi artırılarak programlar geliştirilebilir ve düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Altıntaş, E. & Çamur, D. (2005). *Sözsüz iletişim beden dili*. (2. Baskı), Bursa: Aktüel.
- Atan, A. (2016). *Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının ebeveynlerin iletişim becerilerine, çift uyumuna, evlilik doyumuna ve 5-6 yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumuna etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Atan, A. Ve Buluş, M. (2018). Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının 5-6 yaş çocukların sosyal duygusal uyumuna etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44,213-230.
- Brassart, E. & Schelstraete, M. A. (2015). Enhancing the communication abilities of preschoolers at risk for behavior problems: effectiveness of a parent-implemented language intervention. *Infants and Young Children*, 28 (4), 337-354.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (22. Baskı), Ankara: Pegem Akademi.
- Cüceloğlu, D. (2002). *Keşke' siz bir yaşam için iletişim donanımları*. İstanbul: Remzi.
- Cüceloğlu, D. (2006). *Yeniden insan insana*. (35. Baskı), İstanbul: Remzi.
- Çam, S. (1997). *İletişim becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının ego durumlarına ve problem çözme becerisi algularına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çardak, M. (2012). *Affedıcilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Demirtaş-Zorbaz, S. ve Korkut-Owen, F. (2013). Çocuklar için aile ilişkileri ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 58-67.
- Dökmen, Ü. (1996). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. (3. Baskı), İstanbul: Sistem.
- Ergin, A. (2008). *Eğitimde etkili iletişim*. (4. Baskı). Ankara: Anı.
- Fraenkel J.R., Wallen, N. E ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. (8. Baskı), New York: McGraw Hill.
- Gökçeşarlar-Çiftçi ve Altınova (2017). Sosyal Hizmet Eğitiminde Yaratıcı Drama Yöntemiyle İletişim Becerisi Geliştirme: Ders Uygulaması Örneği. *İlköğretim Online*, 16(4), 1384-1394. doi: 10.17051/ilkonline.2017.342961
- Gönültaş, O. (2010). Duyguların beden dili ifadesi (İletişim becerileri eğitim programı-Karatay RAM),
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 143-149.
- Korkut-Owen F. ve Bugay, A. (2014). İletişim Becerileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (2), 51-64.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Olgun, F. B. (2005). *Sınıf öğretmenlerinin sınıf içinde etkili iletişim ortamı yaratma ve iletişimde fırsat eşitliği sağlama becerilerinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Özsoy, N. (2006). *Anne baba eğitimi*. Ankara: Kozan.
- Pehlivan, H. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının Kadın Danışma Merkezine başvuran annelerin iyi oluş düzeyi, evlilik doyumu, problem çözme ve iletişim becerilerine etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Siyez, D. M. & Tan-Tuna, D. (2014). Lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerilerinde çözüm odaklı psiko-eğitim programının etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 11-22.
- Tutar, H. & Yılmaz, M. K. (2005). *Genel iletişim kavramları ve modeller*. (5. Baskı), Ankara: Seçkin.
- Ünal, F. (2003). *Empatik iletişim eğitiminin okul öncesi çocuğu olan annelerin empatik beceri düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Voltan-Acar, N. (2007). *Grupla psikolojik danışmada alıştırma deneyleri*. (3. Baskı), Ankara: Nobel.
- Yalçın, H. (2013). Anne-çocuk iletişimi eğitiminin etkileri. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 28, 179-194.
- Yüksel-Şahin, F. (1997). *Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri düzeylerine etkisi*. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.