

**T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
BİLİM DALI**

**ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ AİLE DANIŞMANLIĞI  
KURAMINA DAYALI OLARAK GELİŞTİRİLEN EVLİLİK  
DANIŞMANLIĞI PROGRAMININ ÇİFTLERİN EVLİLİK  
UYUMLARINI ARTTIRMADAKİ ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ŞENOL BAYGÜL**

**Muğla  
Mayıs, 2015**

**T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
BİLİM DALI**

**ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ AİLE DANIŞMANLIĞI  
KURAMINA DAYALI OLARAK GELİŞTİRİLEN EVLİLİK  
DANIŞMANLIĞI PROGRAMININ ÇİFTLERİN EVLİLİK  
UYUMLARINI ARTIRMADAKİ ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ŞENOL BAYGÜL**

**DANIŞMAN: YRD. DOÇ. DR. RAŞİT AVCI**

**Muğla  
MAYIS, 2015**

T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
BİLİM DALI

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ AİLE DANIŞMANLIĞI  
KURAMINA DAYALI OLARAK GELİŞTİRİLEN EVLİLİK  
DANIŞMANLIĞI PROGRAMININ ÇİFTLERİN EVLİLİK  
UYUMLARINI ARTTIRMADAKİ ETKİSİ

ŞENOL BAYGÜL

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce  
“Yüksek Lisans”  
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 20.04.2015

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Raşit AVCI  
Jüri Üyesi: : Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN  
Jüri Üyesi: : Doç. Dr. Yahya ALTINKURT  
Enstitü Müdürü : Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

2015  
MUĞLA

## TUTANAK

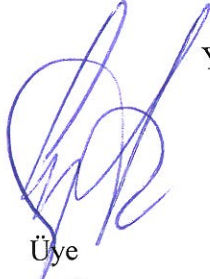
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 16/04/2015 tarih ve 106/3 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Şenol BAYGÜL'ün "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Danışmanlığı Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Arttırmadaki Etkisi" adlı tezini incelemiş ve aday 20/04/2015 tarihinde saat 14.00'te jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin **kabul** edildiğine oy birliği ile karar verildi.



Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Raşit AVCI



Üye

Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN




Üye

Doç. Dr. Yahya ALTINKURT

## YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Çözüm Odaklı-Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Danışmanlığı Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Arttırmadaki Etkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



Şenol BAYGÜL

20/04/2015

## TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

### YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

#### YAZARIN

Soyadı : BAYGÜL

Adı : Şenol

Kayıt No:10076273

#### TEZİN ADI

**Türkçe:** Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Danışmanlığı Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Arttırmadaki Etkisi

**Y. Dil :** The Effects of Marital Counseling Program Developed in Accordance with Solution Focused Brief Family Counseling Theory in Improving the Marital Adjustment of Couples

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta

Yeterlilik

X

O

O

#### TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Fakülte : Eğitim Fakültesi

Enstitü : Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar :

Tarih : 20/04/2015

#### TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayınlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

**TEZ YÖNETİCİSİNİN**

Soyadı, Adı : AVCI, Raşit

Ünvanı : Yrd. Doç. Dr.

**TEZİN YAZILDIĞI DİL : Türkçe**

**TEZİN SAYFA SAYISI: XI + 243 Sayfa**

**TEZİN KONUSU (KONULARI) :**

1. Psikoloji
2. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
2. Çift, Evlilik ve Aile Danışmanlığı

**TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELEER:**

1. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma
2. Evlilik Uyumu
3. Çift ve Evlilik Danışmanlığı

**İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELEER:**

1. Solution Focused Brief Counseling
2. Marital Adjustment
3. Couple and Marriage Counseling

1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum

2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir

3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezin tamamının fotokopisi alınabilir

Yazarın İmzası :



Tarih : 20/04/2015

## ÖZET

### ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ AİLE DANIŞMANLIĞI KURAMINA DAYALI OLARAK GELİŞTİRİLEN EVLİLİK DANIŞMANLIĞI PROGRAMININ ÇİFTLERİN EVLİLİK UYUMLARINI ARTTIRMADAKİ ETKİSİ

BAYGÜL, Şenol

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Raşit Avcı

Mayıs, 2015, XI + 243 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programının, çiftlerin evlilik uyumlarını arttırmadaki etkisini ve bu etkinin kalıcılığını incelemektir. Araştırma, yarı deneysel desen türünde tasarlanmış ve eşitlenmemiş kontrol gruplu model kullanılmıştır. Araştırmanın deney grubunu, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve özel bir danışma merkezine başvuran sekiz evli çift oluşturmaktadır. Kontrol grubunu ise deney grubunun demografik özellikleri ile benzerlik gösteren ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden sekiz evli çift oluşturmaktadır. Araştırmada çiftlerin evlilik uyum düzeylerini belirlemek amacıyla Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) kullanılmıştır. Deney grubuna, her biri 90 dakika süren, her bir çiftle ayrı ayrı altı oturumluk çözüm odaklı evlilik danışmanlığı programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubundan elde edilen öntest, sontest ve izleme testi verilerinin çözümlenmesinde Kovaryans Analizi, tekrarlı ölçümler için ANOVA, ilişkili ve ilişkisiz örneklem “t” testi istatistik tekniği kullanılmıştır. Analizler sonucunda, uygulanan çözüm odaklı evlilik danışmanlığı programının çiftlerin evlilik uyumunu arttırmada etkili olduğu ve bu etkinin de izleme testinde de devam ettiği saptanmıştır. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve daha sonraki çalışmalara faydalı olabilecek önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma, Evlilik Uyumu, Çift ve Evlilik Danışmanlığı.*



## ABSTRACT

### **The EFFECTS of MARITAL COUNSELING PROGRAM DEVELOPED in ACCORDANCE with SOLUTION FOCUSED BRIEF FAMILY COUNSELING THEORY in IMPROVING the MARITAL ADJUSTMENT of COUPLES**

**BAYGÜL, Şenol**

**Master Thesis, Department of Educational Sciences**

**Supervisor: Asst. Prof. Raşit AVCI**

**May, 2015, XI + 243 Pages**

The purpose of this research is to examine the effects of marital counseling program developed in accordance with Solution Focused Brief Family Therapy (SFBT) theory in improving the marital adjustment of couples and permanence of these effects. Semi-experimental texture type and unequaled control group model was used. Experiment group of the research is formed of 8 married couples who agreed to participate in research voluntarily and applied to a private therapy center. In the control group there are 8 married couples with similar demographical characteristics of the experimental group who accepted to participate to research voluntarily. Dyadic Adjustment Scale (DAS) was used in this study in order to determine the level of marital adjustment of couples. For each couple solution-focused couples therapy program of six sessions each lasting 90 minutes was applied for couples of experimental group. No treatment was applied to the control group. Covariance analysis was used in the analysis of pretest, posttest, and follow-up test with data obtained from experimental and control groups as well as ANOVA and related and unrelated sampling "t" test statistical techniques were used for repeated measures. According to the analysis results it was determined that the applied solution-focused marital therapy program has been effective in improving marital adjustment of couples and this effect has continued in follow up test as well. The findings are discussed within the framework of the related literature and some suggestions that may be useful for further studies are proposed.

**Keywords:** *Solution Focused Brief Counseling, Marital Adjustment, Couple and Marriage Counseling*

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>xi</b>
<b>BÖLÜM I</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem .....	1
1.2. Amaç .....	6
1.3. Önem .....	7
1.4. Varsayımlar .....	10
1.5. Sınırlılıklar.....	11
1.6. Tanımlar .....	11
1.7. Kısaltmalar .....	12
<b>BÖLÜM II</b> .....	<b>13</b>
<b>KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>13</b>
2.1. Aile .....	13
2.1.1. Ailenin Tanımı.....	13
2.1.2. Aile İşlevleri .....	15
2.1.3. Aile Yaşam Döngüsü .....	17
2.1.4. Aile ve Evlilik.....	22
2.2. Evlilik Uyumu .....	25
2.2.1. Evlilik Uyumunun Tanımı ve Önemi .....	25
2.2.2. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler.....	27
2.2.3. Evlilik Geliştirme Programları.....	30
2.3. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması (ÇOKEAD) .....	33
2.3.1. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması'nın Tarihçesi ve Önemli Temsilcileri .....	34

2.3.1.1. Steve De Shazer .....	35
2.3.1.2. Insoo Kim Berg.....	37
2.3.1.3. Bili O'Hanlon .....	37
2.3.1.4. Michele Weiner-Davis .....	38
2.3.2. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması'nın Varsayımları .	39
2.3.3. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması'nın Amacı.....	42
2.3.4. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması'nda Süreç .....	45
2.3.5. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması'nda Psikolojik Danışmanın Rolü .....	51
2.3.6. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması'nda Kullanılan Teknikler.....	54
2.3.7. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmasının Özgün Yönleri	69
2.4. İlgili Araştırmalar .....	71
2.4. 1. Evlilik Uyumuna İlişkin Türkiye'de Yapılan Araştırmalar.....	71
2.4.2. Türkiye'de Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma Kullanılarak Yapılan Araştırmalar .....	82
2.4.3. Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar .....	85
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>91</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>91</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	91
3.2. Çalışma Grubu.....	93
3.2.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması.....	93
3.2.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri .	96
3.3. Veri Toplama Araçları.....	97
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu .....	97
3.3.2. Çiftler Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale ).....	98
3.4. Verilerin Toplanması.....	99
3.5. Oturumlarının İçeriği ve Ana Hatları .....	100
3.6. Verilerin Analizi.....	102
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>104</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>104</b>
4.1. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular .....	105

4.2. Kontrol Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular .....	106
4.3. Deney ve Kontrol Gruplarının Çiftler Uyum Ölçeği Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarına İlişkin Bulgular .....	107
4.4. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği'nin (ÇUÖ) Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği (ÇUÖM) Öntest ve Sontest Toplam Puanlarına İlişkin Bulgular .....	108
4.5. Kontrol Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular .....	109
4.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarına İlişkin Bulgular .....	110
4.7. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği'nin(ÇUÖ) Bağlılık Alt Ölçeği (ÇUÖB) Öntest ve Sontest Toplam Puanlarına İlişkin Bulgular .....	111
4.8. Kontrol Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Bağlılık Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular .....	112
4.9. Deney ve Kontrol Gruplarının Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Bağlılık Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarına İlişkin Bulgular.....	113
4.10. Deney ve Kontrol Gruplarının Çiftler Uyum Ölçeği'nin(ÇUÖ) Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular.....	114
4.11. Deney ve Kontrol Gruplarının Çiftler Uyum Ölçeği'nin (ÇUÖ) Fikir Birliği Alt Ölçeği Öntest Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular.....	116
4.12. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular .....	118
4.13. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular.....	119
4.14. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği'nin (ÇUÖ) Duyguları İfade EtmeAlt Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular.....	120
4.15. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği Bağlılık Alt Ölçeği Son test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular .....	121
<b>BÖLÜM V.....</b>	<b>123</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM.....</b>	<b>123</b>
5.1. Tartışma ve Yorum.....	123
<b>BÖLÜM VI.....</b>	<b>134</b>
<b>SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....</b>	<b>134</b>
6.1. Sonuçlar ve Öneriler.....	134
6.1.1. Sonuçlar .....	134

6.1.2. Öneriler .....	135
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>138</b>
EK-1. Kişisel Bilgi Formu.....	153
EK-2. Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) .....	154
EK-3. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik Danışmanlığı Programının Tanıtım Duyurusu .....	155
EK-4. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Danışmanlığı Programı.....	158
<b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>	<b>242</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo No</b>	<b>Tablo Adı</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>Tablo 1.</b>	Türkiye’de Son On Yıl İçerisindeki Evlenme ve Boşanma Sayıları.....	03
<b>Tablo 2.</b>	Duvall’in Aile Yaşam Döngüsü Evreleri.....	19
<b>Tablo 3.</b>	Aile Yaşam Döngüsü ve Yetişkin Gelişim Evreleri Tablosu.....	21
<b>Tablo 4.</b>	Araştırmada Kullanılan Öntest Sontest Kontrol Gruplu Deneysel Modelin Simgesel Gösterimi.....	92
<b>Tablo 5.</b>	Çalışma Grubundaki Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri.....	95
<b>Tablo 6.</b>	Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Çiftlerin Çift Uyum Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama Standart Sapma Değerleri.....	104
<b>Tablo 7.</b>	Deney Grubunun Çift Uyum Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.....	106
<b>Tablo 8.</b>	Kontrol Grubunun Çift Uyum Ölçeği öntest ve sontest puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.....	107
<b>Tablo 9.</b>	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Çiftlerin Son Test Ön Test Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarının Karşılaştırılması .....	108
<b>Tablo 10.</b>	Deney Grubunun ÇUÖ Memnuniyet-Doyum Altölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.....	108
<b>Tablo 11.</b>	Kontrol Grubunun ÇUÖ Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği öntest ve sontest puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.....	109
<b>Tablo 12.</b>	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Çiftlerin Çift Uyum Ölçeği Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği Son Test Ön Test Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	110
<b>Tablo 13.</b>	Deney Grubunun ÇUÖ Bağlılık Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.....	111
<b>Tablo 14.</b>	Kontrol Grubunun ÇUÖ Bağlılık Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri .....	112
<b>Tablo 15.</b>	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Çiftlerin Çift Uyum Ölçeği Bağlılık Alt Ölçeği Son Test Ön Test Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarının Karşılaştırılması .....	113
<b>Tablo 16.</b>	ÇUÖ’nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği Sontest ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri.....	115
<b>Tablo 17.</b>	ÇUÖ’nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları .....	115

<b>Tablo 18.</b>	ÇUÖ'nün Fikir Birliği Alt Ölçeği'ne Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Sonuçları .....	117
<b>Tablo 19.</b>	Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Çiftlerin ÇUÖ'nün Fikir Birliği Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	117
<b>Tablo 20.</b>	Deney Grubunun Çift Uyum Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.....	118
<b>Tablo 21.</b>	Deney Grubunun ÇUÖ'nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.....	119
<b>Tablo 22.</b>	Deney Grubunun ÇUÖ'nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği Öntest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.....	120
<b>Tablo 23.</b>	Deney Grubunun Çift Uyum Ölçeği Sontest ve İzleme Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.....	121
<b>Tablo 24.</b>	Deney Grubunun ÇUÖ'nün Bağlılık Alt Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.....	121

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
Şekil -1.	Evlikte Üçgen Modeli.....	28
Şekil -2.	Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmanlığı'nda İlk Oturumun Yapısı.....	48
Şekil -3.	Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmanlığı'nda İlk Oturumun İşleyişi.....	49
Şekil -4.	Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmanlığı'nda İkinci ve Sonraki Oturumlar .....	50



## EKLER LİSTESİ

<b>Ek No</b>	<b>Ek Adı</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>EK-1.</b>	Kişisel Bilgi Formu.....	153
<b>EK-2.</b>	Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ).....	154
<b>EK-3.</b>	Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik Danışmanlığı Programının Tanıtım Duyurusu.....	155
<b>EK-4.</b>	Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik Danışmanlığı Programı.....	158

## ÖNSÖZ

Öncelikle tez konumun seçiminden tamamlanmasına kadar her aşamada ilgi ve desteğini eksik etmeyen değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Raşit AVCI'ya yol göstericiliği, anlayışı ve sabrı için çok teşekkür ediyorum. Kendisinin değeri ölçülemez desteği olmasaydı bu çalışma bu aşamaya gelemezdi.

Öneri, eleştirileriyle tezimin gelişmesine ve daha iyi bir formata oturmasına katkı sağlayan değerli jüri üyeleri Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN, Doç.Dr Yahya ALTINKURT ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Öğretim Üyeleri Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL ve Yrd. Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ'ye çok teşekkür ederim.

Tez hazırlama sürecinde benden hep bir adım önde olan, titiz tez çalışmasıyla ve deneyimleriyle bana rehberlik yapan Psikolojik Danışman Betül TOKER'e teşekkür ederim.

Uygulamalara gönüllü dahil olarak, araştırmaya çok değerli bir katkıda bulunan katılımcılara da teşekkür ediyorum.

Meslektaşım Psikolojik Danışman Meral NALBANTOĞLU başta olmak üzere, çeşitli destek ve katkıları için İnönü Ortaokulu öğretmen ve öğrencilerine teşekkür ediyorum.

Yaşamım boyunca varlıklarıyla bana güç katan, desteklerini ve sevgilerini benden hiç esirgemeyen annem, babam ve kardeşlerime teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak evliliği öğrenmemde ve bu araştırmanın gerçekleşmesinde önemli katkıları olan eşim Burcu CANKAT BAYGÜL'e teşekkür ediyorum.

# BÖLÜM I



“Probleminizi onu yaratmış olan düşünce sistemi ile çözemezsiniz.”

Albert Einstein

## GİRİŞ

### 1.1. Problem

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan terimlere ilişkin tanımlara yer verilecektir.

İnsan yaşamında en önemli kişiler arası ilişkilerin başında evlilik ilişkisi gelmektedir. Evlilik, bazı insanların hayatındaki mutluluğun ve doyumun temel sebebi olarak; bazı insanlar için ise yaşamlarındaki birçok olumsuzluğun nedeni olarak gösterilebilmektedir. Yapılan araştırmalarda, insanlar için mutlu bir evliliğin iş ve ekonomik güvence gibi farklı doyum kaynaklarından daha önemli olduğu görülmüştür. Uyumsuz ve doyumsuz evliliğin devam etmesi halinde, insanların yaşam doyumları, genel mutlulukları, benlik saygıları ve genel sağlıkları bu durumdan olumsuz etkilendiği ortaya konmuştur (Erdoğan, 2007; Hoşgör, 2013; Işıloğlu, 2006; Şentürk, 2013). Bununla birlikte evlilikte yaşanan sıkıntı ve stres sadece eşleri değil, doğrudan onların çocuklarını ve dolaylı olarak sosyal çevrelerini etkilediği, bireylerin hem fiziksel, hem de psikolojik sağlığına zarar verdiği görülmüştür (Bloom, Flasher ve White, 1978; akt: Tutarel-Kışlak, 1997: 56-64).

İnsan yaşamında son derece önemli olan evlilik konusunda, alanın uzmanları tarafından bir evliliğin nasıl işlevsel olacağı ile ilgili birçok terim kullanılmıştır. Bunlardan iki tanesi ön plana çıkmıştır. İlk terim evliliğin sürekliliğidir. Eşlerden birinin ölümü evliliği sonlandırırken, evlilik istikrarsız ise eşlerden biri ya da her

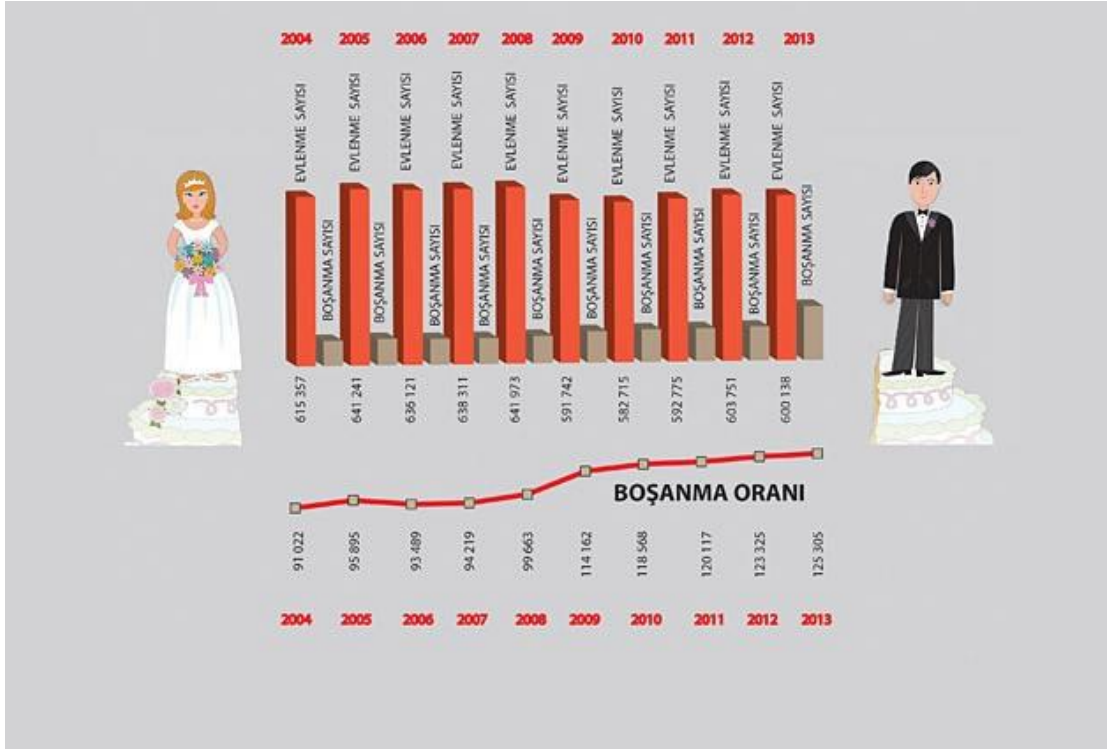
ikisinin isteği ile sonlanır. Evlilikte ikinci önemli terim ise evlilik kalitesidir. Bu kavram evlilik ilişkisinin niteliği ile ilişkilidir. Evlilik uyumu, evlilik doyumu ve mutluluğu, evlilik bütünlüğu kavramları evlilik ilişkisinin kalitesini tanımlamak için kullanılan kavramlardır. Evlilik kalitesi daha genel bir kavram olup, evlilik uyumu, evlilik doyumu ve evlilik bütünlüğünü de içermektedir (Kalkan, 2002: 29). Evlilik kalitesi, çiftlerin evliliklerini kendi öznel algılarına göre değerlendirmeleri olarak tanımlanmakta ve evliliğin niteliğini ifade etmektedir. Evliliğin niteliğinin saptanmasında, evlilik uyumunun diğer kavramlardan daha önemli belirleyiciliğe sahip olduğu ifade edilmektedir (Spanier, 1979: 288-300).

Evlilik kalitesinin temelini oluşturan evlilik uyumunu Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan (2005: 40), “karşılıklı etkileşebilen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapabilen ve sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilen çiftlerin evliliği olarak” tanımlanmaktadır. Ayrıca evlilik uyumunun evlilik yaşantısının temelini oluşturduğunu düşünmektedirler. Bu durumda evlilik üzerine yapılan araştırmalarda evlilik uyumuna etki eden faktörlerin incelenmesinin ve evlilik uyumunu artırmaya yönelik yaklaşımların geliştirilmesinin bu denli ön planda olmasının sebebini ortaya koymaktadır.

Sayın (1990) evlilik uyumunun sürekliliğinin sosyal önemine dikkat çekmiştir. Evli çiftler, ailelerin; aileler de toplumun temelini oluşturmaktadır. Bu anlamda farklı ailede yetişen kadın ve erkek bireylerin evlilik sürecinde aralarındaki uyum sosyal yapıyı doğrudan ve dolaylı olarak etkilemektedir. Bundan dolayı da evlilikte çiftlerin uyumunda meydana gelecek bozulmalar sosyal bir problem olarak tüm toplumu alakadar etmektedir.

Değişen toplumsal ve ekonomik koşullar (işsizlik, ekonomik ve siyasi bazı zorluklar, maddi yetersizlik vb. gibi) evlilikleri de etkilemekte ve önemli değişiklikleri ortaya çıkarmaktadır. Evliliğe ilişkin beklentilerin karşılanamaması, eşler arasında uyumsuzluğa, çatışma ve anlaşmazlığa yol açmakta, sorunların çözümlenememesi durumunda boşanma bir olasılık olarak eşlerden birinin ya da her ikisinin gündemine gelebilmektedir (AAK, 2002: 37).

**Tablo 1. Türkiye’de Son On Yıl İçerisindeki Evlenme ve Boşanma Sayıları**



(Kaynak: Anadolu Ajansı, <http://www.aa.com.tr/tr/yasam/309686--bosanma-orani-son-10-yilda-artti>, Erişim Tarihi:01.01.2015)

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre Dünya’da, 2001 ile 2010 seneleri arasındaki evlenme oranındaki ortalama artış % 1 iken, boşanma oranındaki ortalama artış % 3’tür (TÜİK, 2010). Türkiye’de Tablo 1’de görüldüğü üzere TÜİK verilerine göre, 2004’te 91022 olan boşanan evli çift sayısı geride kalan on senede yaklaşık % 38 artışla, 2013’te 125305’e ilerlemiştir. Evlilikler ise aynı dönemlerde azalan bir değişim göstermiştir. 2004’te 615357 olan evlenen çift sayısı 2013’te 600138’e gerilemiştir. 2004’ten 2013 senesine kadar 1075765 çift boşanmıştır. Aynı dönemlerde evlenen çiftlerin sayısı ise toplam 6144124 olarak belirlenmiştir. 2013 senesini bilgilerine göre, 2004 senesine oranla evlenme oranı % 2,5 azalırken, boşanma oranı % 38 artmıştır. Boşanmalarla ilgili diğer önemli bir ayrıntı ise şudur: Türkiye genelindeki boşanmaların % 40,3’ü evliliğin ilk 5 senesinde, % 21,5’i evliliğin 6-10 seneleri içinde, % 14,1’i evliliğin 11-15 seneleri içinde, % 23,8’i ise 16 sene ve üzeri evliliklerde görülmüştür (TÜİK, 2014:1). Diğer taraftan TÜİK tarafından 2011 senesinde yapılan Türkiye’de boşanmaların sebeplerini anlama yönelik araştırmaya göre, geçimsizlik yani evliliklerdeki uyumsuzluk % 96,70

ile boşanma nedenlerinin başında yer almıştır. Tüm bu veriler, boşanma oranlarının evlenme oranlarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sebeple de evlilik ilişkisinin, ailenin devamını sağlayan evlilikte uyumun artırılmasını sağlamak için evli çiftlere profesyonel destek sağlamayı zorunlu kılmaktadır.

Günümüzün değişen dünya ve toplum yaşamında evlilik ve aile sorunları nedeniyle yardım talebinin önemli düzeyde arttığı gözlenmektedir. Son yıllarda tüm dünyada, evlilik ve aile danışmanlığına verilen önemin giderek arttığı, aileler ve çiftlerle çalışan danışman ve psikologların, çeşitli kuramlar ve yaklaşımlar ışığında bu konuya daha fazla eğilmeye çalıştıkları gözlenmektedir. Psikodinamik Aile Terapisi, Deneysel Aile Terapisi, Davranışsal ve Bilişsel-Davranışsal Aile Terapisi, Yapısal Aile Terapisi, Stratejik ve Sistemik Aile Terapisi, Çözüm Odaklı ve Naratif Aile Terapileri ortaya koydukları çeşitli yaklaşımlar ve yöntemlerle, aile ve çift problemlerine müdahale etmeye çalışmaktadır (Özgüven, 2000: 187-200). Evlenecek gençler, evli çiftler ve aileler, bireyler, evlenme ve evlilik konusunda ruh sağlığı uzmanlarına başvurmaktadırlar. Evlilik danışması, eş seçme ve nişanlılık danışması olarak, evlilik öncesi dönemden başlayan bir süreçtir. Batı ülkelerinde ve özellikle Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere ve Almanya başta olmak üzere oldukça hızlı bir yayılma göstermiştir. Türkiye’de ise henüz gelişme aşamasında olduğu söylenebilir (Özgüven, 2001: 347).

Yukarda belirtildiği gibi uzmanlar aile ve evliliklere destek sunarken birçok psikolojik danışma yaklaşım ve tekniklerinden yararlanmaktadır. Ancak 1980’li yıllarda geliştirilen Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma Modeli diğer psikolojik danışma modellerine göre daha kısa sürmektedir. Aynı zamanda geleceğe dönük bir yönelimi temsil etmektedir. Bu model problemin tarihçesine odaklanmak yerine çözüm yollarına odaklanan sistematik bir yaklaşımdır. Depresyondan bağımlılığa, cinsel tacizden evlilik problemlerine kadar birçok konuda olumlu sonuçlar veren pragmatik ve minimalist psikoterapi yönteminin sade ve kolay öğrenilebilen teknikleri bulunmaktadır (Nelson, 2005; akt. Köktuna, 2007: 15). Bu yöntem, çok kısa zamanda, çok fazla kişiye hizmet vermesi gereken, etkili ve çabuk çözüm yollarına gereksinim duyan kurum ve kuruluşlar için çok etkin bir yöntem sunmaktadır (Dölek ve Kurter, 2005: 1). De Shazer, Kısa Aile Terapi Merkezi’nde yaptığı iki çalışmasının özetinde,

ortalama beş oturuma katılan danışanlarını % 91'inin terapi ile amaçladıkları sonuçlara ulaşmada başarılı olduklarını belirtmiştir (Corey, 2008: 446).

Yukarıda tartışılan, evlilik, evlilik uyumu, Çözüm Odaklı Kısa Terapi alanlarına yönelik yurt içi çalışmalara göz attığımızda literatürde bu konuda yeterince kaynak yer almamaktadır. Türkiye'de son dönemlerde evlilik konusunda yapılan çalışmalarda artış gözlenirse bunların daha çok betimsel nitelikte olduğu (Bal, 2007; Fıfıloğlu ve Demir, 1997; Fıfınoğlu, 2006; Günay, 2000; Kudiaki, 2002; Malkoç, 2001; Şener ve Terzioğlu, 2002; Tutarel-Kışlak,1999), evlilik uyumu konusunda yapılan deneysel çalışmalarında sınırlı olduğu görölmektedir (Kalkan, 2002; Sardoğan ve Karahan, 2005). Türkiye'de çözüm odaklı kısa süreli danışma alanında yapılan çalışmalarda oldukça az olmakla birlikte (Bulut, 2008; İşlek, 2006; Köktuna, 2007; Tuna, 2012), evlilik ve evlilik uyumu üzerine çözüm odaklı kısa süreli danışmanın kullanıldığı bir çalışma bulunmamaktadır. Türkiye'de yapılan bu çalışmalarda ve yurt dışında yapılan birçok çalışmada çözüm odaklı kısa süreli danışma yaklaşımı tekniklerinin başta evlilik olmak üzere birçok sorunda işe yararlılığı işlevselliği, uygulamalarla, araştırma sonuçlarıyla kanıtlanmıştır (Kim, 2006). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma, evlilik öncesi, çift, evlilik ve aile danışması alanında çiftlerin uyumunu artırmak içinde kullanılmış ve başarılı sonuçlar alınmıştır (De Castro ve Guterman, 2008; Murray ve Murray, 2004; Nelson ve Kelley, 2001; Nelson, 2002; Stewart, 2011; Zimmerman, 1997).

Sonuç olarak evlilikte uyum, farklı kişiliğe sahip eşlerin günlük yaşamın değişen koşullarına uymaları, yaşadıkları anlaşmazlıkları uzlaşma içinde çözmeleri, birbirleriyle iyi iletişim içinde olup mutlu olmak ve ortak hedeflere ulaşmak için birbirlerini tamamlamaları şeklinde tanımlanmaktadır (Spanier, 1976: 16-17). Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi, evlilikte uyum hedef belirleme, değişim, problem çözüme, uzlaşma ve uyma gibi süreçlerle doğrudan alakalıdır. Bu süreçler çözüm odaklı kısa süreli evlilik ve aile danışmanlığı yaklaşımının kuramsal ve uygulamalı temelini oluşturmaktadır. Bu çerçevede Türkiye'de evlilik uyumu düşük evli çiftlere, aile danışmanlığı alanındaki en son kuramsal gelişme olan, etkililiği yurt dışında bilimsel çalışmalarda kanıtlanmış olan çözüm odaklı kısa süreli evlilik ve aile danışmanlığı ile sağlanacak psikolojik destek hizmetinin evli çiftlerin evlilik uyumunu artıracacağı açıktır. Bu uyumun altı hafta gibi çok kısa bir sürede artması ise daha da

mutluluk verici olacaktır. Bu ihtiyaçlardan ve belirtilen tüm sebeplerden hareketle, bu araştırmanın problemi; çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı uygulamalarının çiftlerin evlilik uyumlarını artırmada bir farklılık yaratmakta mıdır? Şeklinde açıklanabilir.

## 1.2. Amaç



“Aile yaşamı gibisi yoktur, bir ülkenin yükselmesi ev ve aile sevgisine bağlıdır.”

Charles Dickens

Bu çalışmanın amacı, evli çiftlere sunulan çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışma programının uygulamaya katılan çiftlerin evlilik uyumunu arttırmadaki etkisini ve bu etkinin kalıcılığını araştırmaktır.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki denenceler test edilecektir:

**Denence 1:** Deney grubunun Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) ön test ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Denence 2:** Kontrol grubunun ÇUÖ ön test ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

**Denence 3:** Deney ve kontrol grubunun ÇUÖ ön test ve sontest puanları arasındaki fark ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır

**Denence 4:** Deney grubunun ÇUÖ'nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Denence 5:** Kontrol grubunun ÇUÖ'nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur

**Denence 6:** Deney ve kontrol grubunun ÇUÖ'nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları arasındaki fark ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**Denence 7:** Deney grubunun ÇUÖ'nün Bağlılık Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.



**Denence 8:** Kontrol grubunun ÇUÖ'nün Bağlılık Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

**Denence 9:** Deney ve kontrol grubunun ÇUÖ'nün Bağlılık Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları arasındaki fark ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**Denence 10:** Deney ve kontrol gruplarının ÇUÖ'nin duyguları ifade etme alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır

**Denence 11:** Çözüm Odaklı Evlilik Danışma Programı'na katılan deney grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ'nin fikir birliği alt ölçeği puan ortalamaları, çözüm odaklı evlilik danışmanlığı programına katılmayan çiftlerin yer aldığı kontrol grubu puan ortalamalarına göre yükselme gösterecek ve bu yükselme uzun süreli olacaktır.

**Denence 12:** Deney grubunun ÇUÖ sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur

**Denence 13:** Deney grubunun ÇUÖ Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur

**Denence 14:** Deney grubunun ÇUÖ'nin Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**Denence 15:** Deney grubunun ÇUÖ'nin Bağlılık Alt Ölçeği sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

### 1.3. Önem



"Aileyi nasıl iyileştireceğimi bilince, dünyayı da iyileştirebileceğime inanıyorum."

Virginia Satir

Masallarda ve filmlerde başkahramanlar olan kadın ile erkek bir birlerine kavuşurlar, evlenirler ve sonsuza kadar mutlu yaşarlar. Gerçek hayatta ise evlendikten sonra süreç

aynı şekilde gelişmez. Düğündeki mutluluk anları yaşam boyu devam etmez. Bunun en önemli kanıtı ise TÜİK, (2014: 1) verilerine göre son on yıl içinde Türkiye’de boşanma oranlarındaki % 38’lik artıştır. Diğer tarftan masalın çok uzun sürmediğinin kanıtı, TÜİK (2014: 1) verilerine göre Türkiye genelindeki boşanmaların % 40,3’ü evliliğin ilk 5 yılında gerçekleşmesidir. Boşanmaların en önemli sebebini ise % 96,70 oranı ile evlilikteki geçimsizlik/uyumsuzluk oluşturmaktadır (TÜİK, 2011: 1). Masaldaki gibi çiftlerin mutluluğun devamı için, evliliklerdeki uyumun yakalanması ve artırılmasına yönelik sunulacak psikolojik destekler önem arz etmektedir. Aynı zamanda bu istatistikler, ilişkinin devamlılığında önemli yeri olan evlilikte uyumun artırılmasını sağlamak için evli çiftlere profesyonel destek sağlamayı zorunlu kılmaktadır.

Bu güne kadar evlilik, evlilik uyumu, boşanma üzerine gerçekleştirilen araştırmalarda evlilik anlatılmış, evlilikteki uyumsuzluk sebepleri ortaya konmuş, evlilikte uyumu artırıcı faktörler incelenmiş, boşanmanın sebepleri ve önlenmesi için yapılması gerekenler anlatılmıştır. Hatta başta başbakanlık aile araştırma kurumu başkanlığı araştırmaları olmak üzere birçok araştırmanın sonuç ve öneriler kısmında evlenmiş olan kişilerin sağlıklı bir evlilik/aile hayatını, evlilik uyumlarını devam ettirebilmeleri için eğitim, evlilik/aile rehberliği, evlilik/aile danışmanlığı, evlilik/aile terapisi gibi psikolojik danışmanlık hizmetleri gibi çok çeşitli konularda devlet veya özel sosyal hizmet kurumlarının, aile danışma merkezlerinin evli çiftlere ve ailelere destek olması gerektiği ifade edilmiştir. Sorunlu dönemlerde aile bireylerinin ruh sağlığını koruması, çiftlerin evliliğini güçlendirmesi, evlilik uyumunu arttırması sürecinde profesyonel destek almalarının pek çok sorunun çözümünde önemli bir yeri olduğu ifade edilmiştir (Şener ve Terzioğlu, 2002: 161-162; Uçan, 2007: 44-45). Boşanma öncesinde mahkemeler tarafından eşlere arabuluculuk önerilmesi ve aldırılması tartışılmıştır (Battal, 2008: 80-89). Yapılan çalışmalarda evlilik uyumunu arttırmaya yönelik sorun teşhis edilmiş, sorunun çözümüne ilişkin yukarıda belirtildiği üzere öneriler de ortaya konmuştur. Ancak çözümün nasıl uygulanıp başarıya ulaşacağı yani çiftlerin evlilik uyumlarının nasıl artırılacağına yönelik evli çiftlere özel hazırlanmış, etkinliği kanıtlanmış, kısa süreli profesyonel psikolojik destek hizmetinin içeriği, süreci ve programını içeren bir çalışmaya Türkiye’de ulaşılamamıştır. Bu araştırma

kapsamında geliştirilecek olan Çözüm Odaklı Evlilik Danışma Programı'nın bu ihtiyaca cevap vermesi beklenmektedir.

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmanlığı, işlevselliği yurt dışında kanıtlanmış post modern, en etkili evlilik ve aile danışmanlığı yaklaşımlardan bir tanesidir. De Shazer (1985:4) bu yaklaşımda danışanın, sınırsız sayıda oturum yerine, daha az sayıda oturum ile olumlu sonuç alındığını ve değişimin kısa sürede gerçekleştiğini belirtmektedir. Kısa süreli olmasının dışında çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın birçok güçlü ve özgün yanı bulunmaktadır: Danışma sürecinde ölçülebilir, ulaşabilir, değişebilir amaçlar belirlenir. Bu amaçlara ulaşma sürecinde danışan ile psikolojik danışman arasında terapötik işbirliği vardır. Danışanı kendi sorunun uzmanı olarak görür. Patolojik bir bakış açısı yoktur. Tanı koymaz. Danışmaya hangi aile üyesi gelmişse onunla çalışır. Diğer aile üyelerini görmek için ısrar etmez. Sorunlardan çok çözümlere odaklanır. Çözüm odaklı dili benimser. Bireyleri ve aileleri geliştirmeyi, bireylerin ve ailenin kendi kaynaklarını ve güçlü yönlerini kullanarak yapmayı önemser (De Shazer, 1988: 1; Gladding, 2012: 295; Nichols, 2013: 410; Rasheed, Rasheed ve Marley, 2011: 279; Todd, 1992: 174; akt. Gladding, 2012: 295; Trepper, Dolan, Mccollum ve Nelson, 2006: 4; Winek, 2010;193-195).

Türkiye'de Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmanlığı uygulaması üzerine yapılmış çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma bu yönüyle ilk olma özelliği taşıyacaktır. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmanlığı'nın Türkiye'de tanıtımı konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Kamuoyunda evli çiftler arasında evlilik ve aile danışmanlığının uzun sürdüğü, işe yarayıp yaramadığı, evlilik ve aile danışmanlığı almanın maddi olarak çok masraflı olduğu ile ilgili endişeler yer almaktadır. Bu çalışmanın uygulama sonuçları çerçevesinde altı oturum gibi kısa bir sürede evlilik uyumu düşük, çiftlerin evlilik uyumunu artırarak, kamuoyunda var olan çiftlerin evlilik ve aile danışmanlığına karşı ön yargılarını yıkmak, her çiftin evlilik ve aile danışmanlığı almasının ulaşılabilir olduğunu gösterecek sonuçlar ortaya koyacak olması ayrı bir önemini ifade etmektedir.

Sonuç olarak evlilik sorunları ve aile parçalanmalarının temelinde evlilik uyumunun düşük olması önemli yer tutmaktadır. Evlilik uyumu kişilerin yaşam doyumlarını da doğrudan etkilemektedir (Şentürk, 2013). Toplumun ailelerden, ailelerin çiftlerden oluştuğunu düşünülürse çiftlerin evlilik uyumunu artırarak aileleri böylece içinde yaşadığımız toplumu daha mutlu hale getirecektir.

Yapılan çalışmalarda, evlilik uyumunu artırmaya yönelik olası nedenler ortaya konmuş ve bu konuda çiftlerin uyumlarını geliştirmeye yönelik evlilik danışma programlarına ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (Şener ve Terzioğlu, 2002: 161-162; Uçan, 2007: 44-45). Türkiye’deki çalışmalara bakıldığında, çiftlerin evlilik uyumlarının nasıl arttırılabileceğine yönelik evli çiftlere özel hazırlanmış, etkinliği kanıtlanmış, kısa süreli profesyonel psikolojik destek hizmetinin içeriği, süreci ve programını içeren bir çalışmaya Türkiye’de rastlanmamıştır.

Çeşitli kültürlerde çözüm odaklı kurama dayalı olarak geliştirilen evlilik ve aile danışması uygulamalarının etkililiği ortaya konmuştur (Kim, 2006; Lee, 1997). Bu kapsamda Türkiye’de uygulanacak olan bu kurama dayalı oluşturulmuş evlilik ve aile danışmanlığı uygulamalarının benzer sonuçlar ortaya koyması beklenmektedir. Bu nedenle araştırma kapsamında geliştirilecek olan “Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı Programı”nın alanda çalışan araştırmacılar ve uygulamacılar açısından kısa sürede evlilikleri bilgilendirici, eğitici, geliştirici ve güçlendirici uygulama planını ortaya koyarak yol gösterici olacaktır. Aynı zamanda evliliklerin uyumunun artırılması sonucunda da bu çalışmanın temel amacı olan “mutlu çift, mutlu aile, mutlu toplum” gerçekleşmesinde önemli bir katkı sunması beklenmektedir

#### **1.4. Varsayımlar**

Bu çalışmada, aşağıdaki varsayımlarla hareket edilecektir.

1. Araştırma kapsamında deney ve kontrol grubunu oluşturan evli çiftlerin kullanılan ölçekleri içten ve objektif olarak değerlendirdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol gruplarında bulunan evli çiftlerde deney koşulları dışında, genel etkilerin aynı olduğu varsayılmıştır.

## 1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin yapılan genellemeler, aşağıda belirtilen sınırlılıklar dâhilinde geçerlidir.

1. Bu araştırma, araştırmaya katılan evli çiftlerle sınırlıdır.
2. Çalışma grubunun evlilik uyum düzeyleri, Çiftler Uyum Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan temel kavramların tanımları aşağıda yer almaktadır:

**Evlilik:** “Evlilik, birbirinden farklı ilgi, istek ve ihtiyaçlara sahip iki insanın” (Özüğurlu, 2001: 201), “birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla kurdukları doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan, “devletin” kontrol, hak ve yetkisi bulunan “aile”nin de başlangıcı sayılan toplumsal, hukuksal ve kişisel bir olaydır” (Özgüven, 2000: 24).

**Evlilik Uyumu:** “Eşlerin günlük yaşantıya ve yaşantı içinde değişen koşullara uyum sağlaması ve belirli bir süre içinde birbirlerine uygun olarak değişmesi şeklindedir” (Spanier, 1976: 16).

**Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma/Terapi:** Danışanların amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik, mucize soru, derecelendirme, danışanın güçlü yanlarına ve problemin olmadığı istisnalara yönelten soru gibi teknikleri olan, probleme değil çözüme, geçmişe değil şüana ve geleceğe odaklanan, danışanın kendi probleminin uzmanı olarak görüldüğü, danışan ile danışmanın eşitlik ve işbirliği içerisinde olduğu post modern kısa psikolojik danışma yaklaşımıdır (Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 375).

**Aile Danışmanlığı / Terapisi:** “Ailenin tek bir üyesi yerine tüm üyelerini ele alan ve terapiye tabi tutan çok çeşitli terapi türleri için ortak bir ad. Bu yaklaşımda bir kişi üzerinde odaklanmak yerine ailenin tamamı dinamik bir sistem olarak ele alınır. Aile üyelerinin duygularını yapıcı bir şekilde ifade etmesi, tıkanan iletişim kanallarının açılması, çatışmaların uzlaşmayla çözümlenmesi, böylece her aile üyesi için daha doyurucu bir aile içi etkileşim amaçlanır” (Budak, 2000: 26).

**Çift Danışmanlığı / Terapisi:** “Bir danışmanın, iki kişiye bir çift olarak ilişkilerini geliştirmelerinde yardım ettiği terapi türü. Çift evli olabilir/olmayabilir ve birbirlerine bağlılık dereceleri farklı olabilir” (Gladding, 2012: 405).

**Evlilik Danışmanlığı/Terapisi:** “Bir danışmanın, yasal olarak evli bir çiftle ilişkilerini geliştirmek için terapötik olarak çalışmasıdır” (Gladding, 2012: 409).

## 1.7. Kısaltmalar

**ÇUÖ:** Çiftler Uyum Ölçeği

**ÇOKEAD:** Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmaya temel teşkil eden konular ele alınmıştır. Bu kapsamda aile, ailenin işlevleri, aile yaşam döngüsü, aile ve evlilik, evlilik uyumu, evlilik uyumunu etkileyen faktörler, evlilik geliştirme programları, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması (ÇOKEAD) kuramı, konuya ilişkin yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Aile

##### 2.1.1. Ailenin Tanımı

Toplumun temelini oluşturan aile, insanlık tarihinin başlangıcıyla birlikte var olmuştur. Toplumun varlığını devam ettirmesinde de önemli görevler üstlenmiş, ulusal ve uluslararası yasalarla (TC Anayasası, 1982: 7; Türk Medeni Kanunu, 2001; İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi, 1949: 205) korunan evrensel bir sosyal kurumdur. Aile kavramının ne olduğu ve tanımının nasıl yapılması gerektiği hususunda kültürden kültüre değişen görüşler vardır (Özabacı ve Erkan, 2014: 1). Türkiye’de sözlükteki tanımı “evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik” (Türk Dil Kurumu, <http://www.tdk.gov.tr>, 22.03.2014) olan aile, araştırılma şekline bağlı olarak farklı şekillerde ele alınmaktadır. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında yaygın olarak aile, iki veya daha fazla kişiden oluşan, birbirleriyle doğum, evlilik, evlat edinme veya aynı çatıyı paylaşma yoluyla bağlı bireylerin oluşturduğu grup (Gladding, 2012: 26) olarak tarif edilip, kendine özgü problem çözme yöntemleri, örgütlü bir güç yapısı, iletişim şekilleri olan doğal, sosyal bir sistem olarak kabul edilmiştir (Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 1).

Bu araştırmanın konusunu oluşturan Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmanlığı, sosyal yapılandırmacı (social constructionism) felsefeyi temel edinmiştir (Carr, 2006: 110-132). Bu felsefeye göre de her aile için genel geçer doğrular, bilgiler söz konusu değildir. Gerçeklik aileye ve kültüre göre değişir (Worden, 2013: 9). Kültür inançları, inançlarda davranışları şekillendirir (Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 375). Aileler gerçeği anlamlandırmada ve oluşturulmada farklı yapılar kullanır, kendine özgü inanç ve davranış sistemleri vardır (Kararmak ve Aydın, 2007: 92). Karşılıklı birbirini etkileyen üyelerden oluşan aile, ilişkilerinin işlevleri, yoğunluğu, süresi, iletişim kalıpları gibi birçok yönden diğer insan gruplarından eşsizdir. Aile, bileşenlerinin toplamından farklı, karakteristik bir birimdir (Ritvo ve Glick, 2002: 11-12). Bu nedenle her aile, kendi dinamikleri, kültürel, sosyal ve tarihsel bağlamı içinde ele alınmalıdır. Aynı zamanda birçok yönüyle aile, dünyanın bir minyatürüdür. Aile içinde ilişkilerin temelini oluşturan özerklik, güç, iletişim becerileri, güven ve yakınlık gibi hususlar dünyadaki hayat tarzımızın da temelini oluşturmaktadır. Yaşadığımız dünyayı anlamak amacıyla aileyi incelemek, dünyayı değiştirmek için de aileyi değiştirmek gerekmektedir (Satir, 2001: 2).

Bu tanımlamalar çerçevesinde aileyi, farklı sosyal-kültürel yapılardan gelen, ayrı kişilik özelliklerine sahip iki kişi arasında evlilik ilişkisine dayanarak oluşan, bu ilişki içerisinde kendine özgü iletişim şekilleri, rolleri, problem çözme yöntemleri, kuralları olan en küçük sosyal yapı olarak ifade edilebilir.

Aile yapısında zaman içerisinde değişimler ve bozulmalar meydana gelmektedir (Giddens, 2000: 148-151). Aile, hızlı ve şiddetli değişimlere uğramasına neden olan etkenler karşısında, kendini korumaya yönelik sürekli bir dengede kalma çabası vardır. Ailenin var olan dengeyi koruma çabasına homeostazi denilebilir (Ritvo ve Glick, 2002: 11-12). Homeostazide bozulmalar genelde ailenin yaşam döngüsündeki evreler arasında geçiş sırasında (Nichols, 2013: 93-94) ve aile işlevlerinde kayıplarda (Bulut, 1993) yaşanmaktadır. Aileyi doğru anlayabilmek ve tarif edebilmek için, ailenin yaşam döngüsünde, hangi evrede olduğunu, evrenin gelişimsel özelliklerinin ne olduğunu ve o evrede ailenin hangi işlevleri gerçekleştirebildiğinin anlaşılması gerekmektedir (Akgül Gök, 2013: 38).



### 2.1.2. Aile İşlevleri

Aile zaman içerisinde yapısal değişimlerine karşın orijinal birçok işlevini korumaktadır (Özabacı ve Erkan, 2014: 1). Bu işlevlerin başında da bireylerin ve toplumun ihtiyaçları olan, neslin devamı, çiftlerin cinselliği meşru yaşaması, korunma ve barınma, sevmeye, sevilme, ait olma, karşılıklı sosyal destek, statü, ekonomik işbirliği, yeni doğan bireylerin sosyalleşmesi ve kültürlenmesi gibi evrensel işlevler gelmektedir (Barker ve Chang, 2013: 21-22; Özgüven, 2001: 2-3). İşlevsel ailenin göstergesi olabilecek çeşitli özellikler üzerine evlilik ve aile danışmanlığı alanında yer kaynaklarda araştırmacılar tarafından birbirini destekler görüşler ortaya konmuştur. Bu kaynaklarda vurgulanan işlevsel ailelerin özelliklerini temel başlıklar altında sıralanabilir:

- Üyelerinin karşılıklı destekleyici ve bağlı oldukları bir ünite olması.
- Karşılıklı Sevgi ve Bağlılık: Aile üyelerinin birbirlerine duygusal açıdan ilgi, yakınlık, sevgi duyarlılıklarını ve saygılarını da içinde barındıran bağlılıkları olarak ifade edilebilir. Aile üyeleri birbirinden haberdar, sevgi ve bağlılık duyguları içindedir.
- Aile üyelerinin bireysel farklılıklarına ve özerk alanlarına karşı saygılı olma, geç olsun yaşlı olsun her kuşaktaki üyenin gelişimini desteklemesi.
- Roller: Aile üyelerinin aile ihtiyaçlarını karşılayabilmek için birbirlerinin beklentilerini dikkate alarak üstlendikleri görev ve sorumlulukları adil paylaşmalarıdır. Roller nettir. Aile üyeleri hangi durumda ne yapacağını bilir. Roller aşırı katı değil, gerektiğinde esnekler.
- Ebeveynlerin çocuk bakımında ve sosyalleştirmesinde etkili bir liderlik ve otorite sergilemesi.
- Etkileşim kalıplarında öngörülebilir, tutarlı, açık ve kararlı bir örgütlemeye sahip olma.
- Uyum sağlama: Yaşam döngüsünde karşılaşılan sorunlarla ve krizlerle etkili başa çıkma, iç veya dış talepleri karşılamada değişime açık olma, esneklik.
- Şeffaf, net ve anlaşılır bir iletişime sahip olma, empatik tepkide bulunabilme

- Etkili problem ve çatışma çözme, uzlaşma becerilerine sahip olma.
- Sevgi Gösterme ve Duygularını İfade Etme: Ailede yer alan her üye eşsiz, özel ve değerlidir. Ailedeki her bireyin eşsizliğinin, değerliliğinin ailenin diğer üyeleri tarafından sevgi ile ifade edilmesidir.
- Karşılıklı güvene, etik değerlere, ortak bir inanç sistemine ve amaca sahip olma.
- Geniş bir sosyal ağ içerisinde yer almak, psikososyal destek sağlamak, temel ihtiyaçlar için yeterli bir ekonomiye sahip olmak (Barker ve Chang, 2013: 24-25; Gottman ve Silver, 2013:6; Keitner, Heru ve Glick, 2010: 11; Ritvo ve Glick, 2002: 13).

Ailenin önemli başka bir işlevi ise aile üyeleri için dinlenilmiş ve anlaşılmış hissettikleri destek ve yakınlık gördükleri, güven veren terapötik bir ortam olma özelliği göstermesidir (Özabacı ve Erkan, 2014:1). Bu anlatılanlara ek olarak Ackerman (1965: 163; akt: Bulut, 1993: 10) işlevsel ailenin temelini çiftlerin oluşturduğunu belirtmiştir. İşlevsel bir ailede çiftler arasındaki durumu şu şekilde açıklamıştır: Çiftler ortak amaçlara ve değerlere sahiptir. İletişim, empati ve uzlaşma becerileri vardır. Evlilik rollerinde uyum gösterirler. İlişkilerinde çatışma yaşandığı anlarda, ne kadar zor bir durumda olsa, eşler olarak uygun çözümler bulmada işbirliği yaparlar. Ailede ve ilişkilerinde suçluluk duygusu ve suçlama görülmez. Diğer aile bireyinin üzerine yüklenme, onu şamar oğlanı haline getirme gibi davranışlara rastlanmaz. Eşler karşılıklı olarak saygı duyarlar, değişimlere karşı hoş görüldürler ve birbirlerini olduğu gibi kabul ederler, en önemlisi yaptıkları bu davranışların tamamının ilişkilerini güçlendirme, geliştirme yolunda bir araç olduğunun farkındadırlar.

Son on yıl içerisinde, aile danışmanlığı kuramı ve uygulamaları, sosyo-kültürel ve biyolojik etkilere daha fazla dikkat edilmesi, çağdaş aile yaşamının karmaşıklığının ve çeşitliliğinin daha çok tanınması ile yeniden formüle edilmiş ve genişletilmiştir. Çevre koşullarında meydana gelen değişiklikler, stresli olaylar, aile üyelerinin bireysel sorunları, tüm üyeler ve onların ilişkilerinin yankıları aile işlevlerini etkiler. Ancak sosyal yapılandırmacı felsefeyi temel alan aile danışmanlığı yaklaşımlarında, ailenin

eksiklerinden ve işlev bozukluklarından çok, ailenin işleyen, güçlü yönlerine ve kaynaklarına odaklanılmaktadır (Walsh, 2012: 28-29).

Çözüm odaklı kısa süreli evlilik ve aile danışmanlığı kuramına göre, üyeleri arasında yapıların esnek, sınırlarının belirgin, güvenli bağların kurulduğu, destekleyici geri bildirimlerin olduğu normal, ihtiyaçların karşılandığı, işlevsel aile olarak nitelenebilir (Nichols, 2013: 384). Bu görüşe göre ailenin sağlıklı yani hasta olma durumu söz konusu değildir. Tek bir doğru veya geçerli bir yaşama biçimi de yoktur. Bir aile için kabul edilemez olan davranışlar başka bir aile için istenilen davranışlar olabilir (O’Hanlon Weiner-Davis, 1989: 44). Aileler zaman içerisinde sorunlarıyla uğraşa uğraşa tıkanır ve işlevselliklerini yitirebilirler (Gladding, 2012: 290). Aileler yaşamlarını zenginleştirebilecek çözümlere sahiptirler ve kendi durumlarının uzmanıdır (Gurman,2008: 284). Aileler güçlü yönleri ve kaynaklarına odaklanıp zaman içerisinde soruna saplanmalarını sağlayan yapıyı değiştirdiklerinde, davranış örüntülerini değiştirdiklerin de tekrar işlevsel olacaktırlar (Gladding, 2012: 290).

Ailenin işlevsel olması, yaşam döngüsü içerisindeki evrelerde aile üyelerinin gelişimsel görevlerini yerine getirilmesiyle doğrudan ilgilidir.

### **2.1.3. Aile Yaşam Döngüsü**

Gelişim, düz bir çizgi takip etmeyen, aileler üzerinde güçlü etkisi olan bir faktördür (Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 29). Aileler zaman içerisinde devamlı değişim ve gelişim halindedirler. Ersevim (2008: 23), ailelerin akıp giden zaman içerisindeki gelişim ve değişimini, ‘geçmiş’, bugün’e yetişip geleceğe doğru gidiyor, yaşamın sunduğu zaman ve mekânda, insanoğulları aileler halinde toplanıyorlar, çocuklar doğuyor, büyüyor, dağılıyor; insanlar gene birleşiyor, bu yinleme sürüp gidiyor diyerek özetlemiştir. Aile üzerine yapılan araştırmalarda kültürel yapısına bakılmaksızın her ailenin, eşlerin evlenmesi, çocukların doğması, çocukların büyümesi, çocukların evden ayrılması, çiftin yaşlanması, emekli olması ve eşlerin vefatı gibi öngörülebilir ortak bazı gelişimsel evrelerden geçtiği gözlenmiştir (Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 31). Bireyin kendi yaşantısında olduğu gibi farklı ihtiyaç, beklenti ve sorumlulukları içeren, değişik beceriler geliştirmek zorunda kalınan bu farklı evreler, ailenin gelişimsel dönemleri veya aile yaşam döngüsü

kavramlarıyla adlandırılmaktadır (İşmen Gazioğlu, 2012: 29; Özabacı ve Erkan, 2014: 17).

Aile yaşam döngüsü adı verilen, ailenin zaman içindeki gelişim evrelerinin sınıflanması konusunda farklı modeller bulunmaktadır. Bu alandaki ilk çalışmalardan biri Ebevyn Duvall tarafından geliştirilmiştir (Nichols, 2013: 135). Duvall'ın aile yaşam döngüsü modeli evlilikle başlayıp, eşlerin ölümü ile biten sekiz evreden oluşmaktadır. Duvall'ın aile yaşam döngüsü modelindeki evreler, bu evrelerdeki aile üyelerinin rolleri, evredeki ailenin kritik gelişimsel görevleri Tablo 2'de özetlenmiştir.

Bu konuda kabul gören önemli diğer bir tasarım ise Carter ve McGoldrick (2005: 2; akt. Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 33) tarafından geliştirilen aile yaşam döngüsü modelidir. Bu aile yaşam döngüsü modelinde altı gelişimsel evre bulunmaktadır. Bu modelde yer alan, her toplumda karşılaşılabilecek bir orta sınıf çekirdek ailenin geçirdiği altı gelişimsel evre ve bu evrelerde aile üyelerinin gelişimsel sorumlulukları kısaca şu şekildedir:

1. Evden Ayrılma, Bekâr Genç Yetişkinler: Bireyin kendi duygusal ve mali sorumluluğunu üstlenme, bireysel özerklik geliştirme, evden ayrılma, kariyerini şekillendirme ve kendine bir sosyal destek grubu oluşturma.
2. Ailelerin Evlenme Yoluyla Birleşmesi, Yeni Çift: Evlilik sistemini oluşturma, sisteme bağlılık gösterilmesi, eşlerin birbirlerine uyum sağlama ve birbirleriyle paylaşımı öğrenme.
3. Küçük Çocuklu Aileler: Yeni üyelerin sisteme kabulü, eşlerin zamanlarını ve enerjilerini kendilerine, çocuklara ve diğer ilişkilerine uygun bir şekilde dengeleyebilmesi.
4. Çocukları Ergenlik Çağındaki Aileler: Kendilerine fiziksel ve psikolojik olarak bakmak, ilişkilerine, çocuklara ve yaşlanmakta olan ebeveynlere bakmak ve de artmakta olan aile içi gerginlik ve çatışmalarla başarılı bir şekilde baş etmek, orta yaş evlilik ve kariyer konularına yeniden odaklanma.

**Tablo 2. Duvall'in Aile Yaşam Döngüsü Evreleri**

<b>Aile yaşam döngüsü Evreleri ve süresi</b>	<b>Başarılması gereken görevler Aile Üyelerinin Roller</b>	<b>Ailenin kritik gelişim görevleri</b>
1- Çocuksuz Evli Çiftler (2 Yıl)	Karşılıklı bağlanma	Eşler olarak birbirine bağlılık hamileliğe ve annelik, babalık rollerine uyum sağlamak.
2- 30 Aylık Bebeği Olan Aileler (2-5 Yıl)	Ebeveyn rollerinde gelişim	Küçük çocuğun gelişimine uyum ve güven sağlama, bakım ve besleme
3- Okul Öncesi Dönemde Çocuğu Olan Aileler (30 Ay- 6 Yaş)	Çocuğun kişilik özelliklerini kabullenme	Okul öncesi çocuğunun kritik ilgi ve ihtiyaçlarına uyum sağlamak.
4- Okula Giden Çocuğu Olan Aileler (6-13 Yaş) (7 Yıl)	Kurumlarla çocukları tanıştırma	Okul çağında çocukları olan ailelerle uyum içinde olmak. Çocukların eğitsel başarılarını cesaretlendirmek.
5- Ergenlik Çağında Çocukları Olan Aileler (13-20 Yaş) (7 Yıl)	Ergenliği Kabullenme	Ergenlikteki çocuğun sosyal ve cinsel değişikliklerini kabul etme, özgürlük ve sorumluluk arasında denge oluşturmak.
6- Ailenin Birinci Çocuğu Evden Ayrılmış, ve Son Çocuk Evden Ayrılıyor (8 Yıl)	Çocuğun bağımsız bir yetişkin rolünü kabul etmek	Genç yetişkinleri iş, meslek, askerlik, okul ve evlilik için özgür bırakmak.
7- Orta Yaşlı Anne Baba, Boşalmış Evde Emekliliğe Kadar (15+ Yıl)	Gitmeye hazırlanma- tekrar baş başa kalma.	Evlilik ilişkilerini tekrar inşa etmek. Daha yaşlı ve daha genç kuşaklarla soy bağlarını sürdürmek.
8- Aile Üyelerinin Emeklilikten Sonraki Dönem (10-15+ Yıl)	Yaşlı olmayı kabullenme	Yalnız yaşamayla baş etmek, emeklilik sonrası yaşama uyum sağlamak.

Kaynak : Based on Duvall, 1977; akt. Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 36; Nystul, 1993; akt. Nazlı, 2003:41.

5. Çocukları Evden Ayrılan Aileler: Birbirlerini birer eş olarak tekrar keşfetme, orta-yaş güçlükleriyle baş etme ve çocuklarını bağımsızlaşma yönünde cesaretlendirmek.
6. Yaşlılıkta Aileler: Değişen kuşak rollerinin kabullenmesi, yaşlanmaya, eşin ölümüne, azalan fiziksel enerjiye uyum sağlamak (Gladding, 2012: 26; Nichols, 2013: 137).

Ailenin gelişimsel evrelerini açıklayan bir diğer model ise Dominion tarafından geliştirilmiştir (Özgüven, 2000: 331-332). Dominion tarafından uygulanan eklektik aile terapisi yaklaşımı, ailenin yaşam döngüsü üzerine kurulmuştur. Dominion aile yaşam döngüsü şu aşamalardan oluşmaktadır:

**Evliliğin İlk Beş Yılı** (Eşler bu dönemde yirmili yaşlardadır. Fiziksel, duygusal, sosyal, entelektüel ve ruhsal olarak ilişkilerini inşa etme çabasındadırlar).

**Çocukların Büyüdüğü Dönem** (Bu dönemde çocukların büyüdüğü ve en küçük çocukların evlendiği eşlerin elli yaşına kadar geldiği dönemdir).

**Elli Yaş Sonrası Dönem** (Eşlerin elli yaşını aştıkları evreyi ifade etmektedir.) (Özgüven, 2000: 331-332).

Aile genelde iki yetişkin arasındaki evlilikle başlar. Yetişkin olan eşlerin içinde bulunduğu yaş, evlilik ve aile hayatını büyük ölçüde etkiler. Yetişkinlerin gelişim evreleri kabaca, 20-40 yaşları erken yetişkinlik; 40-65 yaşları orta yetişkinlik; 65 yaş ve üzeri yaşlı yetişkinlik olarak kabaca ayrılabilir (Keitner, Heru ve Glick, 2010: 20-21). Yetişkinlerin yaşlarını dikkate alarak hazırlanan bir yaşam döngüsü tasarımına (Glick, Berman, Clarkin ve Rait, 2000: 63) göre evreler ve kişilerin gelişimsel görevleri aşağıda Tablo 3'te sunulmuştur.

Yukarıda anlatılan modellerde sunulduğu üzere her aile, kendi yaşamında farklı dönemlerden geçerek gelişir. Her yeni dönem, kendinden önceki dönemde kurulmuş olan düzeni değişime zorlar (Nichols, 2013: 137). Yani var olan aile dengesindeki düzen bu geçişlerde krizlere gebe olur. Bu durumu bir örnekle açıklarsak, bir ailede Deniz bebeğin doğumu ile anne olan nine; baba olan dede olur, evlat olanlar ise anne ve baba olur. Bu sebeple ailenin o zamana kadar kurduğu ilişkiler, roller, denge tümüyle değişir ve aile yeni bir döneme girer (Yalın, 1998; 163-166).

**Tablo 3. Aile Yaşam Döngüsü ve Yetişkin Gelişim Evreleri Tablosu**

---

**20-40 Yaşları Erken Yetişkinlik**

---

20-30 Arası Yaşlar	30 Yaşına Geçiş	30-40 Arası Yaşlar
1. Bağımsız bir yaşam düzeni kurmak-aile, arkadaşlar vb.	İlk başlardaki seçimleri bazen yeniden düşünmek	1. Seçilen yaşam düzeni içerisinde ayarlamalar yapmak
2. Ebeveynleri ile olan ilişkilerini gözden geçirmek		2. Çalışmaya ve samimi ilişkilere bağlılığı güçlendirmek
3. Meslek seçimi üzerine kararlarını olgunlaştırmak	(elbette düzeltmeler yapmak)	3. Kendini tam bir yetişkin gibi hissetmek
4. Yakınlaşmayı ve cinselliği keşfetmek		
5. Anne baba olmayla ilgilenmek		

---

**40-65 Yaşları Orta Yetişkinlik**

---

40-50 Arası Yaşlar	50-60 Arası Yaşlar
1. Çocuklar veya yaşlanmış anne babaların sorumlulukları ve geniş aile olmanın karmaşıklığı ile başa çıkabilme	1. 40'lı yaşlarda seçmiş olduğu hayatı oturtmak
2. Orta yaşlara geçiş, yaşam hedeflerini, çalışma ve ilişkileri yeniden değerlendirmek	2. Kendini olduğu gibi kabul etmek
3. Yaptıklarının ve ihmallerinin günahları ile ilgili kendini affedeabilmek	3. Dede ve nine rollerine uyum sağlamak
	4. Yaşlanma ve ölüm sorunları ile başa çıkmak

---

**65 Yaş ve Üzeri Yaşlı Yetişkinlik**

---

60 Yaş Üzeri	75 Yaş ve Üzeri
1. Yaşamı gözden geçirip düzenlemek	Fiziksel yaşlanmaya rağmen işleyen yönlere odaklanmak.
2. Hükmetmeyi bırakmak	
3. Hayatına gençliği aratmayacak yön ve işlev bulmak	
4. Yaşlanmayla ortaya çıkan fiziksel değişime uyum sağlamak	

---

Kaynak: Ritvo ve Glick, 2002: 14

Ailenin herhangi bir kuşağındaki gelişmeler aile üyelerinden birini ya da her birini etkiler (Nichols, 2013: 137). Yaşam döngüsündeki bu aşamalar her aile üyesince farklı algılanmaktadır. Aşamalar arası geçiş aile üyeleri arasındaki iletişim üzerinde etkili olmaktadır. Aile üyelerinin karşılaştıkları bu problemleri çözebilmesi için karşılıklı fikir alışverişinde bulunma, bireysel gelişimlere saygı duyma, problem çözme, karar verme, uzlaşabilme gibi yetkinliklere sahip olması gerekmektedir (İşmen Gazioğlu, 2012: 29). Bu değişim birçok uyum yapma davranışını da beraberinde getirir. Birbiri ile etkileşimde olan farklı nesiller bu yaşam döngüsündeki yeni geçiş uyum sağlamalıdır (Carr, 2006: 29).

#### **2.1.4. Aile ve Evlilik**

Aile ve evlilik kavramlarını et ile kemik gibi birbirinden ayrı düşünmek olanaksızdır. Toplumların ve kültürlerin birçoğunda ailenin oluşması evlilik ile gerçekleşmektedir. Bu nedenle araştırmalarda aile ve evlilik kavramları birlikte ele alınıp, değerlendirilmektedir. Literatür incelendiğinde araştırmacılar tarafından evliliğin aile için önemi farklı açılardan ele alınmıştır. Evlilik kavramı aile içindeki işlevine göre de farklı şekillerde tanımlanmıştır. Evlilik, aile bütünlüğünün var olmasını sağlayan önemli bir kurumdur (Baltacı, 2010:9). Bu kurum eğitim ve öğrenimleri, kültürleri geçmiş birikimleri, içlerinden yetiştikleri aileleri birbirinden farklı olan iki kişinin hayatlarının o günden sonrasını birlikte geçirmeye karar vermesi ile başlar (Özügurlu, 2001: 201). Bu karar insan yaşamının doğumdan sonraki önemli ikinci yaşam döneminin başlangıcıdır. İsmi evlilik olan bu yeni dönem, erkek ve kadın için önemli, “aile”nin de başlangıcı sayılan toplumsal, hukuksal ve kişisel bir olaydır (Özgüven, 2000: 24). Bu yönüyle de evlilik aileyi var eden toplumsal ilişkileri belirli kalıplar içinde yerleştiren bir sözleşmedir (Baltacı, 2010: 9). Evlilik, aileyle kıyaslandığında daha belirgin ve somut bir kavramdır. “Aile” bir topluluk veya örgütü çağrıştırırken, “evlilik” ise iki farklı bireyin beraber yaşamlarını sürdürmek, yaşamı bölüşmek gibi amaçlarla yaptığı bir kontrattır. Dolayısıyla “evlilik, kurumlaşmış bir yol, bir ilişkiler sistemi, bir kadınla bir erkeği, “karı-koca” olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan toplumsal yönden “devletin” kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimidir” (Özgüven, 2000: 19). Toplumlarda,



dönem dönem karşı çıkılmasına veya savunulmasına karşın evliliğin, geride kalan 4000 yıllık süreçte değişip gelişmekle birlikte temel özelliklerini muhafaza ederek devam eden ve vazgeçilemeyen bir kültür olgusu olduğu da bilinmektedir (Yıldırım, 1993: 23).

Tarihsel süreçte vazgeçilmez, evrensel ve toplumsal bir kurum olan evlilik, sosyal hayat içerisinde birçok fonksiyonu yerine getirmektedir. Bunlar arasında başlıcaları şu şekilde sıralanabilir: Ekonomik işbirliği, doğacak çocuklara soy bağı, aile, iş hayatında rollerin bölüşülmesi, cinselliğin sağlıklı olarak yaşanması (Özgüven, 2000: 19). Bunun yanında evlilik yaşantısı, toplumsal rol ve görevleri sahiplenme, bireysel yaratıcılığı ve gelişimi desteklemeyi, pozitif evliliğin yarattığı yaşam doyumunu kapsamaktadır (Saxton, 1982: 216). Bu farklı alanlarda birbirlerini tamamlayan eşlerin meydana getirdiği evlilikler, sosyal olgunlaşmanın ve ilerlemenin de temel taşlarını oluşturmaktadır (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009: 68-79).

İnsanların ortaya koyduğu diğer yapılar gibi, evliliğinde zamanla zayıflayan, aksayan, güçlendirilmesi, onarılması gereken tarafları mevcuttur (Özuğurlu, 2001: 201). Evlilikte meydana getiren iki farklı kişinin önceki yaşantılarından yeni yapıya taşıdıkları bütün davranış biçimleri ve alışkanlıklar evlilik süresince bazı problemlerin var olmasına sebep olabilmektedir (Yılmaz, 2009: 2). Evlilikte birlikte, bireylerin yaşamlarında çeşitli değişiklikler olmaktadır. Bireyler evlilik yaşantısıyla birlikte bekarlık rolünden hızlı bir şekilde karı koca rolüne geçmektedir. Bu üstlendikleri yeni roller, çiftlerin birbirleriyle ve kendi ana- babalarıyla olan ilişkilerini etkileyebilmektedir.

Evliliğin ilk yıllarında çiftin öncelikli görevi, ikisinin de mutlu edecek birlikte bir yaşam tarzını inşa etmek ve doyurucu cinsel birliktelik yapılarını bulmaktır. Bunların dışındaki görevleri ise birlikte karar almayı, meydana gelen çatışmaları uzlaşma içinde çözmeyi, aileye dair sorumlulukları bölüşmeyi öğrenmektir. İlk dönemlerde karşılıklı beklentilere cevap verilememesi sebebiyle çeşitli uzlaşmazlıklar ve düş kırıklıkları yaşanabilmektedir. Erken boşanmaların nedenlerinden biri de yaşanan bu çatışmalar ve düş kırıklıklarıdır (Onur, 1997: 123-128). Evli çiftlerin sorunların sebeplerine bakıldığında birçoğunun aralarındaki iletişimlerinin doğru olmamasından ileri geldiği görülmektedir. Eşlerden birinin dile getirdiği, diğer eş tarafından farklı

algılanmaktadır. Böylelikle de çözebilecekleri problemleri çözmeleri bir yana, durumu daha karmaşık, güç bir yapıya sokabilmektedirler. Evli çiftler arasındaki farklı sorunların çıkış noktaları incelendiğinde bu durumun ya çiftlerin iletişimlerinin eksik ve yanlış olmasından ya da etkili problem çözme becerilerin yetersiz olmasından meydana geldiği anlaşılmaktadır. Etkili problem çözme becerisi öncelikle sorunun net bir biçimde tanımlanıp dile getirilmesi, sorunun çözümüne yönelik farklı işe yarar seçeneklerin tartışılması ve son olarak da eşlerin ikisi için uygun olan çözüme yönelik seçeneğin işbirliği ile uygulanmasını ifade etmektedir (Akgün ve Uluocak Polat, 2010: 12). Evliliğin boşanma ile neticelenmesi farklı kişisel, ekonomik ve toplumsal sebeplere bağlı olarak meydana gelmektedir. Bunun ana sebepleri evliliğin ilk dönemlerinde eşlerin üstlendikleri rollere uyum sağlayamamaları, ilişkilerinde psikolojik, sosyal, ekonomik ve cinsel denge kuramamaları, kullandıkları iletişim tarzlarının çatışma ve uyumsuzlukları besleyici nitelikte olmasıdır (Kalkan, 2002: 3-4). Bu çerçevede şöyle bir genellemeye varılabilir: Eşleri bir arada tutan ve eşlerin ayrılmasına sebep olan temel faktörlerin başında kullandıkları iletişim dili, çatışma çözme yöntemleri, rollerde uzlaşabilmeleri, duygularını ifade edişleri gelmektedir.

Toplumun temelini oluşturan aileyi bir sistemler bütünü olarak kabul eden yaklaşımlara (Nichols, 2013: 145-174; Worden, 2013: 1-17) göre karı-koca arasındaki sistem, yani evlilik alt sistemi, aile kurumunu etkileyen ve temelini oluşturan en önemli bir alt sistemdir (Şendil ve Kızıldağ, 2003: 58). Sosyal yapının özünü oluşturan ailenin varlığı, eşlerin uzun süreli doyum aldıkları ve uyum sağladıkları bir ilişki yaratabilmelerinde yatmaktadır (Aydemir Sevim, 1999: 19). Evlilikte esas amaç; eşlerin birbirlerinin biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimlerini karşılama ve beraberliklerini uyum içinde sürdürülmesidir (Ünlü, 1993: 62). Evli çiftlerin birlikteliğini sağlayan etkenler ile evlilik uyumunu sağlayan etkenlerin aynı olduğu düşünülmektedir (Polat, 2006: 2-40).

## 2.2. Evlilik Uyumu

### 2.2.1. Evlilik Uyumunun Tanımı ve Önemi

Aile ve evlilik üzerine yapılan literatür incelendiğinde en popüler konuların başında hem aile içi hem de aile dışı ilişkilerin belirleyicisi olan evlilik uyumu geldiği görülmektedir (Fıfıloğlu,1992: 17). Bu bir tesadüf değildir. Çünkü istikrarlı bir aile ve evliliğin en önemli göstergelerinin başında çiftler arasındaki evlilik uyumu gelmektedir. Bu alanda yapılan ilk araştırmalardan itibaren mutlu bir evliliğin, mutlu bir ailenin evlilik uyumu ile doğrudan ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Erdoğan, 2007: 7). Ancak bu sonuca ulaşmak görüldüğü kadar da kolay olmamıştır. Yaklaşık elli yılı aşkın süredir, araştırmacılar tarafından evlilik ilişkisini tanımlamaya yönelik yapılan çalışmalarda, farklı görüş ve kavramlar ortaya atılmıştır. Bunlar içerisinde evlilik doyumu, evlilik mutluluğu, evlilik bütünlüğü, evlilik uyumu en çok kullanılan kavramlardır. Bu kavramlar, aynı zamanda çiftlerin ilişkilerini kendi özgün bakış açılarıyla değerlendirmesi anlamına gelen evlilik kalitesini tanımlamaya yönelik kullanılmaktadır. Bu kavramlar içerisinde evlilik kalitesi ile en çok ilişkili olan evlilik uyumudur (Erbek ve Diğerleri, 2005: 39-47). Aynı zamanda evlilik uyumu, evlilik doyumunu, evlilik mutluluğu ve evlilik memnuniyetini de içine alan daha genel bir kavramdır (Kalkan, 2002: 29).

Aile ve evlilik için bu kadar önemli olan evlilik uyumu konusunda çok sayıda (Burgess ve Cottrell, 1988; Lively, 1969; Locke ve Wallace, 1959; Spanier,1976; Trost, 1985) çalışma olmasına karşın araştırmacıların üzerinde anlaştığı bir evlilik tanımı ve kuramı yoktur. Bu araştırmanın kuramsal çerçevesine temel oluşturacak çalışmalara baktığımızda, Wallace (1959: 251) evlilik uyumunu, eşlerin birbiriyle çeşitli konularda belli bir zaman içerisindeki uyum süreci olarak açıklamıştır. Sabatelli (1988: 894) ise evlilik uyumunu, eşler arasında karşılıklı iletişimin olduğu, ilişkilerinde önemli alanlarında karşıtlıkların olmadığı, sorunların uzlaşma içinde çözüldüğü evlilikler olarak tarif etmiştir. Crow (1967) evlilik uyumunun dinamik olduğuna dikkat çekmiştir. Evlilik uyumunu, bir eşin diğerine uyması değil, çiftin ilişkilerinde ortak amaçlar doğrultusunda bilgi ve becerilerinden faydalanarak, birlikte değişimleri ile bir dengeye erişme gayretleri olarak ifade etmiştir. Baltaş ve Baltaş

(1993: 103) ise diğerk tanımları sentezler şekilde evlilik uyumunu, evliliğın kendine has koşullar içinde eşlerin birbirleriyle uzlaşma, ortak amaca ulaşma ve denge kurma çabası olarak ele almıştır. Evlilik uyumu alanında birçok katkı sunan Spanier (1972: 481-487) ise, uyumlu bir evliliğı, eşlerin önemli konular hakkında anlaşma sağladıkları, çatışmadan uzak, birlikte dahil oldukları ve yapmaktan keyif aldıkları boş zaman etkinlikleri olan, karşılıklı duygusal yakınlık gösterebildikleri bir evlilik olarak tanımlamıştır. Spanier'e göre evliliklerinde uyumlu çiftler, sorunsuz ailelerden gelen, dengeli, olgun, uzlaşımsal ve uyumlu kişiler olarak tarif edilebilir. Spanier, (1976: 16) evlilik uyumunu ölçmeye yönelik ölçek geliştirme çalışmasında evlilikte uyumu, farklı kişiliğre sahip bireylerin günlük hayata ve hayat içerisinde değışen şartlara uyum sağlaması, yaşadıkları anlaşmazlıkları uzlaşma içinde çözmeleri, birbirleriyle iyi iletişim içinde olup mutlu olmak ve ortak hedeflere ulaşmak için birbirlerini tamamlamaları, birbirlerine uygun değışmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Ayrıca geliştirdiğı Çiftler Uyum Ölçeğı alt boyutlardan oluşmaktadır. Bunlar: (a) probleme sebep olacak eşler arası farklılıklar, (b) kişisel kaygı ve kişilerarası stres , (c) eş doyumu, (d) eşlerin uyuşması, (e) eşlerin ilişkisini etkileyecek önemli kararlarda uzlaşmadır. Bu boyutlardan elde edilecek sonuçlar, çiftler arasındaki uyumu ve uyumun derecesini tanımlamaktadır (Spanier, 1976: 17).

Bu açıklamalar sonucunda evlilik uyumunu, eşler arasında iletişim, problemle çözme ve uzlaşma becerilerinin, duygusal bağın, rollerin net olduğu ilişkilerde, ortak amaçlar doğrultusunda dengeye ulaşma süreci olarak tanımlayabiliriz. İçinde bu önemli nitelikleri barındıran evlilik uyumu, eşlerin yaşamının her alanını etkileyebilecek önemli bir faktördür Eşler arasında uyumun sağlanması ile, evlilik ve ailenin uzun ömürlü olmasını sağlar. Eşlerin cinsel, psikolojik ve bedensel sağlıkları olumlu yönde etkilenir. (Erbek ve Diğerkleri, 2005: 39-47; Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009: 68-79; Kalkan, 2002: 1-5). Aile üyelerinin, yaşam doyumları artar (Çelik ve Tümkiye, 2012: 223-226; Şentürk, 2013: 3). Aileye ve yaşama bağlılıkları güçlenir (Düzgün, 2009: 93-94; İdiz, 2009: 85-86). İş yaşamındaki performanslarını artırır (Çakırlar, 2012: 5). Eşler arasında uyumun bozulması ise, evliliklerde boşanmaları meydana getirir. Bu durumda aile dağılmalarına sebep olur. Çocuklar başta olmak üzere aile üyelerinde psikolojik ve bedensel sağlıklarında bozulmalar meydana getirir (Erdoğan, 2007:9; Sardoğan ve Karahan, 2005: 92; Şengül Öner,

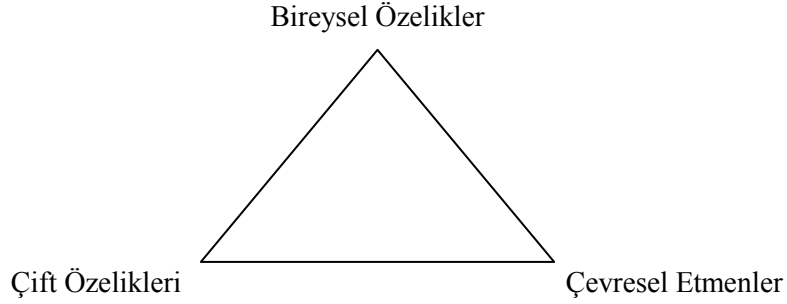
2013: 44; Tutarel-Kıslak, 1999: 50-57; Yılmaz, 2001: 51-52). Toplumda hukuksal (boşanma davaları, velayet sorunları, kazanılmış malların bölüşümü vb.), ekonomik (yeni konut ihtiyacı, işsizlik vb.) güçlükleri, sosyal sorunları beraberinde getirmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2008: 7-20). Evlik ve aile hayatında bu kadar önemli olan evlilik uyumu farklı, faktörlerden etkilenmektedir.

### **2.2.2. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler**

Aile, farklı sosyo-kültürel çevrelerden gelen ve ayrı kişilik özelliklerine sahip iki insanın evlilik yoluyla oluşturduğu bir birliktir. Bu nedenle, evlilik her iki eş için de yeni bir durum anlamına gelmektedir. Bu yeni durum daha başlangıcından itibaren, eşler için farklı bir yaşam biçimi ve yeni bir uyum sürecini de beraberinde getirmektedir. Bu iki insanın evlenmeden önceki farklı kültürleri, aile yapıları, alışkanlıkları, davranış biçimleri temel olmak üzere birçok faktör evlilik uyumunu etkilemektedir.

Özgüven (2001: 88-94) eşlerin evliliklerinde uyumu sağlamaları ve ilişkilerinde mutluluklarını daimi hale getirmelerinin bazı temel ilkelerde anlaşmalarına bağlı olduğunu belirtmiştir. Bu temel ilkeleri de şu şekilde sıralamıştır: Eşlerin evlilikte saygı, sevgi ve paylaşma ile ilişkilerindeki bireysel sorumlulukları sahiplenerek, birlikte yaşam için arzu duymaları, bunu gerçekleştirmek için gayret göstermeleri. Bunların dışında uyumlu ve mutlu bir evlilik için eşlerin ilişkilerinde saydam olmaları, duygularını paylaşmaları, eşlerinin duygularını anlamaya çalışmaları, öfke ve problemleri açığa çıkarıp tartışmamaları, sevgi ve şefkatlerini ifade ederken cömert olmaları, hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları konuları açıkça eşlerine ifade etmeleri, karar ve sorumlulukları paylaşmaları, anne babalarını ihmal etmemeleri, cinsel yaşamlarını canlı tutmaları,, sosyal ilişkilere önem vermeleri, hayalci değil gerçekçi olmaları ve aile olduklarının bilincinde olmaları gerektiğini açıklamıştır. Larson (2003: 15-31) Evlik uyumuna etki eden faktörleri bireysel özellikler, çiftin özellikleri ve çevresel etmenler olmak üzere üç ana başlıkta toplamıştır. Geliştirdiği bu modele de Evlikte Üçgen Modeli adını vermiştir (Şekil 1).

### Şekil 1. Evlilikte Üçgen Modeli



(Kaynak: Larson, 2003: 138)

Evlilikte üçgen modeline göre üç temel başlığın içerisinde yer alan alt faktörler de bulunmaktadır. Bunlarda evlilik uyumunu etkilemektedir. Buna göre **bireysel özellikler içerisinde yer alan alt faktörler:** İşlevsel olmayan düşünceler, aşk, stresle başa çıkmada zorluk, düşünceli olmak, tedavi edilmemiş depresyon, aşırı tepkisellik, aşırı utangaçlık, aşırı kızgınlık ve saldırganlık, özgüven, kronik sinirlilik, dışa dönüklük, teslimiyet, esneklik. **Çift özellikleri içerisinde yer alan alt faktörler:** İletişim tarzları, güç paylaşımı veya kontrolü, negatif ilişki biçimleri, çatışma çözme becerileri, yakınlık, kaynaşma, uzlaşma. **Çevresel etmenler içerisinde yer alan alt faktörler:** Aileden bağımsızlaşabilme, aile kökeninin etkileri, anne babanın ve arkadaşların desteği, aile sürecinin izleri, anne babanın evliği, ebeveyn olmanın stresi, dışarı uğraşlarının gerilimi, iş stresi, diğer stres etkenleri (eşin yakın akrabaları, borçlanma, sağlık, vb.) (Larson, 2003: 15-31).

Başka bir çalışmada yapılan faktör analizi sonuçlarına göre evlilik uyumunun, eşler arasındaki mutluluk, etkileşim, anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma eğilimi olmak üzere beş bölümden oluştuğu ifade edilmiştir. Bunları da kendi içinde eşler arasındaki mutluluk ve etkileşim bir boyut, anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma eğilimi de diğer boyut olmak üzere iki boyutta toplanmıştır. Evlilik uyumunu etkileyen bu faktörlerin içeriği şöyledir: (1) Bireyin evliliğine ilişkin doyum hissi mutluluk faktörü, eşlerin hem evlilik üzerine genel duygularını hem de ilişkisinin belirli yönleri üzerine duygularını (aşk ve sevgi miktarı, cinsel ilişkileri, eşiyile aynı fikirde oldukları şeylerin miktarı anlaşma ve bezeri) kapsar. (2) Eşlerin günlük aktivitelerin ne

kadarını birlikte yaptığını içeren etkileşim faktörü, yemek saatleri, arkadaşları ziyaret, eğlence yerlerine gitme ve alışveriş gibi günlük faaliyetlerde ne sıklıkta birlikte zaman geçirdiklerini kapsamaktadır. (3) İlişkideki sözel ve fiziksel çatışmanın sıklığı ve yoğunluğunu gösteren anlaşmazlık faktörü, eşler arasındaki sorunlar kolayca öfkelenme, duygusal hassasiyet, kıskançlık, konuşmaya kapalılık, evde zaman geçirmeme, savurganlık, psikoaktif madde ya da içki kullanmanın evlilik uyumu üzerinde etkilerini içerir. (4) Eşlerin bireysel özellikleri ya da davranışsal özelliklerinden (kıskançlık, savurganlık, kolay incinme, alkol alma, çabuk sinirlenme gibi) kaynaklanan problemler faktörü. (5) Evliliğin sorunlu olduğunu ve boşanma olasılığını düşünme, eş veya arkadaşlarla boşanma olasılığı hakkında konuşmayı içeren boşanma eğilimi faktörüdür. (Johnson ve Arkadaşları, 1986; akt. Yılmaz, 2001: 50).

Şener ve Terzioğlu'nun (2002: 6) Çiftler Uyum Ölçeği'nden yararlanarak ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılmasına yönelik çalışmalarında, eşlerin evlilik uyumunu artıran ve azaltan faktörler açıklanmıştır. Bu açıklamaya göre eşler arasında, duygu ve düşüncelerin paylaşımı (iletişim), değerlerinin öncelikleri ile amaçlarının benzer olma, önemli konulardaki kararlara ve evle ilgili faaliyetlere katılma, serbest zaman etkinliklerine birlikte katılma, gerek kendi gerekse eşinin anne, baba ve yakın akrabalarıyla ilişkilerini yeterli bulma, geliri gereksinimleri karşılaması açısından yeterli bulma ile bu konulara ilişkin memnuniyet derecesi arttıkça evlilik uyum puanları artmakta, ifade edilen bu konularda yaşanan uzlaşmazlık derecesi arttıkça evlilik uyum puan ortalamaları azalmaktadır.

Bu çalışmaların dışında da birçok araştırmacı tarafından evlilik uyumunu etkileyen faktörler incelenmiştir. Araştırmacılar tarafından ortaya konulan eşlerin evlilik uyumu üzerinde etkili olan başlıca faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz: Empati, iletişim şekilleri, duygularını ve düşüncelerini ifade etme biçimleri (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002: 35–41; Özgüven, 2000: 73), problem çözme becerileri (Bayraktaroğlu ve Çakıcı, 2013:312), öfke ile baş etme yöntemleri, çatışma çözme ve uzlaşabilmeleri (Kurdek, 1995; akt. Şengül Öner, 2013: 44; Şendil ve Korkut, 2008; 15;), rollerin net olması, boş zaman etkinlikleri, duygusal bağlılıkları, karşılıklı ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, cinsel uyum ve doyumları (Erbek ve Diğerleri, 2005: 73), aile yaşam döngüsündeki gelişim dönemleri (Onur, 1997: 146-147), arkadaşlık ilişkileri

(Şener ve Terzioğlu, 2008:1), kök aile ile olan ilişkileri (Demiray, 2006:3; Bayraktaroğlu ve Çakıcı, 2013:312). Bunların yanında çifte ilişkin demografik özelliklerde evlilik uyumu üzerinde etkili olmaktadır. Evlilik uyumunu etkileyen önemli demografik faktörler şunlardır: Yaş, evlilik sayısı, ilk evlenme yaşı, sağlık durumu, fiziki görünüş, eşlerin eğitim düzeyleri, eşler arasındaki yaş farkı, evlilik biçimi, çocuk sahibi olup olmama, eşle ev işlerini paylaşma, ailelerden sağlanan destek durumu vb.( Fışiloğlu, 1992: 16–23; Şendil ve Korkut, 2008;15-34; Şener ve Terzioğlu, 2002:6; Yıldırım, 1992:3).

Eşlerin evliliklerinde yaşadıkları uyumsuzluklara daha ilk aşamadan itibaren müdahale edilmesi gerektiği araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir. Bu aşamada eşlere evlilik uyumunu etkileyen faktörlere dayalı (iletişim, öfke ile baş etme, çatışma çözme, roller üzerinde uzlaşma gibi )sosyal beceri eğitimleri verilebilir. Bu destek eşlerin birbirlerine karşı olan duygularının olumlu hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Bu açıdan bireylerin yaşanan sorunları şiddetlenmeden önce veya evliliklerinde uyum sorunları yaşadıklarında bir evlilik geliştirme programına katılmaları evlilik uyumlarını artırmada kendilerine faydalı olacaktır.

### **2.2.3. Evlilik Geliştirme Programları**

Uzmanlar tarafından evlilikleri güçlendirmek, eşler arasındaki uyumsuzlukları önlemek ve tedavi etmek amacıyla müdahale programları geliştirilmiştir. Evlilik güçlendirme programı “eğitsel ve önleyici araçlar kullanarak çiftlerin işleyişini iyileştirmenin sistematik çabası” olarak tanımlanmaktadır. Bu programların çoğunda evli çiftler diğer çiftlerle etkileşim kurarlar ve özel hazırlanmış eğitsel materyal yoluyla evliliklerini iyileştirmeye çalışırlar (Gladding, 2012:169). “Evlilik eğitimi”, “aile yaşam eğitimi”, “evlilik geliştirme”, “ilişki geliştirme”, “beceri eğitimi” olarak da isimlendirilen bu programlar “eşler arasındaki çatışmalar ve uyumsuzluklarla baş etme yollarının öğretilmesi, sorunlar artış göstermeden önleminin alınması, çiftlerin gelecekteki olası sorunlar için hazırlanması ve bu sorunlar anlamlı duruma gelmeden çözme becerilerinin öğretilmesi, olumsuz sonuçlar yaşanmadan ilişkinin sürmesine ve geliştirilmesine katkı sunmaktadır” (Berger ve Hannah, 1999; akt. Kalkan ve Ersanlı, 2008: 966). “Aynı zamanda bu programlar evli bireylerin hayat boyu değişen ve



farklılaşan rollere, ilgi alanlarına, gelişimsel sorumluluklarına uyum sağlamalarını kolaylaştırmakta, aile içinde üstlendikleri rollerle ilgili becerilerini ve bilgilerini geliştirmeye, psikolojik sağlıklarını desteklemeye ve güçlendirmeye, yaşantı kalitesini geliştirmeye ve zenginleştirmeye, ev içerisindeki ilişki yapısını güçlendirmeye, bireylerin, eşlerin ve ailenin varolan potansiyellerini kullanabilmeleri konusunda onları cesaretlendirmeye destek olmaktadır” (Şahin ve Özbey, 2007: 9; Duncan ve Goddard, 2005; Arcus, Schvanefeldt ve Moss, 1993; akt. Alpaydın ve Canel, 2011: 3). Bununla birlikte, çiftlere sunulacak yardımlarda evlilik terapileri, evlilik eğitimi ve ilişki geliştirme programları birbirinden farklı düşünülmemektedir. Dolayısıyla evlilik terapisi almak isteyen çiftlerin güçlendirilmesi ve bazı temel becerilerin kazandırılmasında evlilik ilişkisini geliştirme programları çok önemli yarar sunacaktır (DeMaria, 2005; akt. Kalkan ve Ersanlı, 2008: 976).

Evlilik ilişkisini geliştirme ve güçlendirme yaklaşımları, çiftlerin problemlerini önleme çabaları şeklinde 1960’larda Amerika ve İspanya’daki bir takım çalışmalarla başlamıştır. Aile hayatındaki başarının temel anahtarı, sağlıklı bir evlilik ilişkisi olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple bu tip eğitim programları, karı-koca arasındaki ilişkiyi desteklemek gerektiği düşüncesiyle oluşmuştur. Bu programlarda amaç, çiftlere sorunlar başlamadan önce yardımcı olmaktır. Evlilik ilişkilerini geliştirmeye yönelik programlarda üzerinde en çok çalışılan konular, iletişimi geliştirme, karşılıklı etkileşim kalıpları (pattern) ve ilişki kalitesini arttırmadır. Ayrıca evlenme kararı almış çiftlerin ileride yaşamaları olası sorun durumları üzerinde çalışılmak üzere geliştirilmiş evlilik öncesi eğitim programları da bu grupta sayılabilir (Halford, 2004; Segrin, 2004; Akt. Alpaydın ve Canel, 2011: 10). Bu programlar ilk başta dini gruplar tarafından uygulanmaya başlanmıştır. Daha sonrasında devletler tarafından desteklenen, farklı psikolojik yaklaşımlardan etkilenerek oluşturulan programlar ortaya çıkmıştır. Birçoğu aynı anda birçok çiftin katıldığı programlardır. Bu evlilik güçlendirme programlarının temel hedefleri evli çiftlerin kendilerine ve eşlerine daha çok farkındalık kazanmaları, eşlerin duygu ve düşüncelerini öğrenmeleri, farkında olmaları, empati, yakınlık, etkili iletişim kurmaları, çatışma çözme becerilerini geliştirmek, cinsel eğitim, ve problem çözmelerine yardım etmeyi hedeflemiştir. Bu hedefler doğrultusunda çalışan dünyada, Evlilik Etkileşim Programı (Marriage Encounter Program), Evli Çiftleri Güçlendirme Derneği (ACME; Association For

Couples In Marriage Enrichment) İlişki Geliştirme (RE; Relationship Enhancement), Hazırla/Güçlen (Prepare/Enrich) Envanteri, ZAMAN-Evlilik Güçlendirme Eğitimi (TIME; Training In Marriage Enrichment), SE (Structured Enrichment), Çiftler Arası İletişim Programı (CC; Couple Communication), İmago İlişki Terapisi (IRT; Imago Relationship Therapy), İlişki Becerilerini Geliştirme Yaklaşımı (PAIRS; Practical Application Of Intimate Relationship Skills), Evlilik İlişisini Geliştirme ve Önleme Programı (PREP; Prevention And Relationship Enhancement Program) gibi önemli evlilik güçlendirme program ve organizasyonları bulunmaktadır (Gladding, 2012: 170-171; Ersanlı ve Kalkan, 2008: 15-22).

Türkiye’de de farklı araştırmacılar, kendi geliştirdikleri evlilik geliştirme programlarının etkisini incelemişlerdir. Sevim’in (1996) yaptığı araştırmada Transaksiyonel Analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamına ilişkin bazı değişkenler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın neticesinde, deney grubundaki bireylerin “yetişkin ego durumu”nda olumlu yönde değişiklikler belirlenmiştir. Kalkan (2002) tarafından iletişim ve çatışma çözme becerilerine dayalı olarak hazırlanan evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilikte uyum düzeylerini artırdığı görülmüştür. Sardoğan ve Karahan (2005) tarafından yapılan çalışmada kendileri tarafından geliştirilen 10 oturumluk İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı’nın evli kişilerin evlilik uyum düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı’nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini olumlu yönde etkilediği şeklindedir. Ersanlı’nın (2007) yaptığı araştırmada ise bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerini anlamlı düzeyde yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Karahan (2007) tarafından yapılan çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen 10 oturumluk Eş İletişim Programı’nın evli çiftlerde pasif çatışma eğilimi üzerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları doğrultusunda Eş İletişim Programı’nın, evli çiftlerin pasif çatışma eğilimlerinin düşürülmesinde olumlu ve kalıcı yönde etkilerinin bulunduğu ileri sürülmüştür. Duran ve Hamamcı (2010) tarafından yapılan araştırmada Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı’nın romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme

Programı'nın romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencisi çiftlerin iletişim becerileri üzerinde etkili olduğu, fakat programın çatışmaya ilişkin olumlu iletişim tarzlarını geliştirmede etkili olmadığı görülmüştür. Kalkan ve Yılmaz (2010) tarafından Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programı'nın çiftlerin ilişki doyumuna etkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmada, elde edilen bulgular, evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumlarını arttırmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Kahraman (2011) ise aile eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisini incelemiştir. Hazırlanan aile eğitim programı 12 oturumdan oluşmakta olup 7 haftada uygulanmıştır. Uygulanan aile eğitim programı grup çalışmasının evlilik uyumunu ve aile sistemi içindeki duygusal tepki verebilme durumunu arttırmada etkili olduğu saptanmıştır. Ancak uygulanan eğitim programının aile sistemi içindeki problem çözme, iletişim, roller, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel fonksiyonda etkili olmadığı belirlenmiştir.

Farklı yaklaşımlara dayalı olarak geliştirilen evlilik eğitimi ve ilişki geliştirme programlarında çiftlerin etkili iletişim becerileri, çatışma ve problem çözme, stresle başa çıkma, duygularını ifade edebilme, değişime uyum sağlama üzerinde durulmuştur. Pek çok araştırma göstermektedir ki, evlilik geliştirme ve güçlendirme programları çiftlerin ilişki kurma becerilerini, evlilik uyum ve doyumlarını arttırmada etkili olmaktadır (Hickmon, Protinsky ve Singh, 1997; Ripley ve Worthington, 2002; Jakubowski, Milne, Brunner ve Miller, 2004; Worthington, Ripley, Hook ve Miller, 2007; akt. Kalkan ve Ersanlı, 2008: 966; Yalçın, 2009: 18).

### **2.3. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması (ÇOKEAD)**

Aile terapisi ve aile danışmanlığı kavramları birbirlerinden farklı iki kavram değildir (Kuzgun, 1991: 196). Bu çalışmada aile terapisi yerine aile danışması tercih edilmiştir. Bu bağlamda aile danışmanlığı; aile bireyleri arasındaki sağlıklı ortamın desteklenebilmesi için aile bireyelerine sunulan psikolojik yardım olarak nitelendirilmektedir (Alpaydın ve Canel, 2011: 8). Araştırmanın bu bölümünde günümüzün en popüler ve etkili evlilik ve aile danışma kuramlarından biri olan (Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 376) ÇOKEAD'ın tarihçesi ve önemli

temsilcileri, temel varsayımları, amacı, ÇÖKEAD'ta süreç, psikolojik danışmanın rolü, kullanılan teknikler ve ÇÖKEAD'ın diğer evlilik ve aile danışma kuramlarından özgün yanları ele alınmıştır.

### **2.3.1. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması'nın Tarihçesi ve Önemli Temsilcileri**

Çözüm Odaklı Danışma yaklaşımı önce Amerika Birleşik Devletleri'nde ardından da dünyada son elli yıl içerisinde gelişen, ailelerle kullanımı faydalı hale gelmiş, sistem terapileri olarak bilinen aile danışma yaklaşımlarından biridir (Metcalf, 2011: 287). Danışmanlık yaklaşımı olarak sosyal yapılandırmacı kuramın çok etkisinde (Hecker ve Wetchler, 2003: 33) olan Çözüm Odaklı Danışma, kısa, pragmatist (Harway, 2005: 198) ve post modern bir kuramdır (Corey, 2008: 415; Metcalf, 2011: 287).

1980'li yıllarda Milwaukee'deki Kısa Süreli Aile Danışma Merkezi'nde (Gurman, 2008: 259; Winek, 2010: 191) bir grup psikolojik danışman geleneksel danışma yöntemlerinin aksine yeni bir danışma yönteminin temel hatlarını meydana getiren bir makale kaleme almışlardır (Sexton, Weeks ve Robbins, 2003: 122-123). Liderliğini Steve De Shazer ve Insoo Kim Berg'in yaptığı (Nichols, 2013: 382; Macdonald, 2007: 1) bu grup, aile danışmanlığı, hipnoz, davranışçı yaklaşım, psikanaliz, Budizm, Wittgenstein gibi birbirinden farklı konuları sentezleyerek (Carr, 2006: 132; George, Iveson ve Ratner, 2003: 2; Macdonald, 2007: 87; Winek, 2010: 192) problemden çok çözüme, geçmişten çok geleceğe odaklanan yeni bir problem çözme modeli geliştirmişlerdir. De Shazer, Kim Berg ve arkadaşları ünlü Amerikalı psikiyatrist ve pragmatist Milton Erickson'dan büyük oranda etkilenmişlerdir (Hecker ve Wetchler, 2003: 153; Gurman, 2008: 259) Erickson, herkesin kendi sorunlarını çözebilecek yetenek ve kaynaklara sahip olduğuna, aynı zamanda da küçük değişimlerin büyük değişimlere yol açacağına inanmıştır. Erickson gibi Zihinsel Araştırma Enstitüsü'de (Mental Research Institute) çözüm odaklı modelin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamıştır (Carr, 2006: 132; Harway, 2005: 198). Zihinsel Araştırma Enstitüsü (ZAE) Kaliforniya'da bulunan Palo Alto'da kurulmuştur (Minuchin, Lee ve Simon, 2006: 49). ZAE'nin grup danışma ekibinin çalışmaları, problem şablonları ve çözüm girişimlerinin nasıl işlediği üzerine ortaya koydukları araştırmalar çözüm odaklı

modelin gelişmesini etkilemiştir. (Sexton, Weeks ve Robbins, 2003: 115-117). Don Jackson, Paul Watzlawick, Jay Haley, John Weakland Janet Beavin, ve Richard Fisch ZAE'nin etkili kurucularındandır (Minuchin, Lee ve Simon, 2006: 49). Sonraki yıllarda Fisch, Weakland ve Watzlawick ZAE'den ayrılarak Kısa Süreli Aile Danışma Merkezi'ni kurmuşlardır (Gurman, 2008: 260). Bu merkezde psikolojik danışmanın daha baskın olduğu, terapötik süreci yönlendirildiği önceki danışma modellerinin aksine danışanın durumunun anlaşılmasına ve danışanın daha etkin olmasına izin verildiği bir yaklaşımı benimsemişlerdir (Macdonald, 2007: 7-8). Bu terapötik sürecin daha kısa sürede sonuçlanmasını sağlamıştır. Aynı zamanda danışanın kendi hayatının uzmanı olarak görülmesi, danışmanın danışanı geçmişten çok şüana ve geleceğe yoğunlaştırması, danışanın hayatında problemin olmadığı “istisnalar”ın olabileceği varsayımı ve daha iyi hayatı tanımlayabilmesi konusunda danışana konuşma yoluyla destek olunması çözüm odaklı modelin gelişmesinde çok önemli katkıları olmuştur (Metcalf, 2011: 287). Çözüm Odaklı Danışma modelinin kurucu ve temsilcilerinin çoğu Kısa Süreli Aile Danışma Merkezi'nde birlikte çalışmıştır (Gladding, 2012: 288). Bu modelin önemli temsilcileri arasında bir çift olan De Shazer ile Kim Berg'in yanında Michele Weiner-Davis, Bili O'Hanlon ve Eve Lipchik yer almıştır (Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 376 ). Bili O'Hanlon bu merkezde çalışmamıştır. Ancak dolaylı biçimde bu merkezin çalışmalarından etkilenmiş ve daha sonra Weiner-Davis ile birlikte yayımlar yapmıştır (Gladding, 2012: 288). De Shazer, Kim Berg, O'Hanlon ve Weiner-Davis'in yaşamlarıyla çözüm odaklı modelin tarihi yakından ilişkilidir. Dolayısıyla aşağıda Çözüm Odaklı Modelin bu önemli temsilcilerine yer verilmiştir.

### **2.3.1.1. Steve De Shazer**

1940 yılında doğan Steve de Shazer, minimalist felsefeyi ve değişim sürecini gündelik yaşamın vazgeçilmez bir parçası olarak gören, çözüm odaklı modelin geliştirilmesinde çok emeği olan, müzikten açılığa kadar çok yönleri olan bir uzmandır (Dolan, 2006: 1; akt. Gladding, 2012: 288). Steve De Shazer 1970'lerin ortalarında, çalışma hayatına Zihinsel Araştırma Enstitüsü'nde başlamıştır. 1970'lerin sonrasında bir grup arkadaşıyla birlikte Milwaukee'deki Kısa Süreli Aile Danışma Merkezi'ni

kurmuşlardır. Başlangıçta bu merkezin müdürü olarak çalışmış ve 1980’li yıllarda ortaya koyduğu kuramıyla, ABD genelinde tanınmıştır. Steve De Shazer, kariyerinin başlarında Milton Erickson, Gregory Bateson ve Zihinsel Araştırma Enstitüsü’nden diğer kişilerinden etkilenmiş (Hecker ve Wetchler, 2003: 30) olan bir stratejik aile terapisti olarak tanınmıştır. Ancak, 1980’lerden itibaren de Shazer ve eşi Berg yazılarında stratejik yaklaşımın ötesinde yeni görüşler ortaya koymuşlardır (Gladding, 2012: 288). De Shazer geliştirdiği danışma kuramını kısa süreli aile danışması hatta daha da kısaltarak kısa süreli danışma olarak adlandırmıştır. Danışma sürecinde danışanın kaynaklarına ve güçlü yönlerine odaklanılmasının önemini ortaya koymuştur (Metcalf, 2011: 289). De Shazer’in yaklaşımında şartlar mümkün olduğunca takımlara/ekiplere yer vermiştir. Buna göre yansıtıcı takım (consultants) olarak isimlendirilen ekip tek-yönlü aynanın arkasından danışma oturumlarını izler. Bu müşavirler ekibi oturumu yöneten psikolojik danışmana, önceden kararlaştırılmış zaman dilimlerinde gözlemlerini ve düşüncelerini iletmektedirler. Böylece danışmaya gelen aile, yalnızca bir psikolojik danışmanın bakış açısından değil, daha farklı, çoklu bakış açılarından yararlanma fırsatı bulur. De Shazer kuramının özgün olduğunu belirtmek için mucize soru, istisnalar, derecelendirme soruları gibi özel terimler tanımlamıştır (Sexton, Weeks ve Robbins, 2003: 124). De Shazer Çözüm Odaklı Danışma’nın temelini oluşturan düşüncelerini çeşitli makale ve kitaplarda yayınlamıştır. Kitapları şunlardır: Patterns of Brief Therapy (1982) (Kısa Terapinin Tasarımı), Keys to Solutions in Brief Therapy (1985) (Kısa Süreli Terapide Çözüm Yolları), Clues: Investigating Solutions in Brief Therapy (1988) (İp Uçları: Kısa Terapide Çözüm Arayışları), Putting Differences to Work (1991) (İşi Farklılaştırmak), ve Words Were Originally Magic (1994) (Kelimeler Aslında Sihirdir). De Shazer aile terapisi alanında yaptığı çalışmalarla bir öncü oldu ve yaşamının son dönemlerinde genellikle “Aile Terapisinin Koca Yaşlı Adamı” (Grand Old Man of Family Therapy) olarak anılmıştır (Metcalf, 2011: 289). De Shazer 2005 yılında Avusturya’nın Viyana şehrinde vefat etmiştir (Gladding, 2012: 288).

### **2.3.1.2. Insoo Kim Berg**

Insoo Kim Berg oldukça varlıklı, eğitilmiş ve tanınan Koreli bir ailede 1935 yılında dünyaya gelmiştir. Küçüklüğünde Kore Savaşı'na tanık olmuş, bu durum eşyalardan daha çok insanların önemli olduğunu kavramasında etkili olmuştur. Kuramın oluşmasında bu yaşantısının izleri vardır (Dolan, 2007; akt. Gladding, 2012). 1957 yılında geleneksel danışma yaklaşımları eğitimi alan bir psikoterapist olarak İngiltere'ye taşınmıştır. Geleneksel psikoterapi eğitimin istediği sonuçları vermediğini görünce, eğitimine Milwaukee şehrinde Kısa Süreli Aile Danışma Merkezi'nde devam etmiştir. Burada Steve De Shazer ile evlenmiştir (Metcalf, 2011: 288-289). Daha sonra birlikte Çözüm Odaklı Danışma'nın temellerini oluşturmuşlardır. Tek başına ve başkalarıyla birlikte yazdığı 10 kitabı ve birçok makalesi bulunmaktadır (Gladding, 2012: 288-289). Kitaplarından bazıları şunlardır: Family Based Services: A Solution Focused Approach (1994) (Aile Temelli Hizmetler: Çözüm Odaklı Yaklaşım), Working With The Problem Drinker: A Solution-Focused Approach (Berg ve Miller, 1992) (Alkoliklerle Çalışmak: Çözüm Odaklı Bir Yaklaşım) ve Interviewing For Solutions (De Jong ve Berg, 2002) (Çözümüne Yönelik Görüşmeler) (Corey, 2008: 415; Metcalf, 2011: 289). Berg, kuramın başkalarının uygulayabileceği şekilde standardize edilmesinde önemli rol almıştır. Çözüm Odaklı Danışma'nın var olmasında Berg'in hayat dolu, heyecanlı, enerjik bir kişilik olmasının katkıları büyüktür. Berg, Milwaukee şehrinde 2007 yılında vefat etmiştir (Gladding, 2012: 289).

### **2.3.1.3. Bili O'Hanlon**

1952 yılında dünyaya gelen Bili O'Hanlon'un Çözüm Odaklı Danışmanlıkla yolculuğu danışan görmeden öncesinde başlamıştır. (Metcalf, 2011: 290). O'Hanlon yaşamının ilk yıllarında kendi ile barışık olmayan, sosyal çevreden uzak, madde bağımlılığı, dahası intihar düşüncesi olan depresif bir kişiliktir. Hayatının bu zor dönemlerinde bir arkadaşının kendisine gösterdiği maddi manevi destek kendisinin psikoterapiye ilgi duymasını sağlamıştır. Bundan sonraki yaşantısında psikolojik rahatsızlıkları olan insanlara destek olma fikrini yaşamının merkezine almıştır (Gladding, 2012: 289). Bu düşüncesini profesyonel düzeyde iletmiştir. Öncelikle

Arizona State Üniversitesi'nden aile terapisi yüksek lisans derecesi almış, sonra Milton Erickson'un öğrencisi olmak üzere Erickson'a katılmıştır (Hecker ve Wetchler, 2003: 153). Erickson'un yanında gönüllü bahçıvanlık yapmıştır. Bu süreçte çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmiştir. 1980'li yıllarda Çözüm Odaklı Danışma'nın savunucularından olmuştur. Sonraki dönemlerde düşüncelerini kendine has bir yaklaşım olan olasılık terapisi (possibility therapy) adı altında olgunlaştırmış ve toplamıştır. Şimdiye kadar 30 kitap yazmıştır. Halen akademik ve klinik çalışmalarına devam etmektedir. (Gladding, 2012: 289; Metcalf, 2011: 290).

#### **2.3.1.4. Michele Weiner-Davis**

New York City'de dünyaya gelen Michele Weiner-Davis, Yüksek lisans derecesini aldığından beri Chicago şehri yakınlarındaki Woodstock kentinde evlilik ve aile terapisti olarak çalışmaktadır. Bu süre içerisinde çözüm odaklı aile danışmanlığı ile ilgili bazı popüler kitaplar yazmıştır. Boşanma İflası (Divorce Busting), bunların başında gelmektedir (Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 385). Ayrıca Boulder şehrinde Boşanma İflası Merkezi'ni kurmuştur. Açtığı bu merkezde çiftlere ve ailelere 1-2 gün devam eden yoğun çalışmalar gerçekleştirmektedir. Weiner-Davis, Aşkını Canlı Tutmak (Keeping Love Alive) isimli ilişkilere yönelik programı hazırlamıştır. Bu program ile ilgili birçok popüler televizyon programlarına katılmıştır (Oprah, 20/20, The Today Show vb.). Kendisi uluslararası düzeyde tanınan ve saygı duyulan biridir. Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Derneği'nden "Evlilik ve Aile Terapisi Alanına Olağanüstü Katkı Ödülü (Outstanding Contribution to the Field of Marriage and Therapy Award) ve Zekice Evliliklere Katkı Ödülü (Smart Marriages' Impact Award) gibi önemli ödüllere layık görülmüştür. Weiner-Davis'in yazdığı diğer kitaplardan birkaçı şunlardır: Cinselliğe Aç Evlilik (The Sex Starved Marriage), Sevdiğiniz Adamlarla Başetme: Kadınlar İçin Saçmalığı-Dırdırını Olmayan Rehber (Getting Through to the Man You Love: The No-Nonsense, No-Nagging Guide for Women) ve Hayatını ve Hayatının İçindeki Herkesi Değiştir (Change Your Life and Everyone In It). Weiner-Davis, Halen klinik çalışmalarına devam etmektedir (Gladding, 2012: 289).



### 2.3.2. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması'nın Varsayımları

Çözüm Odaklı Danışma insanların nasıl değiştiğini ve amaçlarına nasıl ulaştıklarını gösteren bir model olarak değerlendirilmektedir (Walter ve Peller, 1992, 2000; akt. Corey, 2008: 422-423). Bir model olan Çözüm Odaklı Danışma, temelinde insanlara kısa zamanda faydalı olmak varsayımı üzerine kurulmuştur. Bu varsayımlardan ilki, problemin ortaya çıkışıyla ilgili olduğu farz edilen her deneyim, düşünce ya da duygu ile uğraşmaktan ziyade, çözüme odaklanan, danışanın başarılı bir yaşam ve gelecek kurmasını sağlayacak olan yaklaşımı benimsemesidir (De Shazer, 1985: 7).

Çözüm Odaklı Danışma'yı var eden diğer varsayımları maddeler halinde aşağıdaki şekliyle sıralayabiliriz:

1. Her zaman için sorunların nedenleri geçmişte aranmaz, sorunların sürdüğü şuana ve geleceğe odaklanmak gerekir. Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar ise, sorunların çözülebileceği geleceğe bakmayı tercih ederler (De Shazer, 1985: 7). Psikolojik danışma sürecinde geleceğe ve çözümlere yapıcı, olumlu olarak odaklanmanın birçok avantajı vardır. Eğer danışanlar çözümler üzerinde konuşarak, kendilerini yeniden güçlü hissederlerse, psikolojik danışmanın gerçekten kısa olması mümkündür (Walter ve Peller, 1992, 2000; akt. Corey, 2008: 422).
2. Problem çözebilme, kendine yapıcı olarak yetebilme durumu her ne kadar geçici bir süre olumsuz koşullar tarafından bastırılmış olsa da, psikolojik danışmaya gelen bireyler sağlıklıdır ve yapıcı olarak davranabilme yeteneğine sahiptirler (Harway, 2005: 199). Her danışan kendi durumunun uzmanıdır. Yalnızca problem odaklı olarak düşünmek, insanları, problemlerle baş etmede kullanacakları işe yarar çözümler üretmesini engeller (Nichols, 2013: 384).
3. İnsanların psikolojik danışmaya getirdiği her problemin mutlaka istisnaları (yaşanmadığı, az yaşandığı) vardır (Minuchin, Lee ve Simon, 2006: 51). Bunlar danışanın fark etmediği şekilde bilinçdışında yer almaktadır. Danışanlarla bu istisnalar üzerine konuşulmalıdır (Connie ve Metcalf, 2009: 13-14). Böylece, daha önce başa çıkılmaz gibi görünen sorunun kontrolü, danışanlar tarafından sağlanacaktır. Bu istisnaların meydana getirdiği olumlu

hava, problemin çözümüne yönelik yeni olanaklar var edebilecektir (Nichols, 2013: 386).

4. Psikolojik danışma sürecinde danışanlar genellikle kendilerinin tek bir yönünü ortaya koyarlar. Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, anlattıkları hikâyelerde farklı yönlerini de ortaya koymaları yönünde danışanları yönlendirirler. Çözüm Odaklı Danışma'da değişim için gereken şey insanların sorunu dillendirme biçimini değiştirmektir (Connie ve Metcalf, 2009: 12-13). İnsanların olumlu konuşmalarını sağlamak, olumlu düşüncelerine ve nihai olarak da kendi sorunlarını çözmek için olumlu eylemlerde bulunmalarına yardım edeceği varsayımı ile hareket etmektedir (Walter ve Peller, 1992, 2000; akt. Corey, 2008: 422).
5. Çözüm odaklı psikolojik danışmanlara göre sorun adım adım çözülür. Küçük değişiklikler büyük değişikliklere, farklılıklara neden olur. Herhangi bir sorun, zamanında atılan bir adımla çözülebilir. Bazen en ufak değişikliklere, bir problemin çözümü için gerek duyulabilir. Küçük değişiklikler olumlu bir döngünün başlangıcı olabilir. Dahası ufakta olsa bir başarıya ulaşmak insanları daha zor başka sorunları çözebileceğine inanmaya teşvik edebilir. (Connie ve Metcalf, 2009: 10-11).
6. Direnç kavramı kabul edilmez (Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 386). Danışanlar değişimi isterler, değişimin olması için ellerinden geleni yaparlar ve değişmeye yetecek kapasiteleri vardır (Harway, 2005:199). Psikolojik danışman, danışanları değiştiremez, danışanlar ancak kendilerini değiştirebilir. Psikolojik danışmanlar, değişime dirençli örüntüleri kontrol edecek stratejilerle uğraşmaktan çok, danışanlarla işbirliğine dayalı bir ortaklık kurmaya çalışmalıdırlar (Barker ve Chang, 2013: 225). Danışanların psikolojik danışma sürecinde işbirliği içerisine girebileceği yolları keşfetmek psikolojik danışmanın görevidir (Macdonald, 2007: 2).
7. Danışanlar, psikolojik danışma sürecine hem bireysel hem de dahil oldukları sosyal ağlar merkezli kaynak ve güçlü yönlerle gelirler. Psikolojik danışman, danışan ve sahip olduğu sosyal ağlar konusunda uzman değilken, danışan öyledir. Danışanın bulduğu çözümlerin belirli bir durum için daha uygun olma

ve uygulanma olasılığı daha fazladır (Greg's Handout in Turkish: Çözüm Odaklı Danışma Bilgi Notu. <http://www.usefulconversations.com/turkey>, Erişim tarihi: 11/11/14).

8. Danışanlar, danışmaya yaşadığı sorunu çözmek için geldiği kabul edilmelidir. Bütün insanlarda kullanılabilir, evrensel çözüm şablonları yoktur. Her insan eşsizdir ve bu sebeple çözüm de insana özgü olmalıdır.
9. Bir problemin sebebini anlama çabası, onun çözümüne ilişkin gerekli adım olmayabilir. Kişiler işe yarayan fikirler bulunca hızlı değişim ya da çözüm mümkün olabilir. Kalıcı değişim gerçekten işe yarayan çözüm bulunduğu ya da bu çözümü nasıl daha etkin hale getireceklerini kavradıklarında mümkün olabilir.
10. Başarılı bir psikolojik danışma kişilerin nereye ulaşmak istediklerini bilmeleriyle mümkün olacaktır (Corey, 2008: 422).
11. Değişim süreklilik arz eder. Danışma öncesi değişimler söz konusu olabilir. Görevimiz yararlı değişimi tespit etmek ve desteklemektir. Değişime ilişkin hedefleri üzerinde çalıştığımızda kişilerin daha farklı davranması ve düşünmesi daha olasıdır (Harway, 2005: 199).
12. Problemler, her zaman patolojiyi veya bozuklukları temsil etmez. (George, Iveson ve Ratner, 2003: 23).
13. Psikolojik danışma sürecinde danışanın hayatında, eğer bir şey bozuk değilse, onu onarmaya kalkılmamalı, bir şeylerin işe yaradığı görüldüğünde, ondan daha fazla yapılması sağlanmalı, eğer bir şey işe yaramıyorsa, bir daha yapmayıp yerine farklı bir şeyler yapılması sağlanmalıdır (Gurman, 2008: 261; Gladding, 2012: 290; Sexton, Weeks ve Robbins, 2003: 122; Connie ve Metcalf, 2009: 5-10).
14. Danışan problem olarak görülmez. Problem problem olarak görülür. Problem ve sorun insanlarla bir arada olarak değil, insanlarla iletişim halinde olarak bulunur (Greg's Handout in Turkish: Çözüm Odaklı Danışma Bilgi Notu. <http://www.usefulconversations.com/turkey>, Erişim tarihi: 11/11/14).

15. Karmaşık görünen problemler her durumda karmaşık bir çözüme ihtiyaç duymazlar. Karmaşık gibi görünen sorunun çok kolay çözüm yolları olabilir. Ayrıca amaca veya doğruya giden tek yol yoktur bir çok yol vardır. Çözüme giden yolda çoklu bir bakış açısı kullanılır (Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 386).

Bu varsayımları esas alarak yönetilen Çözüm Odaklı Danışma süreci, danışanların danışmadaki amaçlarına kısa sürede ulaşmalarını sağlayacaktır.

### **2.3.3. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması'nın Amacı**

Çözüm Odaklı Danışma, değişim, etkileşim ve amaçlara ulaşmakla ilgili bazı temel kavramları içermektedir. Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, bireylerin anlamlı kişisel amaçlar belirleyebileceklerine ve sorunlarının çözümü için gerekli olan kaynaklara sahip olduklarına inanmaktadırlar ( Gurman, 2008: 256). Her danışan için amaçlar ayrıdır ve daha zengin bir gelecek yaratmak için bu amaçlar danışan tarafından oluşturulur (Rasheed, Rasheed ve Marley, 2011: 270). Araştırmalarda Çözüm Odaklı Danışma'nın amaçları hususunda, özde aynı olmakla birlikte ayrıntılarda farklı görüşler ortaya konulmuştur.

Milton Ericson'un insanların ortaya çıkarılmamış ve genellikle bilinç dışı kaynakları olduğu görüşü Zihinsel Araştırma Enstitütüsü modeline esin kaynağı olmuştur. Bu görüşe göre, insanların tek ihtiyacı olan şey potansiyellerini ortaya çıkarmaya yarayacak küçük bir bakış açısı değişikliği olabilir. Bu değişim de kısmen insanların sorunlarını dile getirme biçimini değiştirmeye dayanır (Nichols, 2013: 383). Bu görüşten yola çıkarak Çözüm Odaklı Danışma'nın genel amacı da ailelerin sorun odaklı konuşmaktan (Ailenin kendi sorunlarına çözüm buldurmayan, aileyi çaresiz yapıya hapseden bir anlatım hakimdir.) çözüm odaklı konuşmaya (Ailenin sorunlarının çözümünde, ailenin güçlü ve yetenekli yanları üzerine kurulu, çözüme odaklı, yeni motive edici anlatım hâkimdir.) doğru geçiş yapmasına yardımcı olmaktır. Bir anlamda, aile ve psikolojik danışman için sorunu çözmek danışma sürecinde öncelikli değildir. Danışma modelinin başlıca hedeflerinden biri ailelerin kendileri hakkında konuşma şekillerini, sorunları ele alış biçimlerini değiştirmektir. (Rasheed, Rasheed ve Marley, 2011: 270). Sorunlardan konuşmak beraberinde başka

sorunları da getirecektir. Değişim hakkında konuşmak ise değişimin gerçekleşmesini sağlayacaktır. Bireyler yetenekleri ölçüsünde yapabildiklerini, sahip oldukları kaynakları, geçmişte yaptıkları işe yarar şeyleri konuştukları sürece danışmanın temel amacına uymuş olurlar (Corey, 2008: 425). Bu hedefe ulaşmaya çalışırken geçmişin değişemeyeceği ancak amaçlarımızın değişebileceği gerçeğinin farkındadırlar (Harway, 2005: 199). Bu nedenle danışanın veya ailenin sorunlarını anlaması ve analiz etmesi için sorun üzerinde konuşmaktan, çözüm üzerinde konuşmaya doğru yönlendirmek, işleyen veya gelecekte işlemesi muhtemel olan çözümler üzerinde olabildiğince hızlı odaklanmak danışmadaki temel hedeflerin başında gelmektedir (Doğan, 2000: 61).

Çözüm Odaklı Danışma'nın temel amacı, danışanların sorunlar yerine çözümlerin konuşulduğu bir dili ve bir davranışı kendilerine uyarlayabilmelerinde onlara yardımcı olmaktır. En çok ne hakkında konuşuyorsak onu üretiyoruz varsayımından hareketle, danışanlar sorunlardan çok, değişim ya da çözüm hakkında konuşmaya yönlendirilir.

Yukarıda ki görüşler doğrultusunda ÇOKEAD'ın genel amaçlarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- Danışanların sahip oldukları sorunlara farklı açılardan bakmalarını sağlamak
- Daha çok olumlu değişim yaratacak net, gerçekçi ve somut hedefleri danışan ile işbirliği halinde kararlaştırmak (Gurman, 2008: 261-262).
- Danışanların var olan ve var olabilecek endişelerini çözebilmeleri amacıyla kendi güçlü yönlerine ve kaynaklarına dayalı bir kimlik geliştirmelerini sağlamak (Corey, 2008: 415-429).
- Temel yakınmaları olabildiğince hızlı bir şekilde çözmek: Sorunları çözmek için problemin nedenlerine girmek gerekmez. Temelde yatan kusurların araştırılmasını reddedilir (Nichols, 2013: 385).
- Kendini tekrar eden, işe yaramayan davranış örüntülerini kırmak.
- Stratejik ve sistemik yaklaşımlar gibi ailenin motivasyonlarını ve beklentilerini yüksek tutabilmek için danışmayı 5-10 arası oturumluk kısa süreli tutmak (Gladding, 2012: 290).

Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar tek bir doğru ya da geçerli yaşama biçimi olduğuna inanmamaktadır.. Artık anlaşılmıştır ki bir aile için kabul edilmez olan davranışlar, başka bir aile de arzu edilen davranışlar olabilir. Dolayısıyla, tedavide ulaşılabilecek hedefleri psikolojik danışman değil, danışanlar belirler (O’Hanlon ve Weiner-Davis, 1989: 44; akt. Nichols, 2013: 384).

Walter ve Peller (1992; akt. Corey, 2008: 425), danışma sürecinde danışanların amaçlarını çok iyi bir biçimde belirleyebilmeleri için onlara yardım edilmesi gerektiğinin önemine işaret ederler. Çok iyi belirlenmiş etkili bir amaç şu özellikleri barındırmalıdır: Danışanın kendi ifadesiyle olumlu bir anlam içerir. Bir süreçtir ya da eyleme yöneliktir. Burada ve şimdi şeklinde yapılandırılmıştır. Ulaşılabilir, somut ve özeldir. Danışan tarafından kontrol edilir. Psikolojik danışmanın değil, danışanın diliyle ifade edilir (Gurman, 2008: 261; Harway, 2005: 198). Çözüm Odaklı Danışma’da, duruma bakış açısı ya da referans alınan çerçeve değiştirilerek, sonla ilgili yapılanlar farklılaştırılarak, danışanın gücüne ve kaynaklarına bakılarak, amaçlar değiştirilebilir veya çeşitlendirilebilir.

Bu anlatılanlar sonucunda ailelere yardım etmedeki hedefi şu şekilde özetleyebiliriz: Çözüm Odaklı Danışma, klasik danışmalarda problemi aslında psikolojik danışmanın kendisinin yarattığını savunmaktadır. Psikolojik danışman problemi teşhis etmeye çalışırken, aslında fark etmeden kendi yaklaşımını da dayatmaktadır. Çözüm Odaklı Danışma, bu tuzaktan kurtulmak için hedefi danışanın belirlemesini ister. Bundan dolayı da danışmadaki hedefleri de sırasıyla ailelerin çözüme yönelik farklı bakış açıları kazanmalarına yardımcı olmak, farklı durumlarda kullanılacak özgün ve yeni çözümler sunmaktır. Çözüm Odaklı Danışma’da ailelerin danışmaya getirdikleri sorunları çözebilecek kaynakları ve güçlü yanlarının olduğuna inanılır. Problemin nadiren de olsa yaşanmadığı zamanlarda, bireyin, ailenin kullandığı kendi kaynaklarını tanımlamak ve yapılandırmakla ilgilenir. Çözüm Odaklı Danışma’da yapılması gereken zaten ailelerin kendilerinde var olan bu yetenekleri ortaya çıkarmalarını sağlayacak imkânları yaratmaktır. Psikopatoloji üzerinde durmamakta ve insanı hasta olarak kabul etmemektedir. Sorunlara değil, çözümlere odaklanmaktadır.

Danışanın amaçlarına ulaşabilmesinde, danışma sürecinin doğru yönetilebilmesi büyük önem taşımaktadır.

#### **2.3.4. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması'nda Süreç**

Terapide/danışmada veya ailede olanların nasıl olduğu olarak tanımlanan terapötik süreç, (Gladding, 2012: 420) danışan ile psikolojik danışmanın deneyimlerini, tutumlarını, duygularını, davranışları ve her ikisi arasındaki etkileşimi içermektedir (Vandebos, 2007: 757). Çözüm Odaklı Danışma'da süreç, genellikle ailenin sahip olduğu kaynaklarından, güçlü ve başarılı yönlerinden yola çıkarak, ailenin danışma sürecindeki amaçlarını gerçekleştirmeye, danışmaya getirdikleri problemlerine farklı bakış açıları kazanmalarına sağlamaya yönelik, geleceğe dönük sorular sormak ve mülakatlar yapmak üzerine kurgulanmıştır (Gurman, 2008: 259; Metcalf, 2011: 287).

Genellikle danışma 50 dakikalık bir oturum içerisinde yapılandırılır. Bir aile veya çift ile çalışmada oturumlar çoğu kez 2 saate uzatılır. Her bir oturumda, psikolojik danışmanın danışma ekibi ile görüşebilmesi için danışma oturumu bitmeden önce 20 dakika kadar bir ara verilir. Danışma ekibi yoksa psikolojik danışman verilen arada, danışma ekibi varmış gibi etraflıca düşünür. Bu aradan sonra danışana övgüyle ve ev ödevi formunda bir müdahale ile döner (Winek, 2010: 195) Çoğu geleneksel yaklaşımların aksine Çözüm Odaklı Danışma psikolojik danışmanı her hafta görmeyi gerektirmez. Psikolojik danışman çoğu zaman danışmana oturumlar arasında ne kadar beklemek istediğini sorar. Yaygın olanı 2-3 haftalık bir süredir. Danışanın problemi çözecek gerekli bütün kaynaklara sahip olduğu varsayılır. Oturum aralıkları psikolojik danışmana problemi yönlendirme fırsatı verir. Oturumlar arasında sürecin uzatılması, aynı zamanda danışanlara kendi başlarına çözüm bulmakla meşgul olacakları zaman bırakır. Nitekim bu çalışma içinde “bunu evde çalış” tavrı vardır (Winek, 2010: 195).

Bir çok danışmanlık modelinde olduğu gibi, Çözüm Odaklı Danışma'da, danışmanın amaçlarına ne yaparak ve nasıl ulaşılacağını belirlemeye yönelik, bir yol haritası olarak, sistematik yaklaşımın bazı basamaklarını takip eder (Barker ve Chang, 2013: 225; Gurman, 2008: 266-290; Metcalf, 2011: 299-301). ÇOKEAD'ta süreci oluşturan bu aşamaları şu şekilde özetleyebiliriz: Öncelikle aile ile tanışılır ve güvenli bir bağ kurulur (Sexton, Weeks ve Robbins, 2003: 124). İkinci aşamada ailenin geliş sebebi

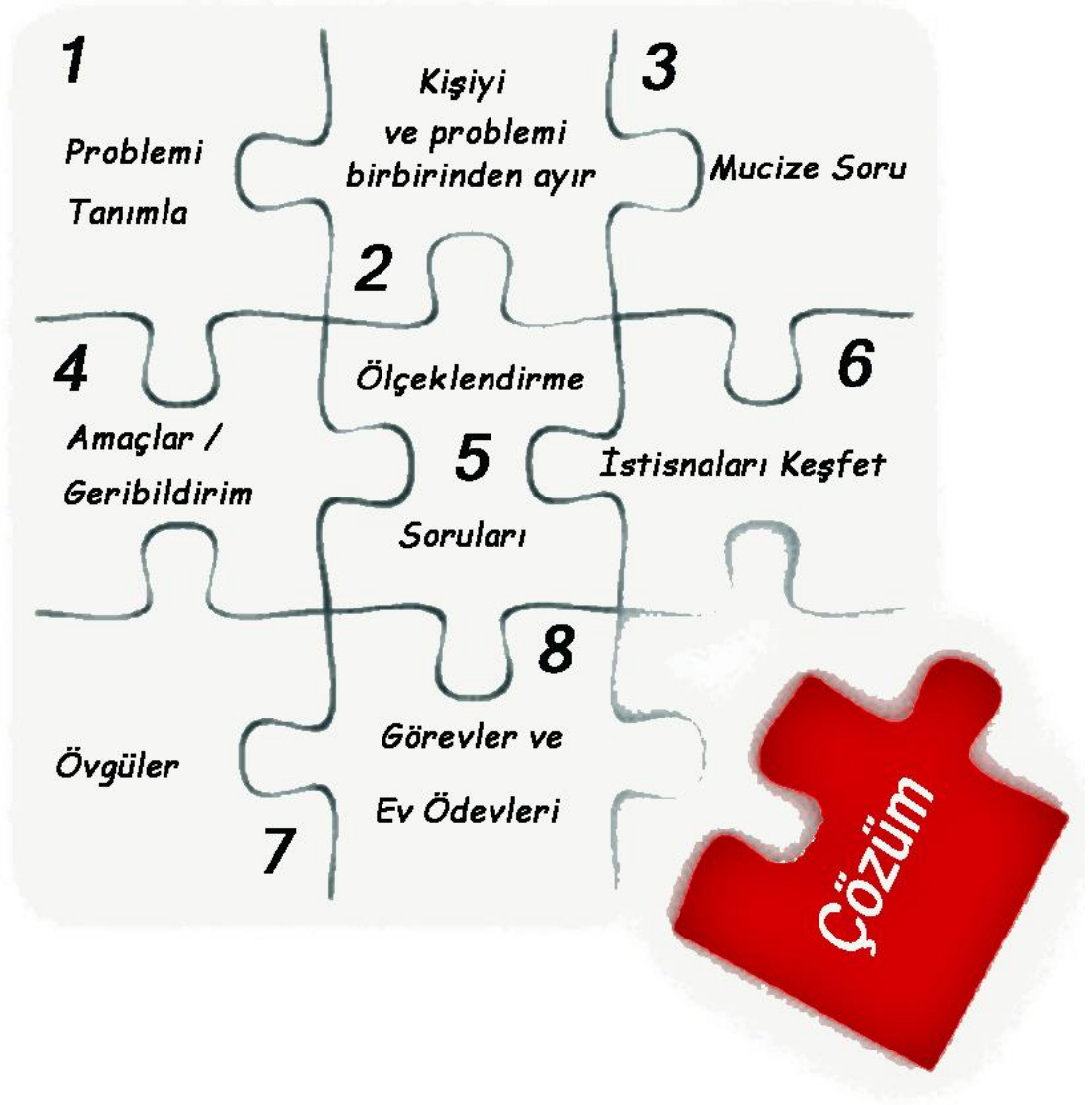
olan sorunun anlaşılması sağlanır. Bunu yaparken ailenin danışma da başarmak istediklerini, kişisel- mesleki yaşamlarında güçlü yönlerini ve kaynaklarını anlamaya yönelik empatik dinleme yapılır. Çözüm odaklı aile danışmanları, danışmaya getirilen sorunları bir bütün olarak aileden dinleyebileceği gibi, ailedeki her bir bireyden de dinlemek isteyebilir (Kendi kelimeleriyle ailede olan biteni nasıl hissettikleri) (Rasheed, Rasheed ve Marley, 2011: 270). Bu dinleme yapılırken ki amaç, psikopatolojik tanı koymak, aileyi kategorize etmek değildir. Çözüm Odaklı Danışma'nın tedavi sürecinde psikopatoloji kavramı bulunmamaktadır (Gladding, 2012: 294). Ailenin ortaya koymuş olduğu sorunu normal olarak algılaması sağlanır (Harway, 2005: 200). Sorunlar üzerinde konuşmaya fazla zaman harcanmamaktadır ve sorunların olası nedenlerini araştırmamaktadır. Aile ile görüşme yapılırken sorunun yaşanmadığı istisnalar keşfedilir. Üçüncü aşamada ailenin dinamikleri değerlendirilir. Çözüm Odaklı Danışma ailenin durumla ilgili uzman olduğuna inandığı için (Connie ve Metcalf, 2009: 15) çoğu değerlendirme standardize edilmiş bilgilere dayanmayabilir. Bunu yaparken ailede sorunun ne olduğu değil çözümün ne olduğu üzerine durulur. Oturumlar süresince mümkün olduğunca problemin olmadığı durumlar üzerine konuşulur. Dördüncü aşamada ailenin arzu ettiği geleceğin belirlenmesine yönelik mucize sorudan yararlanılır. Ailenin ulaşılabilir, gözlemlenebilir, şuna ve geleceğe yönelik hedefler oluşturulması sağlanır. Tüm aile üyelerince kabul edilen amaçlara ulaşılabilme için, aileyi sorun çözme davranışından alıkoyan bireysel engeller üzerine ışık tutularak, tespit edilen sorunları değiştirebilme, çözebilme üzerine aile ile birlikte psikolojik danışman işbirliği yaparak çalışmaya başlarlar (Rasheed, Rasheed ve Marley, 2011: 270). Beşinci aşamada değişimi kuvvetlendirmeye yönelik cesaretlendirilmeler yapılır. Psikolojik danışman kendi düşüncelerinin danışanı/aileyi etkilemesinden kaçınarak onların danışmadaki kendi amaçları doğrultusunda ilerlemesine rehberlik yapar. Altıncı aşamada sonlandırma olur. Ailenin bir sonraki görüşmeye kadar danışma sürecinde öğrendiklerini pekiştirmesine ve yaşamlarında iyi gidenleri fark etmelerine yönelik görevlendirmeler verilir. Sonraki oturumlarda da danışanın hayatında daha iyi gidenlerin neler olduğu çözüm odaklı sorularla ortaya çıkarılır. Bunu nasıl başardığını fark etmesi sağlanır. Daha sonrasında bunun olumlu etkilerini yaşamının başka alanlarına taşımasına yönelik paylaşımlarla devam edilir. Oturumlar da amaç kişinin arzu ettiği gelecek (



mucize sorunun cevabı) doğrultusunda ilerlemesini sağlamaktır. ÇOKEAD'ta sürecin genel işleyişi Şekil 2 ve 3'te ilk oturum, Şekil 4'te ise ikinci ve sonraki oturumlar olmak üzere basit olarak formüle edilmiştir.

Çözüm Odaklı Danışma yaklaşımında terapötik süreç diğer yaklaşımlardan en az üç yönüyle benzersizdir. İlk olarak danışman ile danışan arasındaki diyalog ve yaşananlarda eşitlik söz konusudur. Danışan kendi yaşamının uzmanı olarak görüldüğü için terapötik süreçte neyin önemli neyin önemsiz olduğuna birlikte karar verilir. Çözüm Odaklı Danışma'da değişim süreci danışan ve danışman tarafından beraber inşa edilir. İkincisi Çözüm Odaklı Danışma yaklaşımında temel terapötik süreç, danışan ile danışman arasındaki sosyal etkileşimde ve iletişimde gözlemlenebilir olanın ne olduğuna odaklanır. Üçüncü benzersizliği ise Çözüm Odaklı Danışma sürecinde kullanılan dilin çağdaş psikodilbilimsel araştırmalara ve deneylere dayanılarak geliştirilmiş olmasıdır (Bavelas ve arkadaşları, 2013: 4-5).

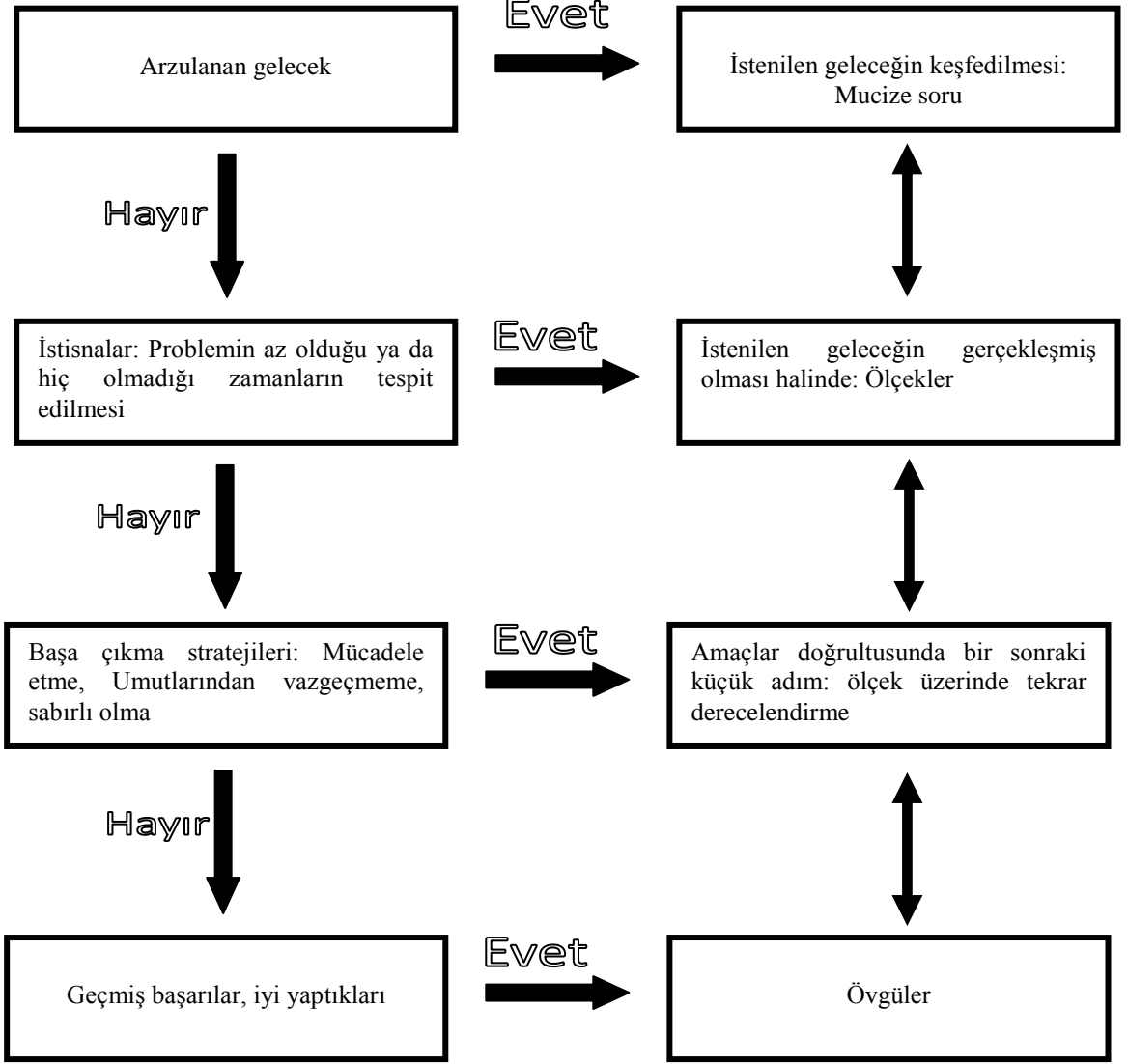
Şekil 2. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmanlığı'nda İlk Oturumun Yapısı



Şekil 3. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmanlığı'nda İlk Oturumun İşleyişi



Başlangıç

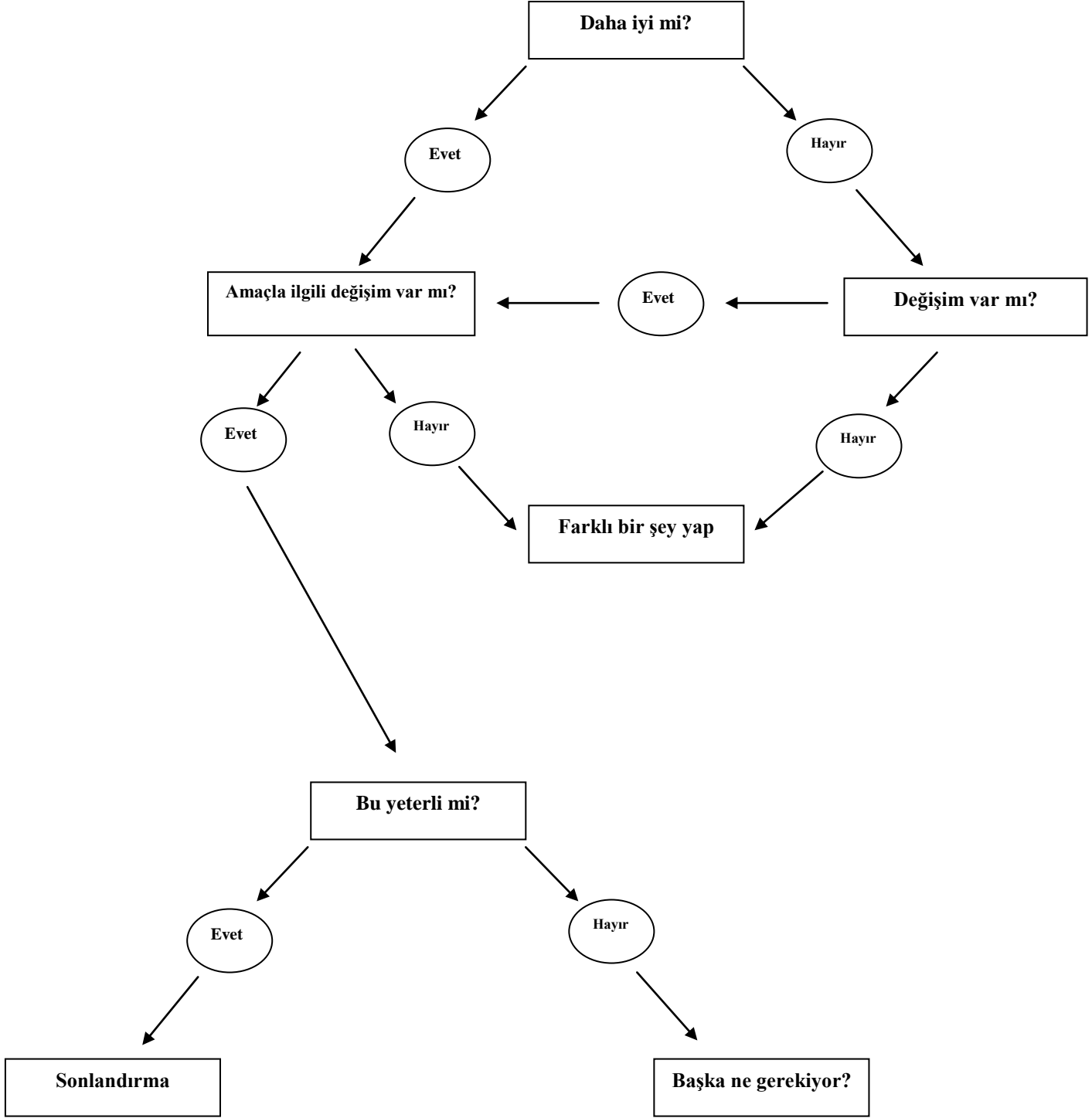


Bitiş



(Kaynak: Iveson, 2002:152)

Şekil 4. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmanlığı'nda İkinci ve Sonraki Oturumlar



### **2.3.5. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması'nda Psikolojik Danışmanın Rolü**

Çözüm Odaklı Danışma'da terapötik sürecin önemli bir bölümü, danışanın gelecek zaman hakkında düşündüklerini ve hayatında farklı olmasını arzuladığı şeyleri kapsamaktadır. Danışanlar, kendilerini danışmadaki akışının yönlendiricisi ve konuşmanın hedefi olarak gördüklerinde, terapötik sürece çok daha etkin katılmakta ve bütünüyle odaklanmaktadır (Corey, 2008: 425). Bunu gerçekleştirecek olanda danışma sürecinde psikolojik danışmanın üstlendiği roldür. Çözüm Odaklı Danışma işbirliğine dayalı bir ortaklıktır. Psikolojik danışman, danışma esnasında katılımcıdır. Danışmada danışanlar kendi yaşamlarının uzmanı olarak görülürler (Connie ve Metcalf, 2009: 15). Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, danışanları sorun odaklı paylaşımlardan aralayıp, çözüm odaklı paylaşımlara yönlendirmede etkin bir rol üstlenmektedirler. Böylece danışanlar varolan güçlerini ortaya çıkarmada ve geleceğe dönük çözümler bulma hususunda cesaretlendirilebilirler (Metcalf, 2011: 294). Psikolojik danışmanın esas terapötik sorumluluğu, danışanların var olan hallerini onların kendilerini görmek istediği haliyle nasıl değiştirebilecekleri ve by değişimi nasıl gerçekleştirecekleri konusunda onlara destek sağlamaktır. Çözüm Odaklı Danışma'da psikolojik danışman ile danışan arasındaki ilişkinin kalitesi, danışmanın sonuçları üzerinde belirleyici rol oynar. Bunun yanında çözüm odaklı yaklaşım psikolojik danışmanın işlev ve rolünü, kendilerini değerlendirmede ve uygulamada uzman olarak gören psikolojik danışmanlardan, oldukça farklılaştırmıştır (Gurman, 2008: 265).

Bu doğrultuda çözüm odaklı psikolojik danışmanının, danışmadaki rol ve görevlerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- Ailenin/Danışanın ihtiyaçlarına karşı duyarlı, sevecen ve destekleyici olmak.
- Danışmada kullandığı dile önem vermek: Psikolojik danışman sürekli olarak değişim ile ilgili pozitif varsayımlar dile getirmeli, çözüm odaklı, yapıcı bir dil kullanmalıdır.
- Ailenin/danışanın danışma sürecine getirdiği problemin nasıl meydana geldiğini yani problemin hikâyesini anlamaktansa problemin çözümüne

odaklanmak. Geçmiş tartışmaktansa, yakın geçmiş (ideali oturumlar arasındaki zaman ), bugün ve en önemli şey olan gelecek üzerine yoğunlaşır.

- Aile/danışan ile işbirliği içinde çözümler üretmek. Aileyle beraber problemin çözümü üzerinde bir dedektif gibi çalışmak.
- Bu yaklaşım aile dinamikleri ya da aile hikayesiyle ilgilenmemekte, ailenin tamamıyla çalışmak için ısrar etmemektedir. Ayrıca psikolojik danışmaya kim geldiyse onunla çalışmaktadır.
- Ailenin baskın öyküsünü ortaya çıkarmaya yardımcı olmak.
- Bu baskın öykü içerisindeki istisnaları belirlemek. Danışanın ve ailesinin problemin olmadığı durumlarda farklı olarak ne yaptığını anlatması için danışan ile araştırma yapma.
- İstisnaların varlığına dayanarak aile için birkaç alternatif belirlemek ya da en azından mevcut baskın öyküdeki boşlukları belirlemek.
- Danışanın problemine yardım etme ve gelişme gösterdiği zaman farklı olarak ne yapıyor olabileceğini keşfetmek için derecelendirme soruları kullanma.
- Danışana, problem olmadığı zaman davranışlarını pekiştirecek görevler vermek.
- Danışanları/aileleri, küçük değişiklikler yapmaları ve bunu mümkün olduğunca çabuk yapmaları yönünde yüreklendirmek.
- Bu süreç aracılığıyla aile için yeni bir öykü geliştirmek böylece aile sorun yaratabilecek durum ya da davranışları değiştirme kapasitesini kendinde hissedecek.
- Psikolojik danışmanın önemli rollerinden bir tanesi danışan/ailenin danışma sürecinde ne derece aktif olabileceğini belirlemektir. Danışanlar genellikle aşağıdaki üç kategoriden birindedirler: Ziyaretçiler, şikâyetçiler ve müşteriler: Ziyaretçiler sorunu yeterince can alıcı bulmayan, değişmek yönünde motivasyonları olmayan ve çözümde rol almayacak olan danışanlardır. Başka bir ifadeyle, ziyaretçilerin psikolojik danışmaya iştirak edip bir şeyler üzerinde çalışmaya pek niyetleri yoktur. Psikolojik danışmanın bu bireylere saygı

göstermesi, kendileriyle güveli ilişki kurmaları ve bu kişilerin müşteri olabileceklerini umut etmesi gerekir. Şikayetçiler, isimden de anlaşılacağı üzere, bu kişiler durumlarından şikayetçidirler, ayrıntılarıyla durumlarını tasvir edebilirler ama sorunları için bir şeyler yapmaya pek niyetli değildirler. Danışmanın bu kişilere şikâyetlerinin olmadığı durumları-istisnaları- gözlemlemeleri için ödev verebilir. Danışmanlar şikayetçilere saygı gösterdiklerinde ve kendilerini sıkıştırmadıklarında müşteri olmak için daha açık hale gelirler. Müşteri olanlar ise, bir sorunu betimleyip- sorunun içindeki kendi durumlarını bilmekle yetinmeyerek aynı zamanda çözümü yönünde çalışmaya gönüllüdürler. “Müşterilerle çalışan psikolojik danışmanın rolü ise, onları çözüm-odaklı diyaloga dahil edip, cesaretlendirip, onların somut ev ödevleriyle soruna istisna teşkil eden davranışları çoğaltmalarına” yardım etmektir. Eğer danışman müşterilerle çalışıyorsa veya ziyaretçilerle şikayetçilerin müşteriye dönüşmelerine yardım etmişse, o zaman sıra müdahaleler geliştirmeye gelmiştir (Carr, 2006: 133-134; Canel, 2007:157-158; Dzelme ve Jones, 2001:298; Gladding, 2012: 293; Gurman, 2008: 263; Rasheed, Rasheed ve Marley, 2011: 271; Winek, 2010: 196).

Kısaca özetleyecek olursak Çözüm Odaklı Danışma, danışana yöneltilecek üç temel soruya dayanmaktadır: Birinci soru: “Bu danışma sürecinden beklentileriniz neler?” İkinci soru: “Bu beklentilerinizin gerçekleştiği bir durumda günlük yaşantınızda neler değişir?” Üçüncü soru danışma sürecinde bu beklentileri gerçekleştirmek amacıyla attığınız adımlar nelerdir? Danışma sürecinde bu soruların cevapları danışan tarafından yapıcı verildiğinde, önemli değişimlerin gerçekleşmesi sağlanır. Çözüm odaklı psikolojik danışmanın, danışma sürecindeki amacı ve rolü de bu soruları danışana, kendi cevaplarını bulmayı cesaretlendirici, harekete geçirici bir şekilde rehberlik etmektir.

Çözüm odaklı psikolojik danışmanın, çözüme, gelişime, geleceğe dönük soruları, Çözüm Odaklı Danışma tekniklerinin temelini oluşturmaktadır.

### 2.3.6. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışması'nda Kullanılan Teknikler

Bu yaklaşımın amacı, danışanın problemi, geçmişi üzerine konuşmak yerine, arzuladığı geleceği yaşamasına yardımcı olmaktır (Connie ve Metcalf, 2009: 17). Bunu kolaylaştırmak için, mucize soru, istisnalara odaklanma, oturuma ara verme, derecelendirme soruları, oturumun sonunda mesaj verme (övgü ve ödevden oluşur) gibi bir dizi özgün tekniğin geliştirildiği görülmektedir (Sexton, Weeks ve Robbins, 2003: 123). Aşağıda ayrıntılı yer verilen çözüm odaklı yaklaşımın kullandığı tekniklerden danışma sürecinde birçok noktada yararlanır. Öncelikle değerlendirme ve müdahale süreçlerinde kullanabilir. İkinci olarak sorun çözme becerilerine model oluşturulabilir. Böylece aile/danışan bunu kendi repertuarına ekler. Gelecekteki sorularını çözmek için de kullanır. Ayrıca teknikler danışma sürecinde kendini çaresiz ya da negatif hisseden kişileri olumlu değişime yönelik motive eder. Son olarak danışma sürecinde şikayet eden ve ziyaretçi kişileri müşteriye dönüştürme konusunda kullanılır (Rasheed, Rasheed ve Marley, 2011: 272). Bu teknikler şöyle ifade edilebilir:

**Danışma Öncesi Değişim (Pre-session Change):** Danışanın kendini değiştirmek ve geliştirmek yolunda attığı ilk adım olan randevu almak bile, Çözüm Odaklı Danışma'da olumlu gelişimin ifadesidir (Harway, 2005: 200). Yapılan araştırmalarda danışanların danışmaya gelmeden öncesinde hayatlarında randevu aldıkları andan itibaren üçte ikisinin hayatında olumlu değişimler meydana gelmektedir (Sexton, Weeks ve Robbins, 2003: 125). Bundan dolayı psikolojik danışman ilk oturumda danışanın kaynaklarını ve güçlü yönlerini görmesine yönelik genellikle danışana şu soruyu sorar: “İlk randevuyu aldığınız zamandan, yani harekete geçmeye karar verdiğiniz andan itibaren probleminizde ne gibi değişiklikler oldu?” “Neler yaptınız?” “Hayatınızda neler değişti?” “Bunu kimler fark etti?” (Macdonald, 2007: 13). Psikolojik danışmanın bu soruları sormaktaki amacı danışanların geçen bu süreçte hayatlarında meydana gelen olumlu yöndeki değişimleri anlaması, bunları çoğaltıp, güçlendirmesini sağlamaktır. Aynı zamanda bu konuda sorular sormak danışanın, danışmadan beklediği sonuçları hayata geçirmede, psikolojik danışmandan çok kendi kaynaklarına güvenmesini sağlamaktır (Corey, 2008: 427).



**Sorunu Birlikte Tanımlama (Cocreate):** Çözüm Odaklı Danışma’da çok bilinmeyen ancak önemli tekniklerden birisi, aile ile beraber sorunu tanımlamaktır (Gladding, 2012: 291). Danışma danışanın sorunu anlatmasıyla başlar: “Size nasıl yardım edebileceğimi düşünüyorsunuz?” Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar danışanın referans çerçevesi içinde çalışmaya gayret sarf ederler. Danışanların olayları nasıl algıladığını sorup bunları tasdik etmeye dikkat ederken, olabildiğince danışanın kendi dilinden konuşmaya çalışırlar. Terapötik sürecin istenilen sonuçlar ortaya koyabilmesi için aile ile çözülmek istenen problemin adı konularak baştan bir anlaşmaya varılır (Macdonald, 2007: 10-11).

Örnek

Psikolojik danışman ile danışan/aile, danışma sürecinde çözülmesi gereken sorunu, düzenli ve işinden mutlu olmama diye tanımlayabilirler:

Psikolojik Danışman: O halde düzensizliğiniz konusunda bir şeyler yapmak istediğinizi söylüyorsunuz, değil mi?

Danışan: Evet yapmam gereken şeylerin yarısını takip edemiyorum ve kendimi son dakikada hep işleri yetiştirmek için debelenirken buluyorum. Bu yönümden nefret ediyorum! Bazen kendi kendime belki de bu işten hoşlanmıyorum, diyorum.

Psikolojik Danışman: O halde düzensizliğinizin işinizden hoşlanmamanızla ilgili olabileceğini düşünüyorsunuz ve kendinizi bezmiş ve hevesiz hissediyorsunuz, öyle mi? (Nichols, 2013: 390).

**Problemden Bağımsız Konuşma (Problem Free Talk):** Danışanın/ailenin psikolojik danışmaya geliş sebebi olan problemlerinin olmadığı zamanlardaki yaşamlarını tanımaya yönelik konuşmaları içerir (Macdonald, 2007: 10). Bu görüşme, aynı zamanda onların yaşamlarına bakış açılarındaki kalıpları kırmayı ve psikolojik danışmanla daha güçlü bağlantı kurmalarını sağlamada faydalı olacaktır. Danışanın/ailenin yaşamında problem olmadığı zamanlardaki yaşantılarının anlaşılması için aşağıdaki sorulardan yararlanılır (Metcalf, 2011: 297).

“Sizlerin hakkınızda sizi buraya neyin getirdiği dışında çok az şey biliyorum. Dolayısıyla sizi biraz daha yakından tanımak adına bazı sorular sormak isterim: Bunun sizin için bir sakıncası var mı?”

Bu şekilde söylendiğinde altta yatan mesaj, problemi bilmenin danışan ile ilgili faydalı bir bilgi içermediğidir, böylelikle kişi ve problem birbirlerinden ayrılmış olur. Daha sonra aşağıdaki sorularla devam edilir:

“Bir gününüzü nasıl geçirirsiniz?”

“Problemin olmadığı dönemlerde nelerle ilgilenirsiniz?”

“Problemin olmadığı zamanlarda nelerden hoşlanırsınız?”

“Hangi konularda iyisiniz?”

“Sizi tanıyanlar sizi nasıl tanımlar?” (Connie ve Metcalf, 2009:164-166).

**Hedef Koyma (Goals):** Danışanların danışma sürecine getirdikleri problemleri ve bu konuda neler yapmaya çalıştıklarını anlatmasını dinledikten ve kabul ettikten sonraki adım, net ve somut hedefler oluşturmaktır. Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar belirsiz ya da karmaşık hedeflerin somut, davranışsal hedeflere dönüştürülmesi için aşağıdakilere benzer sorulardan yararlanırlar (Nichols, 2013: 391).

“İkinizin yaşadığı sorunların çözüldüğüne karar vermesi için ne olması gerekiyor? Ne gibi farklılıklar olacak?”

“Yaşadığınız sorunun çözüldüğünü gösteren şey tam olarak ne olacak?”

“Doğru yolda yürüdüğünüzü gösteren ilk işaret ne olur?”

“Diğer insanlar daha iyi şeylerin olduğunu nasıl fark edecek?” “İlk kim fark edecek, son kim fark edecek?” “Başka neler?” (Macdonald, 2007: 14).

Hedef ne kadar net olursa, ilerlemeyi ölçmek de o denli kolaylaşır. Örneğin, bir kadın kocasıyla daha iyi geçinmek istediğini söylediğinde çözüm odaklı psikolojik danışman şu soruyu yöneltebilir: “İkinizin daha iyi geçindiğini söyleyebilmek için tam olarak ne olması gerektiğini söyleyebilir misiniz? Neleri farklı yapıyor olurdunuz? Ne gibi bir değişiklik, kocanızın artık geçimsiz olduğunuzu değil, iyi anlaştığınızı düşünmesini sağlardı?”

Bu örnekte de olduğu gibi danışanları bir başkasını nasıl değiştirecekleri değil, kendi atabilecekleri yapıcı adımları düşünmeye yönlendirmek Çözüm Odaklı Danışma sürecinin bir parçasıdır (Nichols, 2013: 391).

**Mucize Soru (Miracle Question):** Bu teknik, gerçekçi, gözlemlenebilir ve ulaşılabilir amaçlar var etmede yetersiz kalan bir danışan ile çalışma yapılırken De Shazer tarafından bulunmuştur (Sexton, Weeks ve Robbins, 2003: 125). Danışanın geçmişe değil daha çok geleceğe ve yapabileceklerine odaklanması amacıyla ve danışma sürecindeki hedeflerini netleştirebilmesi, somutlaştırmasını kolaylaştırmak için geliştirilmiş olan bir tekniktir. Danışma amaçlarına mucize soru olarak adlandırdığı soruyla ulaşılır (Corey, 2008: 427). Bu teknik sayesinde danışandan, söz konusu problem olmasaydı hayatının nasıl olacağıyla ilgili düşünmesi istenir. Böylelikle danışan, sorununun çözüldüğü bir gelecekte hayatının nasıl olabileceğine dair bilgi sahibi olur (Gladding, 2012: 291). Bu teknik psikolojik danışmanın başında, çoğunlukla ilk oturumun ortalarında kullanılmaktadır. Mucize soru aile üyelerinin her birine ayrı ayrı yöneltilir.

Mucize soru, genellikle şöyle sorulur: “Şimdi size tuhaf bir soru sormak istiyorum. Diyelim ki bugün danışma sürecinden sonrasında eve gittiniz. Gece oldu uyudunuz. Siz bu gece sessiz evinizde uyurken bir mucize gerçekleşiyor ve sizinle tanışmamızı sağlayan bütün sorunlar çözümleniyor. Bu sırada uyuduğunuz için mucizenin nasıl gerçekleştiğini siz bilmiyorsunuz. Bu durumda, yarın uyandığınızda bir mucizenin gerçekleştiğini ve sizi buraya getiren sorunun çözüldüğünü fark etmeniz için hayatınızda ne gibi değişiklikler görmemiz gerekirdi?” “Bu sorunun çözüldüğünü nasıl anlardın ve değişen ne olurdu?” (Carr, 2006: 135; Gladding, 2012: 291; Harway, 2005: 201; Metcalf, 2011: 295; Nichols, 2013: 392; Winek, 2010: 194).

Örnek:

Sıkıntı yaşayan bir çiftle çalışan psikolojik danışman onları şikâyetlerden çözümlere yönlendirmek için “buna benzer sorunları genellikle nasıl çözersiniz?” ve “eşinizin sizi daha iyi anladığını düşündüğünüz anlarda neyi farklı yapıyor?” Gibi sorunlar yöneltiyordu. Çiftti birbirleri hakkında bir hayli şikâyeti olmasına karşın adam psikolojik danışmanın “o halde eşinizin de sizin gibi kendini kötü hissettiğini kabul ediyorsunuz. Peki, bunun nasıl çözülebilir konusunda bir fikriniz var mı?” sorusuna olumlu bir yanıt verebilmişti.

Şahin: Evet, insanı biraz daha olduğu gibi kabul etmek bir çözüm olabilir.

Psikolojik Danışman: eşinizin sizi kabullenmesi mi sizin onu kabullenmeniz mi?

Şahin: İkimizin de

Zerrin: Bence de tek çözüm buna benzer bir şey olurdu, ama ona olan güveni mi kaybettim

Psikolojik Danışman: Çözüm üzerine biraz daha konuşmasını istediğinde kadın yakınmaya devam edecekti. Bunun üzerine psikolojik danışman onu olumlu değişime dair daha belirli bir düşünceye yöneltmek için mucize sorusunu değişik bir biçimini sordu: “ Bir mucize olsaydı ve yarın ona yeniden güvenmeye başlasaydınız, bunun nasıl farkına vardınız? Neler farklı olurdu?” (Nichols, 2013: 392).

**Spesifik Olmayan Mucizeler:** Danışanların mucize soru tekniğine verdiği cevap, bazen gözlemlenebilir davranışlar içerecek açıklıkta olmaz. Böyle durumlarda psikolojik danışmanın, danışanın cevaplarını daha ayrıntılı, net olarak tanımlayabilmesi gerekir.

Örneğin, danışanlardan biri mucize soruyu, kendimi daha huzurlu hissedirdim, diye cevaplamış olsun.

Böyle bir durumda psikolojik danışman şöyle devam edebilir: “Bugün işyerinden çıktığında, kendini huzurlu ve sakin hissettiğini düşün. Her zamankinden farklı ne yapardın?”

Bu sorulardan farklı olarak aşağıdaki sorular sorulabilir:

Sendeki bu değişiklikleri fark eden kimler olurdu ve bu değişikliğe ilişkin onlar ne derlerdi? Söylediğin mucize ne vakit meydana gelirdi ve bu gerçekleştiği andan itibaren yaşamında farklı olan neler olurdu?

Danışanın düşlediği değişimi, değişiklikleri oldukça detaylı biçimde betimlemenin, faydalı olacağı idda edilmektedir. Bu durumda öncelikli görev, danışanın mucizesinin hayata geçmesi ihtimalini kavrayabilmesidir. Sonraki görev ise danışanın mucizeyi gerçekleştirebilmesi için atması gereken adımlarla ilgili kendisine destek olmaktır (Conoley ve Conoley, 2009 akt. Kesici, İlgün, Mert ve Girgin Büyükbayraktar, 2013: 166).

**Gerçekleşmesi İmkânsız Mucizeler:** Danışanlar mucize soruya cevap olarak bugün kendisinin şartları açısından gerçekleşmesi mümkün olmayan bir amaç belirleyebilir. Mesala, bir çocuk danışan, ölmüş bir yakınının tekrar sağ olmasını arzulayabilir. Böyle

hallerde, danışanın altta yatan başlıca isteğini bulmasını sağlamak, danışanın gerçekleştirilebilir amaçlar oluşturmasına katkı sunacaktır. Bu yardımcı alt sorular danışanın daha gerçekçi amaçlar belirlemesini sağlayacaktır.

Mucize sorusu danışanları sınırsız sayıda olasılığı hayal etmeye davet eder ve hedeflerinin zihinsel bir tablosunu ortaya koyarak çözüm odaklı bir bakış açısını harekete geçirmeye başlar. Aynı zamanda mucize sorusu, danışanların sorunların ötesine bakarak istedikleri şeyin bizzat sorunun ortadan kalkması olmadığını, bu sorunun engellediği şeyleri yapabilmek olduğunu görmelerine yardım eder. Psikolojik danışman sorununa rağmen bu şeyleri yapmaya teşvik edebilirse, sorun da bir anda önemsiz görünmeye başlayabilir (Conoley ve Conoley, 2009; akt. Kesici ve Diğerleri, 2013: 166).

**İstisnalara İlişkin Sorular (Exceptions):** Çözüm Odaklı Danışma, danışanların hayatlarında danışma sürecine getirdikleri problemleri, problem olarak görmedikleri zamanlar olduğu varsayımına dayanmaktadır. İstisnalar, danışanın yaşamında sorunun yaşanmasının kaçınılmaz olduğu, ama bir şekilde yaşanmadığı geçmiş tecrübelerdir (Corey, 2008: 427). Nadir durumlar, beklenen sorunun meydana gelmediği anlardır. Farklı bir anlatımla, danışanların amaçladıkları durumların hayatlarında ne zaman, hangi şartlarda meydana geldiğini psikolojik danışman ile işbirliğinde aramaktır. Danışanların sorunu yaşamadıkları zamanları bulmak, onları ellerinin altında zaten olası çözümler olabileceğini görmeye davet eder. İstisna durumlar, problemin çözümü için ipuçları sunar (Gladding, 2012: 291). Danışanlara sorunlarının her zaman güçlü olmadığı ve sonsuza kadar sürmeyeceği anımsatılır. Böylece kaynakları kullanma fırsatı doğar, bir güç kazanımı oluşur. Psikolojik danışman, danışanlara bu tür istisnaların daha sık olabilmesi için neler yapılması gerektiğini sorar. Çözüm Odaklı Danışma terminolojisinde bunun ismi değişim konuşmasıdır (Corey, 2008: 427).

Örnek: Sık sık kavgaların çıktığı bir aile, belki de yemek yemeye oturduklarında kavga etmediklerini fark edecektir. Belki de böyle zamanlarda fikir ayrılıklarının karşısında daha hoşgörülüdürler ve birbirleriyle uygar bir şekilde diyalog kurabiliyorlardır. Bu süreçte ailedeki bireyler kendileri ve ilişkileri hakkında bilgi sahibi olarak değişimi gerçekleştirebilirler (Gladding, 2012: 291).

İstisna sorusu şu şekilde ifade edilir: “Yakın geçmişte sorunun yaşanabileceği, ancak yaşanmadığı bir zaman var mı?” “Sorunun ortaya çıkmadığı bu zamanların farklı yönü nedir?” “Sorununun olmadığı anı düşünebiliyor musun?” “O zaman ne yapıyordun ?”

İstisnaları araştırmaya yönelik diğer sorular şunlardır:

“Bu sorunların yaşanmadığı zamanlar var mı?”

“Böyle zamanlarda neler farklı oluyor?”

“Bu sizde nasıl bir farklılık yaratıyor? Peki başkalarında?”

“Bunun daha fazla olmasını ne sağlayabilir?”

“Ne gibi küçük farklılıklar fark edersiniz?”

“Başkaları sizde ne gibi farklılıklar görür?”

İstisnaların araştırılması, psikolojik danışmanın ve danışanın geçmişteki başarılar üzerinden hareket etmesini sağlar (Nichols, 2013: 393; Sexton, Weeks ve Robbins, 2003: 124; Metcalf, 2011: 295).

**Başa Çıkma Soruları (Coping Question):** Çözüm Odaklı Danışma’da başa çıkma soruları, danışanın hayatında birtakım problemlerle mücadele etmekte yararlandığı stratejileri ve söz konusu olan bu mücadeleleri keşfetmede, danışana ve psikolojik danışmana destek olur (Harway, 2005: 201).

Örnek: Önceden de ayrılık ve kırgınlıklar yaşamış, evlilik danışması için başvurmuş çifte psikolojik danışman:

“Bu durumla nasıl başa çıktınız?”

“Böylesi zor şartlar altında bile devam edebilmenizi sağlayan şey nedir?”,

“Nasıl oluyor da işler daha da kötüye gitmiyor?”

“İşlerin daha kötüye gitmesi engellemek için ne yaptınız?” diye sorabilir.

Daha sonra da psikolojik danışman bu başarıyı dayanak alabilir. Başa çıkma soruları çiftin yalnızca ayakta kalmayı başarmakla bile aslında düşündüklerinden daha becerikli olduklarını görmelerine yardım eder. Çiftin baş etme sorularına verdiği cevaplardan, psikolojik danışman ve danışan birlikte, çiftin hayatında güçlü, işleyen, başarılı yönleri ve kaynaklarını tanıma şansı bulur. Her çift kendi ilişkisinin

uzmanıdır. Bu varsayım ile hareket eden çözüm odaklı psikolojik danışman, çiftin kaynaklarından yola çıkarak ilişkilerinin güçlenmesinde onlara rehberlik yapar (Nichols, 2013: 393).

**Derecelendirme (Ölçeklendirme) Soruları (Scaling):** Çözüm odaklı psikolojik danışmanların kullandıkları önemli tekniklerden birisi de derecelendirmedir (Gladding, 2012: 291). Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, duygular, ruhsal durum ya da iletişim gibi gözlenmesi kolay olmayan insan deneyimlerindeki değişiklikleri saptamak için, derecelendirme soruları da kullanırlar. Derecelendirme soruları, psikolojik danışmanların ve danışanların somut davranışsal değişiklikler gözleminin ve hedefler belirlemenin zor olduğu ucu açık konularda konuşmasına yardım etmek amacıyla geliştirilmiştir (Metcalf, 2011: 296).

Psikolojik danışman derecelendirme sorusunda danışandan, öncelikle “0” ile “10” arasında bir ölçek hayal etmesini ister. Bu ölçek üzerinde “0” problemin yaşandığı durumu ifade ederken, 10 ise problemin yaşanmadığı durumu veya mucize sorunun cevabını ifade etmektedir. Daha sonra danışandan “0” ile “10” arası bu ölçek üzerinde bir problemi veya bir çözümü değerlendirmesi söylenir. Psikolojik danışman ile danışan birlikte danışanın ölçek üzerinde mevcut durumunu değerlendirip belirledikten sonrasında, danışanın bir sonraki görüşmeye kadar, mucize soru doğrultusunda ölçek üzerinde bir birim daha ilerleyebilmesi için neler gerçekleşmesi gerektiği tartışılır. Derecelendirmede “0” (az) ve 10 (çok) arası değerler danışanın psikolojik danışma sürecindeki amaçlarına ulaşabilmesi doğrultusundaki ilerlemesini gözlemek için yararlanılır. Başka bir anlatımla bu teknik, danışanın kişisel fikrini, öteki insanlara dair fikrini ve başkalarının kendi düşüncelerinden etkilenme düzeyini anlamada yararlanılır. Danışan bu tekniğe cevap vermekle danışan/aile danışma sürecindeki amaçlarını gerçekleştirme yolunda hangi ölçülebilir, gerçekçi adımların uygulanması gerektiğini bilir (Conoley ve Conoley, 2009; akt. Kesici ve Diğerleri, 2013: 166; Corey, 2008: 427; Gladding, 2012: 291; Nichols, 2013: 392; Sexton, Weeks ve Robbins, 2003: 123, Winek, 2010; 194).

Derecelendirme soru tekniği iki temel kısımdan oluşur: birincisi ölçek üzerinde mevcut durumun çözüm odaklı değerlendirilmesi, ikinci kısım ise danışanların ölçek

üzerinde amaçları doğrultusunda bir adım daha ilerlemelerini, gelişimlerini sağlayacak müdahalelerdir.

Derecelendirme sorularından danışma sürecinin her aşamasında yararlanılabilir. Danışma sürecinde geçen zaman içerisinde danışanların/ailelerin durumlarında genelde üç tür gelişme gözlenir: 1- Durum iyileşebilir. 2- Durum aynı kalabilir. 3- Durum kötüleşebilir. Bir oturumdan diğerine ölçek yükselir ve durum iyileşirse, psikolojik danışman danışanları kutlar. Bu değişiklikleri nasıl gerçekleştirdikleri üzerine sorular sorar. Bu yaklaşım değişimi destekleyip güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda danışanları aynı şekilde daha fazla şey yapmaya teşvik eder. Durum aynı kalırsa psikolojik danışman danışanları önceki değişiklikleri korudukları ya da işlerin kötüye gitmesine izin vermedikleri için kutlayabilir. Kendilerine “İşlerin kötüye gitmesini nasıl önlediniz?” diye sorar. Eğer durum daha kötü olursa psikolojik danışman, danışana/aileye “İşlerin daha kötüye gitmesini nasıl önlediniz?” diye sorar. Bu soruların genellikle danışanların gerçekleştirdiği değişiklikleri ortaya çıkarması ve böylece psikolojik danışmanın de bu değişimi kutlayıp destekleyerek teşvik etmesine olanak sağlaması şaşırtıcıdır.

#### Örnek

Çözüm odaklı psikolojik danışman, iletişimlerini geliştirmek isteyen bir çiftte, danışma sürecinde, derecelendirme sorularından yararlanarak nasıl destek olacağı aşağıda örneklendirilmiştir.

Psikolojik Danışman: Şimdi sorunu ve hedefi derecelendirmek istiyorum. 1 ile 10 arasında bir ölçek düşünün. Ölçekte 1, danışmaya getirdiğiniz sorunun olabilecek en kötü hali olsun - hiç konuşmuyorsunuz, sürekli kavga ediyorsunuz ya da birbirinizden kaçıyorsunuz-; 10 da kusursuz bir iletişim içinde sürekli konuştuğunuz, hiç kavga etmediğiniz durum olsun.

Ayşe: Pek de gerçekçi değil.

Psikolojik Danışman: İdeal durum bu olurdu. Peki, sizin için en kötü durum kaç olurdu? Örneğin bana gelmenizden hemen önce.

Ayşe: Oldukça kötüydü... Bilemiyorum... 2 ya da 3 diyebilirim.

Salman: Evet, ben 2 derdim.



Psikolojik Danışman: Tamam ( not alıyor)... Size göre 2 ya da 3, size göre de 2. Peki danışma başarılı bir şekilde sona erseydi sizi kaç memnun ederdi?

Salman: 8 beni memnun ederdi.

Ayşe: Elbette 10 olsun isterdim. Ama bu gerçekçi değil. Evet, bence de. 8 iyi olurdu.

Psikolojik Danışman: Şu an için kaç diyebilirsiniz?

Ayşe: Bana kalırsa biraz daha iyi, çünkü buraya benimle birlikte geldi ve bir şeyler yapmaya çalıştığını görebiliyorum. Belki 4 diyebilirim.

Salman: Bunu duymak çok hoş. Bu kadar yüksek bir şey söylemesini beklemezdim. Bana kalırsa 5.

Psikolojik Danışman: Tamam, size göre 4 ve size göre 5. Danışmaya başarılı diyebilmek için de 8 olması gerekir diyorsunuz, değil mi?

Bu örnekte çiftle birlikte ölçeği gözden geçirmenin, kaydedilen ilerlemeyi izlemenin bir yolu olduğunu gösteriyor. Psikolojik danışman danışanların onları ölçekte daha yüksek basamaklara taşıyan ve kendi başlarına gerçekleştirdikleri küçük değişiklikler üzerine gittikçe daha fazla bilgi topluyor. Doğal olarak bu da çiftin işe yarayan şeyleri yapmaya devam etmesi fikrini doğuruyor (Nichols, 2013: 395-396).

**Övgü/İltifat (Compliment):** İltifat anlamına da gelen övgü, danışanın başarılarını ve güçlü yönlerini onaylamak demektir. Bir övgü danışanın veya ailenin kuvvetli yönlerini gösteren sözlü ve yazılı bir mesajdır. Bu övgülerin ailenin tüm üyelerince kabul edilecek olumlu ifadeler içermesi gerekmektedir (Metcalf, 2011: 297). Psikolojik danışman, çifte bir övgü ifadesi olarak, “bu kadar istekle bir şeyleri değiştirmek yönünde gösterdiğiniz çabayı: ve ikinizin de bir sonraki adımı bu şekilde tartışmanızdan doğrusu çok etkilendim” diye söyleyebilir. Bu övgüler aileyi bir durumu aşma konusunda veya uygulamaları evde yapması amacıyla ev ödevi şeklinde planlanmalıdır (Gladding, 2012: 292). Derecelendirme soruları tekniğinde kullanılan örnekten devam ederek övgü tekniğini Çözüm Odaklı Danışma sürecinde kullanımını örnekleyebiliriz.

Örnek

Psikolojik Danışman: Ayşe, geçen hafta iyi iletişim ölçeğinde 4'teydin. Bu hafta kaçtasın acaba?

Ayşe (duraksar) : 5 diyebilirim.

Psikolojik Danışman: 5 mi? Vay canına! Hem de sadece bir haftada.

Ayşe: Evet, bu hafta daha iyi iletişim kurabildiğimizi düşünüyorum.

Psikolojik Danışman: Nasıl bir iletişim vardı aranızda?

Ayşe: Şey, sanırım Salman'la ilgili. Beni daha çok dinlemeye çalışıyor gibiydi.

Psikolojik Danışman: Bu harika. Sizi daha çok dinlemesine bir örnek verebilir misiniz?

Ayşe: Şey, evet. Örneğin, dün. İşteyken genellikle beni bir kez arar ve...

Psikolojik Danışman: Sözüünüzü kestiğim için özür dilerim, sizi her gün bir kez aradığımı mı söylediniz?

Ayşe: Evet.

Psikolojik Danışman: Biraz şaşırdım, çünkü eşini her gün arayan erkeklerin sayısı çok da fazla değildir.

Ayşe: Salman hep arar.

Psikolojik Danışman: Peki, bu hoşunuza gidiyor mu? Bu özelliğinin değişmesini istemezsiniz, öyle mi?

Ayşe: Evet, elbette.

Psikolojik Danışman: Peki, kusura bakmayın, devam edin. Dün sizi aradığımı anlatıyordunuz.

Ayşe: Evet, genellikle kısa bir konuşma olur, ama dün karşılaştığım bir takım sorunları anlattım ve o da uzun bir süre dinledi, ilgileniyor, gibiydi ve bana birkaç iyi fikir verdi. Hoştu.

Psikolojik Danışman: Demek olmasını istediğinizi iletişimin bir örneği –bir şeyler ya da bir sorun hakkında konuşabiliyorsunuz, o da sizi dinliyor ve fikir veriyor, destekliyor, öyle mi?

Ayşe: Evet.

Psikolojik Danışman: Salman, Ayşe'nin isteyken telefon etmekten ve onu dinlemenden hoşlandığını biliyor muydun?

Salman: Evet, sanırım. Bu hafta elimden geleni yaptım.

Psikolojik Danışman: Bu harika. Aranızdaki iletişimi iyileştirmeye çalışmak için bu hafta başka neler yaptın?

Yukarıdaki örnekte psikolojik danışmanın övgü cümlesi olarak kullandığı “bunu nasıl yaptınız?”, “vay canına!”, “Bunu nasıl yaptınız?” ifadeleri danışanın gerçekten de bir şeyleri başarmış olduğu hissettirir. Övgüler, başarılı stratejileri pekiştirmek ve danışanları iyi yaptıkları davranışa odaklamak için kullanılabilir. Psikolojik danışmanın kullandığı dil çok önemlidir. “Daha önce bir işte çalıştınız mı? “ gibi sorular yöneltmek yerine “Daha önce ne gibi işlerde çalıştınız?” gibi sorular sorulması da danışanları başarılarını anlatmaya davet ederek kendine güvenlerini güçlendirir (Nichols, 2013: 396-397)

De Jong ve Berg'e göre, (1998: 22) iltifatın farklı çeşitleri vardır. Doğrudan iltifat, psikolojik danışmanın, danışanın yanıtlarını pozitif olarak değerlendirmesi veya ona olumlu geribildirimde bulunmasıdır. Örneğin, bu konuda ince düşünceli davranmışsın, çok duyarlısın. Dolaylı iltifat ise, psikolojik danışmanın, danışanla ilgili olumlu düşüncelerini ima yoluyla sormasıdır. Örneğin, ailede ki diğer bireylerin bu kadar sakin kalmasını nasıl başardın? Sonuncu iltifat çeşidi ise, danışan, doğrudan kendine öz-iltifatta bulunmasıdır. Örneğin eşimi her gün yoğun trafikte sabırlı bir şekilde arabayla iş yerine bırakıyorum.

**İpucu Verme (Clue):** Çözüm Odaklı Danışma aileye ipucu vermeyi içerir. Bu tekniğin amacı aileyi bazı davranış ve durumları konusunda uyarmak ve aileye ayna tutmaktır. Örneğin, psikolojik danışman: “Beraber zaman geçirip diyalog kurma konusunda bu kadar endişelenmenize gerek yok. Zaten konuşma dediğin etrafımızda hep var olan ve yapabileceğiniz bir şeydir” diyebilir. İpucu vermenin gerisindeki

düşünce bir sonraki müdahale için işbirliği içerisinde destek ve ilerleme oluşturmaktır. (Sauber, L'Abate ve Weeks, 1985: 23). Çözüm odaklı psikolojik danışmanı, başkalarının kaçırdığı çok açık detayları fark etmek de esrarengiz bir yeteneğe sahip Sherlock Holmes geleneğindeki bir dedektife benzetebiliriz. Psikolojik danışman bu ipuçlarını bulmak için derinlere inmek zorunda değildir. Göz önünde olmalarına rağmen ailenin/danışanın bakış açısından dolayı fark edilememektedir. Bu ipuçları ailelerin/danışanların farkına varmadığı yeterliliklerdir. Başka bir deyişle, danışanlar problem çözmekteki yetersizlikleriyle ilgili hikayelerini anlatırken, yeterli oldukları zamanın ve alanların üstünü örtmektedirler (Winek, 2010: 195).

### Örnek

Danışan: Eşim aslında anlayışlı ve kibar bir insan. Onu şimdi anlamakta zorluk çekiyorum. Beni dinlemiyor. Avazı çıktığı kadar bağıyor. Hatta küfür etmeye de başladı. Artık dayanamıyorum. Ne yapсам bilemiyorum. Ah şu çocuklar küçük olmasa ah ah. Ben ona gösteririm. Niye harekete geçmiyorum onu da bilemiyorum.

Psikolojik Danışman: Kafanız karışık. Ne yaparsanız kendinizi iyi hissedersiniz?

Danışan: Belki de benim için boşanmak en iyisi.

Psikolojik Danışman: Kocanızın anlayışlı ve kibar olduğunu söylemişsiniz. Onu tekrar anlayışlı ve kibar olmaya yönlendirmek için ne yapılmalı? (Kesici ve diğerleri, 2013: 172).

**Ev Ödevi (Task, Homework Assignments):** Çözüm odaklı psikolojik danışman tarafından, oturumunun sonunda aileye/danışana verilen mesajların içeriğinin bir kısmını öneriler, ev ödevleri oluşturmaktadır. Ev ödevleri, bir sonraki oturuma kadar ev de uygulaması için verilen yazılı ve sözlü görevlendirmelerdir. Ailenin/danışanın danışma sürecinde öğrendiklerini yaşam becerisine dönüştürebilmesi konusunda pekiştirme ve destek sağlar. Verilebilecek en iyi ev ödevi, ailenin yaşamında halen işe yarayan çözüm yöntemlerini daha çok yapmalarını teşviktir. Örnek, Psikolojik danışman: “Genellikle yürüyüşe çıktığınızda konuşabildiğinizi söylediğiniz; o zaman belki de bunu birkaç defa deneyip neler olduğuna bakmakta yarar var.”

Ev ödevi olarak danışana/ailelere verilecek önerilere, De Shazer'in kendi çalışmalarında çokça yararlı bulduğu müdahaleleri de içeren bazı örnekler

sunulmuştur (De Shazer ve Molnar, 1984; akt. Gladding, 2012: 291; De Shazer, 1985; Nichols, 2013: 403).

- “Şuan ile bir daha ki oturumumuza dek şöyle bir gözlem yapman(ız)ı istiyoru(z)m, sonraki görüştüğümüzde bana detaylı bir şekilde anlatabilirsin(iz). Gözlemlemeni(zi) istediğim şey şu; yaşamınızda (ailenizde, ilişkinizde) olan şeyler içerisinde hangilerinin olmaya devam etmesini istersin(iz)?” Böyle bir rica danışan/ailenin üzerinde çalışmak istediği sorundaki sürekliliği/devamlılığı görmesi için cesaretlendirir.
- Farklı bir şeyler yap. Bu gibi bir rica bireylerin ve ailelerin yapmakta oldukları doğru bildiklerini tekrar tekrar yapmaktansa kendi önlerindeki olasılıklara göz atmalarına yardım eder. Örneğin, Insoo Berg çocuklarının altına kaçırma sorunundan dolayı bezginliğe düşen aileye yeni bir yol bulmalarını önermişti. Farklı bir yol denemesi önerilen aile, çocuklarının lazımlığını suyla doldurmuş, suya bir oyuncak gemi koymuş ve çocuktan kakasını yaparak gemiyi batırmasını istemişti (BergveDolan, 2001; akt. Nichols, 2013: 403). Bu çözüm işe yaramıştı.
- “Sorun olarak gördüğün şeyleri yapma isteğiyle baş edebildiğin durumlarda neler yaptığına dikkat etmeni istiyorum”. Bu yönergeyle ailelere boğuştukları sorunların esasında kendi kontrollerinde olduğunu hissettirecektir.
- Ağırdan alın. Zihinsel Araştırma Enstitüsü modelinden alınan bu önerinin amacı değişimin olası olumsuz sonuçlarını sorarak ve çok hızlı gerçekleşebilecek bir değişime karşı uyararak danışanlardaki değişim korkusunu ve direncini kırmaktır.”Size tuhaf gelebilecek bir soru soracağım: Her şeyin olduğu gibi kalmasının herhangi bir avantajlı yanı olabilirimi?
- Tersini yapın, denenmiş çözümlerin bir çok sorunun sürmesine neden olabildiği düşüncesine dayanır. Danışanlardan bugüne kadar yaptıklarının tersini yapmasını istemek, özellikle yalnızca iki kişi (örneğin, çiftler yada anne/baba ve çocuk) arasındaki sorunun çözülmesinde yararlı olur. Yaramazlık yapan çocuğun azarlamak işe yaramıyorsa, anne ya da baba çocuğu iyi davranışları için övmeyi deneyebilir.

- Öngörü görevi ( prediction task), (De Shazer, 1988; akt. Nichols, 2013: 403). “Bu gece yatağa girmeden önce sorunun yarın daha da hafifleyip hafiflemeyeceğini tahmin edin. Yarın gece bir değerlendirme yapın ve tahmininizle karşılaştırın. Yanlış ya da doğru tahmine neyin neden olduğu üzerine düşünün. Bunun bir sonraki görüşmemize dek tekrarlayın.”
- “Senin yerine bu durumda olan birçok kişi... yapardı”. Bu gibi bir söz aile üyelerine aslında hâlihazırda uyguladıklarının dışında da seçeneklerinin olduğunu hissettirir. Bu farkındalıkla değişime daha fazla meyil gösterirler.
- “Düşüncelerini yaz, oku ve yak.” Bu öneri geçmişte yaşanan kimi şeyleri (örn., eski bir eşle yaşantılar) yazıp, sonra okuyup ve bir sonraki gün yakmayı içerir.

Bu anlatılanlar çerçevesinde ev ödevi, işe yarar, mantıklı, ailenin koşullarına uygun olmalı; diğer taraftan da aile/danışan için bir anlam barındırmalıdır.

**Soruları Kullanma (Questions):** Michael White (1990) tarafından kullanılan soruların çoğu belirli cevapları almak için oluşturulmuştur. Sorular insanlara a) ayrımlarına sebep olan problemleri b) problemin üstesinden gelme güçlerini ve c) kim olduklarını düşünmeleri için yardım eder. Sorular ailenin kararlarının (verdiği hükmün) sonuçlarına katlanmasını sağlar (Carlson, Sperry Lewis, 2005; akt. Kesici ve Diğerleri, 2013:163).

**Yapı Dışına Çıkarma:** Bu teknikte danışanın bir problemi bulunmaktadır, ancak bu problemin çözülmesinin sorumluluğu diğer kişilerde görülmektedir. Danışan kendi probleminin çaresini aramakta sorumluluk ve rol almada uzak bir tutum sergilememektedir. Böyle durumlarda danışanın problemine farklı açıdan bakabilmesini ve sorumluluk almasını kolaylaştırmak amacıyla danışana yöneltilen soruları ifade etmektedir.

Psikolojik danışman: Eşinizle evde devamlı kavga ettiğinizi ifade ediyorsunuz. Bütün kavgaları başlatan ve çoğaltan eşiniz olduğunu söylediniz. Bu hayatınızı oldukça zorlaştıran kavgalarda sizin ne gibi rolünüz bulunmaktadır? Peki, bu kavgaları sonlandırmak amacıyla görev üstleniyor musunuz? Bu kavgaları bitirmek amacıyla kocanıza siz her hangi bir teklifte buldunuz mu?

Danışan: Bu kavgaları ortaya çıkaran ben değilim. Problem kocamdan kaynaklanmakta.

Psikolojik danışman: Bu kavgaları sonlandırmak amacıyla herhangi bir çözüm yolu belirlediniz mi? Bunun üzerine düşündünüz mü? (Kesici ve Diğerleri, 2013: 172).

ÇOKEAD'ın başta kullandığı teknikler olmak üzere birçok özgün yönü bulunmaktadır.

### **2.3.7. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmasının Özgün Yönleri**

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmasının özgün yanlarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- Danışan ile psikolojik danışman arasında terapötik işbirliği sağlaması,
- Ailelerin içinde buldukları durumları şeffaf, net bir biçimde farklı olasılıkları ile birlikte tanımlamalarına yardım etmesi,
- Ailelerin değişimi doğrultusunda bir şeyler yapmaya başlamadan önce yaşantılarını olduğu gibi kabul edilmesi, sahiplenilmesi,
- Sorunlardan çok çözümlere odaklanması, çözüm odaklı dili benimsemesi
- Aileleri geliştirmeyi, ailenin kendi kaynaklarını ve güçlü yönlerini kullanarak yapması
- Ölçülebilir, ulaşabilir, değişebilir amaçlar belirlemesi,
- Problemi çözmek için problemin nedenlerini bilmek gerekmediğini söylemesi,
- Gelecek odaklı soru ve tartışmalarla, geleceğe odaklanması,
- Geçmiş, sadece şimdiki zamanla yakından ilgiliyse önemsemesi,
- Danışma sürecinde danışanın amaçları doğrultusunda gelişiminin ölçek üzerinde değerlendirilmesi,
- Danışanın sorunlarının olmadığı zamanlara yani, istisnalara odaklanması,
- Küçük değişimleri, büyük değişimlerin temeli olarak görüp önemsemesi,

- Danışanın hayatında istisna durumlar, yani problemin olmadığı zamanlardaki davranışların daha fazla yapılması için onları cesaretlendirmesi,
- Ailenin durumunu klinik açıdan anlamaya ve psikopatolojiye yer vermemesi,
- Aileleri kendi ilişkilerinin uzmanı, kendi öykülerinin kahramanı olarak algılaması,
- Bütün aile bireylerinin oturumlara katılmalarında ısrar etmeyip, danışmaya kim gelirse onunla çalışmayı kabul etmesi,
- Sınırsız sayıda oturum yerine, daha az sayıda oturum ile olumlu sonuç alınan bir kısa süreli bir model oluşturması: De Shazer (1985: 4), Çözüm Odaklı Danışma'nın danışanların oturuma getirdikleri şikayetleri etkin ve hızlı biçimde çözdüğünü ifade etmiştir. Bu sonucu araştırmalara dayandırmaktadır. Kısa Aile Danışma Merkezi'nde yaptığı araştırmada, vakaların %72'sinin (1978'den 1983'e kadar görülmüş 1600 vakanın rastgele seçilmiş % 25'i) danışan başına düşen altı oturum sonrasında gelişme göstermeye başladığı görülmüştür. Ayrıca De Shazer (1991; akt. Corey, 2008: 446) Kısa Aile Danışma Merkezi'nde yaptığı iki çalışmanın özetinde dört ve daha fazla danışma oturumuna katılanların % 91'nin amaçlarına ulaştığını ifade etmişlerdir.
- Çözüm Odaklı Danışma'nın çok sağlam bir araştırma temeli olması, gelişmesi boyunca tüm varsayımları sınamaya çalışması ve kanıtlarla desteklenmeyen her şeyi dışarıda bırakması (De Shazer, 1988: 1; De Shazer, 1985: 4; Gladding, 2012: 295; Trepper ve diğerleri, 2014: 4; Todd, 1992: 174; akt. Gladding, 2012: 295; Winek, 2010: 193-195; Nichols, 2013:410; Rasheed, Rasheed ve Marley,, 2011: 279).



## **2.4. İlgili Araştırmalar**

### **2.4. 1. Evlilik Uyumuna İlişkin Türkiye’de Yapılan Araştırmalar**

Türkiye’de evlilik uyumu konulu araştırmalar incelendiğinde, araştırmacıların son dönemde bu konuya olan yoğun ilgisiyle karşılaşılmaktadır. Türkiye’deki bu araştırmaların çoğu evlilik uyumunun çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği betimsel araştırmalardır. Türkiye’deki literatürde eşler arasındaki evlilik uyumunu güçlendirmeye ve geliştirmeye yönelik programları içeren deneysel araştırmalar ise bir o kadar azdır. Türkiye’de gerçekleştirilen, evlilik uyumu konulu araştırmalar, betimsel ve deneysel olarak gruplandırılarak ele alınmıştır.

#### **Evlilik Uyumunu Üzerine Betimsel Çalışmalar**

Türkiye’de evlilik uyumu üzerine yapılan ilk araştırmaların, çoğunlukla batı literatüründeki evlilikle ilgili psikolojik testlerin kültürümüze adapte etme çalışmaları olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarının başlıcası Kışlak-Tutarel (1999) tarafında uyarlanması yapılan Evlilikte Uyum Ölçeği - EUÖ (Marital Adjustment Scale) ile Fışiloğlu ve Demir (2000)’in uyarlaması yapılan Çiftler Uyum Ölçeği-ÇUÖ (Dyadic Adjustment Scale) araştırmalarıdır. Bu uyarlanan psikolojik ölçme araçlarıyla birlikte Türkiye’de evlilik uyumu ile ilgili araştırmaların sıklığında artış görülmüştür.

Demir ve Fışiloğlu’nun (1999) yaptıkları başka bir çalışmada Türk çiftlerde yalnızlık ve evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Yalnızlık ve evlilik uyumunun, cinsiyet, yaş, evlilik süresi, evlilik biçimi ve evlilik öncesi tanıma düzeyi gibi bazı demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Çiftler Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma 58 heteroseksüel evli çift üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, yalnızlık ve evlilik uyumu arasında anlamlı derecede negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kendi seçimleriyle evlenenlerin görücü usulüyle evlenenlere göre, daha düşük yalnızlık düzeyine ve daha yüksek evlilik uyumuna sahip olduğu ve evlilik öncesi tanışma düzeyinin artmasıyla evlilik uyumunun artışının paralellik gösterdiği bulunmuştur

Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) tarafından, 75 kadın ve 75 erkek olmak üzere 150 evli kişi ile gerçekleştirdiği çalışmada, eşlerin evlilik uyum düzeyi ile empatik eğilim düzeyi, yaş, cinsiyet, ev işini üstlenme, evlilik yılı, çocuk sayısı, iş ve eğitim değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada 150 evli kişiye Empatik Eğilim Ölçeği ve Evlilikte Uyum Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmalarının hiyerarşik regresyon analiz sonuçlarına göre, evlilik uyumunu yordayan anlamlı değişkenin empati olduğu belirlenmiştir. Empatik anlayışın, ben-merkezcilikten uzak olan davranış olduğu düşünüldüğünde, eşin bencil yönlerinin davranışlarına ne kadar az yansır evlilik uyumunun da buna bağlı olarak artmakta olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar bu çalışmalarında demografik değişkenlerin evlilik uyumunu yordamadığı sonucuna varmıştır.

Gürsoy (2004) tarafından 50 evli kadın ve 50 evli erkek toplamda 100 evli kişi ile yaptığı çalışmasında, farklı değişkenlerin (kaygı, yaş, evlilik yılı, çocuk, evlenmeden önceki tanışma süresi ve evlilik biçimleri) evlilik uyumunu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Yapılan analizlerde; Kaygı ve eğitimin kadınların evlilik uyumunu, kaygı ve çalışma durumunun erkeklerin evlilik uyumunu yordadığı, yaş, evlilik yılı, çocuk, evlenmeden önceki tanışma süresi ve evlilik biçiminin ise evlilik uyumunu yordamadığı bulunmuştur.

Erbek, Beştepe, Akar, Alpkan, ve Eradamlar'dan (2005) oluşan araştırma ekibi çalışmalarında cinsellik ve çift uyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Nedensel karşılaştırma modelinin kullanıldığı bu çalışmada, çiftler özelliklerine göre üç gruba ayrılmıştır: birinci grup, evlilik sorunları nedeniyle Evlilik Danışma Merkezi'ne (EDAM)'a başvuran 50 kişilik evli çiftlerden; ikinci grup mahkeme tarafından EDAM'a yönlendirilen 50 kişilik evli çiftlerden, üçüncü grup genel toplum içerisinde herhangi bir psikolojik yardım talebinde bulunmamış 50 kişilik evli çiftlerden oluşmaktadır. Araştırmada bu üç gruptaki evli çiftlerin yaşamlarındaki cinsellik ile çift uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak Çiftler Uyum Ölçeği ve eşlerin cinsel yaşamları ile ilgili soruları da içeren yarı yapılandırılmış sosyodemografik veri formu kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsel sorunu olan çiftler ile cinsel sorunu olmayan çiftler uyum açısından üç grupta karşılaştırıldığında kontrol grubunda cinsel sorunu olmayanların çift uyumu daha yüksek bulunurken EDAM ve mahkeme grubunda farklılık saptanmamıştır. Bu

durum EDAM ve mahkeme grubunda zaten kötü olan çift uyumunun daha çok çiftler arasındaki ciddi sorunlardan kaynaklandığı ve cinsel işlev bozukluğunun bu sorunlara ikincil olarak geliştiği veya ağır çatışma yaratan sorunların yanında cinsel sorunların önemsiz kaldığı şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca, cinsellik ve çift uyumunun yakından ilişkili olduğu ve birbirlerini karşılıklı olarak etkileyebileceği sonucuna varılmıştır.

Yukardaki çalışmanın bir benzeri, aynı yıl içerisinde araştırma ekibinin bir üyesi olan Akar (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada da nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Karşılaştırılacak grupları birinci grupta, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Evlilik Danışma Merkezine (EDAM) psikiyatrik yardım almak için ilk kez başvuran 30 evli çift (30 kadın, 30 erkek), ikinci grupta, mahkeme tarafından psikolojik yardıma ihtiyaç duyup duymadıklarının belirlenmesi için EDAM' a yönlendirilen boşanma aşamasındaki 30 çift ve son olarak karşılaştırma grubu olarak da herhangi bir psikolojik yardım almamış rastlantısal olarak seçilen 30 çift oluşturmaktadır. Çalışmanın amacını ise yardım almak için Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Evlilik Danışma Merkezine (EDAM) başvuran çiftlerin, çift uyum düzeyleri, demografik özellikleri ve kişilik özelliklerini tespit etmek ve bu verilerin boşanma aşamasında olan çiftler ve yardım talebi olmayan kontrol grubu ile karşılaştırmak, yani üç grup arasındaki benzerlik ve farklılıkları saptamak oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ), çeşitli demografik bilgilerin toplandığı bilgi formu ve Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) kullanılmıştır. Sonuç olarak eşler arası uyumun en yüksek olduğu grup kontrol grubu iken, bunu EDAM grubunun takip ettiği, mahkeme grubundaki çiftlerin uyumunun ise en düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca her üç grubun kadınlarının MMPI profilleri karşılaştırıldığında EDAM grubunda histeri, depresyon, psikopati, hipokondri skalaları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Üç grubun erkeklerinin MMPI'larının karşılaştırması sonucunda, mahkeme grubu erkeklerinde paranoya skalası yüksek bulunmuştur.

Tuncay (2006), evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin kişilerarası bağlamda ilişkisini incelemeyi amaçladığı çalışmada ilk evliliğini sürdüren 105 kadın ve 105 erkek olmak üzere 210 kişi üzerinde çalışmıştır. Çalışmada Çiftler Uyum Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Algılanan Eleştiri Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri - Sürekli Kaygı Formu uygulanmıştır. Sonuçlar

bir bütün olarak değerlendirildiğinde, kadınların başkalarının belirlenen mükemmeliyetçilik boyutundaki yüksek puanları, depresyon ve sürekli kaygısındaki yüksek puanları ile çocuğunun olması, evlilik uyumundaki düşük puanlar ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca kadının, eşinin ona karşı eleştirel olduğu algısına sahip olduğu durumlarda, evlilik uyumu puanlarının düşmekte olduğu bulunmuştur. Bunların yanı sıra, erkeklerin başkalarının belirlenen mükemmeliyetçilik ve depresyon puanları yükseldikçe, evlilik uyumu puanlarının düşmekte olduğu, erkeğin eşine karşı eleştirel olduğu algısına sahip olduğu durumda, evlilik uyumunun azalmakta olduğu bulguları elde edilmiştir.

Demiray'ın (2006) evli çiftler arasındaki evlilik uyumunun bazı demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu, aile ziyaretleri, evlilik biçimi, gelir düzeyi, aile tipi) ile ilişkisinin incelendiği araştırmada 51 evli çift ile çalışılmıştır. Veri toplamak amacıyla bilgi formu ve Çiftler Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda evlilik uyumu ve yaş arasında önemli bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Evlilik uyumu açısından evlilik süresi önemli bir rol oynamaktadır. Evlilik uyumunun, aile ile görüşme sıklığına bağlı olarak değiştiği, sıklık arttıkça uyumun arttığı görülmüştür. Evlilik uyumu ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında, kadın eşlerde; evlilik süresi, yaş ve aile ile görüşme sıklığı, erkek eşlerde; evlilik süresi ve aile ile görüşme sıklığının önemli olduğu saptanmıştır.

Fidanoğlu (2006) araştırmasında, evli bireylerin evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki incelemiştir. Çalışma 225 çift üzerinde yürütülmüştür. Katılımcılara bilgi formu, Çiftler Uyum Ölçeği, Mizah Tarzı Ölçeği ve Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Analizler sonucunda çiftlerin evlilik uyumuna anlamlı etkisi olan değişkenler; evlilikte ayrı kalınan süre olması, erkeğin kaygı durumu, erkeğin yaşı ve çiftin mizahi özellikleri olarak bulunmuştur. Olumlu mizahi özelliklerin yüksek olduğu çiftlerde evlilik uyumunun da yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların evlilik uyumunu etkileyen değişkenler; evlilik boyunca ayrı kalınan süre ve mizah tarzı olarak bulunmuştur. Erkeklerin evlilik uyumu üzerinde ise yaşın ve kaygı düzeyinin etkisi olduğu saptanmıştır.

Fidanoğlu (2007), yaptığı başka bir araştırmada evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini ve sosyodemografik

değişkenlerle karşılaştırılmasını yapmayı amaçlamıştır. Araştırmaya 270 gönüllü evli çift katılmıştır. Ölçme aracı olarak çalışmada Bilgi Formu, Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) ve Somatizasyon Ölçeği (SÖ) kullanılmıştır. Analizler sonucunda, Çift uyumu alt ölçeklerinden bazıları ile cinsiyet, eğitim durumu, çocuk sahibi olma, babanın hayatta olması, ayrı yaşanan süre olması, eşlerin akrabalık durumu ve evlilik süresi değişkenleri arasında anlamlı derecede ilişki olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, çift uyumu ile somatizasyon arasındaki negatif yönde zayıf ilişki bulunmuştur. Somatizasyon puanı azaldıkça çift ilişkisindeki doyum, fikir birliği, duyguların ifadesi ve genel evlilik uyumu artmaktadır.

Düzgün (2009), evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi ve cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eşin yaşı, evlenme yaşı, eşin destek düzeyi, evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi gibi demografik faktörlerin evlilik uyumuyla ilişkilerini araştırdığı çalışmada, 157 (74 kadın, 83 erkek) evli katılımcı yer almıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE), İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE) ve Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği (G-KA) kullanılmıştır. Sonuç olarak, evlilik uyumu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yüksek düzeyde evlilik uyumuna sahip kişilerin depresyon düzeyi, düşük düzeyde evlilik uyumuna sahip kişilere kıyasla daha düşüktür. Ayrıca analiz sonucunda yaş, evlilik süresi, evlenme yaşı, evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi ve depresyon puanının evlilik uyumunu yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, yüksek ve düşük evlilik uyumuna sahip kişiler sadece depresyon puanları açısından farklılaşmaktadırlar. Yüksek düzeyde evlilik uyumuna sahip kişilerin depresyon düzeyi, düşük düzeyde evlilik uyumuna sahip kişilere kıyasla daha düşüktür.

Yaşar'ın (2009) ilköğretime devam eden 4., 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin anne çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeylerinin annelerinin evlilik uyum ve doyum düzeyiyle bir ilişkisi olup olmadığını incelediği ve öğrencilerin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyleri ile annenin evlilik doyum ve uyum düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçladığı çalışmada 220' si kız 193' ü erkek çocuk ve annelerini kapsayan bir örneklem grubuyla çalışmıştır. Çalışmada Aile Kabul ve Reddetme Ölçeği, Evlilik Doyum Ölçeği ve

Evlilikte Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca annelerin yaşı, çocuk sayısı, evlenme biçimi ile ilgili soruların ve sosyo-ekonomik düzeylerini belirlemek amacıyla Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği'nin bulunduğu kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda annelerin evlilik uyum ve doyum düzeylerine göre çocukların anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı, demografik değişkenlere göre annelerin evlilik uyumu düzeyleri incelendiğinde, değişkenlerin evlilik uyumuyla anlamlı düzeyde farklılaştığı, üst sosyo-ekonomik düzeye sahip annelerin evlilik uyumunun daha yüksek olduğu, eğitim düzeyi düşük olan annelerin evlilik uyumunun daha düşük olduğu, fazla çocuğa sahip annelerin evlilik uyumunun daha düşük olduğu, flört ederek evlenen annelerin evlilik uyumunun, görücü usulü ile evlenen annelerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Erişti (2010), çalışmasında evli bireylerin bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumları ile olan ilişkisini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmaya, evliliğinde en az üç yıl geçirmiş olan, en az ilkökul mezunu, kronik ruhsal bir hastalığı olmayan toplam 174 kadın ve erkek evli birey katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE II), Evlilikte Uyum Ölçeği Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin istatistiksel çözümlenmelerinde, süreksiz verilerin analizinde Ki-kare, sürekli verilerin analizinde ise t-testi, Pearson Momentler Çarpımı, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve çoklu verilerin analizinde de Lojistik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre: Bireylerin sahip oldukları sosyo-demografik özellikler ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilik uyumu bireylerin bağlanma biçimlerine göre farklılaşmaktadır. Kişilik özellikleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Süataç (2010) ise araştırmasında evlilik uyumu ile kişilerarası iletişim tarzı ve öfke arasındaki ilişkini inceleyerek evlilik uyumuyla bu faktörlerin nasıl bir ilişki içinde olduğunu tespit etmeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 19-56 yaş arası evli olan 90 çift (90 karı-90 koca) katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişilerarası İletişim Tarzı Ölçeği, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği, Evlilik Uyum Ölçeği ve Bireysel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, EUD ve EUT, EUY olan evli çiftlerde evli erkeklerin, evli kadınlara göre daha olumsuz kişilerarası ilişki tarzı kullandıkları bulunmuştur. Erkeklerin, öfke puanları, öfkeyle ilişkili davranışlar ve kişilerarası öfke

alt ölçeklerinde yüksek puanlar aldıkları, kadınların ise öfkeye neden olan durumlarda yüksek puan aldıkları bulunmuştur. EUD, EUY, EUT gruplarına göre öfke düzeyleri, kişilerarası iletişim tarzları açısından incelendiğinde aralarında farklar bulunmuştur. Anova analizleri incelendiğinde; EUD olan evli çiftlerin, EUY olan evli çiftlere göre duygudan kaçınan kişilerarası ilişki tarzını kullandıkları, intikama yönelik öfke tepkilerinin bulunduğu, eleştirilme durumunda öfkelenedikleri bulunmuştur. Tüm sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, bulgular, olumsuz kişilerarası iletişim tarzı ve yüksek öfke düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkili olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Hacı (2011), tarafından yapılan bu araştırma, empatik eğilim, aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerinin evlilik uyumunu yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Çiftler Uyum Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği, Aile Değerlendirme Ölçeği'nin İletişim alt boyutu, Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmaya 360 evli birey (203 kadın, 157 erkek) katılmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde; aile içi iletişim, olumsuz ve itaat çatışma çözme stillerinin evli bireylerin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Empatik eğilim, çatışma çözme stillerinden olumlu ve geri çekilmenin ise evli bireylerin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olmadığı ortaya çıkmıştır.

Yıldız (2012) ise yaptığı araştırmada bazı demografik faktörlerin (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim düzeyi) ve ilişkiye ilişkin inançların (sevilemezlik, çaresizlik) evlilik uyumunu yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Araştırmaya, 478 (242 kadın, 236 erkek) evli kişi katılmıştır.. Araştırmada veri toplama aracı olarak, İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE), Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Analizler sonucunda, evli bireylerin evlilik uyumlarının cinsiyetlerine, evlilik sürelerine ve öğrenim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkiye ilişkin inançlar (sevilemezlik, çaresizlik) arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak evli bireylerde demografik faktörler (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim düzeyi) ve ilişkiye ilişkin inançların (sevilemezlik, çaresizlik) evlilik uyumunu yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan analizde, evlilik uyumuna katkıları bakımından üç değişkenin önemli

yordayıcılar olduğu görülmüştür. Bunlar sırasıyla birinci aşamada öğrenim durumu, ikinci aşamada cinsiyet durumu ve üçüncü aşamada çaresizlik değişkenidir.

Duman (2012), yaptığı araştırmada, mizaç ve karakter özelliklerini, evlilik uyumu ve cinsiyet açısından incelemiştir. Araştırmaya en az bir yıldır evli ve en az bir çocuğa sahip olan 200 evli birey katılmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak, Karakter Envanteri, Evlilik Uyum Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre zarardan kaçınma mizaç boyutu ile evlilik uyumu arasında negatif yönde, kendini yönetme ve işbirliği yapma karakter boyutları ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilik uyumu ve cinsiyetin ödül bağımlılığı ve işbirliği yapma alt ölçekleri puan ortalamaları üzerindeki ortak etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. Genel olarak edilen bulgular, mizaç ve karakter özelliklerinin, evlilik uyumu ve cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Bıyıklıoğlu (2012) tarafından yapılan bir diğer betimsel araştırmada, evlilik uyumu kavramı ile mükemmeliyetçilik (kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik), stres ile başa çıkma stratejileri (problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama) ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, farklı hanelerden 290 evli birey (188 kadın, 102 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Çiftler Uyum Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Envanteri Kısa Semptom Envanteri ve bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, kendine yönelik mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan bireylerin ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini fazla kullanan bireylerin evlilik uyumları daha yüksektir. Erkeklerde, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin; kadınlarda ise kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunda belirleyici rolü olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Şentürk (2013) de evli bireylerde evlilik uyumu ile bazı değişkenleri incelemek amacıyla araştırma yapmıştır. Araştırmaya 100 evli kadın ve 100 evli erkek olmak üzere, 200 evli birey dahil olmuştur. Araştırma verilerini toplamak için; Kişisel Bilgi Formu (KBF), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Evlilikte Problem Çözme Becerileri Ölçeği (EPÇBÖ) ve Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına



göre; cinsiyet, eğitim durumu, meslek, evlilik şekli, evlilik süresi, çocuk sayısı, birlikte yaşanan kişiler değişkenleri ile evli bireylerin evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaş, ekonomik durum, eş ile ilgili benzerlik düşüncesi, yaşam doyumu ve evlilikte problem çözme becerileri ile evli bireylerin evlilik uyumu arasında ise anlamlı bir ilişki vardır. 20-35 yaş aralığındaki evli bireylerin, 46-65 yaş aralığındaki evli bireylere göre evliliklerinde daha uyumlu oldukları; ekonomik durumu iyi olan evli bireylerin, ekonomik durumu orta olan evli bireylere göre evliliklerinde daha uyumlu oldukları; eşi ile çok benzediğini düşünen evli bireylerin, eşi ile biraz benzediğini ve hiç benzemediğini düşünen evli bireylere göre evliliklerinde daha uyumlu oldukları saptanmıştır. Ayrıca evli bireylerin yaşam doyumu arttıkça evlilik uyumunun arttığı, yaşam doyumu azaldıkça evlilik uyumu azaldığı; evlilikte problem çözme becerileri arttıkça evlilik uyumunun arttığı, evlilikte problem çözme becerileri azaldıkça da evlilik uyumunun azaldığı saptanmıştır.

Hoşgör (2013) çalışmasında evli bireylerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkini incelemiştir. Öfke ifade tarzları ve evlilik uyumu bazı değişkenler açısından incelenmiş ve ilgili değişkenlerden evlilik uyumunu yordayanlar belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmaya 216 evli birey katılmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularında sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Evlilik Uyumu Ölçeğinden alınan puanların ise eğitim düzeylerine, meslek gruplarına, çocuk sayısına, çalışıp çalışmama durumuna, algılanan ekonomik duruma, eşle yaşanan iletişim problemleri sıklığına, kök ailelerden kaynaklı iletişim problemleri sıklığına ve diğer insanlarla olan iletişim problemi sıklığına göre farklılaştığı bulunmuştur. Çalışma bulgularında, eşle yaşanan iletişim problemleri sıklığı, kök ailelerden kaynaklı iletişim problemlerinin sıklığı ve evlilik süresinin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu elde edilmiştir. Analize giren söz konusu değişkenlerin, evlilik uyumu puanlarındaki toplam varyansın % 51'ini açıkladığı bulgulanmıştır

Yüksel (2013), çalışmasında, kadınların evlilik uyumları ve sahip oldukları psikolojik belirtiler arasındaki ilişki ve bu ilişkide kullandıkları stresle baş etme biçimlerinin ve sahip oldukları toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolü olup olmadığını incelenmiştir. Araştırmaya, yaşları 19 ile 73 arasında değişen 248 evli kadınlar

katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Çiftler Uyum Ölçeği, Stresle Baş Etme Yolları Envanteri, Kısa Semptom Envanteri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, kadınların evlilik uyumları ve yaşadıkları psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, evlilik uyumu azaldıkça sahip olunan psikolojik belirtilerin artış gösterdiği, evlilik uyumu düşük olan kadınların stresle baş etmede Boyun Eğici ve Çaresiz Yaklaşım stratejilerine başvurmaları, sahip oldukları psikolojik belirtilerin çoğaldığı görülmüştür.

### **Evlilik Uyumunu Üzerine Deneysel Çalışmalar**

Aydemir-Sevim (1996), transaksyonel analize dayalı bir eğitim programının çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değişkenlerle etkisini incelemiştir. Araştırmada evlilik ilişkisini geliştirmek amacıyla hazırlanan eğitim programının, başvuran eşlerin çatışma düzeyleri, evlilik durumları ve ego durumlarına etkisi incelenmiştir. Grup üyeleri 7 hafta süreyle haftada 3 kez toplanmışlardır. Aynı süre içinde kontrol durumuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında zaman evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmanın evli bireylerin evlilik ve ego durumları üzerinde anlamlı bir değişiklik oluşturduğu sonucuna varılmıştır. Deney grubundaki bireylerin sadece yetişkin ego durumunda olumlu yönde değişiklik belirlenmiştir.

Kalkan (2002) tarafından gerçekleştirilen deneysel araştırma da, kendisinin iletişim becerilerine dayalı olarak geliştirdiği evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın deney ve kontrol grubu toplam 28 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmada eşlerin evlilik uyum düzeylerini belirlemek amacıyla Evlilikte Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubunda yer alan 14 evli bireyle er biri iki buçuk saat süren on oturumdan oluşan grup uygulamaları gerçekleştirilmiştir. On hafta süren oturumların sonunda deney ve kontrol gruplarına uygulanan Evlilikte Uyum Ölçeği ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan kovaryans analizlerine göre, evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmanın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini artırmaya yardımcı olduğu, cinsiyete göre anlamlı bir değişimin

olmadığı, bu programdan hem kadınların hem de erkeklerin anlamlı düzeyde yararlandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Sardoğan ve Karahan (2005) tarafından gerçekleştirilen diğer bir deneysel araştırmada ise 10 oturumluk İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada etkisi incelenen program araştırmacılar tarafından eklettik bir yaklaşımla bir çok kaynaktan yararlanılarak geliştirilmiştir. Araştırmada çalışma grubu, 12 si deney 12'si de kontrol grubunda olmak üzere 24 evli bireyden oluşmuştur. Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini ölçmede Evlilikte Uyum Ölçeği; verilerin analizinde ise Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Araştırma bulguları; 10 oturumluk İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'na katılan evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin, programa katılmayan bireylerin evlilik uyum düzeylerinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın bulgularına göre, İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı' nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir.

Kalkan ve Ersanlı (2008) çalışmalarında bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya deney grubunda 15 ve kontrol grubunda 15 kişi olmak üzere 30 kişi katılmıştır. Deney grubunda yer alan 15 evli bireyle, her biri iki buçuk saat süren oturumlardan oluşan toplamda dokuz oturumluk grup uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada kontrol gruplu ön-test ve son-test modeli kullanılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Evlilikte Uyum Ölçeği uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test puanları ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını saptamak amacı ile Mann-Whitney U testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralama testi kullanılmıştır. Evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini artırdığı saptanmıştır. Araştırmacılar evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilik uyumunu artırmada kullanılabileceği ifade etmişlerdir.

Kahraman (2011) tarafından yapılan bu deneysel araştırmada aile eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi incelenmiştir. Uygulanan eğitim programının, evli kadınların evlilik uyumlarını ve aile sistemlerini ne yönde

etkilediğini belirlemek amacıyla, ön test-son test kontrol gruplu deneysel model kullanılmıştır. Araştırmanın deney ve kontrol grubu toplam 20 kişiden oluşturulmuştur. Araştırmada evli kadınların evlilik uyum düzeylerini belirlemek amacıyla Evlilik Uyum Ölçeği; aile sistemlerini değerlendirmek amacıyla Aile Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. 10 kişilik deney grubuna her biri 75 dakika süren 12 oturumluk aile eğitim programı toplam 7 haftada uygulanmıştır. Kontrol grubuna bu anlamda herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Oturumların içeriğini, sağlıklı bir evlilik ilişkisi için yapılması ve yapılmaması gerekenlerle ilgili bilgi edinme, eşlerin cinsel hayatla ilgili duygu, düşünce, beklenti ve ihtiyaçlarını karşılıklı konuşabilmesi, eşlerin birbirleriyle kaliteli vakit geçirmenin önemini fark etmesi, ailedeki görev ve sorumlulukların farkına varma, akrabaların evlilik ilişkisi üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerinin farkına varma, anne ve baba rolünü fark etme, sağlıklı ve sağlıklı olmayan ailenin özelliklerini ayırt edebilme, aile birlikteliğinin önemini fark etme gibi konular oluşturmaktadır. Deney ve kontrol gruplarının uygulanan grup çalışması öncesinde ve sonrasında elde ettikleri puanlarının karşılaştırılması amacıyla, ölçeklerden elde edilen verilere Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. Deney grubunun ve kontrol grubunun ön test ve son test verilerinin karşılaştırılması amacıyla, uygulama sonrası elde edilen puanlara Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, uygulanan aile eğitim programı grup çalışmasının evlilik uyumunu ve aile sistemi içindeki duygusal tepki verebilme durumunu arttırmada etkili olduğu saptanmıştır. Ancak uygulanan eğitim programının aile sistemi içindeki problem çözme, iletişim, roller, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel fonksiyonda etkili olmadığı belirlenmiştir.

#### **2.4.2. Türkiye’de Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma Kullanılarak Yapılan Araştırmalar**

Tarihi geçmişi kısa olan Çözüm Odaklı Danışma’nın Türkiye’de kullanıldığı araştırmalar çok azdır. Bu araştırmaların tamamı da bireysel ve öğrencilerle yapılan çalışmalardır. Literatür araştırıldığında Türkiye’de evlilik ve aile danışmanlığı alanında Çözüm Odaklı Danışma’nın kullanıldığı çalışmalara rastlanmamıştır. Buna

bağlı olarak çözüm odaklı kısa evlilik ve aile danışma yaklaşımına dayalı geliştirilen evlilik uyumunu güçlendirmeye yönelik bir program geliştirilmemiştir. Türkiye’de evlilik ve aile danışmanlığı alanında grup danışmanlığı çalışmalarına rastlanırken, evli çiftlere özel oturumlarla gerçekleştirilen deneysel çalışma da bulunmamaktadır.

Türkiye’de Çözüm Odaklı Danışma’nın kullanıldığı çalışmalar kronolojik olarak şöyledir:

İşlek (2006), tarafından gerçekleştirilen deneysel araştırmada, çözüm odaklı yaklaşımlara göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla başa çıkma eğitim programının üniversiteye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada ön test-son test-izleme testli kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni deney grubuna uygulanan çözüm odaklı yaklaşımlara göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla başa çıkma eğitim programıdır. Bağımlı değişkeni ise üniversiteye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleridir. Araştırma sürecinde deneysel işlem olarak kullanılan çözüm odaklı yaklaşımlara göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla başa çıkma eğitim programı, altı oturumluk olup, her hafta yaklaşık bir saat sürmüştür. Veri toplama aracı olarak deney ve kontrol gruplarına Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, "Çözüm Odaklı Yaklaşımlara Göre Düzenlenmiş Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Eğitim Programı"nm üniversiteye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu görülmüştür.

Köktuna (2007) tarafından yapılan bir diğer deneysel araştırmada alt sosyo ekonomik seviyedeki kadınlara Çözüm Odaklı Kısa Danışma tekniği ile danışmanlık yaparak, tekniğin olumlu etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örnekleme aile danışma merkezine yardım için başvuran, tesadüfi olarak seçilen 30 alt sosyo ekonomik seviyedeki yetişkin kadından oluşturmaktadır. Kontrol grubunu ise aynı aile danışma merkezine yardım almak için başvuran tesadüfi olarak seçilen 55 alt sosyo ekonomik seviyedeki yetişkin kadın oluşturmaktadır. Araştırma, gerçek deneme modeline göre düzenlenmiş ön test, son test, kontrol gruplu bir çalışmadır. Araştırmada alt sosyo ekonomik seviyedeki kadınlarla bireysel Çözüm Odaklı Kısa Danışma uygulanarak, geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışlar boyutunda tekniğin etkinliği sınanmıştır. Diğer taraftan kadınların demografik özelliklerinin bu değişkenlerle

ilişkili olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırmada verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna araştırmacı tarafından sorun ve amaçlarına bağlı olarak 4-8 oturum arası değişen Çözüm Odaklı Kısa Danışma tekniklerinin kullanıldığı danışmanlık hizmeti verilmiştir. Araştırma sonucunda deney grubu bulgularında, Beck Umutsuzluk Ölçeği ön teste göre son test puanlarında görülen yükselme ve Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği ön teste göre son test puanlarında görülen düşüş istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bulunmuştur.

Bulut (2008) tarafından öğrencilerle yapılan bir diğer deneysel araştırmada, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygılarının, saldırganlık eğilimlerinin ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa danışmanın etkilerini ortaya koymak hedeflenmiştir. Araştırmada deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma grubu 2006-2007 öğretim yılında Ankara ili Yenimahalle ilçesi Milli Eğitim Bakanlığına bağlı, Yeşilevler İlköğretim Okulu ve Abdi İpekçi İlköğretim Okulu'nda ikinci kademede öğrenim gören 29 öğrenci deney grubu, 30 öğrenci kontrol grubu olmak üzere toplam 59 öğrenciden oluşmaktadır. Deney gruplarına 7 hafta grupla çözüm odaklı kısa danışma uygulanmış, kontrol gruplarına ise bu süreçte herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma bulgularına göre; deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık durumlarında kontrol grubuna göre bir azalma olduğu, deney grubundaki öğrencilerin problem çözme becerilerinde kontrol grubundaki öğrencilere göre olumlu bir gelişme olduğu ve deney grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı durumlarında kontrol grubuna göre bir azalma olduğu gözlenmiştir. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin saldırganlık sönest ve izleme testi puanları arasında fark olduğu çözüm odaklı kısa danışmanın öğrencilerin saldırganlık durumunda danışma sonrasında da olumlu etkisinin devam ettiği, aynı etkinin problem çözme ve sınav kaygısı deney gruplarında görülmediği ifade edilmiştir.

Tuna (2012), tarafından öğrencilerle yapılan bir diğer deneysel araştırmada ise, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma, 2011-2012 öğretim yılında İzmir ili Seferihisar ilçesinde bulunan Anadolu Lisesi'nde öğrenimlerine devam eden 30, dokuzuncu sınıf öğrencinin katılımıyla

gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ön-test, son-test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak gruplara Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği ile İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Uygulanmıştır. Deneysel gruba her biri 45 dakika süren, 10 oturumdan oluşan çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim çalışmasına katılırken; plasebo grubu ise her biri 45 dakika süre 10 oturumdan oluşan üniversiteye giriş sınavı ve meslekleri tanıtım çalışmasına katılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırmada, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrol psiko-eğitim programı sonrasında deney grubunun sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüş, öfke kontrol düzeyinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir artış saptanmıştır. Ancak iletişim becerilerinde anlamlı bir artış olmadığı saptanmıştır.

#### **2.4.3. Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar**

Yurt dışındaki literatür tarandığında hem çözüm odaklı kısa süreli danışma hem de evlilik uyumu üzerine bir çok araştırma bulunmaktadır. Bu nedenle aşağıda evlilik ve aile danışmanlığı alanında Çözüm Odaklı Danışma'nın kullanıldığı önemli çalışmalardan bazılarına yer verilmiştir.

Zimmerman, Prest ve Wetzel'in (1997) yapmış oldukları araştırmanın alana ilişkin literatürde çok önemli bir yeri vardır. Çünkü o döneme kadar Çözüm Odaklı Danışma'nın gelişimi ve kullanımı üzerine bir çok kuramsal ve betimsel makale yer almıştır. Buna karşın çözüm odaklı kısa danışma kullanılarak çiftlerle sistemli bir bakış açısı ortaya koyarak yapılmış deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma çift gruplarında kullanılan Çözüm Odaklı Danışma'nın etkileriyle ilgili literatüre katkıda bulunmak için tasarlanmıştır. Bu yönüyle önemlidir. Bu araştırma çiftlerle grup olarak yapılan Çözüm Odaklı Danışma'nın çiftlerin evlilik uyumuna ve doyumuna etkilerinin araştırıldığı deneysel bir çalışmadır. Araştırmada ilişkilerini güçlendirmek isteyen çiftler hedef alınmış, bu bağlamda ilişkilerini güçlendirmek isteyen çiftlere ulaşmak için gazeteyle reklamlar verilmiş ve üniversite içerisinde el ilanları dağıtılmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü çiftler içerisinde deney (23 çift) ve kontrol grupları (13 çift) oluşturulmuştur. Her biri 3 ve 5 arası çiftten oluşan 6

tedavi grubu oluşturulmuştur. Tedavi grupları ile 6 hafta boyunca haftada bir kere oturum gerçekleştirilmiştir. Kontrol gruplarına herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Bu oturumlarda tedavi gruplarına Colorado Üniversitesi Evlilik ve Aile Danışması Programı'ndan mezun olan ya da hala orda öğrenci olan psikolojik danışmanlar yardımcı olmuştur. Oturumlar fakülte süpervizörleri tarafından Çözüm Odaklı Danışma modeline katılımı garantilemek için kaydedilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Çiftler Uyum Ölçeği (The Dyadic Adjustment Scale) ve Evlilik Durum Envanteri (The Marital Status Inventory) kullanılmıştır. Araştırma sürecinde katılımcılara uygulanan Çiftler Uyum Ölçeği ön test- son test sonuçlarına göre, tedavi grubunda yer alan çiftlerin evlilik uyum ve doyumlarında ilişkilerini güçlendirecek yönde anlamlı gelişmeler saptanmıştır. Çiftlerin oturumlar sürecindeki kendi raporları da bu sonuçları doğrulamaktadır.

Lee (1997) yaptığı çalışmada, çözüm odaklı kısa aile danışması alanında o zaman kadar yapılan araştırmaları konularına ve sonuçlarına göre incelemiştir. Bu çalışma, çözüm odaklı kısa aile danışması üzerine, bir çocuk ruh sağlığı merkezinde yapılan betimsel araştırmaların bulgularını tartışır. Bulgulara göre, incelenen çözüm odaklı kısa aile danışması çalışmalarında ortalama 5.5 danışma oturumu ve 3.9 aylık sürede, % 64.9 başarı oranına ulaşıldığı görülmektedir. Ayrıca, araştırma bulguları boşanma geçmişi olan çok sayıdaki aileye ve merkeze danışma amaçlı gelen kişilere kısa süreli çözüm odaklı kısa aile danışması uygulanabilirliği için yol gösterici niteliktedir. Bu çalışma ayrıca, kafa yorucu kuramsal ve klinik konularda faydalı olan ve olmayan danışma süreçlerini, problemin doğasının ve belirlenmiş amaçların danışma sonuçlarına etkisini sunmaktadır.

Mudd (2000) ise çözüm odaklı danışma ve iletişim becerileri eğitimini birleştirerek gerçekleştirildiği çift danışmanlığı araştırmasında, dokuz çift ile dört hafta süren bir çalışma yapılmıştır. Çalışma grubunda yer alan çiftlerin yarısına sadece çözüm odaklı çift danışması yapılırken, diğer yarısına ikinci oturumda çözüm odaklı danışma yerine iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik bir video izletilmiştir. Çalışma öncesinde ve sonrasında araştırmaya katılan çiftlere, Çiftler Uyum Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda çiftlerin evlilik uyumlarında olumlu yönde bir artış gözlenmiştir. Bu artışın ikinci oturumda video izletilmeyip çözüm odaklı çift danışması yapılan grupta daha fazla olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın en önemli



sonuçlarından bir tanesi ise çözüm odaklı kısa süreli danışmanın etkililiğini destekler nitelikte olmasıdır. Çalışmaya katılan çiftler sadece ölçülen alanlarda gelişme ve değişme göstermesinin yanında kendi hedefleri doğrultusunda da mutlu oldukları belirtilmiştirler.

Nelson ve Kelley (2001) tarafından yapılan bu çalışmaya kadar olan literatür tarandığında, özüm Odaklı Kısa Terapi'nin bireylerde, çiftlerde ve bireysel gruplarda kullanımına ilişkin bilgiler çoğunlukta, klinik ya da klinik olmayan evli çift gruplarında kullanıldığı ile ilgili araştırma ve bilgi yok denecek kadar azdır. Bu çalışmanın amacı da çift gruplar için çözüm odaklı bir program geliştirmek ve onun etkilerini test etmektir. Bu araştırmada çiftlerin evlilik doyumlarındaki gelişmeyi ve çiftlerin danışmadaki amaçları doğrultusundaki değişimi ölçmek amacıyla Revize Edilmiş Çiftler Uyum Ölçeği (Revised Dyadic Adjustment Scale) ve Kansas Evlilik Doyum Ölçeği (The Kansas Marital Satisfaction Scale ) kullanılmıştır. Araştırmaya 5 evli çift katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, çözüm odaklı çift danışma programı katılan on kişiden yedisinin uygulamadan önceki ve sonraki ölçme sonuçları arasında iyileşme görülmüştür. Geriye kalan üç kişiden ikisinin sonuçlarında olumlu yönde az bir değişiklik gözlenirken, geriye kalan bir kişinin sonuçlarında gerileme kaydedilmiştir. Katılımcıların bireysel ve çift olarak amaçları doğrultusunda gelişimi takip edebilmek amacıyla 0 ile 10 arasında kişilerin kendisini derecelendirdiği bir form da kullanılmıştır. Bu derecelendirme formları geri dönütlerine göre sekiz katılımcı ilerleme, bir katılımcı herhangi bir değişiklik olmadığını, diğer bir katılımcı da her iki ölçme sonucunda düşme rapor etmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçları, çözüm odaklı çiftlerle grup çalışmasının olumlu sonuçlanmasının yanı sıra küçük bir örnek araştırmadan elde edilen verilerin görsel değerlendirilmesine katkı sunar.

Gingerich ve Eisengart (2000) özüm Odaklı Kısa Terapi üzerine yapılmış çalışmaların sonuçlarının gözden geçirilmesine yönelik araştırma yapmışlardır. özüm Odaklı Kısa Terapi, probleme değil çözümüne ve danışanlara yardıma odaklı, yeni ve giderek çok kullanılan tedavi edici birçok yaklaşımdır. Bu araştırmanın yapıldığı döneme kadar bu yaklaşım, psikolojik danışmanlar ve danışanlardan alınan başarı hikayeleri arasındaki klinik bağlamda gelişmiştir. Fakat son yıllara kadar kontrollü deneysel testlerle bu konuda çalışmalar ortaya konmamıştır. Bu ihtiyaç temelli olarak, araştırmanın yapıldığı yıla kadar olan çözüm odaklı kısa danışma

kullanılarak yapılan toplam on beş (15) deneysel çalışmanın sonuçları eleştirel olarak gözden geçirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, beş çalışma iyi bir şekilde kontrol edilmiştir ve hepsi olumlu sonuçlanmıştır. Bunlardan dördü Çözüm Odaklı Kısa Terapi’yi herhangi bir danışma yönteminden veya standart tedavi servislerinden iyi bulmuş, bir tanesi de bilinen bir müdahale olan Kişilerarası Depresyon Psikoterapi modeli (Interpersonal Psychotherapy for Depression ) ile karşılaştırılabilir bulmuştur. Kalan on çalışmaya dair elde edilen bulgular ise bu çalışmaların orta düzeyde ve kötü kontrollere sahip olmalarına rağmen Çözüm Odaklı Kısa Terapi etkililiği hipotezini destekler niteliktedir. Araştırmacılar bu on beş çalışmanın Çözüm Odaklı Kısa Terapi’nin yararlılığına yönelik ön destek sağladığını ancak kesin bir neticeye varmaya izin vermediği sonucuna varmışlardır. Bu çalışmanın diğer bir katkısı da Çözüm Odaklı Kısa Terapi’nin yararlılığını ortaya koymak için yapılacak gelecek çalışmaları daha güçlü kılacak bir metodoloji ortaya koymasıdır.

Murray ve Murray (2004) bu çalışmada evlilik öncesindeki çiftlere çözüm odaklı danışma yaklaşımı kullanılarak herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Amaç çözüm odaklı danışma yaklaşımı kullanılarak evlilik öncesindeki çiftlerin ilişkilerine destek olacak bir müdahale planı ile ilgili bir vizyon oluşturmada alan çalışanlarına yardımcı olmaktır. Aynı zamanda bu araştırma çözüm odaklı evlilik öncesi danışma yaklaşımının ana hatlarının bir özeti niteliğindedir. Çözüm odaklı evlilik öncesi danışma çiftlerin güçlü yönlerinden ve sahip oldukları kaynaklardan yola çıkarak evliliklerine yönelik ortak bir bakış açısı geliştirmelerine odaklanır. Evlilik öncesi danışma ve Çözüm Odaklı Kısa Terapi ile ilgili müdahale stratejileri geliştirmek için çözüm odaklı yaklaşım temelli bir çerçeve sunmaktadır. Ayrıca bu çalışmada çözüme yönelik müdahaleler, çözüme yönelik sorular, geri bildirim sağlanması ve Çiftlerin Kaynak Haritası gibi, orijinal müdahaleler yer almaktadır.

Kim (2006) ise Çözüm Odaklı Kısa Terapi’nin etkililiğini bir meta analiz çalışması olarak doktora tezinde incelemiştir. Bu çalışmasında çocuklardan yetişkinlere, okul sorunlarından psikolojik rahatsızlıklara, çift ve aile sorunlarına kadar kısa süreli Çözüm Odaklı Kısa Terapi’nin kullanıldığı 22 araştırma sonucunu gözden geçirerek sentezlemiştir. Sonuç olarak Çözüm Odaklı Kısa Terapi yaklaşımı tekniklerinin bir çok sorunda işe yararlılığı işlevselliği, uygulamalarla, araştırma sonuçlarıyla kanıtlanmış, Çözüm Odaklı Kısa Terapi’nin etkililiği ortaya konmuştur.

De Castro ve Guterman (2008) tarafından yapılan başka bir çalışmada Çözüm Odaklı Danışma kullanılarak ailelerin intiharla baş edebilmesine yönelik bir model önerisi ortaya konulmuştur. Bu araştırmada intiharın doğası ve tekrar oranı, aileler üzerindeki intiharın etkisi, intiharın kişiye ve çevresine bedeli, ailelere destek sürecinde geçerli danışma yaklaşımları tarif edilip açıklanmıştır. Araştırmada üç tane vaka çalışması üzerinden uygulama örnekleri sunulmuştur. Farklı sayılarda çözüm odaklı danışma oturumu kullanılarak gerçekleştirilen bu üç vakada da başarılı sonuçlar alınmıştır. Çözüm Odaklı Danışma kullanılarak ailelerin intiharla başa çıkmasına yönelik araştırma, kuramsal ve uygulama ile ilgili çıkarımlar tartışılmıştır.

Stewart (2011), tarafından yapılan pilot çalışmada, çözüm odaklı kısa terapötik müdahale ile çiftlerin evliliklerini güçlendirmek, iyileştirmek amacıyla geliştirilen programın etkililiği ve uygulanabilirliği test edilmiştir. Çiftlerin ilişkilerindeki doyumu artırmak için geliştirilen bu program her biri iki saatlik olan, toplam iki psikolojik danışma oturumdan oluşmaktadır. Bu yönüyle oldukça kısa sürelidir. Araştırmaya toplam otuz çift katılmıştır. Araştırmanın çiftlerin ilişkilerinin gelişiminde, iletişim becerilerinde ve bireysel işlevselliklerinin de yardımcı olup olmadığına karar vermek için ölçme aracı olarak, Evlilik Kalite Dizini (The Quality Marriage Index), İlişki Bilgi Anketi (The Relationship Knowledge Questionnaire), Ön Danışma Envanteri (The Pre-Counseling Inventory), İlişki Değişim Aşamaları Anketi (The Stages Of Relationship Change Questionnaire) uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ilişki bilgisi ve bireysel mutluluk alanlarında istatistiksel düzeyde anlamlı gelişmeler bulunmuştur. Evlilik doyumu, değişime hazır olma, iletişim becerileri alanlarında pilot çalışma uygulamaları sırasında olumlu değişimler gözlenmesine rağmen anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Hajian ve Mohammadi (2013) ise İran'ın İsfahan şehrinde yaptıkları araştırmalarında, çözüm odaklı çift danışmanlığı uygulamalarının evliliğin yakınlık boyutları üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Ön test ve son test kullanarak gerçekleştirdikleri bu araştırma, çalışma ve kontrol grubu olan deneysel bir çalışmadır. Kontrol ve deney gruplarının her birinde rastgele örneklem yoluyla seçilmiş yedi çift yer almaktadır. Deney grubuna araştırmanın bağımsız değişkenini de oluşturan altı haftalık çözüm odaklı danışmanlık yapılmıştır. Çalışmada ölçme aracı olarak Evlilik Yakınlık Anketi (Marital Intimacy Questionnaire) kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları yer almaktadır.

Araştırmanın verileri ANCOVA yöntemi (kovaryans analizi) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulguları çözüm odaklı çift danışmanlığı uygulamalarının duygusal yakınlık, entelektüel yakınlık, fiziksel yakınlık, psikolojik yakınlık, ilişki yakınlığı ve cinsel yakınlık boyutları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada çözüm odaklı danışma uygulamalarının evliliklerinde yakınlıkları bozulmuş ve çatışma yaşayan çiftlerin hayata karşı daha olumlu bir tutum geliştirmeleri konusunda yarar sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, çift uygulamalarına ilişkin genel açıklamalar, deneysel uygulama ve verilerin analizine ilişkin kısımlar yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı uygulamalarının çiftlerin evlilik uyumlarına etkisi incelenmiştir. Bu nedenle araştırma deneysel desende tasarlanmıştır. Araştırmada kullanılan model ise, yarı deneysel desen türlerinden biri olan, deney ve kontrol grubunun gelişmiş atama ile oluşturulmuş iki grubun bulunduğu Eşitlenmemiş Kontrol Grubu Modeli (Karasar, 2000: 102) kullanılmıştır. Bu modelde gruplar tam olarak eşitlenmemesine karşın yine de grupların benzer nitelikte olmalarına olabildiğince özen gösterilir (Karasar, 2000:103). Bu kapsamda grupların eşleştirilmesi için kontrol değişkenlerini ise cinsiyet, evli çiftlerin sosyo-demografik özellikleri (bir süregelen rahatsızlığa sahip olma/olmama, evlilik süresi, evlilik sayısı, ekonomik düzey, eğitim düzeyi, yaş, çocuk sayısı, en büyük çocuğun yaşı, engelli çocuğa sahip olma gibi) oluşturmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı uygulamalarının evli çiftlere uygulanmasıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni evli çiftlerin evlilik uyum düzeyleridir.

Araştırma eşitlenmemiş kontrol grubu modelinin simgesel gösterimi Tablo 4'te gösterilmiştir. Deney grubunda değişimleme yapılırken kontrol grubunda yapılmamıştır. Bundan dolayı araştırma sonucunda iki grubun son test ölçümleri

arasında gözlenebilecek farkın deneysel işlemde kaynaklandığı sonucuna varılacaktır. Desenin oluşturulması için aşağıdaki çalışmalar yapılmıştır.

**Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Eşitlenmemiş Kontrol Gruplu Modelin Simgesel Gösterimi**

Gruplar	Öntest	Değişimleme	Sontest	Ara	İzleme Testi
G1	Ö1.1	X	Ö1.2	t	Ö1.3
G2	Ö2.1	--	Ö2.2	t	Ö2.3

#### **Simgelerin Anlamları**

G1 : Deney grubu

G2 : Kontrol grubu

Ö 1.1. : Deney grubunun ön ölçümü

Ö 2.1. : Kontrol grubunun ön ölçümü

X : Çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı uygulamaları

Ö 1.2. : Deney grubunun son ölçümü

Ö 2.2. : Kontrol grubunun son ölçümü

T : Dört haftalık ara

Ö 1.3. : Deney grubunun kalıcılık ölçümü

Ö 2.3. : Kontrol grubunun kalıcılık ölçümü

Araştırmaya katılan gönüllü evli çiftler olarak iki gruba atanmışlardır. Bu işlemde sonra oluşturulan bir grup deney grubu, diğer grup da kontrol grubu olarak ele alınmıştır.

Deney grubunda yer alan çiftler, gönüllü olarak evliliğini güçlendirmek isteyen, programa katılım ücreti ödeyen, evli çiftler arasından seçilmiştir. Araştırma sonuçlarına karıştırıcı etkide bulunmaması için, bu çiftlere deney ya da kontrol grubunda olduklarına ilişkin bir açıklama yapılmamıştır.

Araştırmanın başlangıcında Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) her iki gruba da öntest olarak uygulanmıştır. Deney grubundaki evli çiftlere araştırmacı tarafından “her çiftle ayrı

ayrı” altı oturumluk “çözüm odaklı evlilik danışmanlığı” yapılmış, kontrol grubuna ise hiçbir işlem yapılmamıştır. Deneyin sonunda Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) hem deney hem de kontrol grubuna uygulanarak sontest ölçümleri elde edilmiştir. Sontest uygulamasından 4 hafta sonra aynı ölçek deney ve kontrol gruplarına izleme amaçlı tekrar uygulanmış ve izleme testi ölçümleri elde edilmiştir.

### **3.2. Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu Antalya ilinde yaşayan evlilik danışmanlığı hizmeti almaya gönüllü, programa katılım ücretini ödeyen, evlilik uyumu düşük evli çiftler arasından araştırmanın amaçlarına uygun olarak seçilen 8 deney grubunda ve 8 kontrol grubunda olmak üzere 16 evli çift (32 kişi) oluşturmaktadır.

#### **3.2.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması**

Araştırmaya katılacak evli çiftlere ulaşmak için öncelikle çözüm odaklı evlilik danışmanlığı tanıtım metni oluşturulmuştur. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik Danışmanlığı Programı Tanıtım Duyurusu ve hazırlanan görseller EK-3’te sunulmuştur. Hazırlanan bu doküman ve görsellerden yararlanılarak araştırmacının kendi internet sitesinde ve sosyal medyada çalışmanın tanıtımı yapılmıştır. Programa katılmak isteyen çiftlere, özel aile danışma merkezinde ön görüşme için randevu verilmiştir. Ön görüşme sürecinde evli çiftlerle tanışılıp, programın içeriği, kendilerine faydası, çözüm odaklı kısa süreli evlilik danışmanlığının temel varsayımları, program süresince kendilerinden beklenen sorumluluklar hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Aynı zamanda ön görüşmede eşlere Kişisel Bilgi Formu ve Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) uygulanmıştır. Araştırmanın deney grubuna katılımı kesinleşen çiftlerle Uygulamalara Katılım Sözleşmesi imzalanmış ve çiftlerden programa katılım ücreti alınmıştır. Buradaki amaç öncelikle danışma sürecinin sorumluluklarını almaları, danışma sürecinin araştırmacı için değil kendileri için gerekliliğini kavramalarıdır. Programın amaçlarına uygun olan, katılım ücretini veren, gönüllü evli çiftlerle altı oturumluk çözüm odaklı evlilik danışmanlığı uygulamalarına

başlanmıştır. Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı Programı'ndaki ön görüşme, altı oturumun içeriği ve kullanılan formlar ayrıntılı olarak EK-4'te açıklanmıştır.

Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı Programı'nın Tanıtım Duyurusu içeriğinde; programın temel özelliği, Çözüm odaklı kısa süreli evlilik danışmanlığı yaklaşımının ne olduğu, programın eşlere faydası, programa kimlerin katılabileceği, uygulamalardan sorumlu kişi, programa katılacak çiftlerden beklentiler, uygulamaların zamanı ve yeri, yer almaktadır.

Ön görüşmenin sürecinin içeriğini, programın amacı ve özellikleri, altı oturumun her birinin gündemi hakkında bilgilendirme, çiftlerden uymaları beklenen kuralların (gönüllülük, gizlilik, devamlılık, dakiklik, saygı duyma ve isimle hitap etme, fiziksel ya da sözel saldırının olmaması, paylaşımda bulunma, ev ödevlerinin yapılması) yer aldığı uygulamalara katılım sözleşmesi, kişisel bilgi formu ve Çiftler Uyum Ölçeği ön test uygulamaları oluşturmaktadır.

Ayrıca yapılan ön görüşmelerde çiftlere çözüm odaklı evlilik danışmanlığı uygulamalarına altı hafta boyunca devam edip edemeyecekleri, kişisel amaçları ile programın amaçları paralel olup olmadığı ve programa katılmalarında sakınca teşkil edecek bir durum (saldırgan davranış, çok özel kişisel sorunlar, sadece eşinin değişmesini bekleyen veya eşinin isteği ile zorunlu gelenler, engel durumları vb.) olup olmadığı değerlendirilmiştir. Çalışmalara altı hafta boyunca devam edemeyecek olan, kişisel amaçları ve ihtiyaçları farklı olan çalışma kapsamı dışında tutulmuşlardır. Geriye kalan evli çiftler, Çift Uyum Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanlar, yaş, cinsiyet, gibi sosyodemografik özellikler açısından da eşitlenmeye çalışılmıştır. Değerlendirmeler sonucunda 8 evli çift deney grubuna (8 kadın, 8 erkek) ve 8 evli çift ise kontrol grubuna (8 kadın, 8 erkek) alınmıştır. Çalışma grubunda yer alan bireylerin sosyodemografik özellikleri Tablo 5'de özetlenmiştir.

Sonuç olarak toplam 16 evli çift (32 kişi) ile araştırma yürütülmüştür. Deney ve kontrol grubunda yer alan çiftlerin ölçme araçlarından aldıkları puanlar ile elde edilen veriler ve bu verilerin analizleri aşağıda sunulmuştur.



**Tablo 5. Çalışma Grubundaki Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri**

Değişkenler	Deney Grubu	Kontrol Grubu	Çalışma Grubu
Cinsiyet	8 Kadın, 8 Erkek	8 Kadın, 8 Erkek	16 Evli Çift
Yaş Aralığı	21- 45	28 -51	21-51
Yaş Ortalaması	34.12 Yıl	36.81 Yıl	35.46 Yıl
Evlilik Yılı Ortalaması	7.12 Yıl	9.5 Yıl	8.31 Yıl
Mezuniyet	0 İlköğretim 3 Lise 13 Üniversite	3 İlköğretim 3 Lise 10 Üniversite	3 İlköğretim 6 Lise 23 Üniversite
Aile Aylık Gelir	5000 TL	4625 TL	4812 TL
Evlenme Biçimleri	0 Görücü Usulü 12 Aşk Evliliği 4 Flört + Görücü	5 Görücü Usulü 9 Aşk Evliliği 2 Flört + Görücü	5 Görücü Usulü 21 Aşk Evliliği 6 Flört + Görücü
Kaçıncı Evlilikleri	13 İlk Evlilik 3 İkinci Evlilik	15 İlk Evlilik 1 İkinci Evlilik	28 İlk Evlilik 4 İkinci Evlilik
Çocuk Sayısı	1 Çift Çocuksuz 6 Çift Tek Çocuklu 1 Çift İki Çocuklu	1 Çift Çocuksuz 5 Çift Tek Çocuklu 2 Çift İki Çocuklu	2 Çift Çocuksuz 11 Çift Tek Çocuklu 3 Çift İki Çocuklu
En Büyük Çocuğun Yaş Ortalaması	5 Yıl (1 İle 12 Yaş Arası)	7.57 Yıl (2 İle 17 Yaş Arası)	6.28 Yıl (1 İle Yaş Arası)
Anne Baba Durumları	10 Birlikteler 2 Boşandılar 4 Baba Vefat 0 Anne Vefat	9 Birlikteler 3 Boşandılar 2 Baba Vefat 2 Anne Vefat	19 Birlikteler 5 Boşandılar 6 Baba Vefat 2 Anne Vefat
Köken Ailelerle Görüşme Sıklığı	4'ü Her Gün 3'ü Gün Aşırı 5'i Haftada Bir İki Gün 4'ü Ayda Bir	5'i Her Gün 4'ü Gün Aşırı 5'i Haftada Bir İki Gün 1'i Üç Dört Ayda Bir 1'i Altı Ayda Bir	9'u Her Gün 7'si Gün Aşırı 10'u Haftada Bir İki Gün 4'ü Ayda Bir 1'i Üç Dört Ayda Bir 1'i Altı Ayda Bir

### 3.2.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri

Deney ve kontrol grupları 8 erkek, 8 kadın toplam 16 kişiden oluşmaktadır. Deney grubundaki bireylerin yaşları 21 ile 45 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 34,12'dir. Kontrol grubundaki bireylerin yaşları 28 ile 51 arasında olup, deney grubunda yer alan bireylerin yaş ortalaması 34.12 yıl, kontrol grubunda yer alan bireylerin 36.81 yıl, araştırmaya katılan 32 bireyin yaş ortalaması ise 35.46 yıldır.

Deney ve kontrol grubunda süreğen rahatsızlığı olan kişi bulunmamaktadır. Ayrıca, deney grubunda yer alan 8 çiftin evlilik süresi ortalaması 7.12 yıl, kontrol grubunda yer alan çiftlerin 9.5 yıl, araştırmaya katılan 16 çiftin evlilik süresi ortalaması ise 8.31 yıldır.

Deney grubunda yer alan bireylerin 3'ü lise, 13'ü üniversite mezunudur. Kontrol grubunda yer alan bireylerin ise 3'ü ilköğretim, 3'ü lise, 10'u üniversite mezunudur.

Deney grubunda ve kontrol grubunda yer alan iki kadın ev hanımıdır. Dolayısıyla çalışmamaktadırlar. Bunun dışındaki bireyler farklı meslek gruplarında çalışmaktadır. Ailelerin aylık gelir düzeyleri dikkate alındığında deney grubundaki bireylerin ortalaması 5000 TL, kontrol grubundaki bireylerin ortalaması ise 4625 TL' dir. Araştırma grubuna katılan bireylerin tamamının ortalaması ise 4812 TL'dir.

Deney grubunda yer alan bireyler evlenme biçimlerini 12'si aşk evliliği, 4'ü görücü usulü ve flört olarak tanımlamışlardır. Kontrol grubunda yer alan bireyler ise evlenme biçimlerini 5'i görücü usulü evlenme, 9'u aşk evliliği, 2'si görücü usulü ve flört olarak tanımlamışlardır.

Deney grubunda yer alan bireylerin şuan ki evlilikleri 13 tanesinin ilk evlilikleri iken, 3 tanesinin ikinci evliliğidir. Kontrol grubunda yer alan bireylerin ise 15 tanesinin evlilikleri ilk evlilikleri iken, 1 tanesinin ikinci evliliğidir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan 8 çiftin çocuk sayısı açısından dağılımı şu şekildedir: Deney grubunda yer alan çiftlerin, 1'i çocuksuz, 6'sının tek çocuğu, 1'nin iki çocuğu bulunmaktadır. Kontrol grubunda yer alan çiftlerin ise 1'i çocuksuz, 5'inin tek çocuğu, 2'sinin iki çocuğu bulunmaktadır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan 7 çocuklu çiftin en büyük çocuklarının yaş aralıkları ve yaş ortalamalarının dağılımı şu şekildedir: Deney grubunda yer alan çiftlerin en büyük çocukları 1 ile 12 yaş aralığında bulunmaktadır. Bu çocukların yaş ortalaması 5'tir. Kontrol grubunda yer alan çiftlerin ise en büyük çocukları 2 ile 17 yaş aralığında bulunmaktadır. Bu çocukların yaş ortalaması 7.57'dir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan çiftlerin çocuklarının her hangi bir engeli bulunmamaktadır. Deney grubunda yer alan eşlerden 13 tanesi çocuklarının planlı olduğunu ifade ederken, bir tanesi plansız olduğunu ifade etmiştir. Kontrol grubunda yer alan eşlerden 10'u çocuklarının planlı olduğunu ifade ederken, 4'ü plansız olduğunu ifade etmiştir.

Deney grubunda yer alan bireylerden 10'u anne ve babasının birlikte yaşadığını, 2'si anne ve babasının boşandığını, 4'ü babasının vefat ettiğini belirtmiştir. Kontrol grubunda yer alan bireylerin ise, 9'u anne ve babasının birlikte yaşadığını, 3'ü anne ve babasının boşandığını, 2'si annesinin vefat ettiğini, 2'si babasının vefat ettiğini belirtmiştir.

Deney grubunda yer alan 16 birey köken aileleri ile görüşme sıklığına, 4'ü her gün, 3'ü gün aşırı, 5'i haftada bir iki gün, 4'ü ayda bir olarak cevap vermişlerdir. Kontrol grubunda yer alan 16 birey ise köken aileleri ile görüşme sıklığına 5'i her gün, 4'ü gün aşırı, 5'i haftada bir iki gün, 1'i üç dört ayda bir, 1'i de altı ayda bir olarak cevap vermişlerdir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada tüm katılımcılara çeşitli demografik bilgilerin yer aldığı araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan Kişisel Bilgi Formu ve çiftlerin evlilik uyum düzeylerini ölçmeye yönelik olarak da Çiftler Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu**

Bu araştırma kapsamında, uygulamalara katılmaya gönüllü olan evli çiftlere Çiftler Uyum Ölçeği'nin yanı sıra kişisel değişkenleri saptamak ve kontrol altına alabilmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır (Bkz. Ek-1). Kişisel Bilgi Formu, araştırma konusu ile ilgili olabilecek evli çiftlerin sosyo-demografik özelliklerini (evlilik süresi, eğitim düzeyi, evlilik sayısı, meslek, yaş, çocuk sayısı, çiftin sahip olduğu en büyük çocuğun yaşı, engelli çocuğa sahip olma durumu, ekonomik düzey, köken ailelerle görüşme sıklığı gibi) belirlemek üzere soruların olduğu, araştırmacı tarafından hazırlanmış bir bilgi formudur.

### 3.3.2. Çiftler Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale )

Bu araştırmada evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerini saptamak amacıyla orijinal adı "Dyadic Adjustment Scale" olan Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) kullanılmıştır (Bkz. Ek-2). Spanier (1976) tarafından geliştirilmiş olan ve Fıfıloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ), evli veya birlikte yaşayan bireylerin evlilik uyumlarını ölçmede kullanılan araçlardan biridir.

Çiftler Uyum Ölçeği, 32 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. 1-22. maddeler 6'lı, 23 ve 24. maddeler 5'li, 25-28. maddeler 6'lı likert tipi ve 29. ve 30. maddeleri evet ve hayır olarak 2 seçeneklidir. 31. ve 32. maddeler ise verilen seçeneklerden uygun olanının seçilmesine dayanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 151, en düşük puan 0'dır ve toplam uyum puanının yüksekliği evlilik uyumunun yüksekliğine işaret etmektedir.

Çiftler Uyum Ölçeği'nin dört alt ölçeği bulunmaktadır: Memnuniyet ve Doyum, Eşler Arası Fikir Birliği, Eşler Arası Bağlılık, Duygusal İfade.

Eşlerin ilişkileri ile ilgili olumlu olduğunu düşündükleri özellikleri ve olumsuz etkileşimlerin ilişkilerinde ne sıklıkta yer aldığını içeren *Memnuniyet ve Doyum* alt ölçeği 16., 17., 18., 19., 20., 21., 22., 23., 31., 32. maddelerden alınan puanların hesaplanmasından oluşmaktadır.

Teşvik edici fikir alışverişinde bulunmak, bir şeyi sakince tartışmak, birlikte gülmek, bir iş üzerinde birlikte çalışmak gibi durumlarda eşlerin, davranışlarının karşılıklı olup olmadığını sorgulayan *Eşler Arası Bağlılık* alt ölçeği 24., 25., 26., 27., 28. maddelerden alınan puanların hesaplanmasından oluşmaktadır.

Eşlerin parasal işlerin idaresi, din, arkadaşlık, boş zaman uğraşları, yaşam felsefesi, ev ile ilgili görevler, eğlence gibi konularda eşlerin anlaşma derecesini belirleyen *Eşler Arası Fikir Birliği* alt ölçeği 1., 2., 3., 5., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14., 15. maddelerden alınan puanların hesaplanmasından oluşmaktadır.

Eşlerin birbirlerine gösterdikleri yakınlık ve cinsel yaşamlarına ilişkin değerlendirmeyi içeren *Duygusal İfade* alt ölçeği 4., 6., 29. ve 30. maddelerden alınan puanların hesaplanmasından oluşmaktadır.

Spanier (1976) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin evli çiftler için ortalaması 114,8 (Ss=17,8) olarak belirtilmiştir. Toplam puan için elde edilen alfa katsayısı .96, alt ölçekler için elde edilen değerler .13 ile .94 arasında, Locke-Wallace Evlilik Uyum Testi (Lock-Wallace Marital Adjustment Test) ile arasındaki ölçüt bağlantılı geçerliliği .86 olarak bildirilmiştir.

Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkiye’de yapılan standardizasyon çalışmasında 132 erkek 132 kadından oluşan 264 evli çift kullanmıştır. Deneklerin yaş ortalaması 36,8, evlilik süreleri ise 3 aydan 38 yıla kadar değişmekte olup ortalama evlilik süreleri 13,1 yıl olduğu açıklanmıştır. Çalışmada puan ortalaması erkeklerde 103.7 (S.D.=18.8) ve kadınlarda 105.2 (S.D.=18.4) olmak üzere ortalama 104.5 (S.D.=18.6) olarak bulunmuştur. Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından ölçeğin Türkçe’ye uyarlanan halinin içsel tutarlılık güvenirliğini .92 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin içerdiği alt testler ve Cronbach  $\alpha$ , iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: Memnuniyet ve Doyum  $\alpha$ =.83, Eşler Arası Bağlılık  $\alpha$ =.82, Eşler Arası Fikir Birliği  $\alpha$ =.84, Duygusal İfade  $\alpha$ =.61.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Verilerin elde edilmesinde kullanılan Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Çiftler Uyum Ölçeği” Fışiloğlu’ndan izin alınarak kullanılmıştır.

Her çift ile ayrı olmak üzere, çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı uygulamaları özel bir aile danışma merkezinde altı hafta boyunca, her hafta 90 dakikalık oturumlar halinde uygulanmıştır. Bu uygulamalar öncesinde çalışma grubunda yer alacak evli çiftlerle ön görüşme yapılmıştır. Bu ön görüşmelerde aynı tarihte kontrol ve deney grubunda yer alan her bireye, kişisel bilgi formu verilmiş ve Çiftler Uyum Ölçeği ön test uygulamaları yapılmıştır. Bu ön görüşmeler sonunda deney grubunda yer alan çiftlerle, altı oturumluk çözüm odaklı evlilik danışmanlığı uygulamalarına başlanmıştır. Bu altı haftalık programın sonunda deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlere, Çiftler Uyum Ölçeği son test uygulamaları yapılmıştır. Uygulamaların

ardından geçen bir ayın sonunda, izleme testi olmak üzere deney ve kontrol gruplarındaki çiftlere tekrar Çiftler Uyum Ölçeği uygulanmıştır.

### 3.5. Oturumlarının İçeriği ve Ana Hatları

#### I. Oturum

- Çiftin evliliğindeki problemin net olarak tanımlanması.
- Çiftin uygulamaya katılmaya karar verdikleri andan itibaren hayatlarındaki olumlu değişimlerin farkına varması.
- Çiftin evliliklerinde problemin olmadığı zamanlardaki yaşantılarının anlaşılması.
- Çiftin danışma sürecindeki amaçlarının oluşturulması.
- Çiftin problemde önceki problemin yaşanmadığı ve az yaşandığı durumları tanınması. Çiftin bakış açısının ayrışması.
- Çiftin evliliklerinde ve kişisel yaşantılarında önceki problemlerle nasıl baş ettiklerini. Geçmiş başarılarını ve yardım alacakları kaynakları hatırlamaları.
- Çiftin amaçlarını gerçekleştirmeye olan uzaklıklarını görme. Amaçlar doğrultusunda ilerlemeyi somutlaştırarak ölçebilme ve gerçekçi. Ölçülebilir adımlar atılmasını sağlama.
- Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi.
- Çiftin bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi. Çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi için ev ödevleri verilmesi.

#### II. Oturum

- Çiftin bir önceki oturumu özetlemesi ve ikinci oturuma güdülenmesi.
- Çiftin yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri. Kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmeleri.
- Evlilik ilişkisinde ben, sen ve biz parçaları arasındaki dengenin oluşturulması.
- Evlilikteki problemlerin eşlerin işbirliği ve uyumu ile aşılabileceğinin fark edilmesi.
- Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmeleri.
- Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırma.

- Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi. Bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi. Çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi için ödevlendirilmeleri.

### III. Oturum

- Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve üçüncü oturuma güdülenmesi.
- Çiftin yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri. Kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmeleri.
- Eşlerin birbirleriyle ve diğer aile üyeleri ile iletişimlerinde düşünce ve duygularını uzlaşmacı. Çözüme yönelik ifade edebilmeleri.
- Eşlerin öfkelerini sağlıklı yaşayabilmelerine yönelik soru ve açıklamalar.
- Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmeleri.
- Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırma.
- Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi. Bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi. Çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi için ödevlendirilmeleri.

### IV. Oturum

- Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve dördüncü oturuma güdülenmesi.
- Çiftin yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri. Kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmeleri için yönlendirme.
- Eşlerin hayatlarında var olan rolleri tanımaları.
- Eşlerin bu rollere ilişkin görevleri konusunda uzlaşma ve uyum içinde olmalarına yönelik etkinlikler.
- Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmeleri.
- Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi. Bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi. Çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi için ödevlendirilmeleri.

### V. Oturum

- Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve beşinci oturuma güdülenmesi.
- Çiftin yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri. Kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmeleri.

- Eşlerin evliliklerinde ve hayatlarında karşılaştıkları sorunları uzlaşma basamaklarını kullanarak çözebilmeleri.
- Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmeleri.
- Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırma.
- Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi. Bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi. Çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi için ödevlendirilmeleri.

#### VI. Oturum

- Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve altıncı oturuma güdülenmesi.
- Eşlerin birbirlerinin ilgi gösterme yöntemlerini tanımaları.
- Eşin diğer eşe ilgisini ifade edebilme.
- Eşlerin boş zamanlarında bireysel ve birlikte eğlenceli zaman geçirebilmeyi planlayabilmeleri.
- Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmeleri.
- Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırma.
- Çiftin danışma oturumlarından sonrasında da amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi. Yaşamlarında danışma sürecinde öğrenilenleri deneyimlemesi. Çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi için ödevlendirilmeleri.
- Son test uygulaması.

### 3.6. Verilerin Analizi

Deney ve kontrol gruplarında yer alan çiftlerin Çiftler Uyum Ölçeği ile toplanan öntest, sontest ve kalıcılık verileri araştırmanın denencelerine yönelik olarak ve SPSS 17.0 programı kullanılarak, ilişkili ve ilişkisiz örneklem t testi, iki faktörlü ANOVA ve ANCOVA analizi yapılarak incelenmiştir. Araştırmada, veriler karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA ve tek faktörlü ANCOVA'nın varsayımlarını karşılamadığı durumlarda t testi kullanılmıştır. İki faktörlü ANOVA uygulaması sonuçlarına göre, tek faktörlü ANOVA uygulaması gerçekleştirilmiştir. Tek yönlü ANOVA ve ANCOVA uygulamasında etki büyüklüğünü hesaplamak amacıyla [ $\eta^2 = \text{Kareler Toplamı (Ölçüm)} / \text{Kareler Toplamı (Ölçüm)} + \text{Kareler Toplamı (Hata)}$ ] formülü kullanılmıştır (Can,



2014). Ayrıca ilişkili örneklem t testi uygulamasında, öntest ve sontest puanları arasında anlamlı fark ortaya çıktığında, bu farkın etki büyüklüğü hesaplanmıştır. İlişkili örneklem için “t” testi uygulamalarında etki büyüklüğünün hesaplanmasında ( $d$  = Ölçüm ortalamaları arasındaki farkın/ fark puanları dizininin standart sapması) formülü kullanılarak elde edilmiştir (Can, 2014). Ortaya çıkan sonuç sıfırdan farklılaştıkça etki büyüklüğü artmaktadır. Bu çerçevede  $d$  değerinin işareti her ne olursa olsun .2, .5 ve .8 olması sırasıyla etkinin küçük, orta ve büyük olduğunu gösterir (Green ve Salkind, 2005).

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmanın bulguları, araştırmadaki denencelerin sırasına göre sunulmuştur.

Deney ve kontrol grubunda yer alan çiftlerin Çiftler Uyum Ölçeği'nin (ÇUÖ) Memnuniyet-Doyum (ÇUÖM), Fikirbirliği (ÇUÖF), Duyguları İfade Etme (ÇUÖDİ), Bağlılık (ÇUÖB) alt ölçeklerinden ve Çiftler Uyum Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların öntest, sontest ve izleme testi için Aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6'de yer almaktadır.

**Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Çiftlerin Çiftler Uyum Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama Standart Sapma Değerleri**

	Deney Grubu						Kontrol Grubu					
	Öntest		Sontest		İzleme Testi		Öntest		Sontest		İzleme Testi	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
ÇUÖ Toplam	86.75	21.84	110.68	15.17	108.06	14.35	106.93	11.16	106.12	14.71	104.12	12.69
ÇUÖM	29.06	8.59	37.93	4.90	36.56	5.00	38.75	4.47	39.06	5.05	38.43	4.27
ÇUÖF	39.68	8.19	47.68	6.77	46.62	6.10	44.56	5.76	44.31	7.12	43.50	6.06
ÇUÖDİ	7.37	2.39	8.75	2.17	8.68	1.95	8.56	1.78	8.37	2.12	7.87	1.70
ÇUÖB	10.62	4.51	16.31	3.11	16.18	3.39	15.06	4.21	14.37	5.07	14.31	1.05

Tablo 6 incelendiğinde deney grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ toplam puanı, ÇUÖM, ÇUÖF, ÇUÖDİ ve ÇUÖB alt ölçeklerinin öntest ortalama puanları sırasıyla  $\bar{X} = 86.75$ ,  $\bar{X} = 29.06$ ,  $\bar{X} = 39.68$ ,  $\bar{X} = 7.37$  ve  $\bar{X} = 10.62$ ; sontest ortalama puanları  $\bar{X} =$

110.68,  $\bar{X} = 37.93$ ,  $\bar{X} = 47.68$ ,  $\bar{X} = 8.75$  ve  $\bar{X} = 16.31$ ; ve izleme testi ortalama puanlarının  $\bar{X} = 108.06$ ,  $\bar{X} = 36.56$ ,  $\bar{X} = 46.62$ ,  $\bar{X} = 8.68$  ve  $\bar{X} = 16.18$  olduğu görülmektedir. Deney grubunda yer alan çiftlerin ortalama puanlarının sontestte yükseldiği ve izleme testinde düştüğü görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ toplam puanı, ÇUÖM, ÇUÖF, ÇUÖDİ ve ÇUÖB alt ölçeklerinin öntest ortalama puanları sırasıyla  $\bar{X} = 106.93$ ,  $\bar{X} = 38.75$ ,  $\bar{X} = 44.56$ ,  $\bar{X} = 8.56$  ve  $\bar{X} = 15.06$ ; sontest ortalama puanlarının  $\bar{X} = 106.12$ ,  $\bar{X} = 39.06$ ,  $\bar{X} = 44.31$ ,  $\bar{X} = 8.37$  ve  $\bar{X} = 14.37$ ; ve izleme testi ortalama puanlarının  $\bar{X} = 104.12$ ,  $\bar{X} = 38.43$ ,  $\bar{X} = 43.50$ ,  $\bar{X} = 7.87$  ve  $\bar{X} = 14.31$  olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ toplam puanı ve ÇUÖM puanlarının sontestte yükseldiği ve izleme testinde düştüğü görülmektedir. ÇUÖF puanlarının sontest ve izleme testinde düştüğü görülmektedir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan çiftlerin öntest, sontest ve izleme testi ortalama puanları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı t testi, iki faktörlü ANOVA ve tek faktörlü ANCOVA yapılarak incelenmiş ve elde edilen bu bulgular da araştırmanın denencelerinin sırasına göre sunulmuştur.

#### **4.1. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırmanın ilk denencesi “*Deney grubunun Çiftler Uyum Ölçeği ön test ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır*” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney grubunda yer alan çiftlerin Çiftler Uyum Ölçeği öntest ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla “ilişkili örneklem t testi” uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 7’de gösterilmiştir.

**Tablo 7. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Öntest Ölçümü	16	86.75	21.84	10.92	.000***
Sontest Ölçümü	16	110.68	15.17		

\*\*\*p<.001

Tablo 7 incelendiğinde, deney grubunun Çiftler Uyum Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların öntest ve sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (t =10.92; p<.05). Elde edilen bu anlamlı farka ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde, çiftlerin Çiftler Uyum Ölçeği'nden aldıkları sontest puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 110.68$ ) öntest puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 86.75$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. T testi sonucunda elde edilen farkın etki büyüklüğü (d=2.73) bu farkın çok büyük olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuca göre deney grubunda yer alan çiftleri sontest puanlarındaki bu artışın çözüm odaklı evlilik danışma programının uygulamasından kaynaklandığı ifade edilebilir. Bu durumda araştırmanın birinci denencesi doğrulanmıştır.

#### **4.2. Kontrol Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırmanın ikinci denencesi "*Kontrol grubunun Çiftler Uyum Ölçeği ön test ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur*" şeklinde ifade edilmiştir.

Kontrol grubunda yer alan çiftlerin Çiftler Uyum Ölçeği öntest ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla "ilişkili örneklem t testi" uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

**Tablo 8. Kontrol Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği öntest ve sontest puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Öntest Ölçümü	16	106.93	11.16	0.61	.549
Sontest Ölçümü	16	106.12	14.71		

p> .05

Tablo 8 incelendiğinde, kontrol grubunda yer alan çiftlerin Çiftler Uyum Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların öntest ve sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir (t =0.61; p>.05). Bu durumda araştırmanın ikinci denencesi doğrulanmıştır.

Tablo 7 ve 8 karşılaştırıldığında kontrol grubunun öntest ve sontest puanları ortalaması değişim göstermezken deney grubunun öntest puan ortalaması çözüm odaklı evlilik danışma programının uygulamasından sonra verilen son testte yükseldiği gözlenmiştir.

#### **4.3. Deney ve Kontrol Gruplarının Çiftler Uyum Ölçeği Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarına İlişkin Bulgular**

Araştırmanın üçüncü denencesi “*Deney ve kontrol grubunun Çiftler Uyum Ölçeği ön test ve sontest puanları arasındaki fark ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır*” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunun Çiftler Uyum Ölçeği ön test ve sontest puanları arasındaki fark ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla ilişkisiz gruplar için t testi kullanılmıştır. Bunun için öncelikle deney ve kontrol grubunda yer alan çiftlerin evlilik uyum ölçeğinden aldıkları öntest-sontest puanları arasındaki fark hesaplanmış ve ilişkisiz örneklem için t testi uygulanmıştır. Elde edilen analiz sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

**Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Çiftlerin Son Test Ön Test Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Deney	16	23.93	8.76	9.66	.000***
Kontrol	16	-.81	5.30		

p< .001\*\*\*

Tablo 9 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki çiftlerin son test ve ön test puanları arasındaki farkın ortalamaları karşılaştırıldığında iki grup arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $t_{(30)} = 9.66$ ;  $p < .001$ ). Kontrol grubundaki son test ve ön test puanları arasındaki farkta bir artış gözlenmezken deney grubunda bir artma olduğu görülmüştür. Sonuç olarak çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışma programının çiftlerin uyumlarını arttırdığı söylenebilir. Bu durumda araştırmanın üçüncü denencesi doğrulanmıştır.

#### **4.4. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği'nin (ÇUÖ) Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği (ÇUÖM) Öntest ve Sontest Toplam Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırmanın dördüncü denencesi “*Deney grubunun ÇUÖ'nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır*” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖM öntest ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla “ilişkili örneklem t testi” uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 10’da gösterilmiştir.

**Tablo 10. Deney Grubunun ÇUÖ Memnuniyet-Doyum Altölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Öntest Ölçümü	16	29.06	8.59	7.81	.000***
Sontest Ölçümü	16	37.93	4.90		

\*\*\*p<.001

Tablo 10 incelendiğinde, deney grubunun ÇUÖ'nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeğinden aldıkları puanların öntest ve sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ( $t=7.81$ ;  $p<.001$ ). Elde edilen bu anlamlı farka ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde, çiftlerin Memnuniyet Alt Ölçeği'nden aldıkları sontest puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 37.93$ ) öntest puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 29.93$ ) yüksek olduğu görülmektedir. “t” testi sonucunda elde edilen farkın etki büyüklüğü ( $d=1.95$ ) bu farkın çok büyük olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre deney grubunda yer alan çiftleri sontest puanlarındaki bu artışın çözüm odaklı evlilik danışma programından kaynaklandığı ifade edilebilir. Bu durumda araştırmanın dördüncü denencesi doğrulanmıştır.

#### 4.5. Kontrol Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci denencesi “*Kontrol grubunun ÇUÖ'nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur*” şeklinde ifade edilmiştir.

Kontrol grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ'nün Memnuniyet Doyum Alt Ölçeği öntest ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla “ilişkili örneklem t testi” uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 11’de gösterilmiştir.

**Tablo 11.Kontrol Grubunun ÇUÖ Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği öntest ve sontest puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Öntest Ölçümü	16	38.75	4.47	0.56	.580
Sontest Ölçümü	16	39.06	5.05		

$p>.05$

Tablo 11 incelendiğinde, kontrol grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ'nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların öntest ve sontest ortalamaları

arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ( $t = 0.56$ ;  $p > .05$ ). Bu durumda araştırmanın beşinci denencesi doğrulanmıştır.

Tablo 10 ve 11 karşılaştırıldığında kontrol grubunun öntest ve sontest puanları ortalaması değişim göstermezken deney grubunun öntest puan ortalaması çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı uygulamalarından sonra verilen son testte yükseldiği gözlenmiştir.

#### **4.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarına İlişkin Bulgular**

Araştırmanın altıncı denencesi “*Deney ve kontrol grubunun ÇUÖ’nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları arasındaki fark ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır*” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunun ÇUÖ’nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları arasındaki fark ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla “ilişkisiz gruplar için t testi” kullanılmıştır. Bunun için öncelikle deney ve kontrol grubunda yer alan çiftlerin evlilik uyum ölçeğinden aldıkları öntest-sontest puanları arasındaki fark hesaplanmış ve daha sonra ilişkisiz örneklem için t testi uygulanmıştır. Elde edilen analiz sonuçları Tablo 12’de gösterilmiştir.

**Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Çiftlerin Çiftler Uyum Ölçeği Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği Son Test Ön Test Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Deney	16	8.87	4.54	6.77	.000***
Kontrol	16	.31	2.21		

$p < .001$ \*\*\*

Tablo 12 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki çiftlerin son test ve ön test puanları arasındaki farkın ortalamaları karşılaştırıldığında iki grup arasındaki farkın



anlamli olduğu grlmŖtir ( $t_{(21.73)} = 6.77$ ;  $p < .001$ ). Deney grubundaki çiftlerin son test ve n test puanları arasındaki ortalama farkının ( $\bar{X} = 8.87$ ) kontrol grubundaki çiftlerin son test ön test puan ortalamaları farkından daha yüksek olduğu grlmŖtir. Sonuç olarak çözüm odaklı-kısa süreli aile danıŖmanlıđı kuramına dayalı olarak geliŖtirilen evlilik danıŖmanlıđı programının çiftlerin memnuniyetlerini arttırdığı söylenebilir. Bu durumda araŖtırmanın altıncı denencesi dođrulanmıŖtır.

#### 4.7. Deney Grubunun Çiftler Uyum leği'nin(U) Bağlılık Alt leği (UB) ntest ve Sontest Toplam Puanlarına İliŖkin Bulgular

AraŖtırmanın yedinci denencesi "*Deney grubunun U'nn Bağlılık Alt leği n test ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır*" Ŗeklinde ifade edilmiŖtir.

Deney grubunda yer alan çiftlerin UB ntest ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla "iliŖkili örnekleme t testi" uygulanmıŖtır. Elde edilen sonuçlar Tablo 13'da gsterilmiŖtir.

**Tablo 13. Deney Grubunun U Bağlılık Alt leği ntest ve Sontest Puanlarına İliŖkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
ntest lm	16	10.62	4.51	7.74	.000***
Sontest lm	16	16.31	3.11		

\*\*\* $p < .001$

Tablo 13 incelendiğinde, deney grubunun U'nn Bağlılık Alt leğinden aldıkları puanların ntest ve sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ( $t = 7.74$ ;  $p < .001$ ). Elde edilen bu anlamlı farka iliŖkin puan ortalamaları incelendiğinde, çiftlerin Bağlılık Alt leğinden aldıkları sontest puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 16.31$ ) ntest puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 10.62$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen farkın etki büyüklüğü ( $d = 2.24$ ) bu farkın çok büyük olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuca göre deney grubunda yer alan çiftleri

sontest puanlarındaki bu artışın çözüm odaklı evlilik danışma programının uygulamasından kaynaklandığı ifade edilebilir. Bu durumda araştırmanın yedinci denencesi doğrulanmıştır.

#### 4.8. Kontrol Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Bağlılık Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın sekizinci denencesi “Kontrol grubunun ÇUÖ’nün Bağlılık Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur” şeklinde ifade edilmiştir.

Kontrol grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ’nün Bağlılık Alt Ölçeği öntest ve sontest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla “ilişkili örneklem t testi” uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 14’te gösterilmiştir.

**Tablo 14. Kontrol Grubunun ÇUÖ Bağlılık Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Öntest Ölçümü	16	15.06	4.21	1.07	.298
Sontest Ölçümü	16	14.37	5.07		

$p > .05$

Tablo 14 incelendiğinde, kontrol grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ’nün Bağlılık Alt Ölçeği’nden aldıkları toplam puanların öntest ve sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ( $t = 1.07$ ;  $p > .05$ ). Bu durumda araştırmanın sekizincidenencesi doğrulanmıştır.

Tablo 13 ve 14 karşılaştırıldığında kontrol grubunun öntest ve sontest puanları ortalaması değişim göstermezken, deney grubunun öntest puan ortalaması çözüm odaklı evlilik danışma programının uygulamasından sonra verilen son testte yükseldiği gözlenmiştir.

#### 4.9. Deney ve Kontrol Gruplarının Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Bağlılık Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın dokuzuncu denencesi “Deney ve kontrol grubunun ÇUÖ’nün Bağlılık Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları arasındaki fark ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunun ÇUÖ’nün Bağlılık Alt Ölçeği ön test ve sontest puanları arasındaki fark ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla ilişkisiz gruplar için t testi kullanılmıştır. Bunun için öncelikle deney ve kontrol grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ’nün Bağlılık Alt Ölçeği’nden aldıkları öntest-sontest puanları arasındaki fark hesaplanmış ve daha sonra ilişkisiz örneklem için t testi uygulanmıştır. Elde edilen analiz sonuçları Tablo 15’de gösterilmiştir.

**Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Çiftlerin Çiftler Uyum Ölçeği Bağlılık Alt Ölçeği Son Test Ön Test Puanları Arasındaki Fark Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Deney	16	5.68	2.93	6.55	.000***
Kontrol	16	-0.68	2.54		

p < .001\*\*\*

Tablo 15 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki çiftlerin son test ve ön test puanları arasındaki farkın ortalamaları karşılaştırıldığında iki grup arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $t_{(29,41)} = 6.77$ ;  $p < .001$ ). Deney grubundaki çiftlerin son test ve ön test puanları arasındaki ortalama farkının ( $\bar{X} = 5.68$ ) kontrol grubundaki çiftlerin son test ön test puan ortalamaları farkından ( $\bar{X} = -0.68$ ) yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programından sonra çiftlerin bağlılıklarının arttığı söylenebilir. Bu durumda araştırmanın dokuzuncu denencesi doğrulanmıştır.

#### **4.10. Deney ve Kontrol Gruplarının Çiftler Uyum Ölçeği'nin(ÇUÖ) Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırmanın onuncu denencesi “*Deney ve kontrol gruplarının Çiftler Uyum Ölçeği'nin duyguları ifade etme alt ölçeği ön test ortalama puanları kontrol altına alındığında, son test ortalama puanları arasında anlamlı fark vardır*” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının ÇUÖ'nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğilimlerinin eşitliğini sınamak amacıyla uygulanan ANOVA sonucuna göre, katılımcıların sontest puanları üzerinde grupxöntest ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir [ $F_{(1-28)} = 0.06$ ;  $P > 0.05$ ]. Bu bulgu, deney ve kontrol gurundaki katılımcıların ÇUÖ'nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği öntest ortalama puanlarına dayalı olarak sontest ortalama puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğilimlerinin eşit olduğunu göstermektedir. Ayrıca Kovaryans analizinin varsayımları arasında olan hata varyanslarının eşitliği için incelenen Levene testi sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının varyansın eşitliğini sağladığı saptanmıştır [ $F_{(1-30)} = 1.329$ ;  $P > .05$ ]. Ayrıca kontrol edilen değişkenlerle, bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığına Pearson Momentler Korelasyon katsayısı ile bakılmış değişken ile bağımlı değişken arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r = .76$ ;  $p < .001$ ). Dolayısıyla kontrol edilen değişken ile bağımlı değişken arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan çiftlerin ÇUÖ'nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği sontest aritmetik ortalamaları ve öntest puanlarına göre düzeltilmiş sontest aritmetik ortalama değerleri Tablo 16'da verilmiştir.

**Tablo 16. ÇUÖ'nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği Sontest ve Düzeltilmiş Sontest Aritmetik Ortalamalarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri**

Grup	N	Aritmetik Ortalama	Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama
Deney Grubu	16	8.75	9.24
Kontrol Grubu	16	8.37	7.87

Tablo 16'de görüldüğü gibi, ÇUÖ'nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği sontest ortalama puanları deney grubu için 8.75, kontrol grubu için 8.37'dir. Deney grubundan yer alan katılımcıların ÇUÖ'nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği'nin sontest ortalama puanlarının daha yüksek olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte grupların öntest puanları kontrol edildiğinde sontest ortalama puanlarında değişimler olduğu görülmektedir. ÇUÖ'nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği'nin düzeltilmiş ortalama puanları deney grubunda yer alan çiftler için 9.24, kontrol grubu için 7.87'dir.

Grupların ÇUÖ'nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği'nin düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları Tablo 17'de verilmiştir.

**Tablo 17. ÇUÖ'nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği Düzeltilmiş Sontest Ortalama Puanlarının Gruplara Göre ANCOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Öntest	94.040	1	94.040	60.997	.000
Grup	13.866	1	13.866	8.994	.006
Hata	44.710	29	1.542		
Toplam	139.875	31			

Tablo 17'de görüldüğü gibi ANCOVA sonuçlarına göre, deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların öntest ortalama puanlarına göre düzeltilmiş sontest ortalama puanları arasında anlamlı farkın olduğu bulunmuştur [ $F_{(1-29)} = 13.866$ ;  $P < 0.01$ ]. Deney ve kontrol grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ'nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği'nin puanları açısından anlamlı farklılığın olduğu gözlenmiştir. Analizde eta kare değerleri

incelendiğinde, farklı işlem gruplarında olmanın öntest puanlarından bağımsız olarak ÇUÖ'nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği'nin son test puanındaki değişkenliğin %23.7'sini açıkladığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre araştırmannın ondördüncü denencesi doğrulanmıştır. Sonuç olarak çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programına katılmış olan deney grubunda yer alan çiftlerin duygularını ifade etme puanlarındaki artışın uygulanan programa bağlı olduğu söylenebilir. Bu durumda araştırmannın onuncu denencesi doğrulanmıştır.

#### **4.11. Deney ve Kontrol Gruplarının Çiftler Uyum Ölçeği'nin (ÇUÖ) Fikir Birliği Alt Ölçeği Öntest Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırmannın on birinci denencesi "*çözüm odaklı evlilik danışmanlığı programına katılan deney grubunda yer alan çiftlerin Çiftler Uyum Ölçeği'nin fikir birliği alt ölçeği puan ortalamaları, çözüm odaklı evlilik danışmanlığı programına katılmayan çiftlerin yer aldığı kontrol grubu puan ortalamalarına göre yükselme gösterecek ve bu yükselme uzun süreli olacaktır*" şeklinde ifade edilmiştir.

Bu denence tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA ile test edilmesi için bir takım varsayımları karşılaması gerekmektedir. Bu çerçevede varyansların homojenliği incelemek amacıyla Levene testi kullanılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının ön test için [ $F_{(1-30)}= 2.98$ ;  $P>.05$ ], son test için [ $F_{(1-30)}= 0.05$ ;  $P>.05$ ] ve izleme testi için [ $F_{(1-30)}= 0.08$ ;  $p>.05$ ] varyansın eşitliğini sağladığı saptanmıştır. Ayrıca kovaryansların matrislerinin eşitliği Box'ın M testi ile kontrol edilmiş ve kovaryans matrislerinin eşitliği hipotezi kabul edilmiştir [ $F_{(6, 6520.755)}=1.19$ ,  $p>0.05$ ]. Dolayısıyla verilerin varyans ve kovaryansların eşitliği varsayımını karşıladığı belirlenmiştir.

Grupların ÇUÖ'nün Fikir Birliği Alt Ölçeği'nin düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 18'de verilmiştir.

**Tablo 18. ÇUÖ'nün Fikir Birliği Alt Ölçeği'ne Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Deneklerarası	3674.959	31			
Grup	7.042	1	7.042	0.058	.812
Hata	3667.917	30	122.264		
Denekleriçi	1013.999	64			
Ölçüm (ön-son-iz)	261.583	2	130.792	19.615	.000
Grup*Ölçüm	352.333	2	352.333	26.419	.000
Hata	400.083	60	6.668		
Toplam					

Tablo 18'de görüldüğü gibi ANOVA sonuçlarına göre, grup temel etkileri [ $F_{(1-30)} = 0.058$ ;  $p > 0.05$ ] anlamsız bulunurken, ölçüm temel etkisi [ $F_{(2-60)} = 19.615$ ;  $p < 0.001$ ] ve grup\*ölçüm ortak etkisi [ $F_{(2-60)} = 26.419$ ;  $p < 0.001$ ] anlamlı bulunmuştur. Grup\*ölçüm ortak etkisinin anlamlı çıkması nedeniyle gruplar arası değişimin kaynağını belirlemek ve ölçümün basit temel etkisini her grup için araştırmak amacıyla verilere tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 19'da gösterilmiştir.

**Tablo 19. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Çiftlerin ÇUÖ'nün Fikir Birliği Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Deney	604.042	2	302.508	38.508	.000
Hata	235.292	30	7.843		
Kontrol	9.875	2	4.937	.899	.418
Hata	164.792	30	5.493		

Tablo 19'da görüldüğü gibi, deney grubunun öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenirken [ $F_{(2-30)} = 38.508$ ;  $p < 0.001$ ], kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir [ $F_{(2-30)} = 19.615$ ;  $p > .05$ ]. Başka bir ifadeyle kontrol grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ'nün Fikir Birliği puanlarında anlamlı bir değişme olmamıştır. Deney

grubunda yer alan çiftlerin puan ortalamalarındaki farklılığın kaynağını bulmak amacıyla “Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırmalar” testi uygulanmıştır. Deney grubunun öntest puan ortalamaları ( $\bar{X} = 39.68$ ) ile sontest ( $\bar{X} = 47.68$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 46.62$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ek olarak deney grubunda yer alan katılımcıların öntest ve sontest puanları arasındaki farkın etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Hesaplanan etki büyüklüğü (kısımlı  $\eta^2 = 0.72$ ), farkın %72’sini açıklayabilmektedir. Uygulanan çözüm odaklı evlilik danışmanlığı programının deney grubunda çiftlerin evlilik uyumunu göstergelerinden fikir birliğini arttırmış ve bir ay süre ile de etkisini koruduğu söylenebilir. Bu durumda araştırmanın on birinci denencesi doğrulanmıştır.

#### 4.12. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın on ikinci denencesi “Deney grubunun Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ sontest ve izleme testi puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla “ilişkili örneklem t testi” uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 20’de gösterilmiştir.

**Tablo 20. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sontest Ölçümü	16	110.68	15.17	1.805	.091
İzleme Testi Ölçümü	16	108.06	14.35		

p>.05

Tablo 20 incelendiğinde, deney grubunun ÇUÖ’den aldıkları toplam puanların sontest ( $\bar{X} = 110.68$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 108.06$ ) ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın



olmadığı görülmektedir ( $t = 1.805$ ;  $p > .05$ ). Elde edilen bu sonuca göre deney grubunun sontest ölçümü ile izleme testi ölçümü puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu sonuca göre araştırmanın on ikinci denencesi kabul edilmiştir.

#### 4.13. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın on üçüncü denencesi “*Deney grubunun Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur*” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ’nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği sontest ve izleme testi puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla “ilişkili örneklem t testi” uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 21’de gösterilmiştir.

**Tablo 21. Deney Grubunun ÇUÖ’nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sontest Ölçümü	16	37.93	4.90	3.56	.003
İzleme Testi Ölçümü	16	36.56	5.00		

$p > .05$

Tablo 21 incelendiğinde, deney grubunun ÇUÖ’nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği’nden aldığı toplam puanların sontest ( $\bar{X} = 37.93$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 36.56$ ) ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ( $t = 3.56$ ;  $p < .05$ ). Bu sonuca göre deney grubunda yer alan deneklerin ÇUÖ’nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği puan ortalamalarında bir miktar düşme olduğu görülmektedir. Deneysel işlemin etkisinin devam edip etmediğini saptanması amacıyla deney grubunun ön test puan ortalaması ile izleme testi puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı ilişkili örneklem t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 22’de gösterilmiştir.

**Tablo 22. Deney Grubunun ÇUÖ'nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği Öntest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Öntest Ölçümü	16	29.06	8.59	6.847	.000***
İzleme Testi Ölçümü	16	36.56	5.00		

\*\*\*p<.001

Tablo 22 incelendiğinde, deney grubunun ÇUÖ'nün Memnuniyet-Doyum Alt Ölçeği'nden aldığı puanların ortalamaları öntest ( $\bar{X}$  =29.06) ve izleme testi ( $\bar{X}$  = 36.56) arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (t =3.56; p<.001). Elde edilen bu sonuca göre çiftlerin Memnuniyet-DoyumAlt Ölçeği'ndenaldıkları izleme testi puan ortalamalarının ( $\bar{X}$  = 36.56), öntest puan ortalamalarından ( $\bar{X}$  = 29.06) yüksek olduğu görülmektedir. Sonuç olarak deney grubunda yer alan çiftlerin uyumunun göstergelerinden biri olan memnuniyet-doyum puanlarındaki artışın devam ettiği ifade edilebilir. Bu durumda araştırmanın on üçüncü denencesi doğrulanmıştır.

#### **4.14. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği'nin (ÇUÖ) Duyguları İfade EtmeAlt Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırmanın on dördüncü denencesi "*Deney grubunun Çiftler Uyum Ölçeği'nin (ÇUÖ) Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur*" şeklinde ifade edilmiştir.

Deney grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği sontest ve izleme testi puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla "ilişkili örneklem t testi" uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 23'te gösterilmiştir.

**Tablo 23. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği Sontest ve İzleme Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sontest Ölçümü	16	8.75	2.17	0.202	.843
İzleme Testi Ölçümü	16	8.68	1.95		

p>.05

Tablo 23 incelendiğinde, deney grubunun ÇUÖ'nün Duyguları İfade Etme Alt Ölçeği'nden aldıkları sontest ( $\bar{X} = 8.75$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 8.68$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $t = 0.202$ ;  $p > .05$ ). Elde edilen bu sonuca göre deney grubunun sontest ölçümü ile izleme testi ölçümü puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu sonuca göre araştırmanın denencesi kabul edilmiştir.

#### **4.15. Deney Grubunun Çiftler Uyum Ölçeği Bağlılık Alt Ölçeği Son test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırmanın on beşinci denencesi “Deney grubunun Çiftler Uyum Ölçeği'nin (ÇUÖ) Bağlılık Alt Ölçeği sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney grubunda yer alan çiftlerin ÇUÖ'nün Bağlılık Alt Ölçeği sontest ve izleme testi puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla “ilişkili örneklem t testi” uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 24'te gösterilmiştir.

**Tablo 24. Deney Grubunun ÇUÖ'nün Bağlılık Alt Ölçeği Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri**

Ölçümler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sontest Ölçümü	16	16.31	3.11	.436	.669
İzleme Testi Ölçümü	16	16.18	3.39		

p>.05

Tablo 24 incelendiğinde, deney grubunun ÇUÖ'nün Bağılılık Alt Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların sontest ( $\bar{X} = 16.31$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 16.18$ ) ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $t = .436$ ;  $p > .05$ ). Elde edilen bu sonuca göre deney grubunun sontest ölçümü ile izleme testi ölçümü puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu sonuca göre araştırmanın denencesi kabul edilmiştir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

#### 5.1. Tartışma ve Yorum

Bu bölümde çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programının, çiftlerin evlilik uyumlarına etkileri ile ilgili bulgular tartışılmış ve bu doğrultuda önerilerde bulunulmuştur.

Bu araştırmada çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programının, çiftlerin evlilik uyumlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, araştırmacı tarafından geliştirilen, “çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programı” sonrasında çiftlerin evlilik uyumu puanlarının arttığı ve bu durumun izleme testinde devam ettiğini göstermektedir. Benzer şekilde araştırma bulguları, bu deneysel programın çiftlerin memnuniyet ve doyumlarını, eşler arasındaki bağlılığı, eşler arasındaki fikir birliğini ve duygusal ifade etmeyi arttırdığını ve bu artışın izleme testinde de devam ettiğini ortaya koymuştur.

Kontrol grubundaki çiftlerin evlilik uyumlarında ve çiftlerin memnuniyet ve doyum, eşler arasındaki bağlılık, eşler arasındaki fikir birliği ve duygusal ifade etme puanlarında anlamlı bir değişme olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, evlilik danışma programının çiftlerin evlilik uyumlarını arttırmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olarak da devam ettiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, uygulanan programın etkili olduğunu, evlilik uyum puanlarındaki artışın çözüm odaklı evlilik danışmanlığı uygulamalarına bağlı olarak gerçekleştiğini ortaya koyan bir bulgudur.

Elde edilen bu sonuç, Zimmerman, Prest ve Wetzel (1997), Mudd (2000), Nelson (2002), Nelson ve Kelley (2001) ve Hajian ve Mohammadi'nin (2013) çalışmalarıyla

tutarlıdır. Ayrıca genel olarak değerlendirildiğinde, evlilik uyumunu artırmaya yönelik hazırlanan diğer çalışmalarda olduğu gibi bu çalışmada da evlilik danışmanlığı programının eşlerin evlilik uyumunu artırmada yardımcı olduğu görülmüştür (Kahraman, 2011; Kalkan, 2002; Kalkan ve Ersanlı, 2008; Sardoğan ve Karahan, 2005).

Çözüm odaklı kısa süreli danışmanlık yaklaşımı kullanılarak çift uyumunu artırmaya yönelik gerçekleştirilen benzer bir çalışmaya Türkiye’de rastlanmamıştır. Çözüm odaklı kısa süreli danışma yaklaşımı kullanılarak çift uyumunu artırmaya yönelik yurt dışında gerçekleştirilmiş olan deneysel çalışmalar (Hajian ve Mohammadi, 2013; Mudd, 2000; Nelson, 2002; Nelson ve Kelley, 2001; Stewart, 2011; Zimmerman, Prest ve Wetzel, 1997) bulunmaktadır. Bu araştırmacılardan Zimmerman, Prest ve Wetzel (1997) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çözüm odaklı danışma yaklaşımı kullanılarak yapılan altı oturumluk, çift danışmanlığı grup uygulamasının evli bireylerin evlilik uyum ve doyum düzeyleri üzerinde olumlu yönde etkileri olduğu belirlenmiştir. Mudd (2000) ise çözüm odaklı danışma ve iletişim becerileri eğitimi birleştirerek gerçekleştirildiği çift danışmanlığı araştırmasında, dokuz çift ile dört hafta süren bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmanın en önemli sonuçlarından bir tanesi ise çözüm odaklı kısa süreli danışmanın etkililiğini destekler nitelikte olmasıdır. Çalışmaya katılan çiftler sadece ölçülen alanlarda gelişme ve değişme göstermesinin yanında kendi hedefleri doğrultusunda da mutlu oldukları belirtilmiştirler. Nelson ve Kelley (2001) tarafından çözüm odaklı danışma yaklaşımı kullanılarak çiftlerin evlilik uyumunu artırmaya yönelik grup uygulamaları yapılmıştır. Çözüm odaklı danışma ve ilişki güçlendirme programının sentezlendiği bu çalışmada, toplam beş çift ile iki grup halinde, haftada bir olmak üzere dört oturum gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda çiftlerin evlilik uyum ve doyum düzeylerinde artış, amaçlarına ulaşmada başarı sağlandığı gözlenmiştir. Hajian ve Mohammadi (2013) ise çözüm odaklı çift danışmanlığı uygulamalarının evliliğin yakınlık boyutları üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında, deney grubunda yer alan yedi çifte, altı oturumluk çözüm odaklı danışmanlık yapmışlardır. Araştırma bulguları çözüm odaklı çift danışmanlığı uygulamalarının duygusal yakınlık, entelektüel yakınlık, fiziksel yakınlık, psikolojik yakınlık, ilişki yakınlığı ve cinsel yakınlık boyutları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada çözüm odaklı danışma uygulamalarının evliliklerinde

yakınlıkları bozulmuş ve çatışma yaşayan çiftlerin hayata karşı daha olumlu bir tutum geliştirmeleri konusunda yarar sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır. Stewart (2011) çiftler için iki oturumluk çözüm odaklı kısa süreli danışmanın uygulanabilirliğini ve çiftlerin ilişki kalitesini yükseltme konusunda etkililiğini test etmek amacıyla yaptığı çalışmada ise, çiftlerin uyum düzeylerinde ve iletişim becerilerinde araştırmadan önceki durumlarına göre artış gözlenirse de, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olumlu değişiklik gözlenmemiştir. Stewart (2011: 35) çalışmanın evlilik uyumu üzerinde istatistiksel düzeyde anlamlı olarak bir artış meydana getirememesinin sebebi olarak oturum sayısında ki yetersizlik olduğunu belirtmiştir. Dört ve daha üzerindeki oturumlarla yapılan araştırma sonuçlarında (Hajian ve Mohammadi, 2013; Mudd, 2000; Nelson ve Kelley, 2001; Zimmerman, Prest ve Wetzel, 1997) katılımcıların çift uyum ve evlilik kalite düzeylerinde istatistiksel anlamlı değişikliklerin olması bu tespiti desteklemektedir. Bu duruma rağmen Stewart'ın (2011) yaptığı araştırmanın nitel bulguları ve sonuçları çözüm odaklı danışmanın çiftler için yararlılığı yönündeki görüşü pekiştirmektedir. Araştırmacıların bulgularından yola çıkarak çözüm odaklı kısa süreli danışma yaklaşımı kullanılarak yapılan müdahalelerin çiftlerin evlilik uyum düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada çiftlerin evlilik uyum düzeylerini artırmada kullanılan evlilik danışma programı çözüm odaklı kısa süreli aile danışma kuramına dayalı olarak geliştirilmiştir. Bu nedenle deney grubu ile yapılan oturumlar süresince çözüm odaklı kısa süreli kuramın işlevselliği kanıtlanmış ilke ve tekniklerinden yararlanılmıştır. Bu programın evlilik uyumunu artırmada etkili olmasında çözüm odaklı ilke ve tekniklerin önemli katkısı olduğu düşünülmektedir. Çiftlerle gerçekleştirilen oturumlarda eşlerin daha ön görüşmeden itibaren çözüm odaklı yaklaşımın temel prensipleri olan “bir şeylerin işe yaradığını gördüğünüzde, ondan daha fazla yapın”; “çiftler problem değildir, problem problemdir, problemle çift farklı şeylerdir”; “büyük dönüşümler küçük değişimlerle başlar”; “çözümüne giden yolda birçok doğru vardır”; “problemden çok çözüme, geçmişten çok geleceğe, hatalı ve zayıf yönlerden çok güçlü yönler odaklanma” bakış açısını benimsemeleri ve bu yönde düşünmeleri eşler arasındaki uyumu kolaylaştırmıştır. Oturumlar süresince kullanılan çözüm odaklı tekniklerin çiftlerin değişimlerinde olan katkıları özetle şöyle sıralanabilir.

Problemi tanıma tekniği kapsamında eşlere yöneltilen “*Sizi buraya getiren ve sizinle tanışmamızı sağlayan olay nedir?*” “*Bugün buradan ne almış olarak giderseniz, bu danışmanın verimli geçtiğini düşünebilirsiniz?*” soruları eşlerin ilişkilerindeki detaylar ve hikayeler kısmında yorulmaları yerine, gerçek gündemlerine odaklanmalarını sağlamıştır. Danışma sürecinin zaman açısından daha verimli kullanmasını katkı sunmuştur. Eşlerin danışma sürecinden ve birbirlerinden öncelikli beklentilerini fark etmelerini kolaylaştırmıştır. Böylelikle eşler danışma sürecinin daha ilk anlarından itibaren işbirliği yönünde bir adım atmışlardır.

Oturum Öncesi Değişim tekniği kapsamında eşlere yöneltilen, “*Çiftler sıklıkla, randevu almak ile danışma oturumlarına gelmek arasında geçen sürede yaşamlarında bir değişiklik fark ettiklerini ifade etmektedirler. Siz bu sürede ilişkinizde / evliliğinizde nelerin değiştiğini fark ettiniz?*” Soru ile eşler, uygulamaya katılmaya karar verdikleri andan itibaren hayatlarındaki olumlu değişimleri gözden geçirdikleri görülmüştür. Bazı eşler uzun zamandır karı koca olarak ortak bir etkinlik yapmadıklarını, ilişkilerini güçlendirmek için ortak bir amaç doğrultusunda, birlikte danışma sürecine katılmaya karar vermelerinin ve birlikte oturumlara gelmelerinin bile ilişkileri adına çok önemli ilerleme olduğunu ifade etmişlerdir.

Mucize soru tekniği kapsamında eşlere yöneltilen sorularla eşler geçmişten çok geleceğe, probleminden çok çözüme odaklanmaları daha da kolaylaşmıştır. Bu teknik sayesinde eşler danışma sürecindeki amaçlarını net, somut ve gözlemlenebilir ifade etme şansı bulmuşlardır. Kendilerinin ve eşlerinin beklentilerini daha iyi anlamışlardır. Eşlerinin hangi durumlarda mutlu olacağını daha somut bir şekilde kavramışlardır. Bunun neticesinde her eş ilişkilerinde uyumun artırılması noktasında kendisine düşen görevleri öğrenmiştir.

İstisna soruları ile eşler, danışma sürecinden bekledikleri mucizenin tamamının veya bir kısmının geçmiş yaşantılarında zaten var olduğunu görmüşlerdir. Danışma sürecinden beklentilerini bireysel ve birlikte gerçekleştirmiş oldukları zamanları hatırlamışlardır. İstisna soruları ile çiftin probleminden önceki, problemin yaşanmadığı ve az yaşandığı durumları tanınması, çiftin bakış açısının ayrışmasını sağlamıştır. Çiftler birlikteliklerinde sadece problem yaşadıklarını düşündükleri anlara odaklanan bakış açısından sıyrılıp birlikte mutlu da olabiliyormuşuz düşüncesine geçiş



sağlamışlardır. Bu da mucizenin nasıl gerçekleştirebileceğine dair çiftlerin kendi kaynaklarına ve çözüm yollarına dayalı bir yol haritası ortaya koymuştur. Aynı zamanda eşler arasında bir ekip olma duygusunu pekiştirip güçlendirmiştir.

Başta çıkma soruları çiftin evliliklerinde ve kişisel yaşantılarında önceki problemlerle nasıl baş ettiklerini hatırlamamalarını kolaylaştırmıştır. İlişkilerinde sahip oldukları geçmiş başarıları, yardım alacakları kaynakları ve güçlü yönleri bugüne taşıma şansı bulmuşlardır. Bu sayede çiftler evliliklerindeki uyumu artırmalarını sağlayacak kaynak ve güçlerin kendi yaşantılarında olduğunu daha iyi kavramışlardır. Aynı zamanda bu durum çözüm odaklı evlilik danışmanlığının temel ilkelerinden olan “her çift kendi ilişkisinin uzmanıdır” ilkesinin anlaşılmasını da sağlamıştır.

Derecelendirme soruları çiftlerin amaçlarını gerçekleştirmeye olan uzaklıklarını görme, amaçlar doğrultusunda ilerlemeyi somutlaştırarak ölçebilme ve gerçekçi, ölçülebilir adımlar atılmasını sağlama konusunda yararlı olmuştur. Psikolojik danışman ve çiftler derecelendirme soruları yardımıyla kendilerine düşen sorumlulukları daha somut görmüş, kendileri tarafından yapılması gereken görevlerle ilgili oturumlar süresince gizli bir kontrat olmuştur. Ayrıca bu sayede çiftlerin arzu ettikleri gelecek doğrultusunda gelişimlerini gözlemlene şansı bulunmuştur.

Oturumlar sonunda psikolojik danışman tarafından çiftlere verilen yazılı ve sözlü mesajlar (övgü+bağlantı+ev ödevi) çiftlerin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmelerini sağlamıştır. Çiftlerin bir sonraki oturuma kadar oturum süresince öğrendiklerini deneyimlemesi, çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi açısından pekiştirici olmuştur. Çiftlerin oturumlar süresince oturumlara bağlı kalmasını kolaylaştırmıştır. Çiftlerin bir sonraki oturuma daha hazır, motive gelmesini sağlamıştır. Oturumlar arasında çiftlerin ilişkilerindeki paylaşımların kalitesini artırıp, evlilik uyumu güçlendirmiştir.

Genel olarak ilk oturumda çiftlerin probleme ve geçmişe odaklı konuşmalardan çözüme ve geleceğe yönelik konuşmalara geçişte zorlandıkları görülse de; mucize soru, istisnalar, baş etme soruları gibi çözüm odaklı tekniklerin cevaplarına odaklanmaları eşlerinin ve kendilerinin gerçek ihtiyaçlarını anlamaları açısından büyük bir adım olmuştur.

İkinci oturum ve daha sonraki oturumlarda çözüm odaklı danışma yaklaşımının SOKET, derecelendirme soruları, ilerleme soruları, başa çıkma, küçük değişimleri pekiştirme, mesaj vb. tekniklerinden sıkça yararlanılmıştır. SOKET'in açılımı şöyledir: Sorularla, ilk önce çiftin hayatında daha iyi giden şeyleri Ortaya çıkarma (Elicit what is better), sonra çiftin hayatında daha iyi olan şeylerin etki alanını Kuvvetlendirme (Amplify the effects of what's better), daha sonra çiftin hayatındaki değişimlerin Etkilerini pekiştirme (Reinforce), en sonunda da çiftin hayatında fark edilemeyen başarıları keşfederek Tekrar eyleme geçme (Start over) (Turnel ve Hopwood, 1994: 52-63). Bu teknikler çiftlerin çözüm ve gelecek odaklı düşüncelerinde çok etkili olmuştur. Bu çözüm odaklı teknikler yardımıyla çiftler, yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri, kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerine yönelik paylaşımlar, çiftlerin büyük değişimleri yerine küçük ama gerçekleştirilebilir değişimlere odaklanmaları, çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırma, çiftlerin olumlu özelliklerini fark etmelerini sağlama, birbirleriyle daha fazla zaman geçirme, problem çözme ve uzlaşma becerilerini geliştirme, danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi konusunda katkı sağlamıştır.

Çözüm odaklı evlilik danışma programının evlilik uyumunu artırmadaki başarısının üç ana temel etkenden kaynaklandığı düşünülmektedir: Bunlardan ilkinin yukarıda anlatılan çözüm odaklı ilke ve teknikler oluştururken, diğer ikisini de psikolojik danışman ile çiftler arasındaki güven ilişkisi ve evlilik uyumu üzerinde etkili olan faktörleri temel alan beceri geliştirmeye yönelik etkinlikler oluşturmaktadır.

Çözüm odaklı evlilik danışmanlığı programı süresince çiftlerle kurulan güven ilişkisi, çiftlerin değişiminde büyük önem arz etmiştir. Bu güvenin oluşturulmasında çiftlerle oturumlara başlamadan öncesinde, her çiftle ayrı ayrı ön görüşme yapılması, programın içeriği, programın temel ilkeleri, çiftlere düşen sorumluluklar konusunda bilgi verilmesi, her iki eşe de aynı mesafede olunması, çiftlerin ilişkilerinde haklı ve haksızlıktan ziyade mutlu olmanın önemi üzerine vurgu yapılması etkili olmuştur.

Çözüm odaklı evlilik danışmanlığı programının çiftlerin evlilik uyumunu artırmada etkili olmasında önemli olan üçüncü bileşen ise, her oturumun evlilik uyumu üzerinde etkili olan faktörler dikkate alarak ayrı bir gündem ile çiftlere geçişi, şuna ve

geleceğe çözüm odaklı bakabilmeye, evlilik uyum becerisi kazandırmaya yönelik etkinlikler içermesidir. Çiftlerin evlilik öncesi ve sonrasında yardım almadıkları veya yardım alacakları evlilik okulu gibi bir kurum olmadığı için birçoğu evlilik hakkında yanlış bilgilere sahiptir. Eşler evliliği güçlendirecek becerileri deneme yanılma yoluyla öğrenmektedir. Bu süreçte birçok evlilik yıpranmaktadır. Çözüm olarak boşanmayı tek seçenek olarak görmektedirler. Bu sebeple evlilik danışma programlarının eşlere evlilikteki uyumu artırmaya yönelik beceriler kazandırması gerektiği düşünülmektedir. Çiftlerin evlilik uyumunu artırmada ihtiyaç duyulan beceriler planlanırken literatürdeki evlilik uyumunu etkileyen faktörleri inceleyen araştırmaların sonuçları dikkate alınmıştır. Bu araştırma sonuçlarından bazıları şöyledir: Malkoç (2001), evlilik uyumu düşük olan bireylerin, yüksek olan bireylere göre daha fazla yıkıcı ve daha az yapıcı iletişim kullandığını belirlemiştir. Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002), evlilik uyumunu yordayan anlamlı değişkenin empati olduğu tespit etmiştir. Empatik anlayışın, ben-merkezcilikten uzak olan davranış olduğu düşünüldüğünde, eşin bencil yönlerinin davranışlarına ne kadar az yansırsa evlilik uyumunun da buna bağlı olarak artmakta olduğu ifade etmiştir. Sardoğan ve Karahan (2005) İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı' nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini olumlu yönde etkilediğini, yani iletişim becerileri güçlendikçe evlilik uyumunun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Polat, (2006) evlilik uyumu yüksek olan kadın ve erkeklerin çatışma eğiliminin düşük olduğu; kadınların sosyo-ekonomik düzeyi yükseldikçe evlilik uyumlarının yükseldiği, çatışma eğilimlerinin ise düştüğü; evlilik uyumu yüksek olan kadın ve erkeklerin aldatma eğilimlerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Süataç, (2010) olumsuz kişilerarası iletişim tarzı ve yüksek öfke düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkili olabileceği yorumuna varmıştır. Hacı, (2011) Aile içi iletişim, olumsuz ve itaat çatışma çözme stillerinin evli bireylerin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğunu belirtmiştir. Şentürk, (2013) evlilikte problem çözme becerileri arttıkça evlilik uyumunun arttığı, evlilikte problem çözme becerileri azaldıkça da evlilik uyumunun azaldığını saptamıştır. Hoşgör, (2013) ise eşle yaşanan iletişim problemleri sıklığı, kök ailelerden kaynaklı iletişim problemlerinin sıklığı ve evlilik süresinin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğunu elde etmiştir. Analize giren söz konusu değişkenlerin, evlilik uyumunu büyük oranda açıkladığı bulgulanmıştır. Evlilik uyumu ile ilgili literatür

incelendiğinde evlilik ilişkisindeki ben, sen ve biz sınırları, eşler arasındaki iletişim, öfkeyi sağlıklı ifade edebilme, ilişkideki rollerde anlaşabilme, problem çözüme, çatışma yönetebilme, bireysel ve birlikte zamanı değerlendirme, eşine ilgiyi ifade edebilme, uzlaşma becerileri gibi faktörlerin evlilik uyumu üzerinde belirleyici olduğu anlaşılmaktadır. Çözüm Odaklı Evlilik Danışma Programı'nın içeriğinde bu becerileri geliştirmeye yönelik etkinliklere yer verilmiştir. Bu kapsamda eşler arasındaki ilişkide ben, sen ve biz dengesini oluşturmaya yönelik paylaşımlar, eşlerin bireysel ve birlikte yaşam alanlarını belirleyebilmeleri konusundaki farkındalığı artırmıştır. Bunun neticesinde çiftler ilişkilerinde “BİZ”in BEN’i yok etmemesi, BEN’in de BİZ’i yok etmemesi gerektiğini anlamışlardır. Eşler evliliğin kendilerini mutlu etmesini beklemek yerine önce birey olarak mutlu olmayı başarabilmelerinin mutlu evliliğin temelini oluşturacağını daha iyi görmüşlerdir. Böylelikle eşler birbirlerinin kişisel gelişimini destekleyen ve birlikteliklerine zaman yaratan bir yaklaşımı benimsemişlerdir. Eşlerin kafasındaki evlilik kavramının yeniden yapılandırılması sağlanmıştır. Evliliğin eşlerin hayatını kuşatan, her şeyi birlikte yapmaları gereken bir oluşum değil, her iki eşinde ihtiyaçlarını doyurabilen ve her ikisinin de hayatlarını kolaylaştıran bir yapı olduğu sürece evliliğin güçlü ve daimi olacağını kavramışlardır.

Başka bir oturumun içeriğinde eşlerin birbirleriyle ve diğer aile üyeleri ile iletişimlerinde düşünce ve duygularını uzlaşmacı, çözüme yönelik ifade edebilmeleri, öfkelerini sağlıklı yaşayabilmeleri konusunda etkinliklere yer verilmiştir. Bu paylaşımlar neticesinde eşler kendi iletişim tarzlarının çatışmayı besleyen bir yapıda olduğunu fark etmişlerdir. Kullandıkları iletişim tarzının inatlaşmayı desteklediği, davranış değişikliği meydana getirmediği, kendine güveni ve saygıyı azalttığı, karşı tarafı savunmaya yönelttiğini, ilişkiyi zayıflattığını daha iyi anlamışlardır. Öfkelerinin altında yatanın başka duygular olduğunu görmüşlerdir. Öfkeyi sağlıklı yaşayabilmenin yollarını öğrenmişlerdir. Ben diliyle konuşmanın ilişkilerine kazandırdığı yararları (etkin dinleme, davranış değişikliği meydana getirme, saygı, uzlaşma, anlaşılma, öfkeyi sağlıklı ifade edebilme) anlamışlardır. Bu sayede çiftler sonraki oturumlarda ve evdeki iletişimlerinde kendileri için zor konuları bile konuşma imkanı bulmuşlardır. Böylelikle eşler arasında birbirini anlama ve uyum güçlenmiştir.

Diğer bir oturumda ise eşlerin hayatlarında var olan rolleri ve bu rollere ilişkin karşılıklı beklentilerinin bilinmesine, aile yaşam döngüsü evrelerini ve bu evrelerdeki

kritik süreçleri tanımalarını sağlamaya yönelik etkinliklere yer verilmiştir. Eşlerin bu rollerde daha çok toplumda yer alan geleneksel eş rolleri içinde baktıkları, kendi gerçekliklerini gözden kaçırdıkları gözlenmiştir. (Örnek, erkek eve daha erken gelmesine rağmen eşinden yemek yapması ve evi temizlemesini beklemektedir. Kadın ise kendisinden önce gelen eşinin bu yaklaşımı karşısında kendisini değersiz ve köle gibi hissetmektedir. Burada başlayan inatlaşmalar yaşamlarının bir çok alanına uyumsuzluk olarak sirayet etmektedir.) Eşlerin evlilikte üstlendikleri rollerde uzlaşabilmeleri ve bu rollere ilişkin görevlerini yerine getirmeleriyle evlilik yaşantısının eşler için daha keyifli hale geldiği görülmüştür.

Farklı bir oturumda eşlerin evliliklerinde ve hayatlarında karşılaştıkları sorunları uzlaşma basamaklarını kullanarak çözebilmeleri amacına yönelik etkinliklere yer verilmiştir. Bu oturumun sonucunda eşler karşılaştıkları problemlerin çözümünde kendilerine göre doğru da ısrarcı olmayıp, her iki eşi de mutlu edecek üçüncü veya farklı bir çözümün olduğunun farkına varmışlardır. Bu durum eşlerin karşılaştıkları problemlerde güç savaşına girmelerine engel olmuştur. Böylece eşler, evlilikte ve yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarda uzlaşmacı bir yaklaşım benimsemişlerdir. Bu yaklaşım eşler arasındaki uyumu çok kolaylaştırmıştır.

Son oturumda ise eşlerin birbirlerinin ilgi gösterme yöntemlerini tanımaları, eşin diğer eşe ilgisini ifade edebilmesi, eşlerin boş zamanlarında bireysel ve birlikte eğlenceli zaman geçirebilmeyi planlayabilmeleri amacıyla çalışmalara yer verilmiştir. Oturum sonunda eşler diğer eşe sevgilerini ifade etmelerinde farklı kanallar kullandıklarını görmüşlerdir. Bu durum eşlerin gerçekte ilişkileri süresince birbirlerine sevgi gösterdiğini ancak bunu kendi referansları üzerinden beklemediklerini ortaya çıkarmıştır. Buna bağlı olarak da zaman zaman birbirlerinin sevgisi ile ilgili şüphe duymuşlardır. Son oturum eşlerin birbirlerine duygularını ifade etmelerinde fark olduğunu, bununla ilişkileri açısından zenginlik olduğunu anlamalarına imkan vermiştir. Aynı zamanda altıncı oturum sonunda eşler evlilikte bireysel ve birlikte zaman geçirebilmeyi planlamaları, bireysel yaşamlarından ve evlilikten daha çok keyif almalarını sağlamıştır. Her şeyi birlikte yapan eşler bunun bireysel gelişimlerini yok ettiğini fark etmişler. Bazı evliliklerde ise eşler bir birlerinden ne kadar kopuk olduklarını, her şeyi bireysel yaptıklarını birlikte zaman geçirmediklerini kavramışlardır. Oturumun sonunda eşler hem bireysel yetenek ve ilgi alanları

doğrultusunda, hem de birlikte zaman geçirebilecek etkinlikler planlamışlardır. Evlilik danışmanlığı programına katılan çiftlerde oturumlar sonrasında, bir başkasına ihtiyaç duymadan evliliklerindeki mutluluğu kalıcı hale getirmelerini sağlayacak uygulanabilir, kolay ve etkin yöntem/teknikleri öğrendikleri, kendi ilişkilerinin uzmanı olduklarını fark ettikleri, çözüm odaklı düşünebilmeyi içselleştirdikleri görülmüştür. Bunlar neticesinde çözüm odaklı danışma yaklaşımı ve evlilik uyumunu etkileyen faktörler dikkate alınarak hazırlanan bu programın, eşler arasındaki evlilik uyumunu artırmada başarılı olduğu söylenilebilir.

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve uygulanan bu programın eşlerin evlilik uyumlarının artırmadaki etkisinde, programa eşlerin birlikte katılmasının ve her çiftle ayrı ayrı gerçekleştirilmiş olmasının önemi büyüktür. Bu yönüyle literatürde bir çalışmaya rastlanmamıştır. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında deneysel çalışmalara bakıldığında, bunların evlilik uyumunu ve doyumunu artırmak amacıyla hazırlanan evlilik ilişkisini geliştirme grup çalışmaları olduğu görülmektedir (Canel, 2007; Hajian ve Mohammadi, 2013; Kahraman, 2011; Kalkan, 2002; Kalkan ve Ersanlı, 2008; Nelson ve Kelley, 2001; Sardoğan ve Karahan, 2005; Stewart, 2011; Zimmerman, Prest ve Wetzel, 1997).

Yapılan bu araştırma Türkiye’de çiftlerin evlilik uyumunu artırmaya yönelik gerçekleştirilen deneysel çalışmalar içerisinde oturum sayısındaki azlığı ile de dikkat çekicidir. Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmaların oturum sayılarına baktığımızda, Kalkan, (2002) kendisinin geliştirdiği on haftalık evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilik uyumu üzerinde etkili olduğunu bulgulamıştır. Sardoğan ve Karahan (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada on oturumluk İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı’nın evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerinde olumlu yönde etkileri olduğu belirlenmiştir. Canel, (2007) çalışmasında kendi kurguladığı sekiz oturumluk grup çalışmasının evli bireylerin evlilik doyumlarını artırdığını tespit etmiştir. Kalkan ve Ersanlı, (2008) çalışmalarında dokuz oturumdan oluşan, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı grup çalışmasının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Kahraman (2011) tarafından yapılan on iki oturumluk aile eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumunu artırdığı görülmüştür. Türkiye’de ortaya konulmuş bu araştırmalardan anlaşılmaktadır ki; çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı

kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programı, altı oturumluk içeriği ile Türkiye’de yapılan araştırmalar içerisinde çiftlerin evlilik uyumunu artırmayı en az oturumla gerçekleştirmiştir. Bu özelliği ile kısa sürelidir. Aynı zamanda Türkiye’de Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma kuramına dayalı olarak geliştirilen ilk evlilik danışma programıdır.

Çözüm Odaklı Danışma yaklaşımı kullanılarak gerçekleştirilen yurt dışındaki çift danışmanlığı uygulamaları (Hajian ve Mohammadi, 2013; Nelson ve Kelley, 2001; Zimmerman, Prest ve Wetzel, 1997) ile araştırmanın sonuçları benzer olup, evlilik uyumunu artırmada altı oturumluk sürenin ideal olduğu düşünülmektedir. Bu düşünceyi De Shazer’in (1985:4) yaptığı çalışma desteklemektedir. De Shazer Çözüm Odaklı Danışma’nın danışanların oturuma getirdikleri şikayetleri etkin ve hızlı biçimde çözdüğünü ifade etmiştir. Bu sonucu araştırmalara dayandırmaktadır. Kısa Aile Danışma Merkezi’nde yaptığı araştırmada, vakaların %72’sinin (1978’den 1983’e kadar görülmüş 1600 vakanın rastgele seçilmiş % 25’i) danışan başına düşen altı oturum sonrasında gelişme göstermeye başladığı görülmüştür. Stewart, (2011) evlilik uyumunu artırmaya yönelik iki oturumluk çözüm odaklı çift danışmanlığı grup uygulamalarının yeterli olmadığını, istatistiksel olarak anlamlı değişim yaratılabilmesi için daha fazla oturuma ihtiyaç olduğunu ifade etmiştir. Mudd (2000) tarafından yapılan evlilik uyumunu artırmaya yönelik çözüm odaklı dört oturumluk çift grup uygulamalarından da anlaşılmaktadır ki; (Çalışma grubunda yer alan çiftlerin yarısına sadece çözüm odaklı çift terapisi yapılırken, diğer yarısına ikinci oturumda çözüm odaklı danışma yerine iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik bir video izletilmiştir. İkinci oturumda video izleyen grubun evlilik uyumu daha düşük çıkmıştır.) evlilik uyumunun artırılmasında çiftlerin danışmadaki hedefleri doğrultusunda gerçekleştirilen çözüm odaklı bir oturum bile önemlidir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, deney grubunun evlilik uyumunun artmasında anlamlı düzeyde artış gözlenmiş ve bu artışın izleme ölçümünde de devam ettiği görülmüştür. Bu sonucun olası nedeni uygulanan çözüm odaklı evlilik danışmanlığı programı sürecinde deney grubunda yer alan çiftlerin evlilik uyumunu artırıcı beceri geliştirmeleri olabilir. Bu tür çalışmalarda evlilik güçlendirme ve evlilik danışma programlarının etkili olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise herhangi bir değişme gözlenmemiştir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇLAR VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar ve Öneriler

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda bulgulara dayalı olarak elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlara göre geliştirilen önerilere yer verilecektir.

##### 6.1.1. Sonuçlar

Evliliğin çok değişkenli, karmaşık yapısı ve eşlerin bireysel farklılıkları evlilik uyumunun oluşmasını ve arttırılmasını zorlu bir süreç haline getirmektedir. Ancak, evlilik uyumunu arttırmak çözümsüz değildir. Bu süreci kendi doğasına bırakmak yerine, evlilik kalitesi ve uyumunun arttırılması için, müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırma kapsamında çiftlerin evlilik uyumunu arttırmaya yönelik müdahale sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında, araştırmacı tarafından geliştirilen, “çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programı” sonrasında çiftlerin evlilik uyum puanlarının arttığı ve bu durumun izleme testinde devam ettiği görülmüştür.

Bu araştırma hazırlanışı, uygulanışı ve sonuçları itibariyle birçok öncülüğü de beraberinde getirmiştir. Türkiye’deki araştırmalar incelendiğinde çözüm odaklı evlilik danışma programın, Türkiye’de evlilik uyumunun artırılmasını en az oturumla gerçekleştirilen program olduğu görülmektedir. Evlilik uyumunun artırılmasında postmodern bir yaklaşım olan çözüm odaklı kısa süreli danışma yaklaşımı kullanılarak gerçekleştirilen ilk çalışmadır. Evlik uyumunun artırılmasında evli çiftlerin birlikte katıldığı ve her çift ile ayrı ayrı gerçekleştirilen uygulamaları nedeniyle de bir ilktir.



Literatür incelendiğinde uygulamada evlilik terapileri, evlilik danışmanlığı, evlilik eğitimi ve ilişki geliştirme programları birbirinden ayrı düşünülmemektedir (DeMaria, 2005; Akt. Kalkan ve Ersanlı, 2008:976). Bu sebeple evlilik ve aile danışmanlığına başvuran çiftlerin desteklenmesi ve bazı temel becerilerin kazandırılmasında “çözüm odaklı evlilik danışma programı”nın önemli katkı sağlayacağı aşikârdır.

### **6.1.2. Öneriler**

1. Bu araştırma evliliği ile ilgili sorun yaşayan ve bu amaçla destek almak isteyen evli çiftler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programı gelecekte evliliğinde sorun yaşamayan, evliliğini güçlendirmek isteyen çiftler üzerinde de gerçekleştirilebilir.

2. Bu araştırma ruh sağlığı bakımından herhangi bir psikiyatrik tanı almamış evli çiftlerle gerçekleştirilmiştir. Araştırma depresyon (hafif ve orta düzeyde), cinsel işlev bozuklukları, anksiyete tanısı almış çiftler üzerinde uygulanarak, programın bu çiftler üzerinde etkisinin olup olmadığı incelenebilir.

3. Bu araştırma evlilik uyumunu artırmak isteyen çiftlerle gerçekleştirilmiştir. Verileri elde etmek için Çiftler Uyum Ölçeği (Fıfıloğlu ve Demir, 2000) kullanılmıştır. Uygulanan programın iletişim becerileri, problem çözüme, çatışma, evlilik doyumu, yaşam doyumu, cinsel işlev bozuklukları, aile işlevleri, depresyon, anksiyete üzerindeki etkililiği test etmek içinde farklı ölçekler uygulanarak, farklı psikolojik değişkenlere olan etkisine bakılabilir.

4. Araştırmada deney grubuna uygulanan evlilik danışmanlığı programı çözüm odaklı danışma yaklaşımına dayalı olarak geliştirilmiştir. Gelecekte farklı psikolojik danışma yaklaşımları ile evlilik uyumunu artırmaya yönelik bir program geliştirilerek, karşılaştırmalı bir çalışma yapılabilir.

5. Araştırma sonuçlarında nitel bulgulara yer verilmemiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda veri toplama sürecinde oturum sonunda süreci değerlendirmeye yönelik formların sonuçlarına ve ev ödevlerinden elde edilecek verilerde kullanılabilir.

6. Çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programı, evlilik ve aile danışmanlığı alanında uzmanlaşmak isteyen kişiler için çiftlerle yapacakları uygulamalarda bir yol haritası oluşturmak amacıyla Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Psikoloji, Sosyal Hizmet Uzmanlığı gibi alanlarda yüksek lisans ve doktora düzeyinde eğitim gören öğrencilerin programlarına ders olarak eklenebilir.

7. Araştırmada geliştirilen programın yaygınlaştırılması amacıyla çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programı bir el kitabı hazırlanarak, çift, evlilik ve aile danışmanlığı alanlarında çalışanların kısa süreli bir uygulama eğitimi almaları ve uygulayıcı olmaları sağlanabilir.

8. Çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programının etkililiği aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde olan çiftlerle, farklı çift sayılarıyla uygulama yapılarak incelenebilir.

9. Bu araştırma kapsamında geliştirilen program danışmaya eşleriyle birlikte katılan evli çiftlere uygulanmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda eşlerden yalnızca birisinin katıldığı uygulamalar araştırılabilir.

10. Bu araştırmanın sonuçları her evli çift ile ayrı ayrı yapılan çözüm odaklı çift danışmanlığı uygulamalarına dayanmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda kısa sürede birçok çifte ulaşmak için farklı çiftlerin aynı anda katılabilecekleri grup uygulamaları geliştirilebilir.

11. Bu araştırmada yer alan evlilik uyumunu artırıcı nitelikteki Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı Programı'ndan yararlanılarak evlilik öncesi ve evlilik sonrası çiftlerin desteklenmesi amacıyla çeşitli kurumların yapısı içerisinde (belediyeler, halk eğitim merkezleri, aile danışma merkezleri, üniversiteler v.b.) evlilik okulları oluşturulabilir.

12. Aile mahkemelerine boşanmak amacıyla başvuran evli çiftlere, hakim tarafından çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programına katılmaları önerilebilir.

13. Belediyeler kendilerine evlenmek amacıyla başvuran çiftlere, aile yapısını ve toplum ruh sağlığını desteklemek amacıyla, kendi bünyesinde yer alacak uzmanlarca evlilik öncesi veya sonrasında ücretsiz çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı hizmeti sunabilir.

14. Evlilik danışmanlığı ve evlilik güçlendirme programları ülkemiz için oldukça yeni uygulamalardır. Bu durum dikkate alınarak bu tür uygulamaların kalıcı etkilerini tespit etmek amacıyla, uygulama tamamlandıktan altı ay sonra, bir sene sonra, iki sene sonra vb. etkilikleri yeniden incelenmelidir.

15. Bu araştırma sosyo-ekonomik düzeyi orta ve üst, eğitim durumu lise ve üniversite mezunu olan çiftler ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma farklı sosyo-ekonomik düzey ve eğitim durumunda olan çiftler ile gerçekleştirilebilir.

## KAYNAKLAR

- AAK (2002). *2001 yılı aile raporu*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde; çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması* (Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Akgül Gök, F. (2013). *Evli kadın ve erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili algılarının aile işlevlerine yansımaları* (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Akgün, R. ve Uluocak Polat, G. (2010). Evlilikte etkili iletişim ve problem çözme: Bir toplum merkezindeki kadınlarla gerçekleştirilen grup çalışması. *Aile ve Toplum Dergisi*, 6(23), 9–22.
- Alpaydın, Y. ve Canel, A. N. (2011). *Aile eğitimi programları üzerine notlar*. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü Projesi.
- Anadolu Ajansı, <http://www.aa.com.tr/tr/yasam/309686--bosanma-orani-son-10-yilda-artti> adresinden edinilmiştir. Erişim Tarihi:01.01.2015
- Aydemir Sevim, S. (1999). Evlilik ilişkilerini geliştirme programları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11), 19–25.
- Bal, H. (2007). *Bağlanma stilleri, cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Baltacı G. (2010). *Aile danışmanlığı hizmetinden yararlanmak isteyen evli kadınların nitelikleri* (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.

- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (1993). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barker, P. & Chang, J. (2013). *A method of therapy, in basic family therapy*, Oxford, UK :A John John Wiley & Sons Ltd. Advance online Publication, doi: 10.1002/9781118624944.ch13
- Battal, A. (2008). *Boşanma sebepleri*. İstanbul: Eflatun Matbaacılık.
- Bavelas, J., De Jong, P., Franklin, C., Froerer, A., Gingerich, W., Kim, J., Korman, H., Langer, S., Lee, M. Y., McCollum E. E., Jordan, S. S., & Trepper, T. (2013). *Solution focused therapy treatment manual for working with individuals: Revised 2013*. Retrieved from <http://www.sfbta.org>. Erişim Tarihi: 30.12.2014
- Bayraktaroğlu, H. & Çakıcı, E. (2013). Factors related with marital adjustment. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 53/A, 297-312.
- Bıyıklıoğlu, E. B. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, I. (1993). *Ruh hastalığının aile işlevlerine etkisi*. Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları ( KSHM; yayın no.74).
- Bulut, S. S. (2008). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa terapinin etkileri* (Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Burgess, E.W. & Cottrell, L.S. (1988). *Predicting success of failure in marriage*. New York: Thoemmes Press.
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.

- Canel, N.A (2007). *Ailede problem çözüme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Carr, A. (2006). *Family therapy: Concepts, process and practice*. West Sussex, England: John Wiley ve Sons Ltd, Publication.
- Connie, E. & Metcalf, L. (2009). *The art of solution focused therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (çev. Ergene, T.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Crow, L.D. (1967). *Psychology of human adjustment*. New York: Alfred. A. Knopf.
- Çakırlar, A. (2012). *Polislerde evlilik uyumunu etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Çelik, M. ve Tümkaya, S. (2012) Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13(1), 223-238.
- De Castro, S., & Guterman, J. (2008). Solution-focused therapy for families coping with suicide. *Journal Of Marital and Family Therapy*, 34, 93-106.
- De Jong, P.D. & Berg, I.K. (1998). *Interviewing for solutions*. Washington: Brooks/Cole Publishing Company.
- Demir, A. & Fışiloğlu, H. (1999). Loneliness and marital adjustment of turkish couples. *The Journal of Psychology*, 133(2), 230-240.
- Demir, A. & Fışiloğlu, H. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.

- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: W.W. Norton & Company.
- De Shazer, S. (1988). *Clues investigating solutions in brief therapy*. New York: W.W. Norton & Company.
- Doğan, S. (2000). Okul psikolojik danışmanları için yeni ve pratik bir yaklaşım: özüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 25(116), 59-66.
- Dölek, N., Kurter, F. (2005). *özüm odaklı kısa danışmanlık yaklaşımı*. Seminer Notları, Bahçeşehir Üniversitesi Kariyer Merkezi, İstanbul.
- Duman, M. (2012). *Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik uyumu ve cinsiyet açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Duran, ř. ve Hamamcı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 6(23), 87-99
- Düzgün, G. (2009). *Evli kişilerde depresyon, ilişkiye inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Dzelme, K., & Jones, R. A. (2001). Male cross-dressers in therapy: a solution focused perspective for marriage and family therapists. *The American Journal of Family Therapy*, 29, 293-305
- Erbek E., Beştepe E., Akar H., Eradamlar N., Alpkan R. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*, 18(1), 39-47.
- Erdoğan, S. (2007). *Evlilik uyumu ve psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.

- Erişti, A. (2010) *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Eriştiren, P. ,İncesu, C., Yetkin, N. ve Alpay, N. (2001). Cinsel ve evlilik terapilerine başvuran kadınlarda psikiyatrik komorbidite ve evlilik ilişkisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 14(3), 132-141.
- Ersanlı, E. (2007). *Evlilik ilişkilerinde eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerinde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının etkisi* (Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Ersevim, İ. (2008). *Aile tedavisi: Örnekleriyle türleri, felsefesi ve terapisi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki ve diğer sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisanüstü öğrencilerin evlilik uyumu. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16-23.
- Fışıloğlu, H. ve Demir, A. ( 1997). *Türk örnekleminde çiftler uyum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yayınlanmamış Araştırma Raporu.
- Fışıloğlu, H., & Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement scale for measurement of marital quality with turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.
- George, E., Iveson, C. & Ratner, H. (2003). *Solution focused brief therapy*. Course Notes, London: Brief Therapy Practice.
- Giddens, A. (2000). *Sosyoloji*. Ankara: Ayraç Yayınevi.



- Gingerich J. W. & Eisengart, S. (2000). Solution focused brief therapy: A review of the outcome research. *Family Process*, 39(4), 477-498.
- Gladding, S. T. (2012) *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları* (Çev. Ed. Yıldırım, İ. ve Keklik, İ.) Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Glick, I. D., Berman, E. M., Clarkin, J. F., & Rait, D. S. (2000). *Marital and family therapy*, Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Goldenberg, H. & Goldenberg, I. (2013). *Family therapy an overview*. California: Thomson Brooks/Cole.
- Gordon, A.B. (1995, 2008). *Families facing solutions: A curriculum for training family mentors*. Self-Published Training Manual.
- Gottman, J. ve Silver, N. (2013). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi*. (Çev. Deniz, E.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Green, S. B., & Salkind, N. J. (2005). *Using SPSS for windows and macintosh: Analyzing and understanding data*. New Jersey: Pearson Education.
- Greg's Handout in Turkish: *Çözüm odaklı danışma bilgi notu*. <http://www.usefulconversations.com/turkey> adresinden edinilmiştir. Erişim tarihi: 11/11/14.
- Gurman, A. S. (2008). *Clinical handbook of couple therapy*. New York: The Guilford Press,
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 68-79.
- Günay, O. (2000). *Evlilik uyumu ile kişisel düşünme modelleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Gürsoy, Ç. (2004). *Kayı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.

- Hacı, Y. (2011). *Evlilik uyumunun empatik eğilim, algılanan aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması* (Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Hajian, A. ve Mohammadi, S. (2013). The effect of training solution-focused couples therapy on dimensions of marital intimacy, *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29(1), 321-324. doi: [http://dx.doi.org/10.12669/pjms.291\(Suppl\).3525](http://dx.doi.org/10.12669/pjms.291(Suppl).3525)
- Harway, M. (2005). *Handbook of couples therapy*. New Jersey: Published By John Wiley & Sons.
- Hecker, L. L. & Wetchler J. (2003). *An introduction to marriage and family therapy*. New York: Routledge Published.
- Hoşgör, E. T. (2013). *Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- İşiloğlu, B. (2006). *Anksiyete ve depresyon tanısı ile izlenen evli kadınlarda aile içi şiddetin sosyodemografik faktörleri, çift uyumu ve hastalıkla ilişkisi* (Uzmanlık Tezi, Bakırköy Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Iveson, C. (2002). Solution-focused brief therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8, 149–156.
- İdiz, Z. (2009). *Evlilik uyumu, evlilik yatırımı, aile içi şiddet ve intihar girişimi arasındaki bağlantıların sosyal psikolojik açıdan incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- İnsan Hakları Evrensel Beyanamesi (1949). <http://www.tbmm.gov.tr/komisyon/insanhaklari/pdf01/203-208.pdf> adresinden edinilmiştir.
- İşlek, M. (2006). *Çözüm odaklı yaklaşımlara göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla başa çıkma eğitim programının üniversiteye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısına*

- etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- İşmen Gazioğlu, E. (2012). Aile yaşam döngüsü. *Evlilik Okulu*. H. Yavuzer (Ed.), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kabakçı, E., Tuğrul, C. ve Öztan, N. (1993). Birtchnell eş değerlendirme ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(29), 31-37.
- Kahraman, Z. (2011). *Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi* (Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8, 963-986.
- Kalkan, M. ve Yılmaz, T. (2010). Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1893-1920.
- Karahan, T. F. (2007). Bir eş iletişim programı'nın evli çiftlerde pasif çatışma eğilimi üzerine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(2), 827-858.
- 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. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keitner, G. I., Heru, A. M. & Glick, I. D. (2010). *Clinical manual of couples and family therapy*. Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Kesici, Ş., İlgün, E., Mert, A. ve Girgin Büyükbayraktar, Ç. (2013). *Aile terapisinde kullanılan teknikler*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

- Kim, J. S. (2006). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: a meta- analysis. *Research On Social Work Practice, 18*, 107-116.
- Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm odaklı kısa terapi tekniğinin alt sosyo ekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışlarına etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Kudiaki, Ç. (2002). *Cinsel doyum ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Larson, J.H. (2003). *The Great marriage, tune-up bok: A proven program for evaluating and renewing your relationship*. San Francisco: John Wiley ve Sons.
- Lee, M. Y. (1997). A study of solution focused brief family therapy: Outcomes and issues. *The American Journal of Family Therapy, 25*(1), 3-17.
- Lively, E. L. (1969). Toward a concept clarification: the case of marital interaction. *Journal of Marriage and the Family, 31*, 108-114.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living, 21*, 251–255.
- Macdonald, A. J.(2007). *Solution-focused therapy: Theory, research ve practice*. Los Angeles: Sage Publications Ltd.
- Malkoç, B. (2001). *İletişim şekilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Metcalf, L. (1998). *Solution focused group therapy*. New York: The Free Press.
- Metcalf, L. (2011). *Marriage and family therapy a practice-oriented approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Minuchin, S., Lee, W. & Simon, G. M. (2006). *Mastering family therapy journeys of growth and transformation*. New Jersey: John Wiley and Sons.

- Murray, C. E., & Murray, T. L. (2004). Solution-focused premarital counseling: Helping couples build a vision for their marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(3), 349-358.
- Nazlı, S. (2003). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nelson, T. S. (2002). Couples therapy with one partner. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 1(1), 83-104.
- Nelson, T. & Kelley, L. (2001). Solution-Focused Couples Group, *Journal of Systemic Therapies*, 20, 47–66. doi:10.1521/jsyt.20.4.47.23085
- Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- O'Hanlon, W. H. & Weiner-Davis, M. (1989). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy*. New York: Norton.
- Onur B. (1997). *Gelişim psikolojisi yetişkinlik yaşlılık ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2014). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Özgüven, İ. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özğurlu, K. (2001). *Ana-baba okulu. karı koca ilişkilerinden doğan sorunlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Özğurlu, K. (2013). *Evlilik raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Rasheed, J. M., Rasheed, M. N. & Marley, J. A. (2011). *Family therapy: Models and techniques*. California: SAGE Publications.

- Reuss, N. (1997). The Nightmare question: Problem talk in solution-focused brief therapy with alcoholics and their families. *Journal of Family Psychotherapy*, 8(4), 71-76.
- Ritvo, E. C. & Glick, I. D. (2002). *Concise guide to marriage and family therapy*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Sabatelli, R.M. (1988). Measurement issues in marital research: A review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and The Family*, 50, 891-915.
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Sauber, R., L'Abate, L., & Weeks, G. (1985). *Family therapy: Basic concepts and terms*. Rockville, MD: Aspen Systems.
- Saxton, L. (1982). *Marriage, the nature of marriage, the individual, marriage, and the family*. California: Wadsworth Publishing Company Belmont.
- Sexton, T. L, Weeks, G. R. & Robbins, M. S. (2003). *Handbook of family therapy: The science and practice of working with families and couples*. New York: Brunner-Routledge.
- Sayın, Ö. (1990). *Aile sosyolojisi ailenin toplumdaki yeri*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Satir, V. (2001). *İnsan yaratmak: Aile terapisinin başyapıtı* (Çev. Yeniçeri, S.) İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Sevim, S. (1996). *Transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değişkenlere etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Spanier, G. B. (1972). Romanticism and marital adjustment. *Journal of Marriage and the Family*, 34, 481-487.

- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similiar dyads. *Journal of Marriage and The Family*, 38, 15-28.
- Spainer, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 5(3), 288-300.
- Sparrer, I. (2012). *Çözüm odaklı yaklaşım ve sistemik dizime giriş* (Çev. Suvarierol, E.) İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Stewart, J. W. (2011). A pilot study of solution-focused brief therapeutic intervention for couples. *All Graduate Theses and Dissertations*. Retrieved from <http://Digitalcommons.Usu.Edu/Etd/1061>
- Süataç, A. Ö. (2010). *Evlilik uyumunun kişilerarası tarz ve öfke açısından araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Şendil, G. ve Kızıldağ, Ö.(2003). Çocuk ve ergenlerde ebeveyn evlilik çatışma algısı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 10(2), 58-66.
- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28(1), 15-34.
- Şener, A., ve Terzioğlu, G.(2002). *Ailede eşler arasına uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Şener, A., ve Terzioğlu, G.(2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(13), 7-20.
- Şengül Öner, D (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.

- Şentürk, S. (2013). *Evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Trepper, S. T., Dolan, Y., Mccollum, E. E., & Nelson, T. (2006). Steve De Shazer and the future of solution-focused therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(2), 133-139.
- Trost, J. E. (1985). Abandon adjustment. *Journal of Marriage and the Family*, 47, 1072-1073.
- Tuna, D. (2012). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Tuncay, E. (2006). *Predictive role of perfectionism on marital adjustment* (Master's Thesis, Middle East Technical University Social Sciences). Retrieved from <http://tez2.yok.gov.tr/>
- Turnel, A. & Hopwood, L. (1994). Solution-focused brief therapy, II. an outline for second and subsequent sessions. *Case Studies in Brief and Family Therapy*, 1994, 8(2), 52-64.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55- 63.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999) Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum. Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 5, 35-41.
- Türk Dil Kurumu, <http://www.tdk.gov.tr> adresinden edinilmiştir.
- Türkiye Cumhuriyeti Anayasası (1982). [http://www.tbmm.gov.tr/anayasa/anayasa\\_2011.pdf](http://www.tbmm.gov.tr/anayasa/anayasa_2011.pdf) adresinden edinilmiştir.



- Türk Medeni Kanunu (2001). <http://www.tbmm.gov.tr/kanunlar/k4721.html> adresinden edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2010). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*, Ankara.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2011). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*, Ankara.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2014). *Haber bülteni*, Sayı: 16051, 26 Mart 2014, Saat: 10:00, Ankara. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16051> adresinden edinilmiştir. Erişim tarihi: 15.01.2015.
- Uçan, Ö. (2007). Boşanma sürecinde kriz merkezine başvuran kadınların retrospektif olarak değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10, 38-45.
- Ünlü, S. (1993). *Aile yapısı ve ilişkileri*. [http:// books.google.com](http://books.google.com) adresinden edinilmiştir. Erişim Tarihi: 12.10.2014.
- Vandebos, G. R. (2007). *Apa dictionary of psychology*. Washington DC: American Psychological Association.
- Walsh, F. (2012). *Normal family processes: Growing diversity and complexity*. New York: Guilford Press
- Winek, J. L. (2010) *Systemic family therapy: From theory to practice*. Inc: SAGE Publications.
- Worden, M. (2013). *Aile terapisi: Temelleri*, (Çev. Ed. Akbaş, T.) Adana: Adana Nobel Kitabevi.
- Yalçın, İ. (2009), Evlilik öncesi çift eğitimi üzerine bir derleme çalışması, *Kriz Dergisi*, 17(3), 9-22.
- Yalın, A. (1998). Ailenin yaşam döngüsü. *Davranış bilimlerine giriş*. Doğan, Y.B. (Ed.), Ankara: Antıp A.Ş. Yayınları.
- Yaşar, F. (2009). *İlk öğretim devam eden öğrencilerin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyinin annenin evlilik doyumu ve evlilik uyumu düzeyiyle ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.

- Yıldırım, İ. (1992). *Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler* (Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Yıldırım, İ. (1993). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki evli bireylerin uyum düzeyleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(4), 23-29.
- Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye ilişkin inançların evlilik uyumunu yordaması* (Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 1(4), 49-58.
- Yılmaz, T. (2009). *Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumu düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri* (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Zimmerman, T., Prest, L., & Wetzel, B. (1997). Solution-focused couples therapy groups: An empirical study. *Journal of Family Therapy*, 19, 125-144.

## EKLER

### EK-1. Kişisel Bilgi Formu



1-Cinsiyetiniz?

- K  
 E

2-Yaşınız : .....

3-Süreğen Bir Rahatsızlığınız Var Mı?

- Evet (.....)  
 Hayır

3-Eğitim Durumunuz:

- İlköğretim Mezunu  
 Lise Mezunu  
 Üniversite Mezunu  
 Master / Doktora

4- Mesleğiniz: .....

5-Evlenme Biçiminiz:

- Görücü Usulü  
 Aşk Evliliği  
 Görücü + Flört  
 Zorla (Ailenin Ya Da Başkaları)  
 Kaçarak  
 Diğer: .....

6-Evlilik Süreniz: .....

7- Kaçınıcı Evliliğiniz?

- İlk  
 İkinci  
 Üçüncü

8- Ailenizin Aylık Geliri Ne Kadardır?

- 501- 1000 TL  
 1001- 2000 TL  
 2001- 3000 TL  
 3001- 4000 TL  
 4001- 5000 TL  
 5001- 6000 TL  
 6001- 7000TL  
 7001TL ve Üzeri

9- Kaç Çocuğunuz Var? Cinsiyetleri?  
Yaşları? Herhangi Bir Engeli Var Mı? Planlı Mı?

Çocuk Sayısı	Cinsiyeti? Kız / Erkek	Yaş? ?	Engeli Var Mı? Evet/Hayır	Planlı Mı? Evet/Hayır
Yok				
1.				
2.				
3.				

10- Anne ve Babanız Birlikte Mi Yaşıyor?

- Evet  
 Ayrı Yaşıyorlar  
 Boşandılar  
 Annem Öldü  
 Babam Öldü

11- Köken Ailenizdeki Bireylerle Ne Sıklıkla Görüşürsünüz?

- Her Gün,  
 Gün Aşırı,  
 Haftada 1-2 Gün,  
 Ayda Bir  
 3-4 Ayda Bir  
 6 Ayda Bir  
 Yılda Bir

## EK-2. Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ)

**Yönerge:** Birçok insanın ilişkilerinde anlaşmazlıkları vardır. Lütfen aşağıda verilen maddelerin her biri için siz ve eşiniz arasındaki anlaşma veya anlaşamama ölçüsünü aşağıda verilen altı düzeyden birini seçerek belirtiniz.

Her zaman anlaşırız	Hemen hemen her zaman anlaşırız	Nadiren anlaşamayız	Sıkça anlaşamayız	Hemen hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
---------------------	---------------------------------	---------------------	-------------------	-----------------------------------	-----------------------

### Örnek maddeler:

1. Aileyle ilgili parasal işlerin idaresi.
2. Önemli olduğuna inanılan amaçlar, hedefler ve konular.
3. Birlikte geçirilen zaman miktarı.
4. Ev ile ilgili görevler.
5. Arkadaşlar.
6. Cinsel yaşam.
7. Geleneksellik (doğru ve uygun davranış).
8. Yaşam felsefesi

Her zaman	Hemen hemen her zaman	Zaman Zaman	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
-----------	-----------------------	-------------	----------	---------	--------------

### Örnek maddeler:

1. Ne sıklıkla eşinizle olan ilişkinizin genelde iyi gittiğini düşünürsünüz?
2. Evlendiğiniz için hiç pişmanlık duyar mısınız?
3. Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?  
Aşağıdaki olaylar siz ve eşiniz arasında ne sıklıkta geçer?

Aşağıdaki olaylar siz ve eşiniz arasında ne sıklıkta geçer?

Hiçbir zaman	Ayda birden az	Aydabir veya iki defa	Haftada bir veya iki kere	Günde bir defa	Günde birden fazla
--------------	----------------	-----------------------	---------------------------	----------------	--------------------

### Örnek maddeler:

1. Birlikte gülmek.
2. Bir şeyi sakince tartışmak.

### EK-3. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik Danışmanlığı Programının Tanıtım Duyurusu





## EVLİLİĞİNİZDEKİ UYUMU ARTIRMAK İSTER MİSİNİZ?

### “Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik Danışmanlığı Programı”

#### Programın temel özellikleri nelerdir?

Bu programın temel özelliği çiftlerin evliliğinde uyumu artırarak, evliliklerinde daha mutlu olmalarını sağlayacak kalıcı beceri ve çözümleri kazanmalarına yardımcı olmaktır. Uygulama, evlilik danışmanlığında uzman bir psikolojik danışman tarafından yönetilecek ve uygulanacaktır. Program her biri ortalama 90 dakika süren 6 oturumdan oluşmaktadır. Programa eşler birlikte katılır. Oturumlara yalnızca psikolojik danışman ve çift katılacaktır. Bu uygulamalar süresince paylaşacağınız bilgiler gizli tutulacaktır.

#### Çözüm odaklı kısa süreli evlilik danışmanlığı yaklaşımı nedir?

Bu program çözüm odaklı kısa süreli evlilik/aile danışmanlığı kuramı temelli olarak hazırlanmıştır. Çözüm odaklı-kısa süreli evlilik/aile danışmanlığı kuramı, çiftlerin danışma sürecindeki amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik, probleme değil, problemin çözümüne, geçmişe değil geleceğe odaklıdır. Çözüm sürecinde güçlü yanlarınızdan yararlanır. Eşler ile psikolojik danışman işbirliği içerisindedir. Çiftlerin kendi ilişkilerinin uzmanı olduğu kabul edilir. Günümüzde kabul edilen, **en güncel ve en kısa süreli psikolojik danışmanlık yaklaşımı** olarak tanımlanır. Bu yaklaşım temel üç varsayıma dayanmaktadır: bozuk değilse tamir etme, işe yarayanların daha fazla yapılmasını sağla ve işe yaramıyorsa başka bir şey yap.

#### Programın eşlere faydası nelerdir?

- Oturumlarımız süresince evlilik uyumunun ne olduğunu, bu uyumu engelleyen ilişkinizdeki dinamikleri, evlilik uyumunuzu nasıl artırılabilirliğini öğreneceksiniz.
- Danışma oturumları sonrasında bir başkasına ihtiyaç duymadan evliliğinizdeki mutluluğu kalıcı hale getirmenizi sağlayacak, uygulanabilir, kolay ve etkin yöntem/tekniklere sahip olacaksınız.
- Bu uygulama sürecinde kazanacağınız yeni bakış açınızla bireysel ve evlilik yaşantınızda, geçmişe, şüana ve geleceğe çözüm odaklı bakabilme becerisi kazanacaksınız.
- Evliliğinizi oluşturan ben, sen ve biz parçaları arasındaki dengeyi nasıl sağlayabileceğinizi,
- Evliliğinizde ki problemleri eşinizle işbirliği ve uyum ile nasıl aşabileceğinizi,
- Eşinizle ve diğer aile üyeleri ile iletişiminizde, düşünce ve duygularınızı uzlaşmacı, çözüme yönelik ifade edebilmeyi,
- Eşler olarak öfkenizi sağlıklı yaşayabilmeyi,
- Eşinizin ve sizin hayatlarınızda var olan rolleri tanımanızı ve bu rollere ilişkin sorumluluklarınızı uyum içinde gerçekleştirebilmeyi,
- Evliliğinizde ve hayatınızda karşılaştığınız sorunları uzlaşma basamaklarını kullanarak çözebilmeyi,
- Bir eşin diğer eşe ilgisini ifade edebilmesini,
- Eşler olarak boş zamanlarında bireysel ve birlikte eğlenceli zaman geçirebilmeyi öğreneceksiniz.

### **Programa kimler katılabilir?**

Evlilik uyumunu güçlendirmek isteyen her çift başvurabilir. Çiftler aşağıdaki iletişim bilgilerinden yararlanarak ön görüşme için randevu alırlar. Psikolojik danışman çiftlere bu ön görüşmede standart testler uygular. Test sonuçlarına göre bu projenin amaçları doğrultusunda belirlenecek çiftler 6 haftalık oturumlara katılırlar.

### **Programa katılacak çiftlerden beklentiler nelerdir?**

Çift uygulamaları programının sizlerin evlilik uyumunuzu artırmada ne oranda faydalı olduğunu değerlendirebilmek için program öncesinde ve sonrasında çeşitli standart testlerden yararlanılacaktır. İfade edilen bu sebeple sizlerin bu testleri samimiyetle, objektif olarak cevap vermeniz beklenmektedir. Vereceğiniz objektif cevaplar uygulama programının geliştirilmesine katkı sunacaktır. Çift olarak sizlerin uygulama programı süresince **en önemli sorumluluklarınız 6 oturumun tamamına eşler olarak birlikte katılmanız**, oturumlarda sizden beklenen uygulamaları, Formları ve ev ödevlerini eksiksiz gerçekleştirmenizdir. Bu program aynı zamanda bir beceri geliştirme programı olup, oturumlarda öğrendiklerinizi içselleştirmeniz, gerçek hayatta uygulamanız önem arz etmektedir. Bu amaçla da oturumların sonunda sizlere verilecek olan ev ödevlerini bir sonraki haftaya kadar gerçekleştirmeniz gerekmektedir. Çift olarak oturumlara size verilen randevu saatinde gelmeniz, çok önemli bir sebepten o gün gelemeyecekseniz bir gün öncesinden haber vermeniz beklenmektedir.

### **Uygulamalar nerede ve ne zaman yapılacaktır?**

Uygulamalar Özel ..... Aile Danışma Merkezi'nde yapılacaktır. Uygulamalar \_\_/\_\_/\_\_ itibarıyla başlayacaktır. Bu nedenle öncelikle eşler bugünden itibaren aşağıdaki iletişim bilgilerinden yararlanarak randevu alıp ön görüşmeye katılmalıdırlar.

### **Ücret**

Eşinizle birlikte katılacağınız 6 haftalık bu programın toplam ücreti \_\_\_ TL'dir.

### **İletişim bilgileri**

Psikolojik Danışman Şenol BAYGÜL

Adres: Özel ..... Aile Danışma Merkezi  
Şirinyalı Mah. İsmet Gökşen Cad. 1528 Sok. Şahbaz Apt. Kat:2 Daire:5 Lara/Antalya  
Telefon İş : 0242 312 60 13  
Cep Telefonu : 0532 320 80 71

Yukarıda belirtilen sorumlulukları yerine getirerek, uygulamalara katılmayı kabul ediyorum.



\_\_\_\_\_ Psikolojik Danışman \_\_\_\_\_ Tarih \_\_/\_\_/\_\_

\_\_\_\_\_

## **EK-4. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Danışmanlığı Programı**

### **ÇÖZÜM ODAKLI EVLİLİK DANIŞMANLIĞI PROGRAMI**

Çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen bu evlilik danışmanlığı programı kısaca “Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı Programı” olarak adlandırılmaktadır. Programın içeriği ön görüşme ve altı oturumdan oluşmaktadır. Programda çiftlere sunulacak çözüm odaklı evlilik danışmanlığı hizmeti (ön görüşme ve oturumlar ) adım adım anlatılmıştır. Ayrıca programda ön görüşme ve oturumlar süresince ihtiyaç duyulacak formlar da bulunmaktadır.

#### **ÖN GÖRÜŞME**

##### **Ön Görüşmenin Yapısı**

1. Çift İle Tanışma, Terapötik İlişki Kurma
2. Çifte Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı ve Oturumların İçeriği-Amacı Hakkında Bilgi Verilmesi
3. Kurallar: Çiftin Uygulamalar Süresince Uyması Gereken Kuralların Belirlenmesi, Kontrat İmzalanması
4. Ön Test Uygulaması
5. Randevu Tarihi ve Saati

##### **Ön Görüşmenin Amacı**

1. Çiftin psikolojik danışman ile tanışması, karşılıklı güvene dayalı ilişki için, çiftle bağlantı kurulması,
2. Çiftin, uygulama programının çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirildiğini ve kuramın temel varsayımlarını anlaması. Çiftin uygulanan programın değerlendirilmesi amacıyla ölçekler uygulanacağı konusunda bilgilendirilmeleri,
3. Çiftin uygulama süresince uyması gereken kuralları ifade edebilmesi, Çiftin ve danışmanın 6 haftalık program süresince kendilerine düşen gerekli sorumluluğu alması
4. Çiftin evliliklerindeki oturumlar öncesi uyumu değerlendirmek amacıyla Çiftler Uyum Ölçeği uygulanması
5. Çifte ve psikolojik danışmana uygun oturum gün ve saatinin kararlaştırılması

##### **Araçlar/Materyaller**

Oturum boyunca ihtiyaç duyulabilecek ve hazır bulundurulacak olan malzemeler:

- A4 kağıt,
- Yazmalarını kolaylaştıracak sekreterlik
- 2 tane kalem

##### **Ön Görüşmede Kullanılacak Formlar**

Form 1.1. Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı Programının Amacı, Temel Varsayımları

Form 1.2. Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı Oturumlarının İçeriği

Form 1.3. Uygulamalara Katılım Sözleşmesi



## Görüşme Öncesi Yapılacak Hazırlıklar

1. Program öncesi çiftlerle yapılacak olan bu tanışma ve bilgilendirme görüşmesi programın yapılacağı mekânda olması gerekmektedir. Bu görüşme çiftin altı haftalık programı tanımalarının yanında, programın uygulanacağı mekânı ve psikolojik danışmanı tanıdıkları bir süreç olacaktır. Bu noktada çiftle tanışma ve bilgilendirme görüşmesi öncesinde, çiftin psikolojik danışmana, uygulanacak programa ve programın uygulanacağı mekâna güvenlerini artıracak gerekli hazırlıkların yapılması gereklidir. Psikolojik danışman, çiftlerle gerçekleştireceği bu altı haftalık sürece kuramsal bilgisi ve uygulama becerisiyle hakim olduğundan emin olmalıdır. Bunu beden dilindeki ve ses tonundaki kendine güvenle pekiştirmelidir. Kişisel bakımı ve kıyafet seçimindeki özenle de bu duruşunu daha da güçlendirmelidir. Psikolojik danışman, çifte kendilerine gerekli desteği sunabilecek izlenimi yaratacak hazırlıkta olmalıdır.

2. Görüşme ve oturumlar, çiftle bireysel ve birlikte görüşme imkânı sağlayabilecek bekleme salonu ve görüşme odaları olan bir mekânda gerçekleştirilmelidir. Görüşme mekânındaki dekor ve ışık çiftlerin kendilerini rahat ve güvende hissedebilecekleri şekilde olmalıdır. Görüşme odasında, psikolojik danışman ve her iki çiftin birbirlerinin yüzünü görebileceği pozisyonda ve mesafede yerleştirilmiş bir danışman koltuğu ve çift koltuğu bulunmalıdır.

3. Oturumda çiftlere uygulanacak olan formlar çoğaltılır ve kullanım sırasına göre dosyalanır.

## Uygulama /Süreç

**1. Tanışma:** Psikolojik danışman kendisini çifte tanıtır ve çiftle tanışır. Bu görüşmenin program öncesinde yarım saati geçmeyen bir ön görüşme olduğunu, çifte belirtir. Çiftin uygulama sürecini tanımalarını sağlar. Bu görüşmede altı haftalık program oturumları, çifte ve psikolojik danışmana uygun bir şekilde planlanması sağlanır. Ön görüşme ve oturumlar süresince psikolojik danışmanın dengeli bir tutum sergilemesi, çiftle güven ilişkisi kurması ve çiftle kaynaşması önemlidir. Bunu sağlamak için aşağıdaki önerileri uygulamak çok etkili olacaktır:

- Çifti, danışma odasının kapısında ayakta karşılamak, tebessümle göz teması kurmak, her iki eşle de tokalaşmak.
- Her soruda ve görüşme konusunda eşlerin ikisine de dönmek, eşlerle eşit düzeyde ilgilenmek.
- İlk oturumda eşlerin ikisinin de söylediklerinin psikolojik danışman ve danışma süreci için önemli olduğunu hissettirmek gereklidir. Bu amaçla eşlerden birisinin görüşmeyi ele geçirmesine izin vermemek ve iki tarafa da olabildiğince eşit söz hakkı vermeye çalışmak.

Psikolojik Danışman kendisini çifte tanıtır onları kısaca tanıdıktan sonra, ön görüşmenin gündemini açıklar. Psikolojik Danışmanın, kendini tanıtmak ve çifti tanımak için kullanacağı giriş konuşmasının içeriği örnekte verilmektedir:

*“Merhaba, hoş geldiniz. Ben Psikolojik Danışman Şenol BAYGÜL. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi’nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında Yüksek Lisans öğrenimi görmekteyim, yıllardır evlilik ve aile danışmanlığı alanında çiftlere özel olarak danışmanlık yapmaktayım. Sizleri de kısaca tanıyabilir miyim? (Ad - Soyadları, danışmaya onları kimin yönlendirdiği, kaç yıllık evli oldukları ve çalışıp çalışmadıkları vb.) Görüşmelerimiz süresince size nasıl hitap etmemi istersiniz?”*

## 2. Gündemin ve Müdahale Programının Temel Mantığının Açıklanması:

Palmer ve Dryden (1995), danışma sürecinde gerçekleşecek aşamalar hakkında danışanları bilgilendirmenin, danışanların bir sonraki adımda neyle karşılaşacaklarını bilebilmelerini sağladığını, direnç tepkilerini azalttığını, kendilerinden beklenen görevleri başarıyla yerine getirebilmelerini sağladığını ifade etmektedir. Psikolojik danışman tarafından ön görüşmenin gündemi açıklanır:

*“Bu günkü yarım saatlik ön görüşmemiz sonrasında, sizlerin gönüllü olmasıyla sizlerle altı oturumluk program süresince görüşmelerimiz olacak. Bu programın adı Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı Programı’dır. Bu program siz çiftlerin evlilik uyumunuzu artırmak için hazırlanmıştır. Bugünkü ön görüşmemizde sizlere öncelikle, kısaca çözüm odaklı-kısa süreli evlilik/aile danışmanlığı yaklaşımı ve temel varsayımlarını tanıtmak istiyorum. Bundan başka programdaki oturumların içeriği hakkında bilgi vereceğim. Ayrıca bu program süresince uyulması gereken kuralları konuşacağız. Program öncesi evliliğinizdeki uyumu değerlendirmek amacıyla Çiftler Uyum Ölçeği uygulanması yapacağız. Sizler ve benim için uygun bir görüşme günü ve saati belirleyip bugünkü ön görüşmemizi sonlandıracağız.”*

2.1. Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı Programı hakkında bilgi sahibi olmak: Form 1.1. yazdırılarak eşlere verilir. Programın amacı, dayandırdığı kuram, her bir oturumunun içeriği, süresi, ev ödevleri ve ölçekler hakkında konuşulur.

*“Sayın ..... Hanım ve ..... Bey, bu programın temel amacı eşlerin evliliğinde uyumu artırarak evliliklerinde daha mutlu olacakları kalıcı beceri ve çözümleri kazanmalarına yardımcı olmaktır. Süreçte yapacağımız tüm uygulamalar bu amaca hizmet edecektir. Bu programa kısaca çözüm odaklı evlilik danışmanlığı diyebiliriz. Programımız her biri ortalama 90 dakika sürecek olan altı oturumdan oluşmaktadır. Sizlerle haftada bir kez, belirleyeceğimiz gün ve saatte bu özel aile danışma merkezinde bir araya geleceğiz. Bu altı oturum süresince arka arkaya her hafta görüşeceğiz. Son oturumumuz olan altıncı oturumdan bir ay sonra ise sizlerle evliliğinizdeki uyumun nasıl gittiğini değerlendirmek amacıyla izleme testi uygulamak amacıyla tekrar bir araya geleceğiz.”*

*“Sizinle birlikte gerçekleştireceğimiz evlilik uyumunu artırmaya yönelik yaşantı ve beceri eğitimi uygulama programı, Çözüm odaklı-kısa süreli evlilik/aile danışmanlığı kuramı temelli olarak hazırlanmıştır. Çözüm odaklı-kısa süreli evlilik/aile danışmanlığı kuramını, danışanların amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik, mucize soru, derecelendirme, danışanın güçlü yanlarına ve problemin olmadığı istisnalara yönelen soru gibi teknikleri olan probleme değil, problemin çözümüne, şuna ve geleceğe odaklanan, danışan ile danışmanın işbirliği içerisinde olduğu en güncel kısa psikolojik danışmanlık yaklaşımı olarak tanımlayabiliriz. Bu kuramın bazı varsayımları bulunmaktadır (Bakınız Form 1.1). Danışma sürecimizde bu varsayımlar temel oluşturacaktır. Evliliğinizdeki uyumu artırmak amacımız doğrultusunda, ilişkinizdeki bozuk olmayan yönleri tamir etmekle enerjimizi harcamayacağız. İlişkinizde evlilik uyumunuzu artırma, mutlu olmanızı sağlama amacıyla işe yarayan yaklaşım, davranışların daha fazla yapılmasını sağlayacağız. İlişkinizde işe yaramayan, sizi mutsuzluğa, uyumsuzluğa götüren yaklaşım ve davranışlarda ısrar etmeyip, yerine farklı yaklaşım ve davranışları koyacağız. Bu çerçevede sizlerin ilişkinizin uzmanı olduğunuzun bilinciyle, ilişkinizdeki geçmiş başarılarınıza, sahip olduğunuz kaynaklara, güçlü yönlerinize, yapabileceklerinize, şuna ve geleceğe en önemlisi problemden çok çözüme odaklı olacağımız bir uygulama programını sizlerle işbirliği içerisinde yürüteceğiz.*

*“Oturumlarımız süresince çözüm odaklı-kısa süreli evlilik/aile danışmanlığı yaklaşım temelinde, evlilik uyumunun ne olduğunu, bu uyumu engelleyen ilişkinizdeki dinamikleri ve bu uyumun nasıl artırılabileceğini öğreneceksiniz. Bunun yanı sıra danışma oturumlarında sonrasında da bir başkasına ihtiyaç duymadan evliliğinizdeki mutluluğu, uyumu kalıcı hale getirmenizi sağlayacak, uygulanabilir, kolay ve etkin yöntem/tekniklere sahip olacaksınız. Bu uygulama sürecindeki deneyimlerinize kazanacağımız yeni bakış açınızla, bireysel ve evlilik yaşantınızda, geçmişe, şuna ve geleceğe çözüm odaklı bakabilme becerisi kazanacaksınız. Çift uygulamaları programının sizlerin evlilik uyumunuzu artırmada ne oranda faydalı olduğunu değerlendirebilmek için çeşitli standart testlerden yararlanılacaktır. İfade edilen sebeple sizlerin bu testleri samimiyetle, objektif olarak cevaplamış olması uygulama programının geliştirilmesine katkı sunacaktır. Çift olarak sizin uygulama programı süresince en önemli sorumluluğunuz altı oturumun tamamına katılmanızdır. Ayrıca, oturumlarda sizden beklenen uygulamaları, formları ve ev ödevlerini eksiksiz gerçekleştirmeniz de önemlidir. Bu program aynı zamanda bir beceri geliştirme programıdır. Bu sebeple oturumlarda öğrendiklerinizi içselleştirmeniz, gerçek hayatta uygulamanız beklenmektedir. Bu amaçla da oturumların*

sonunda sizlere verilecek olan ev ödevlerini bir sonraki haftaya kadar gerçekleştirmeniz gerekmektedir. Aynı zamanda o haftaki oturumda kazanılan becerilerin ve verilen ev ödevlerinin bir sonraki haftaya kadar uygulanması oturumların devamlılığı ve içeriği açısından zenginlik, devamlılık ve bütünlük sağlayacaktır.

*Bu konuştuklarımla ilgili sorunuz var mı?* sorusu çifte yöneltilir.

Çiftin soruları varsa cevaplanır.

2.2. Çözüm odaklı kısa süreli evlilik danışmanlığı uygulamalarındaki her bir oturumun temel amacının açıklanması: Oturumlarının içeriği (Form 1.2) yazılı olarak çifte verilir. Çiftin formu takip etmesi sağlanarak, her bir oturumun içeriği hakkında genel olarak bilgiler verilir.

**3. Kurallar:** Oturumlar süresince uyulması gereken kuralların belirlenmesi: Çifte uygulamalara katılım sözleşmesi (Form 1.3.) yazılı olarak verilir. Çifte böyle bir sözleşmeye ve kurallara neden ihtiyaç duyulduğu kısaca açıklanır. Oturumlar süresince uyulması gereken kuralları ve uygulamalara katılım sözleşmesini psikolojik danışman şu şekilde kısaca açıklar:

*“Birlikte olacağımız bu altı haftalık sürede geçireceğimiz zamanı başka şekillerde değerlendirecek seçimleriniz olabilirdi. Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı Programı’nda olmanız evliliğinizle ilgili gerçekleştirmek istediğiniz amaçlarınızın varlığına kanıttır. Söz konusu amaçlarınızın gerçekleşebilmesi ve oturumların verimli geçebilmesi için kurallara ihtiyaç duymaktayız. İncelerseniz sizlere biraz önce verdiğim Uygulamalara Katılım Sözleşmesinde (Form 1.3.)psikolojik danışma sürecinde olmazsa olmaz bazı kurallar yazıyor. Şimdi bunlara beraberce bir göz atalım. Sizlerin bu kurallara ilişkin görüş ve önerilerinizi öğrenmek istiyorum.*

3.1. Kurallar okunduktan sonra çifte şu sorular sorulur:

*“Bu kurallar size uygun geliyor mu?”*

*“Bu kurallara uymakta zorlanacağınızı düşünüyor musunuz?”*

*“Tamamen kaldırılmasını ya da kısmen değişiklik yapılmasını istediğiniz kural var mı?”*

*“Bu kurallara eklemek istediğiniz kurallar var mı?”*

*“Bu kurallarla ilgili paylaşmak istediğiniz duygunuz, düşünceniz ya da öneriniz var mı?”*

3.2. Çift ile kurallar hakkında uzlaşma sağlandıktan sonra, uygun görülen ve eklenmek istenen yeni bir kural varsa Form 1.3. deki boş bırakılmış alana yazılır. Psikolojik danışman uzlaşmaya varılmış bu kuralların da yazılı olduğu uygulamalara katılım sözleşmesi Formunu (Form 1.3.) eşlerin ayrı ayrı imzalamasını ister. İmzalanan bu Formlar oturumlar süresince eşler ve psikolojik danışman tarafından ayrı ayrı saklanır.

**4. Öntest Uygulaması:** Çiftin evliliklerindeki oturumlar öncesi uyumu değerlendirmek amacıyla eşlere ayrı ayrı Ek-1 ve Ek-2 de yer alan Kişisel Bilgi Formu’ndan ve Çift Uyum Ölçeği’nden birer tane verilir. Bunları cevaplamaları istenir. Çift Uyum Ölçeği uygulaması öncesinde çiftlere aşağıdaki açıklama yapılır:

*“Bu elinizde yer alan Form, çiftlerin uyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş standart, güvenilir bir ölçme aracıdır. Sizin ve evliliğinizin ihtiyaçlarını anlamaya yönelik maddelerden oluşmaktadır. Sonuçlarını eşiniz dahi bilmeyecektir. Maddelere tepkide bulunurken ilişkinizde istediğiniz, idealinizi değil; ilişkinizin şuanki mevcut durumunu göz önüne alarak, içten ve objektif cevaplama yapmanız çok önemlidir. Bu durumu göz önüne alarak uyumunuzu değerlendiriniz.*

## **5. Çifte ve Psikolojik Danışmana Uygun Gün ve Saatinin Kararlaştırılması**

Eşler, çift uyum ölçeğini cevaplamayı tamamladıktan sonra, çifte ve psikolojik danışmana uygun bir tarihte ilk oturumun saati kararlaştırılır. Ön görüşme sonlandırılır.

<b>FORM 1.1.</b>
<b>Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı Programının Amacı ve Temel Varsayımları</b>
<b>Programının Amacı</b>
<p>Bu programının amacı, çiftlerin evlilik uyumunu artırmaya yönelik yaşantı ve beceri kazandırmaya yönelik uygulamalar içermesidir. Kısaca bu programa çözüm odaklı çift/evlilik danışmanlığı diyebiliriz. Bu uygulama programı her biri ortalama 90 dakika süren toplam 6 oturumdan oluşmaktadır. Bu uygulama süresince sizlere birçok çözüm odaklı soru sorulacaktır. Program aynı zamanda beceri geliştirme programı olup danışma oturumlarında öğrendiklerinizi gerçek yaşama aktarmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda her oturumun sonunda sizlere ev ödevleri verilecektir. Verilen ödevlerin bir sonraki oturuma kadar uygulanması, programın amaçlarına ulaşması açısından büyük önem taşımaktadır.</p>
<b>Programının Varsayımları</b>
<p>Uygulama programının oluşmasına rehberlik eden varsayımlar (ön kabul) vardır. Çözüm odaklı kısa süreli çift/evlilik danışmanlığı öncelikle 3 temel varsayımdan hareket eder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eğer bir şey bozuk değilse onu onarma.</li> <li>• Bir şeylerin işe yaradığını gördüğünüzde, ondan daha fazla yapın.</li> <li>• Eğer bir şey işe yaramıyorsa, bir daha yapmayın, yerine farklı bir şey yapın.</li> </ul> <p>Bu temel varsayımlar doğrultusunda diğer varsayımları şöyle kategorize edebiliriz</p> <p><b>Çiftlere ilişkin varsayımlar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Her çift kendi ilişkisinin uzmanıdır.</li> <li>• Her ilişki kendine özgüdür.</li> <li>• Çiftler danışma sürecine hem kişisel hem de üyesi oldukları sosyal yapılar uzantılı kaynak ve güçlü yönlerle gelirler.</li> <li>• Tüm çiftlerin sorunlarına çözüm bulabilme yetisi vardır.</li> <li>• Çiftleri başkası değiştiremez: Çiftler ancak kendilerini değiştirebilir.</li> <li>• Her çiftin kendi problemlerini çözmek için geçmişinde güçlü, başarılı ve iyi işleyen yönleri, çözüme yönelik kaynakları vardır.</li> <li>• Her danışmaya başvuran çiftin geleceğe dair ortak beklentileri vardır.</li> </ul> <p><b>Problemlere ilişkin varsayımlar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bütün problemlerin istisnaları (yaşanmadığı, gerçekleşmediği zaman ve durumlar) olabilir.</li> <li>• Çiftler problem değildir. Problem problemdir. Problemler çift farklı şeylerdir.</li> <li>• Karmaşık problemler her durumda karmaşık bir çözüm gerektirmeyebilir.</li> <li>• Çözümlenmek için problem hakkında çok şey bilmek gereksizdir. Problemler, onlar hakkında çok şey bilmeden de çözülebilir.</li> <li>• Problemden çok çözüme odaklanılır.</li> </ul>

**Değişime ilişkin varsayımlar**

- Değişim her zaman vardır, çiftlerin ve psikolojik danışmanın işi bunları bulup, çoğaltmak ve geliştirmektir.
- Büyük dönüşümler küçük değişimlerle başlar.
- Sistemin bir parçasını değiştirmek tamamında değişim yaratabilir.
- Hızlı değişim ve çözüm mümkündür.
- Danışmada randevu almayla başlayan değişimler söz konusu olabilir.

**Uygulamaya ilişkin varsayımlar**

- Kalıcı değişim gerçekten işe yarayan çözüm bulunduğu ya da bu çözümü nasıl daha etkin hale getireceklerini anladıklarında mümkün olabilir.
- Geçmişten daha çok şu ana ve geleceğe odaklanır.
- Çözüme giden yolda birçok doğru vardır.
- Değişim süreklilik arz eder. Görevimiz yararlı değişimi tespit etmek ve desteklemektir.

(Gladding, 2012:290; Sklare, 2011:8-10; Miller ve Berg, 1995:155; Wheeler, 2011:1-2; <http://www.usefulconversations.com/userfiles/documents/ZM%20ODAKLI%20TERAP%20BLG%20NOTU.doc> Erişim Tarihi: 25/05/2014)

<b>FORM 1.2.</b>	
<b>Çözüm Odaklı Evlilik Danışmalığı Oturumlarının İçeriği</b>	
<b>OTURUM</b>	<b>KONULAR</b>
1. Oturum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çiftin evliliğindeki problemin net olarak tanımlanması,</li> <li>• Çiftin uygulamaya katılmaya karar verdikleri andan itibaren hayatlarındaki olumlu değişimlerin farkına varması,</li> <li>• Çiftin evliliklerinde problemin olmadığı zamanlardaki yaşantılarının anlaşılması,</li> <li>• Çiftin danışma sürecindeki amaçlarının oluşturulması,</li> <li>• Çiftin problemden önceki, problemin yaşanmadığı ve az yaşandığı durumları tanınması, çiftin bakış açısının ayrışması,</li> <li>• Çiftin evliliklerinde ve kişisel yaşantılarında önceki problemlerle nasıl baş ettiklerini, geçmiş başarılarını ve yardım alacakları kaynakları hatırlamaları,</li> <li>• Çiftin amaçlarını gerçekleştirmeye olan uzaklıklarını görme, amaçlar doğrultusunda ilerlemeyi somutlaştırarak ölçebilme ve gerçekçi, ölçülebilir adımlar atılmasını sağlama,</li> <li>• Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi,</li> <li>• Çiftin bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi, çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi için ev ödevleri verilmesi.</li> </ul>
2. Oturum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çiftin bir önceki oturumu özetlemesi ve ikinci oturuma güdülenmesi,</li> <li>• Çiftin, yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri, kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmeleri,</li> <li>• Evlilik ilişkisinde ben, sen ve biz parçaları arasındaki dengenin oluşturulması,</li> <li>• Evlilikteki problemlerin eşlerin işbirliği ve uyumu ile aşılabileceğinin fark edilmesi,</li> <li>• Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmeleri,</li> <li>• Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırma,</li> <li>• Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi, bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi, çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi için ödevlendirilmeleri.</li> </ul>
3. Oturum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve üçüncü oturuma güdülenmesi,</li> <li>• Çiftin, yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri, kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmeleri,</li> <li>• Eşlerin birbirleriyle ve diğer aile üyeleri ile iletişimlerinde düşünce ve duygularını uzlaşmacı, çözüme yönelik ifade edebilmeleri,</li> <li>• Eşlerin öfkelerini sağlıklı yaşayabilmelerine yönelik soru ve açıklamalar,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmeleri,</li> <li>• Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırma,</li> <li>• Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi, bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi, çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi için ödevlendirilmeleri.</li> </ul>
4. Oturum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve dördüncü oturuma güdülenmesi,</li> <li>• Çiftin, yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri, kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmeleri için yönlendirme,</li> <li>• Eşlerin hayatlarında var olan rolleri tanımaları,</li> <li>• Eşlerin bu rollere ilişkin görevleri konusunda uzlaşma ve uyum içinde olmalarına yönelik etkinlikler,</li> <li>• Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmeleri,</li> <li>• Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi, bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi, çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi için ödevlendirilmeleri.</li> </ul>
5. Oturum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve beşinci oturuma güdülenmesi,</li> <li>• Çiftin, yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri, kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmeleri,</li> <li>• Eşlerin evliliklerinde ve hayatlarında karşılaştıkları sorunları uzlaşma basamaklarını kullanarak çözebilmeleri,</li> <li>• Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmeleri,</li> <li>• Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırma,</li> <li>• Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi. Bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi, çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi için ödevlendirilmeleri.</li> </ul>
6. Oturum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve altıncı oturuma güdülenmesi,</li> <li>• Eşlerin birbirlerinin ilgi gösterme yöntemlerini tanımaları,</li> <li>• Eşin diğer eşe ilgisini ifade edebilme,</li> <li>• Eşlerin boş zamanlarında bireysel ve birlikte eğlenceli zaman geçirebilmeyi planlayabilmeleri,</li> <li>• Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmeleri,</li> <li>• Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırma,</li> <li>• Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi. Yaşamlarında danışma sürecinde öğrenilenleri deneyimlemesi, çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi için ödevlendirilmeleri.</li> <li>• Son test uygulaması</li> </ul>



<b>FORM 1.3.</b>	
<b>Uygulamalara Katılım Sözleşmesi</b>	
1. GÖNÜLLÜLÜK: Uygulamalara kendi isteğinizle gelmeniz özellikle verim sağlayabilmeniz açısından çok önemlidir.	
2. GİZLİLİK: Psikolojik danışman tarafından uygulama içerisinde konuşulan her şey danışma odasında kalır. Her ne kadar araştırma amacıyla bir çalışma yapılırsa da rapor edilirken isimler yani kimlikleriniz gizli tutulacaktır.	
3. DEVAMLILIK: Uygulamaların işlerliğinin sağlanabilmesi ve sizinde programdan verim alabilmeniz açısından devamlılık çok önemlidir. Oturumlar birbirleriyle bağlantılı olarak devam ettiği için çiftlerin birlikte katılım devamlılığı gereklidir. Eşlerin çok zorunlu durumlar dışında (hastalık, yakın bir kişinin vefatı vb...) her oturuma katılmaları beklenmektedir.	
4. DAKİKLİK: Çiftlerin oturumlara tam vaktinde gelmeleri beklenmektedir. Uygulama oturumlarına saatinde gelmeniz, geç kalmamanız programın aksamaması açısından çok önemlidir.	
5. SAYGI DUYMA: Eşlerin birbirlerine ve psikolojik danışmana karşı saygılı davranışlar göstermesi beklenir.	
6. FİZİKSEL YA DA SÖZEL SALDIRININ OLMAMASI: Eşlerin diğer eşe karşı fiziksel saldırıda bulunamaz. Bir eşin diğer eş tarafından aşağılanmasına, rencide edilmesine, alaya alınmasına izin verilmez.	
7. DİĞER EŞ HAKKINDA YORUMLAMA VE YARGIDA BULUNMA YERİNE KİŞİSEL PAYLAŞIMLARDA BULUNMA: Eşler konuşmalarında genellemeler yapmak yerine, kendi yaşantılarından örnekler vermeye çaba göstermeleri beklenir.	
8. EV ÖDEVLERİNİN YAPILMASI: Bu uygulamanın bir diğer özelliği beceri geliştirme amaçlı olmasıdır. Burada oturumlarda size gösterilen uygulamaları gerçek hayata aktarabilmenizi sağlamak üzere size verilen ev ödevlerini yaparak oturuma gelmeniz çalışmaların verimliliğini artıracaktır. Bu nedenle mutlaka bu maddeye uyulması gerekmektedir. Eşlerin uygulamalardan yarar sağlayabilmeleri için verilen ödevlerini zamanında yapmaları ve oturumda paylaşımları beklenmektedir.	
9. DİĞER KURALLAR:..... .....	
Yukarıda belirtilen kurallara bağlı kalacağıma SÖZ VERİYORUM.	
İmza : _____	
Adı Soyadı : _____	
Tarih : ____/____/____	

## BİRİNCİ OTURUM

### Oturumun Yapısı

1. Çiftin Evliliğindeki Problemin Tanımlanması
2. Oturum Öncesi Değişim
3. Problemden Bağımsız Konuşma
4. Çiftin Danışma Sürecindeki Amaçlarının / Arzu Ettikleri Geleceğin Oluşturulması: Mucize Soru
5. İstisnalara İlişkin Sorular
6. Başa Çıkma Soruları
7. Derecelendirme Soruları
8. Çifti Motive Edecek Övgü Konuşması
9. Farkındalık Yaratacak Bağlantı Oluşturma, Öneriler ve Görevlendirmeler

### Oturumun Amaçları

1. Çiftin evliliğindeki problemi net olarak tanımlaması ve problemi dışsallaştırabilmesi,
2. Çiftin uygulamaya katılmaya karar verdikleri andan itibaren hayatlarındaki olumlu değişimlerin farkına varması,
3. Çiftin evliliklerinde problemin olmadığı zamanlardaki yaşantılarının anlaşılması,
4. Çiftin danışma sürecindeki amaçlarını oluşturması,
5. Çiftin problemden önceki, problemin yaşanmadığı ve az yaşandığı durumları tanıması, çiftin bakış açısının ayrışması/
6. Çiftin evliliklerinde ve kişisel yaşantılarında, önceki problemlerle nasıl baş ettiklerini, geçmiş başarılarını ve yardım alacakları kaynakları hatırlamaları,
7. Çiftin amaçlarını gerçekleştirmeye olan uzaklıklarını görmelerinin sağlanması, amaçlar doğrultusunda ilerlemeyi somutlaştırarak ölçülebilir ve gerçekçi olarak tanımlanması,
8. Çiftin amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi,
9. Çiftin bir sonraki oturuma kadar, ilk oturumdaki kazanımları kullanması çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi.

### Araçlar/Materyaller

Oturum boyunca ihtiyaç duyulabilecek ve hazır bulundurulacak olan malzemeler:

- A4 kâğıt,
- Yazmalarını kolaylaştıracak sekreterlik
- 2 tane kalem

### Bu Oturumda Kullanılacak Formlar

Form 2.1. Psikolojik Danışman İçin Aile Değerlendirme Formu

Form 2.2. Aile Genogramı: Aile Haritası

Form 2.3. Aile Ekogramı: Ailenin Kaynaklarının Haritası

Form 2.4. Arzu Ettiğim Gelecek

Form 2.5. Eşler İçin Aile Değerlendirme Formu

Form 2.6. Mektup (Çiftlere oturumların sonunda verilecek mesajlar )

### Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar

1. Oturumda çiftlere uygulanacak olan formlar çoğaltılır ve kullanım sırasına göre dosyalanır. (Her oturumun sonunda çiftlere verilecek mesajları yazmak üzere Form 2.6. oturum sayısı kadar çoğaltılır.)

## Uygulama /Süreç

Oturuma başlangıç: Ön görüşmenin özetlenmesi ve birinci oturumun gündeminin açıklanması.

Psikolojik danışmanın açıklamaları şöyledir:

*Merhaba.... Ön görüşmemizde sizlerle tanıştık, Çözüm Odaklı Evlilik Danışmanlığı Programı'nın amacı, özellikleri ve varsayımları üzerine konuştuk. Uygulama süresince uyulması gereken kuralları konuştuk. Bugün ilk oturumumuzda çift olarak evliliğinizdeki problemi tanımlayacağız, program süresince bireysel ve çift olarak sizlerin evliliğinizde gerçekleştirmek istediğiniz amacı ya da amaçları oluşturacağız. Yaşantınızda bu amaçlarınızın gerçekleştiği dönemleri ortaya çıkaracağız. Danışmanın amacı doğrultusunda, tüm süreçte çözüm odaklı kısa süreli evlilik/aile danışmanlığı yaklaşım ve tekniklerinden yararlanacağız.”*

**1. Problemin Tanımlanması:** Çözüm odaklı danışmada, çözümler danışan ile işbirliği yapılarak sağlanır. Danışma sürecinin arzu edilen sonuçlar doğurabilmesi için aile ile baştan anlaşmaya varılır ve sorunun adı konulur (Gladding, 2012). Çiftlerin programa başvuru nedenleri anlamaya yönelik aşağıdaki sorulardan yararlanılır. Eşlerin her birine ayrı ayrı sorulur:

*“Sizi buraya getiren ve sizinle tanışmamızı sağlayan olay nedir?”*

*“Sizlere nasıl yardımcı olabilirim?”*

*“Bu oturumun sizin için yararlı olduğunu nereden anlarsınız?”*

*“Bugün buradan ne almış olarak giderseniz, bu danışmanın verimli geçtiğini düşünebilirsiniz?”*

*“Bu durum ne sıklıkla oluyor?”*

*“Bu durum ne kadar süredir devam ediyor?”*

1.1. Eşler problemlerini uzun uzun, ayrıntılı olarak anlatmak isterlerse psikolojik danışman onları çözüm odaklı dinler. Anlatılanların içeriğinden yararlanarak çözüme yönelik kaynak oluşturabilecek, kişileri, davranış şekilleri, olaylar ve durumları belirler, gerektiğinde çözüme yönelik kullanır (Sparrer, 2012).

1.2. Eşlerden sorunu tanımlamaya yönelik “aramızda iletişim yok” gibi belirsiz şikâyetler gelir ise psikolojik danışman aşağıdaki gibi sorulardan yararlanarak şikâyetle ilgili ayrıntıları keşfeder:

*“İletişim kurduğunuzu nereden anlayacaksınız?”*

*“İletişim kuruyor olsaydınız bir birinize nasıl davranıyor olurdunuz?”*

*“İletişim kurduğunuz bir günde neler olurdu?”*

*“Aralarında iletişim olan çiftleri, iletişim olmayanlardan ayıran özellikler nelerdir?”*

**2. Oturum öncesi değişim:** Çiftin uygulamaya katılmaya karar verdikleri andan itibaren, hayatlarında olumlu değişimleri fark etmelerini sağlamak için aşağıdaki sorudan yararlanılır:

*“Çiftler sıklıkla, randevu almak ile danışma oturumlarına gelmek arasında geçen sürede yaşamlarında bir değişiklik fark ettiklerini ifade etmektedirler. Siz bu sürede ilişkinizde / evliliğinizde nelerin değiştiğini fark ettiniz?”*

**3. Problemden bağımsız konuşma:** Bu bölüm problemin dışındaki görüşmeleri ifade etmektedir. Çiftler ile evliliklerinde problemin olmadığı zamanlardaki hayatlarını tanımaya yönelik konuşulur. Bu görüşme, aynı zamanda onların yaşamlarına bakış açılarındaki kalıpları kırmayı ve psikolojik danışmanla daha güçlü bağlantı kurmalarını sağlamada faydalı olacaktır. Çiftlerin evliliklerinde problem olmadığı zamanlardaki yaşantılarının anlaşılması için aşağıdaki sorulardan yararlanılır:

*“Sizlerin hakkınızda sizi buraya neyin getirdiği dışında çok az şey biliyorum. Dolayısıyla sizi biraz daha yakından tanımak adına bazı sorular sormak isterim: Bunun sizin için bir sakıncası var mı?”*

Bu şekilde söylendiğinde altta yatan mesaj, problemi bilmenin danışan ile ilgili faydalı bir bilgi içermediğidir, böylelikle kişi ve problem birbirlerinden ayrılmış olur. Daha sonra aşağıdaki sorularla devam edilir:

*Bir gününüzü nasıl geçirirsiniz?*

*Nelerle ilgilenirsiniz?*

*Nelerden hoşlanırsınız?*

*Hangi konularda iyisiniz?*

*Sizi tanıyanlar sizi nasıl tanımlar?*

3.1. Psikolojik danışman, eşlerin problemin olmadığı zamandaki hayatlarını tanımaya çalışırken eşlerin anlattıklarını dikkatle dinler. Bu dinleme sırasında da psikolojik danışmanın odaklanması gereken bazı görevleri vardır. Danışman, çiftlerin aktarımlarında şunları arayıp, fark etmelidir:

- Eşlerin hayatlarındaki güçlü yönlerinin işaretleri,
- Eşlerin hayatlarındaki kaynakların/desteklerin kanıtları,
- Eşlerin başarılarının delilleri,
- Sorun yokken ve olmadan eşlerin hayatlarının nasıl olduğu.

Psikolojik danışman eşlerin yaşamlarındaki kaynakları daha detaylı tanımaya yönelik Aile Genogramı ve/veya Aile Ekogramı tekniklerinden yararlanabilir.

3.2. Aile Genogramı: Çiftlerin hayatlarındaki sosyal kaynakları ve içinde buldukları yaşantıyı daha iyi anlamaya yönelik, Form 2.2.’ten yararlanılarak eşlerle aile genogramı çalışması yapılır:

*“Aileniz hakkında sorular soracağım ve aile haritanızı çizeceğim. Bu bana aileniz ve size nasıl yararlı olacağı hakkında daha fazla bilgi edinmem için yardımcı olacak.*

*Anneniz /Babanız yaşıyor mu? Sağlıklılar mı? Birlikteler mi? Ayrılar mı?*

*Kaç kardeşsiniz? Onlar evli mi? Çalışıyorlar mı?”*

3.2.1. Eşlerin çekirdek ve geniş aile üyeleri hakkında bilgiler, aile genogramı: Aile haritası Formu (Form 2.2.) üzerinde sembollerden yararlanılarak kısaca belirtilir.

3.3. Ailenin geçmiş başarıları: Eşlerin hikâyesini dinlerken, çiftin ve onların aile üyelerinin geçmiş başarılarını çözüme yönelik kullanmak için eşlere sorular yöneltilir:

*“Aile üyeleri olarak (siz, eşiniz, anne babanız vb.) hayatınızda yapmış olduğunuz iyi seçimler nelerdir?”*

*Bireysel, aile ve çift olarak başardıklarınız hakkınızda söyleyebileceğiniz neler var?*

*Siz ve aileniz hakkında diğer insanların fark ettiği iyi şeylerden bazıları nelerdir?”*

3.4. Ailenin kaynakları: Çiftlerin hayatındaki aile üyeleri ve sosyal destek sistemini tanımaya yönelik kendilerine Aile Ekogramı: Aile Kaynaklarının Haritası Formu (Form 2.3.) verilerek, eşlere aşağıdaki sorular sorulur:

*“Sana yardımcı olan aile üyelerin veya arkadaşların kimlerdir?”*

*“Ne şekilde yardımcı olurlar?”*

*“Sportif, sosyal, sanatsal veya bunların dışında bir grubun üyesi misin?”*

*“Sana destek olan diğer yapılar nelerdir?”*

3.4.1. Çiftin hayatlarındaki kaynakları daha somut fark etmelerini sağlamaları için soruların cevaplarını Form 2.3. üzerine yazmaları istenir:

*“Yaşamınıza dahil olan diğer dostlar ve hizmetlerle ilgili birlikte bir ekogram geliştirelim.”*

3.5. Ailenin geçmişte yaşadığı sorunları çözmekte kullandığı yollar: Eşlerin kendi hayatlarında ve evliliklerinde daha önce karşılaştıkları problemleri nasıl çözdüklerini hatırlamaları sağlanır. Bu yolla, işe yarar çözüm yöntemlerini bugünkü problemlerini aşmada da kullanabilecekleri konusunda farkındalık yaratılır. Bunun için aşağıdaki sorulardan yararlanılır:

*“Daha önce, evliliğinizde ne zaman sorunlar olmuştu? Onları çözmeyi nasıl başarmıştınız?”*

*“Bunu atlarmayı nasıl başardınız?”*

*“Daha kötüye gitmemesini nasıl sağladınız?”*

*“Çok değerli bir tecrübe edinmişsiniz! Görüyorsunuz ki siz böyle bir durumda bile....”*

**4. Çiftin uygulama sürecindeki amaçlarının oluşturulması (Mucize Soru Yöntemi):** Çiftlerin danışma sürecindeki hedeflerini oluşturmak, çözümden sonraki olaylar hakkında konuşmalarını, problemden ayrı olarak çözümler oluşturmalarını, yeni olasılıklar araştırmalarını, problem hakkında suçluluğu azaltmalarını sağlamak için mucize soru yönteminden yararlanılır (Dölek, 2013). Ayrıca mucize soru yöntemi çiftlerin danışma sürecindeki hedeflerinin daha somut olarak ve davranışsal öğeler içerecek şekilde belirlenmesini, alışa geldik olan bakış açılarını bir kenara koyup istedikleri geleceği kafalarında canlandırmalarını ve hissetmelerini sağlar. Psikolojik danışman eşlere Form 2.4.’den birer adet verir. Çiftin danışma sürecindeki hedeflerinin oluşturulmasında Form 2.4.’den yararlanılır.

Mucize soru, eşlere ayrı ayrı şu şekilde sorulur:

*“Bu bölüm de size biraz sıra dışı gelecek... Hayal gücünüzü kullanmanızı istediğim birazcık zor bir soru soracağım... Bu soruya vereceğiniz cevap uygulama sürecindeki amaçlarınızı netleştirmede çok yararlı olacak... Bu oturumdan sonra siz eve (işe) gittiniz, akşamınızı planladığınız şekilde geçirdiniz... Gece oldu uyudunuz... Farz edin ki bu gece siz uyurken bir mucize oldu ve sizi buraya getiren sorun tamamen çözüldü. Mucize siz uyurken gerçekleştiğinden anında haberdar olamayacaksınız... Sabah uyandıığınızda... Hiç kimse size mucizeden bahsetmiyor... Mucizenin gerçekleştiğini anlamamızın ilk işaretleri/belirtileri ne olur? Sonra? Başka? Fark etmenizi sağlayacak diğer şeyler nelerdir?”*

4.1. Mucize soru sonrası sorular: Çiftlerin arzuladıkları geleceği daha çok ayrıntılı ve etraflı görebilmelerini sağlamak için aşağıdaki sorulardan yararlanılır:

*“Bu mucize gerçekleştikten sonra ne farklı olurdu?”*

*“Bunun başladığını gösteren küçük bir işaret ne olurdu?”*

*“Neyi farklı yapıyor olurdu?”*

*“Sendeki farklılığı ilk fark eden kim olurdu?”*

*“Sizden başka birisi mucizeyi fark eder miydi?”*

*“Neyi fark ederlerdi?”*

*“Bu farklılığı gözlemlediklerinde sana yaklaşımları nasıl olurdu?”*

*“Onlara karşılığında nasıl yanıt verirdin?”*

*“Bu gece mucizenin gerçekleşmesi için kim, ne yapmalı?”*

*“Hangi küçük adım doğru yönde ilerlediğinizin/doğru yolda olduğunuzun işareti olurdu?”*

4.1.1. Mucize soru yöntemi kullanılarak eşlerin danışma sürecindeki hedeflerini oluştururken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır:

**Çözüm odaklı çalışma eşlerin hedefleri yönünde hizmet vermeyi gerektirir.**

Eşlerin aileleri ya da mahkeme çiftleri destek almaya yönlendirse, onların danışma ücretlerini başkaları karşılasa dahi, danışma süreci sadece eşlerin kendi hedefleri üzerine odaklanır.

**Eşlerin hedeflerinin gerçekleşmesi için çok zaman gerekiyorsa, öncelikle atılan küçük adımlara yönelik soru sorulması gerekir.**

Bu sorular, danışma oturumlarında çiftlerdeki gelişmelerin takip edilebilmesi açısından önemlidir. Aşağıdaki sorular bu amaç için kullanılır:

*“(Hedefin Adı)’nin gerçekleşmesine yönelik ilk küçük adımı attığınızı nerden anlarsınız?/... yönelik ilerlediğinizi gösteren ilk işaret ne olabilir?”*

**Eşler danışma sürecinde hedeflerini olumsuz değil olumlu; bir davranışın yokluğuna değil varlığına ilişkin; sona değil başlangıca yönelik olmalıdır.**

Bu durumlarda psikolojik danışman aşağıdaki örneklerden yararlanabilir:

Çiftlerin danışma sürecindeki hedefleri aşağıdaki örneklerde gösterildiği gibi istenilen durumu ifade etmelidir.

Eşlerden Biri: *“Eşiime küs kalmamayı isterdim.”* (Olumsuz hedef)

Psikolojik Danışman: *“Bunun yerine eşiine nasıl yaklaşmayı isterdin?” “Nasıl davranıyor olurdun?”*

Danışma oturumlarında çiftlerin *“..... olmasın”* şeklinde biten cümleleri ve bir şeyin olmama halini isteyen hedefleri çözüm odaklı kısa süreli evlilik danışmanlığında değiştirilmesi gereken ifade ve hedeflerdir. Hedefler net olmalıdır. Aşağıda bu “olmasın” ile biten bir cümlenin ne şekilde çözüme odaklı yönlendirileceği örneklendirilmiştir:

Eşlerden Biri: *“Alkol hayatımda olmasın.”* (Davranışın yokluğuna yönelik hedef)

Psikolojik Danışman: *“Bunun olmamasının ilk belirtileri nedir?” “Onun yerini ne alırdı?” “Sorunun yok olduğu nereden belli olur?”*

Hedef bir şeyin sonlanmasına yönelik değil, yeni ve istenen durumların başlangıcına yönelik olmalıdır. Takip eden örnekte, sonlandırılmaya yönelik hedef koyan bir eş olduğunda, amaca uygun hedefe yönlendirmede kullanılacak ifadeler bulunmaktadır.

Eşlerden biri: *“İlişkimizdeki çatışmalar son bulsun.”* (Sonlandırmaya yönelik hedef)

Psikolojik Danışman: *“Farz edin ki ilişkinizde çatışmalar sona erdi. Onun yerini ne alır?” “Sorunun yok olduğunun ilk belirtileri ne olurdu?”*

**Eşlerin hedefleri davranışsal terimlerle, somut ve detaylı ifade edilmelidir.**

Danışma sürecinde eşlerin belirgin olmayan, geneli ve geniş bir zamanı kapsayan cevapları hedef olarak belirlenemez.

Eşlerden Biri: *“Mutlu olmak isterdim.”*

Psikolojik Danışman: *“Mutlu olmak senin için ne anlama geliyor?” “Neler yaparsan mutlu olduğun anlaşırdı?” “Seni tanıyanlar senin mutlu olduğunı nasıl anlardı?”*

Yanıtız biten cevaplarda *“Eğer.....?”* ile başlayan sorulardan yararlanılabilir:

Eşlerden Biri: *“Bilmiyorum.” “Hiçbir fikrim yok.”*

Psikolojik Danışman: “Eğer bilseydin?” “Eğer fikrin olsaydı?”

**Eşlerin hedefleri ulaşılabilir ve gerçekleştirilebilir olmalıdır.**

Eşlerin gerçek ihtiyaçlarını ortaya çıkarana kadar soru sormaya devam etmek gerekir.

Eşlerden Biri: “Ölen ananemin aramıza dönmesini isterdim.”

Psikolojik Danışman: “Eğer bu gerçekleşseydi ne farklı olurdu?”

Eşlerden Biri: “O beni dinledi, beni yönlendirirdi.”

Eşlerin hedeflerinin gerçekleşmesi güç ve ulaşılmaz olduğunu fark etmeleri için psikolojik danışman sessiz kalmayı kullanabilir. Duruma göre şu tarz sorulardan yararlanılabilir:

“Bu belirlediğiniz hedefi gerçekleştirebilmeniz ne kadar mümkün?”

“Bu konuda sizin için gerçekleştirilmesi daha mümkün bir hedef belirlemeye ne dersiniz?”

**Eşlerinin hedeflerinin, psikolojik danışman açısından etik olarak kabul edilir olması gerekmektedir.**

Danışma sürecinde eşlerin kendi hayatlarına veya başkalarına zarar verecek cevapları hedef olarak belirlenemez.

**5. İstisnalara ilişkin sorular:** Çiftin problemden önceki, problemin yaşanmadığı ve az yaşandığı durumları fark etmeleri, bu yaşantıların dinamikleri konusunda farkındalıklarını arttırmaları ve çiftin bakış açısının ayrışmasını sağlamaya yönelik soruları ifade etmektedir. İlişkide problemin olmadığı istisna anların belirlenmesi, çiftin problemi yaşamadıkları durumların ayrıntılarını ortaya çıkarmak çiftler için çözüme yönelik bir yol haritası oluşturmalarını sağlar. Mucize soru eşler tarafından cevaplanıp arzu edilen gelecek net ve somut bir şekilde ortaya çıkarıldıktan sonra, çiftin hayatlarında şuan ve geçmişte mucizenin hangi zaman ve durumlarda yaşanabildiğini fark etmelerine yönelik aşağıdaki sorularla devam edilir:

“Biraz önce anlattığımız mucize gerçekçi bir resim gibi görünüyor, ilişkinizde çok az bile olsa mucizenin tamamı veya bazı kısımlarının gerçekleştiği yaşantılarınızı anlatabilir misiniz?”

“O zamanlarda bugünden farklı olan neydi?”

“O zaman neyi farklı yapıyordunuz?”

“Bu nasıl gerçekleşti?”

“Evliliğinizde problemin yaşanmadığı anlar oluyor mu?”

“Evliliğinizde hedeflerinize ulaştığınız anlar var mı?”

“Evliliğinizde problemler ne zaman ortaya çıkmıyor?”

“Evliliğinizde hangi zamanlarda problem çok uzun sürmüyor?”

“Evliliğinizde hangi durumlarda daha seyrek görülüyor?”

“Bu durumun sizi en az rahatsız ettiği zamanlar hangi zamanlar?”

**6. Başa çıkma soruları:** Bu sorular, çiftin evliliklerinde ve kişisel yaşantılarında önceki problemlerle nasıl baş ettiklerini, geçmiş başarılarını ve yardım alacakları kaynakları hatırlamalarını sağlayarak bunları çözüm sürecine transfer edebilecekleri, farkındalık yaratmaya yöneliktir. Bu sorulardan uygulama sürecinin her bölümünde yararlanılmaktadır. Bu bölümde de eşlerin istisnalara odaklanırken verdikleri cevaplar, onları çözüme yönelik desteklemek ve cesaretlendirmek amacıyla kullanılır. Verilen cevapların ardından aşağıdaki sorulardan yararlanılabilir:

“Gerçekten mi? Bu inanılmaz! O günlerde evlilikte çok tecrübesiz olmanıza rağmen bunu nasıl başardınız?”

“Tebrikler, nasıl oldu da zorluklar yaşamanıza rağmen evlilikle ilgili ümidinizi kaybetmediniz?”

“Buyara gelmeyi, işbirliği yaparak destek almayı nasıl başardınız?”

“Bu çok güzel bir davranış, böyle bir durumda birçok kişi kontrolünü kaybedebilirdi, sen uyumlu davrandın ve sakin kalabildin, bunu nasıl başardın?”

“Yakın dostlarınızın ve ailelerinizin sizin evliliğinizle ilgili hayranlık duyacağı şeyler neler olabilir?”

“O durumda evliliğinizin daha kötüye gitmemesini nasıl başardınız?”

“Zorluklar yaşadığınızdan bahsettiğiniz bu durumlarda vazgeçmemeyi nasıl başardınız?”

**7. Derecelendirme Soruları (Ölçek):** Çiftin amaçlarını gerçekleştirmeye olan uzaklıklarını görme, amaçlar doğrultusunda ilerlemeyi somutlaştırarak ölçebilme ve gerçekçi, ölçülebilir adımlar atılmasını sağlamaya yönelik sorulardan oluşan görüşmeyi ifade etmektedir. Bu bölümde aşağıdaki sorulardan yararlanılır:

“1 ile 10 arasında bir ölçek düşün. Bu ölçekte 10'un anlamı sizin danışmadaki amacınıza ulaştığınız, mucizenin gerçekleştiği durumu, 1'in anlamı ise hiçbir şeyin değişmediği, buraya gelmenize neden olan durumla ilgili en kötü anı ifade etmektedir. Şuan ki durumunuzu değerlendirdiğinizde bu ölçek üzerinde neredesiniz?”

“Sizin için hayat bu ölçeğin neresinde?”

### Evlilikte Uyum

Evlilik Çatışmadır					Evlilik Mutluluktur				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7.1. Bir küçük adım aşaması: Danışma sürecinin bu bölümünde, eşlerin evliliklerindeki mucizeyi gerçekleştirmeleri amacı doğrultusunda bir basamak daha ilerlemelerini sağlamak için nelere ihtiyaçları olduğunu fark etmelerine yönelik aşağıdaki sorularla devam edilir.

“ Şuan ki durumunuz 4 olarak derecelendirdiniz. Evliliğinizde amaca bir birim daha yaklaştığını düşünün. Yani 5'e çıktığınızı düşünün bunun gerçekleşmesini nasıl sağladınız?”

“ Şu anda 4'te iseniz, 5'e ulaşmış olduğunuzu size ne gösterirdi?”

“Ölçekte bir puan ilerlediğinizi size ne söyleyecek?”

“5'e yükselebilmem için neye ihtiyacın var? Bunu nasıl yapacaksın?”

7.2. Farklı ölçekler: Uygulama süresince durumlara göre farklı derecelendirme sorularından yararlanılabilir:

Değişme isteği (motivasyon) ölçeği

“1 ile 10 arasında bir ölçek düşünün. 1'in, işlerin sizi hiç rahatsız etmediği bir noktayı, 10'un ise bunun karşı karşıya kaldığınız en anlamlı durum olduğu ve değişmesi gerektiğini düşündüğünüz bir noktayı temsil ettiği bir ölçek üzerinde şu anda neredesiniz?”

Güvenlik ölçeği



*“1 ile 10 arasında bir ölçek düşünün. 1'in kesinlikle güvende olmadığını (kendinizin, çocuğunuzun vb.) gösterdiği, 10'un ise zor olsa bile, bunu yapabildiğinizden kesinlikle emin olduğunuzu gösterdiği bir ölçekte, işler sizce nerede?”*

Bağlılık ölçeği

*“1 ile 10 arasında bir ölçek düşünün. 1'in sizin bu durumu çözmek için normal yaşam rutininizden farklı hiçbir şey yapmak istemediğiniz ve 10'un bu durumu çözmek için ne olursa olsun yapabileceğiniz bir noktayı temsil ettiği bir ölçek üzerinde kendinizi nerede görüyorsunuz?”*

Baş etme ölçeği

*“1 ile 10 arasında bir ölçek düşünün. 1'in probleminizle bir dakika daha bile baş edemeyeceğiniz, 10'un ise problemle daha iyi baş edemediniz anlamına geldiği bir ölçekte kendinizi nerede görüyorsunuz?”*

**8. Çifti motive edecek övgü konuşması:** Bu konuşma, psikolojik danışman tarafından çifte ev ödevlerini vermeden önce yapılır. Amacı onları danışma sürecine karşı daha da cesaretlendirmektir. Eşlerin üzerinde uzlaşabilecekleri yapıcı ifadelerden oluşan, evliliklerinin güçlü yönlerine işaret eden daha çok yazılı, övgü dolu mesajlar verilir. Bunu açıklamaya uygun bir ifade kalıbı aşağıda verilmektedir:

*“Bugünlük danışma sürecimizin sonuna yaklaştık, benim bu gün size soracaklarım bitti. Sizin sormak istediğiniz bir şey var mı? Sizlerin de bana soracakları yoksa bugünkü görüştüklerimizi gözden geçirmem için birkaç dakikaya ihtiyacım olacak, sizlere bir mesaj yazacağım. Sizler de ben mesaj yazarken bugünkü görüşmemizde sizin için en yararlı olan fikir/düşünce/uygulamaları düşünebilirsiniz.”*

Daha sonra, psikolojik danışmanın, danışma sürecindeki gözlemleri doğrultusunda oluşturduğu övgü mesajları çiftlere yazılı ve sözlü olarak aşağıdaki Formatta ifade edilir:

*“İkinizin de ilişkinizde arzulu bir şekilde bir şeyleri değiştirmeye yönelik gayretinizden ve ..... yönlerinizden çok etkilendim.”*

*“İlişkinde yeri geldiğinde hoş görülü, uzlaşmacı ve sebatkâr olman çok hoşuma gidiyor.”*

*“Hayata karşı yılmayan, pozitif ve yapıcı karakterin karşısında hayran oldum”.*

*“Olaylar karşısında objektif duruşun, gerçekçi bakış açın, olayları samimi ifade edişini çok beğendim.”*

**9. Farkındalık yaratacak bağlantı oluşturma, öneriler ve görevlendirmeler:** Bu bölümde, çiftten bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi istenir. Çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmeleri amacıyla kendilerine övgü içerikli mesajın hemen arkasından aşağıdaki şekliyle bağlantılar oluşturma, öneriler ve yapmaları gereken görevlerin verildiği bir süreçtir.

Çiftlere verilecek mesajı oluşturan övgü ve görevler arasında bağlantı oluşturma çiftlerin danışma sürecinin sonunda ulaşmak istedikleri amacın kısaca onlara anlatılması ile sağlanabilir:

*“Eşler olarak boş zamanlarınızda birlikte etkinlikler yapabilmeniz için ...”*

*“Zaman yönetimi konusunda daha programlı hareket edebilmenizle ilgili olarak ...”*

*“İlişkinizde daha uzlaşmacı olabilmenizle yönelik ...”*

Çiftlere verilecek mesajın ilk kısmını övgü, ikinci kısmı bağlantı, son bölümünü de yapılacak görevler ve verilecek ev ödevleri oluşturmaktadır. Bu amaçla aşağıdaki görevlendirme ve ev ödevlerinden yararlanılabilir:

*“Şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Gözlemlemenizi istediğim şey şu; hayatınızda/ilişkinizde olan şeyler arasında hangilerinin olmaya devam etmesini istersiniz?”*

*“Sizlere Şu andan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir öneride bulunuyorum. Önerim Şu; hayatınızda/ilişkinizde problem olan konularla ilgili denemiş olduğunuz yöntemlerde ısrarcı olmayıp, bu zamana kadar denemediğiniz farklı bir çözüm yöntemini denemeniz. Yani farklı bir Şey yapın!”*

*“Şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Hayatınızda/ilişkinizde sorun olarak gördüğünüz konuları bir düşünün. Bunlarla nasıl baş edebiliyorsunuz? Neler yaptığınızda, hangi durumlarda sizin istediğiniz sonuÇlar elde ediyorsunuz?”*

### **Oturumlar Sonunda iftlere Verilecek Yazılı Mesaj rneği**

.../.../...
Sevgili.....
<i>İkinizin de ilişkinizde arzulu bir Şekilde bir Şeyleri değiştirmeye yönelik gayretinizden ve ..... yönlerinizden çok etkilendim. İlişkinizde daha uzlaşmacı olabilmenize yönelik Şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Gözlemlemenizi istediğim Şey Şu; hayatınızda/ilişkinizde olan Şeyler arasında hangilerinin olmaya devam etmesini istersiniz?</i>
<i>Psikoloğik Danışman Şenol BAYĐL</i>

Psikoloğik danışman oturumun sonunda eşlere ayrı ayrı Form 2.5. EŞler İçin Aile Değerlendirme Formu’ndan birer tane verir. Psikoloğik danışman oturumlar süresince çiftin danışmadaki amaçları doğrultusunda formda yer alan “EŞler Aile leğine” her oturumda numara vererek kendilerini değerlendirmesini ister. Ayrıca hayatlarında daha iyi olan neler olduğunu da düşünmeleri bu forma yazmaları istenir.

Her oturumun sonunda psikoloğik danışman, ifte Form 2.6. Mektup’tan yararlanılarak yukarıdaki örnekte olduğu gibi övgü, bağlantı ve görevden oluşan yazılı bir mesaj verilir.



## Form 2.1. AİLE DEĞERLENDİRME FORMU

**I. Çiftin başvuru nedenini anlamak:** ("Sizi buraya getiren ve sizinle tanışmamızı sağlayan olay nedir? ")

---

---

---

**II. Oturum öncesi değişim:** (Uygulamalara katılmaya karar verdiğiniz andan şuana kadar ilişkinizde / evliliğinizde nelerin değiştiğini fark ettiniz? ")

---

---

---

**III. Problemden bağımsız konuşma:** ("Sizlerin hakkınızda sizi buraya neyin getirdiği dışında çok az şey biliyorum. Dolayısıyla sizi biraz daha yakından tanımak adına bazı sorular sormak isterim: Bunun sizin için bir sakıncası var mı? Bir gününüzü nasıl geçirirsiniz?")

---

---

---

**IV. Aile Genogramı:** ("Aileniz hakkında sorular soracağım ve aile haritanızı çizeceğim. Bu bana aileniz ve size nasıl yararlı olacağım hakkında daha fazla bilgi edinmem için yardımcı olacak ")  
Bakınız, Form 2.2. Aile Genogramı: Aile Haritası

**V. Ailenin Geçmiş Başarıları:** (Ailenin hikâyesini dinleyin. " Aile üyelerinin yaptığı iyi seçimler nelerdir? Diğer aile üyelerinin eşlerin başarıları hakkında olumlu söyleyebileceği bazı şeyler nelerdir? Diğer insanların siz ve aileniz hakkında fark ettiği iyi şeylerin bazıları nelerdir? ")

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**VI. Ailenin Kaynakları:** (Aile Üyeleri ve Sosyal Destek): (" Sana yardımcı olan aile üyelerin ve / veya arkadaşların kimlerdir? Ne şekilde yardımcı olurlar? İnanç temelli ya da sosyal bir grubun üyesi misin? Sana yardımcı diğer sosyal programlar nelerdir? Ailenizin yaşamına dahil olan diğer dostlar ve hizmetlerle ilgili birlikte bir ekogram geliştirelim. Bakınız, Form 2.3. Aile Ekogramı: Aile Kaynaklarının Haritası

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**VII. Aile Geçmişteki Endişelerini Çözmek İçin Hangi Yolları Kullandı?** ("Daha önce, ailenizin ne zaman sorunları olmuştu? Onları çözmeyi nasıl başarmıştınız? ")

---

---

---

**VIII. Ailenin Amaçları / Mucize Soru:** Form 2.4. Arzu Ettiğim Gelecek'ten yararlanılarak ailenin uygulamadaki amaçları oluşturulur.

**IX. İstisnalara İlişkin Sorular:** (“Biraz önce anlattığımız mucize gerçekçi bir resim gibi görünüyor, ilişkinizde çok az bile olsa mucizenin tamamı veya bazı kısımlarının gerçekleştiği yaşantılarınızı anlatabilir misiniz?”)

---

---

---

**X. Başa Çıkma Soruları:** (“Gerçekten mi? Bu inanılmaz! O günlerde evlilikte çok tecrübesiz olmanıza rağmen bunu nasıl başardınız? “Buyara gelmeyi, işbirliği yaparak destek almayı nasıl başardınız?”)

---

---

---

**XI. Ölçek:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

(“1 ile 10 arasında bir ölçek düşün. Bu ölçekte 10’un anlamı sizin danışmadaki amacınıza ulaştığınız, mucizenin gerçekleştiği durumu, 1’in anlamı ise hiçbir şeyin değişmediği, buraya gelmenize neden olan durumla ilgili en kötü anı ifade etmektedir. Şuan ki durumunuzu değerlendirdiğinizde bu ölçek üzerinde neredesiniz? Sizin için hayat bu ölçeğin neresinde?” \_\_\_\_\_ “ Şu anda ...’ iseniz, ...’e ulaşmış olduğunuzu size ne gösterirdi?”)

---

---

---

**XII. MESAJ:** (Övgü + Bağlantı+ Görevlendirme) Form 2.6. Mektup’tan yararlanılarak çiftlere oturumun sonunda mesaj yazılı olarak verilir.

---

---

---

Notlar:



\_\_\_\_\_

Danışman \_\_\_\_\_

Tarih \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

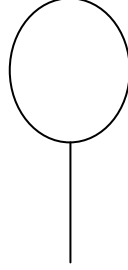


\_\_\_\_\_

(Kaynak: De Jong ve Berg 1998; Gordon, 2004)

Form 2.2.

Aile Genogramı: Aile Haritası



**SEMBOLLER**



**Erkek**



**Kadın**



**Ölü**



**Hamile**

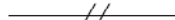
**Evli**



**Bekar**



**Boşanmış**

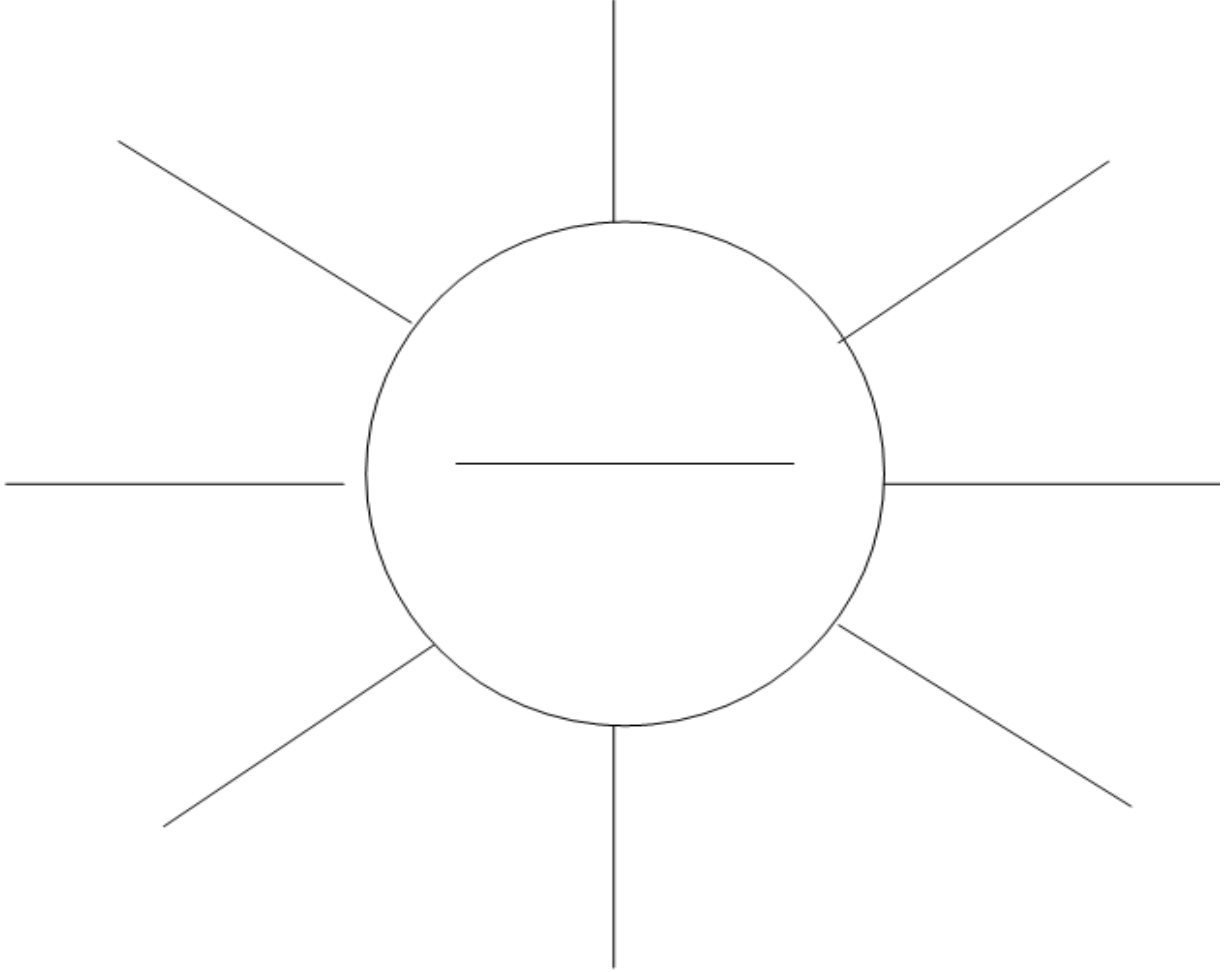


**Hayvan**

(Kaynak: Gordon, 2004)

**Form 2.3.**

**AİLE EKOGRAMI: AİLENİN KAYNAKLARININ HARİTASI**



(Kaynak: Gordon, 2004)

**Form 2.4.****ARZU ETTİĞİM GELECEK**

Adınız Soyadınız: \_\_\_\_\_

Tarih: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Mucize Soru:** *Size biraz sıra dışı gelecek... Hayal gücünüzü kullanmanızı istediğim birazcık zor bir soru soracağım... Bu soruya vereceğiniz cevap uygulama sürecindeki amaçlarınızı netleştirmede çok yararlı olacak... Bu oturumdan sonra siz eve (işe) gittiniz, akşamınızı planladığınız şekilde geçirdiniz... Gece oldu uyudunuz... Farz edin ki bu gece siz uyurken bir mucize oldu ve sizi buraya getiren sorun tamamen çözüldü. Mucize siz uyurken gerçekleştiğinden anında haberdar olamayacaksınız... Sabah uyanıldığınızda... Hiç kimse size mucizeden bahsetmiyor... Mucizenin gerçekleştiğini anlamanızın ilk işaretleri/belirtileri ne olur? Sonra? Başka? Fark etmenizi sağlayacak diğer şeyler nelerdir?"*

**Cevabınız:** .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Arzu Ettiğiniz Gelecek;	Evet	Hayır	Cevabınız Hayır ise?
Ulaşılabilir ve gerçekleştirilebilir mi?			<i>Evliliğinizde uyumlu olabilmeniz için siz ve eşinizin yapabileceği mümkün olan neler var?</i>
Somut ve ayrıntılı ifade edilebilir mi?			<i>Bu mucize gerçekleştiikten sonra ne farklı olurdu? Neyi farklı yapıyor olurdu?</i>
Sahip olabileceğinizin yönelik mi? Olumlu mu?			<i>Mucizenin gerçekleştiğinde yaşantınızdaki sahip olabileceğiniz olumlu şeyler neler olurdu?</i>
Küçük parçalara bölünüp, Planlanabilir mi?			<i>Evliliğinizde uyumun artmasında hangi küçük adım doğru yönde ilerlediğinizin/doğru yolda olduğunuzun işareti olurdu? Daha sonraki adım ne olurdu?</i>
Gerçekleşmesi sizin kontrolünde mi?			<i>Evliliğinin mutlu olabilmesi için sizin yapabileceğiniz neler olurdu?</i>

**Değişme isteği (motivasyon) ölçeği**

*1 ile 10 arasında bir ölçek düşün. Bu ölçekte 1'in anlamı mucizenin gerçekleşmesine karşı isteğinizin en az olduğu durumu,, 10'un anlamı ise mucizenin gerçekleşmesine karşı en istekli olduğunuz durumu ifade etmektedir. Mucizenin gerçekleşmesine yönelik şuan ki istekliliğiniz bu ölçek üzerinde nerededir?.....*

*Daha istekli olmanız için neler gereklidir?*

.....

.....



Form 2.5.

### EŞLER İÇİN AİLE DEĞERLENDİRME FORMU

Aile Soyadı : \_\_\_\_\_

Tarih : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Eş Adı : \_\_\_\_\_

Ailenizin Amaçları: \_\_\_\_\_

Amaçlarınıza ne kadar yakın olduğunuzu belirlemek için hazırlanmış olan Eşler Aile Ölçeğine her oturumda numara vererek kendiniz değerlendirin.

#### Eşler Aile Ölçeği

Amaçlarınıza  
ulaşma  
dereceniz

10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1	1	2	3	4	5	6

Oturum sayısı

Hayatınızda daha iyi olan neler var ?

(Kaynak: Gordon, 2004)



\_\_\_\_\_

*Sevgili* \_\_\_\_\_,



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Psikolojik Danışman  
Şenol BAYGÜL

## İKİNCİ OTURUM

### Oturumun Genel Hatları

1. Oturuma başlangıç: Bir önceki oturumun özetlenmesi, ikinci oturumun gündeminin açıklanması.
2. SOKET uygulanması. SOKET'in açılımı şöyledir: Çiftlere yöneltilecek Sorular yardımıyla
  - 2.1. İlk önce çiftin hayatında daha iyi giden şeyleri **Ortaya çıkarma** (Elicit what is better),
  - 2.2. Sonra çiftin hayatında daha iyi olan şeylerin etki alanını **Kuvvetlendirme** (Amplify the effects of what's better),
  - 2.3. Daha sonra çiftin hayatındaki değişimlerin **Etkilerini pekiştirme** (Reinforce),
  - 2.4. En sonunda çiftin hayatında fark edilemeyen başarıları keşfederek **Tekrar eyleme geçme** (Start over) (Turnel ve Hopwood,1994: 52-63).
3. Evlilik ilişkisinde sınırlar.
4. Evlilikte işbirliği ve uyum.
5. Küçük başarılarla dikkat çekme.
6. İlerleme soruları.
7. Oturumun sonlandırılması (övgü, bağlantı ve ev ödevi verilmesi).

### Oturumun Amaçları

1. Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve ikinci oturuma güdülenmesi,
2. Çiftin, yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri, kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerini sağlamak.
3. Evlilik ilişkisinde ben, sen ve biz parçaları arasındaki dengenin oluşturulmasını sağlamak.
4. Evlilikteki problemlerin eşlerin işbirliği ve uyumu ile aşılabileceğinin fark edilmesi.
5. Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmelerini sağlamak.
6. Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırmak.
7. Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi, bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi, çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi.

### Araçlar/Materyaller

#### Bu Oturumda Kullanılacak Formlar

Form 3.1..Aile Değerlendirmesinin Güncellenmesi

Form 3.2. Evlilikte Ben, Sen ve Biz Durumları

Form 3.3. Kayık ve Nehir Metaforu

Form 3.4. Çözüm Odaklı Haftalık Aile Çalışma Ölçeği

Form 3.5. Değişim Sürecini Takip Formu

### Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar

1. Oturumda çifte dağıtılacak olan Formlar çoğaltılır. Psikolojik danışmanın danışma sürecini takip edebilmesi, hızlı not alabilmesi açısından Form 3.2'yi (Aile Değerlendirmesinin Güncellenmesi) her oturum için çoğaltılır.

## 1. Uygulama /Süreç:

1. Oturuma başlangıç: Bir önceki oturumun özetlenmesi ve ikinci oturumun gündeminin açıklanması. Psikolojik danışmanın açıklamaları şöyledir:

*İlk oturumumuzda mucize soru çerçevesinde sizlerin danışma sürecindeki amaçlarınızı belirledik. Hayatlarınızda ve evliliğinizde probleminizin olmadığı istisnai durumları bulduk. Bireysel hayatınızda ve evliliğinizde güçlü yönleriniz, kaynaklarınız geçmiş başarılarınızı hatırladık. Mucizeniz çerçevesinde şu andaki durumunuzu ölçek üzerinde derecelendirdik. Son olarak da bu oturuma kadar evde uygulamanız gereken görevlerinizi belirlemiştik.*

*Bugünkü oturumumuzda, evlilik ilişkisinde var olan ben, sen ve biz parçaları arasındaki dengeyi nasıl sağlayacağımızı öğreneceğiz. Evlilikteki problemlerin çözümünde eşlerin işbirliği ve uyumunun önemi üzerinde duracağız. Sizlere çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde sorular sormaya devam edeceğim.*

*Bugünkü temel gündemimiz olan ilişkideki denge ve işbirliği konularına geçmeden öncesinde sizlere sormak istediğim bazı sorular var:*

## 2. SOKET Uygulanması

- 2.1. Çiftin Hayatında Daha İyi Giden Şeylerin Ortaya Çıkarılması: Çiftin hayatında bir önceki oturumdan bu güne kadar meydana gelen farklılıkları, olumlu değişiklikleri ortaya çıkarmaya yönelik aşağıdaki sorulardan yararlanılır:

*“Hayatınızda son görüşmemizden bu yana daha iyi olan ya da daha farklı olan neler var?”  
“Neler yaptığınızda bunları fark ediyorsunuz? Böyle olması hayatınızda ne sağladı?”*

Çiftlerin kendileri için daha iyi olan şeyleri yaptıkları bir zaman mutlaka vardır. Çoğu durumda çiftler biraz tereddüt ettikten sonra bir miktar ilerlemeyi hatırlayacaktır.

- 2.1.1 Bazen çift veya eşlerden biri yukarıdaki soruya “hiçbir şey ya da daha kötü” anlamında olumsuz cevap verebilir. Bu durumda psikolojik danışman, önce onların ifade ettikleri içerisinde daha iyi olan bir durumun işaretlerini veya yaşadıklarının eskisi kadar kötü olmadığını fark ettirecek ipuçlarını bulmak için çiftin anlattıklarını dikkatle dinlenmelidir. Psikolojik danışman sonrasında çiftle şu soruları sormalıdır:

*“Her zaman her şey kötü müydü?”*

*“Haftanın her günü, her dakikasında her şey kötü müydü?”*

*“Bana yaşamınızdaki bazı şeylerin diğer zamanlardaki kadar kötü olmadığı zamanlardan bahsedermisiniz?”*

*“Bazı şeyler kötü olmadığında sende ne gibi farklılıklar vardı?”*

*“Sanırım birkaç dakika düşünürseniz daha iyi veya farklı olan bir şeyler bulabilirsiniz.”*

*“Peki, sizin fark etmediğiniz ama çevrenizdekilerin fark ettiği ufak değişiklikler neler olabilir?”*

*“Peki bazı şeylerin daha kötüye gitmemesini nasıl sağladınız?”*

- 2.2. Çiftin Hayatında Daha İyi Olan Şeylerin Etki Alanını Kuvvetlendirme: Çiftin yaşamlarındaki güçlü, başarılı, işe yarar yönlerin etkilerini yaşamlarındaki başka alanlara yaymaya ve kalıcı hale getirmeye yönelik aşağıdaki sorularla sürece devam edilir. Bu soruların özellikle bireyde/başkalarında ve ilişkide oluşan olumlu gelişmeler açısından sorulması, çiftle bir gelişmenin sadece kendilerini değil, ailelerini ve sosyal çevrelerini de olumlu etkilediğini fark ettirir.

Soru sorarken bu değişiklikleri fark etmeleri için cevapların olumlu içeriği yansıtılır.

Bireylerde meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin. Başkalarında meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin. İlişkide meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin.

Cevapları biraz daha açmak ve ayrıntılı hale getirmek için daha fazla soru sorulur:

*“Ne yaptınız?”*

*“Nasıl yaptınız?”*

*“Bunu nasıl başardınız?”*

*“Ne? Kimle? Ne zaman? Nerede?”*

*“Sana göre, şu an senin anlattıklarını televizyondan izliyor olsaydın ve senin şu an anlattığın şeyin başka biri tarafından yapıldığını görseydin, onun başarıları hakkında ne düşünürdün?”*

*“Bu değişimi senden başka kimler fark etmiş olabilir?”*

*“Kendinizdeki farklılıkları düşündüğünüzde hangilerinden daha mutlu oldunuz?”*

*“Başka hangi yöntemleri denediğinizde kendinizi daha iyi hissettiniz?”*

*“Eşiniz sizdeki hangi farklılıkları gördüğünde daha mutlu oldu?”*

*“Bunun size ne gibi faydaları oldu?”*

*“Sizce eşiniz bunu nasıl başarmış olabilir?”*

*“Ne kadar süreden beri bu şeyler iyiye gidiyor?”*

2.3. Çiftin Hayatındaki Değişimlerin Etkilerini Pekiştirme: Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda değişimleri, gelişimleri, çabalarını desteklemek ve çifti cesaretlendirmek için övgülerden yararlanılır.

*“Eşler olarak ilk oturumumuzda verdiğimiz ev ödevlerini uygulama konusundaki gayretinizi, işbirliğinizi çok beğendim.”*

*“Birbirinize verdiğiniz destekle hayatınızda yarattığınız değişim takdire şayan. Sonraki oturumlara da bu karşılıklı desteğinizi ve değişime arzunuzu yansıtanız halinde mucize soruya verdiğiniz cevapların hayatınızda olması kaçınılmazdır.”*

*“Kendiniz için iyi olan şeyleri daha çok yaptığınızın işareti ne olurdu?”*

2.4 Çiftin Hayatında Fark Edilemeyen Başarıları Keşfederek Tekrar Eyleme Geçme: Çiftin hayatlarındaki gizli başarıları görmeleri sağlanarak onların yeni başarılar için yeniden harekete geçmelerini sağlamak amacıyla aşağıdaki sorulardan yararlanılır. Aşağıdaki gibi farklı ortaya çıkarma soruları sorularak SOKET sürecine baştan başlanır.

*“Peki bunların dışında yaşamınızda geçtiğimiz haftadan beri daha iyi giden başka neler var? Başka?”*

Psikolojik danışman çiftlere Form 3.1.’den birer tane verir. Bugün olduğu gibi, bundan sonraki oturumların, oturum gündemindeki konuların yanında temel mantığının Form 3. 1 de görüldüğü gibi çözüm odaklı sorularla devam edeceği ifade edilir. Eşlerin de bu mantığı ilişkilerinde ve hayatlarında benimsemelerinin yararı vurgulanır.

### **3. İlişki/ Evlilikte Sınırlar**

Bu bölümde eşlerin evlilikte bireysel ve beraber yaşam alanlarının sınırlarının farkına varmaları sağlanır. Evliliklerinin bireysel gelişimlerinin önüne geçmemesi, bireysel yaşantılarının da beraberliklerin önüne geçmemesi gerektiği üzerinde durulur. İki yaşam alanında da eşlerin hayatının kolaylaşması, kişisel gelişimlerini güçlendirmesine yönelik etkinlikler yer alır.

İnsanın mutluluğu ihtiyaçlarının dengeli bir şekilde giderilmesine, bu da düzenli, doyumlu ve verimli ilişkilerin kurulup sürdürülmesine bağlıdır. Bu yönüyle evlilik ilişkisi, insan ilişkilerinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır.

Psikolojik danışman eşlere Form 3.2.'den birer adet dağıtır. Form 3.2.'deki şiiri eşlerden birisi yüksek sesle okur. Diğer eş ve psikolojik danışman ellerindeki nottan şiiri takip eder. Okuma bittikten sonrasında eşlere sorulur: “*Bu şiir evlilik ilişkisinde neyin önemine dikkat çekmiştir?*” cevaplar dinlendikten sonrasında aşağıdaki açıklamalarla devam edilir.

Daha sonra eşlere, birbirlerinin hayatlarını kolaylaştırabilecekleri yaşam koşullarını nasıl oluşturabileceklerine yönelik aşağıdaki açıklama yapılır.

*“Her çiftin üç parçası vardır: Sen, ben ve biz. İlişkilerin temelini ben sen ve biz arasındaki uyum oluşturmaktadır. İlişkilerdeki mutluluk ve uyum bu üç parçanın da gelişimine fırsat bulabildiği alanların var olması ve birbirleri üzerinde kuşatmaya yönelik baskı oluşturmadıklarında sağlanabilir. İlişkilerin uzun soluklu var olabilmesi, kısa sürede tükenmemesi için bu üç parçanın da bir birinin gelişimini desteklemesi gerekir.”*

Psikolojik danışman eşlere Form 3.3.'ten birer adet verir. Bu Formdan da yararlanılarak bu parçaların gelişim süreci hakkında eşlere bilgi verilir.

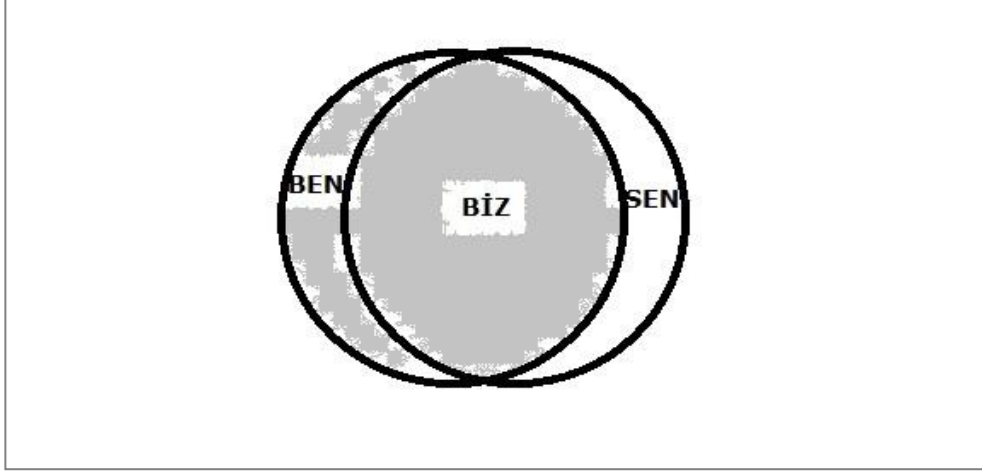
*“Evlilik öncesi dönem bu parçalar arasındaki durum:*



*Kişiler evlenmeden öncesinde BEN ve SEN olarak iki ayrı bireydir. Evlenmeden önceki bu dönemde “BEN” olarak kendilerine ait yaşantıları, alışkanlıkları, sorumlulukları, değerleri, kaygıları, beklentileri, yapmaktan keyif aldıkları etkinlikler, aile ve arkadaşlık ilişkileri vb. vardır. Bireyi var eden her şey “BEN” i oluşturmaktadır. Bireyler birbirlerini bu halleriyle tanırlar, hoşlanırlar, flört etmeye başlarlar. Bireysel yaşamlarını çok değiştirmeden ilişkileri devam eder. O dönemde flört eden bireylerin temel amacı ilişkiyi sağlamlaştırmak ve kalıcı hale getirmektir. İki bireyin de temel amacı ilişkinin önündeki engeller doğrultusunda (aileler izin vermiyor olabilir, maddi sıkıntılar vb.) birbirlerine destek verip, ilişkiyi mutlu son olan evlilikle sonuçlandırabilmektir. Yani aynı evde yaşayabilme beklentisindedirler. Bu süreçte karşı tarafın sevgisini, beğenisi kazanabilmek için birçok jest yapılır, her şeye evet denilebilir. Eş adayını aynı evde yaşamaya ikna edebilmek uğruna, kişiler bazen olmadığı gibi hareket edilebilirler.”*

Evlilikte parçalar arasında uyumun olmadığı dönem eşlere aşağıdaki şekliyle açıklanır.

“Evlilikte parçalar arasında ben’in biz üzerinde baskın olduğu durum:

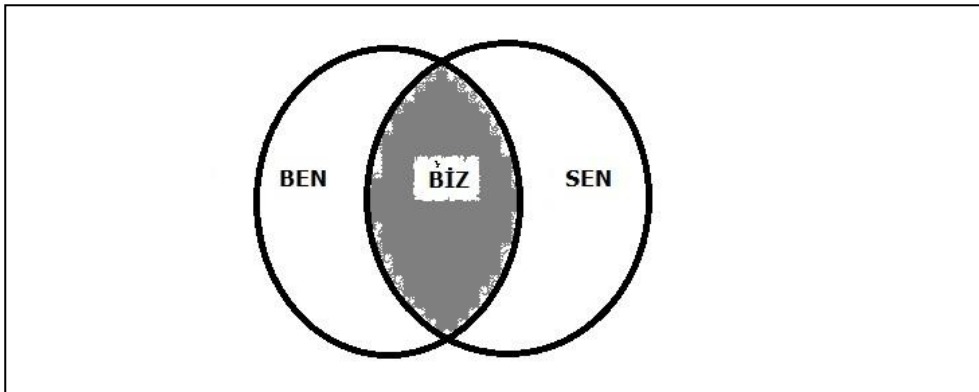


“Çiftler evlenmelerinin önündeki engelleri aşmış, aynı eve çıktıkları gün (evlenirler) ilişkide yeni bir süreç başlar. BEN, SEN kısmına daha net daha belirgin bir şekilde BİZ parçası eklenir. O gün eşler için yeni bir kaygı başlar. Bu kaygının ismi evlenmeden önceki BEN’i (arkadaşlıkları, sevdiği etkinlikleri, alışkanlıkları, değerlerini, diğer aile üyeleri vb.) var etme ve sürdürülebilir kaygısıdır. Çok basit bir örnekle evlenmeden öncesinde eşlerden birisi kendi kaldığı yaşadığı evdeki mutfakta, çatal bıçak üçüncü çekmeceye alırken; diğeri birinci çekmeceye almaktadır. Bu eşlerin önceki yaşadıkları evdeki alışkanlıklarıdır. Bu alışkanlıklarını devam ettirmek isterler. Ancak BEN’im bu alışkanlıklarımı, yaşam tarzımı devam ettirebilmem önünde tek bir engel vardır: O da SEN. Her eşin evlenmeden önceki BEN’i sürdürülebilir kaygısı ve eşlerin ilişkinin kendi kontrolünde olması çabası evliliğin ilk yıllarında daha çok olmak üzere parçalar arasındaki uyumsuzlukları beraberinde getirmektedir.”

“Bazen eşlerden birisinin aşırı baskınlığı BİZ’in BEN’den oluşmasını sağlayabilir. BEN’im değerlerimiz bizim değerlerimiz, BEN’im arkadaşlarımız bizim arkadaşlarımız, BEN’im hobilerimiz bizim hobilerimiz vb. olsun şeklindeki yaklaşım SEN’i yok edebilir.”

“SEN’in olmadığı bir yaşantıda ilişkinin ve evliliğin var olma şansı olmaz. İlişkide eşlerin her şeyi biz olarak yapma çabaları diğer sosyal ortamlardan ve sahip oldukları kaynaklardan uzaklaşmalarını sağlar. Bu durumda giderek diğer kişi ve ortamlardan karşıladıkları duygusal, sosyal ihtiyaçları bir birlerinden beklemeğe başlarlar. Bir eşin, diğer eşin hem annesi, hem babası, hem arkadaşı, hem komşusu, hem de eşi olması aynı anda ve uzun soluklu mümkün olamayacağı için bu durum ilişkide doyumsuzlukları ve tükenmişliği beraberinde getirecektir. Parçalar arasındaki bu durum takip eden şekilde sembolize edilmiştir.”

Aşağıdaki şekil evlilikte parçalar arasında uyumun olduğu ideal durumu tarif eder:



Evlilikte parçalar arasında uyumun olduğu sağlıklı ilişkiler:

*“Çiftler evliliğin bir amaç değil, mutluğunu sağlamak için bir araç olduğunun bilincindedirler. Eşler evliliği, evlilik öncesindeki hayatlarını tamamen yok saydıkları bir oluşum olarak görmezler. Onlar için evlilik, iki tarafında hayatını birlikte daha kolay ve yaşanılır kıldıkları bir sistemdir. Bu yeni sistemde hem evlilik öncesindeki BEN’i yaşatırlar, hem de BİZ olarak birlikte keyif alarak, kaliteli zaman geçirerek yaşantıyı dengeli devam ettirebilirler. Bu yapıda, BEN BİZ’i yok etmez, BİZ de BEN’i yok etmez. Aksine, BEN BİZ’i destekleyip, geliştirirken BİZ de BEN’i destekleyip geliştirir. Böylece yapıda çiftleri oluşturan parçalar birbiriyle uyum içinde olur. Evlilik her iki eş içinde uzun soluklu yaşanılır bir hal alır.”*

*“Eşlerin her birinin bireysel hayatlarında BEN olarak mutlu olabilecek kaynaklara, kendi başına hayattan keyif alacak yaşam alanlarına ve bakış açısına sahip olması gerekmektedir.”*

*“Eşler ilişkilerinde BİZ olarak mutlu olabilmelidirler. Evliliğin ve evin sorumluluklarını paylaşmalı, problemleri birlikte uzlaşmacı olarak çözebilmelidirler. İlişkide roller net olmalı, düşünsel, duygusal, bedensel olarak bütünleşebilmeliler. Boş zamanlarını beraber keyifli değerlendikleri ortak yaşam alanlarına da ihtiyaç vardır.”*

*BİZ kısmının keyifli hale gelebilmesi için öncelikle eşlerin uzlaşmacı ve çözüme odaklı bir iletişim kullanması gerekmektedir.”*

#### 4. Evlilikte İşbirliği ve Uyum

Çiftler evliliklerinde bazen kendilerini yorulmuş hissedebilir. Eşlerden biri artık evlilik için bir şey yapmak istemediğini, eşinin çabasını görmek istediğini ifade edebilir. Böyle durumlarda aşağıdaki metafordan yararlanılabilir. Psikolojik danışman eşlere Form 3.4’ten birer adet dağıtır. Eşlere aşağıdaki açıklamayı yapar.

*“Bir çifti etrafı seyrine doyum olmayacak güzel manzara ile çevrili bir nehirde, bir kayıkla gezintiye çıkmıştır. Kayıkları, akıntıların yoğunlaştığı, aşağısının kadalıklardan oluştuğu yüksek şelaleye yakın bir mesafededir. Kayığın ortası bir eşin iki küreği tek başına çekmesinin mümkün olamayacağı kadar geniştir. Tam bu anda kayıkta eşler arasında bir huzursuzluk çıkmış eşlerden birisi ben kayığı çekmeyeceğim demiştir.”*

Bu hikayeyi okuduktan sonra eşlere sırasıyla aşağıdaki sorular sorulur. Her eşin soruları kafasında canlandırıp, cevaplayabilmesi için yeterince süre verilir.

1. Soru

*“Varsayalım ki eşlerden birisi kayığı çekmek istemedi. Diğeri de tamam, ben çok daha hızlı ve fazla çekerim dedi. Kayığın bir tarafından, kendi tek küreği ile kayığı çekmeye çalıştı. Böyle bir durumda akıntıyla birlikte kayığın ve çiftin sonu ne olur?”*

2. Soru

*“Bu kez eşlerden birisi ben kendi küreğim ile bir birim çekeyim, sen kendi küreğinle dört birim çek derse kayığın ve çiftin sonu ne olur?”*

3. Soru

*“Kayıktaki çiftin, şelaleden uzaklaşıp aksi yönde hareket edebilmeleri nehirde güzel bir gezinti yapıp, manzarayı seyredebilmeleri için eşlerin nasıl yaklaşması gerekir?”*

Cevaplar dinlendikten sonrasında eşlere aşağıdaki açıklama yapılır.

*“Evliliği bu kayığa, hayattan keyif almayı manzarayı seyretmeye, evlilikte yaşam koşulları ve farklı sorumluluklarımızı devamlı üzerimize gelen nehirdeki akıntıya, evlilikteki krizleri şelaleye benzetelim. Bu krizlerden çıkabilmek, hayattan keyif alabilmek için eşlerin işbirliği*

*içerisinde, eşit ve uyumlu (senkronize) hareket etmesi gerekmektedir. Eşlerden birisi çaba göstermediği durumda, diğer eş çok mücadele etmesine rağmen kayık şelaleden aşağı düştüğü zaman, kürek çekende çekmeyende bundan zarar görecektir. Eşlerin yaşayacağı krizde aile üyelerinin tamamı bu krizden etkilenir. Kendi hayatımızı kolaylaştırmak için eşimize destek olmamız gerekmektedir”.*

## 5. Küçük Başarılarla Dikkat Çekme

Psikolojik danışman eşlerin danışmanın amaçları doğrultusunda ortaya koydukları küçük değişimleri ve iyileşmeleri yaşantıları vurgular. Bu yaşantılarını güçlendirmeye yönelik sorular sorulur.

*“Bazı akşamlar 5 dakika bile olsa evde beraber zaman geçirmeniz, baş başa kalmak ve birlikte zaman geçirmek için çok güzel bir durum olmuş.”*

*“Bu oturumda eşinizin sözünü kesmeden sabırlı bir şekilde onun söylediklerini dinlemektesiniz, etkili dinleme konusunda çok başarılısınız.”*

*“Geçen haftadan bugüne ölçek üzerinde bir birim ilerlemeyi nasıl başardınız?”*

## 6. İlerleme Soruları

Psikolojik danışman bundan sonraki değişikliklerin neler olabileceğinin belirlenmesine yönelik eşlere sorular sorar:

*“İlk oturumumuzda bir mucize gerçekleşmesi sonucunda evliliğinizde yaşanacakları, danışma sürecindeki amaçlarınız olarak ifade etmiştik. Mucizenin gerçekleştiği durumu 10 olarak kabul edersek, 1 ile 10 arasındaki bir ölçekte amaçlarınız doğrultusunda bu hafta ilerlediğiniz basamaktan bir basamak daha ilerlediğinizi nasıl anlarsınız? Bunun ilk işaretleri ne olur? Bunu ilk kim fark eder?”*

**7. Çifti motive edecek övgü konuşması:** Bu konuşma, psikolojik danışman tarafından çifte ev ödevlerini vermeden önce yapılır. Amacı onları danışma sürecine karşı daha da cesaretlendirmektir. Eşlerin üzerinde uzlaşabilecekleri yapıcı ifadelerden oluşan, evliliklerinin güçlü yönlerine işaret eden daha çok yazılı, övgü dolu mesajlar verilir. Bunu açıklamaya uygun bir ifade kalıbı aşağıda verilmektedir:

*“Bugünlük danışma sürecimizin sonuna yaklaştık, benim bu gün size soracaklarım bitti. Sizin sormak istediğiniz bir şey var mı? Sizlerin de bana soracakları yoksa bugünkü görüşüklerimizi gözden geçirmem için birkaç dakikaya ihtiyacım olacak, sizlere bir mesaj yazacağım. Sizler de ben mesaj yazarken bugünkü görüşmemizde sizin için en yararlı olan fikir/düşünce/uygulamaları düşünebilirsiniz.”*

Sonrasında da psikolojik danışmanın, danışma sürecindeki gözlemleri doğrultusunda çiftlere yazılı ve sözlü olarak aşağıdaki Formatta övgü mesajları ifade edilir:

*“İkinizin de ilişkinizde arzulu bir şekilde bir şeyleri değiştirmeye yönelik gayretinizden ve ..... yönlerinizden çok etkilendim.”*

*“İlişkinde yeri geldiğinde hoş görülü, uzlaşmacı ve sebatkar olman çok hoşuma gidiyor.”*

*“Hayata karşı yılmayan, pozitif ve yapıcı karakterin karşısında hayran oldum”.*

*“Olaylar karşısında tarafsız duruşun, gerçekçi bakış açın, olayları samimi ifade edişini çok beğendim.”*

**8. Farkındalık yaratacak bağlantı oluşturma, öneriler ve görevlendirmeler:** Bu bölümde, çiftten bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi istenir. Çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmeleri amacıyla kendilerine övgü içerikli mesajın hemen arkasından aşağıdaki şekliyle bağlantılar oluşturup, öneriler ve yapmaları gereken görevlerin verildiği bir süreçtir.



Çiftlere verilecek mesajı oluşturan övgü ve görevler arasında bağlantı oluşturma çiftlerin danışma sürecinin sonunda ulaşmak istedikleri amacın kısaca onlara anlatılması ile sağlanabilir:

*“Eşler olarak boş zamanlarınızda birlikte etkinlikler yapabilmeniz için ...”*

*“Zaman yönetimi konusunda daha programlı hareket edebilmeniz için ...”*

*“İlişkinizde daha uzlaşmacı olabilmeniz için ...”*

Çiftlere verilecek mesajın ilk kısmını övgü, ikinci kısmı bağlantı, son bölümünü de yapılacak görevler ve verilecek ev ödevleri oluşturmaktadır. Bu amaçla aşağıdaki görevlendirme ve ev ödevlerinden yararlanılabilir:

*“Şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Gözlemlemenizi istediğim şey şu; hayatınızda/ilişkinizde olan şeyler arasında hangilerinin olmaya devam etmesini istersiniz?”*

*“Sizlere şu andan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir öneride bulunuyorum. Önerim şu; hayatınızda/ilişkinizde problem olan konularla ilgili denemiş olduğunuz yöntemlerde ısrarcı olmayıp, bu zamana kadar denemediğiniz farklı bir çözüm yöntemini denemeniz. Yani farklı bir şey yapın!”*

*“Şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Hayatınızda/ilişkinizde sorun olarak gördüğünüz konuları bir düşünün. Bunlarla nasıl baş edebiliyorsunuz? Neler yaptığınızda, hangi durumlarda sizin istediğiniz sonuçlar elde ediyorsunuz?”*

Psikolojik danışman eşlere her oturumun sonunda Form 3.5. ve Form 3.6’dan çoğaltarak verir. Bir sonraki oturuma kadar kendilerinde olan değişimleri, Form üzerinde ilgili yerlere not almaları istenir.

### FORM 3.1.

## AİLE DEĞERLENDİRMESİNİN GÜNCELLENMESİ



### I. Pozitif Değişim: Daha iyi ne var?

**a) Çiftin hayatında daha iyi giden şeyleri ortaya çıkar** ("Son görüşmemizden bugüne kadar hayatınızda farkına vardığınız olumlu değişiklikler nelerdir? ")

---

---

---

**b) Çiftin hayatında daha iyi olan şeylerin etki alanını genişlet** (Bu nasıl oldu? Bunun olmasını nasıl sağladın? Bunu nasıl başardın?)

---

---

---

**c) Çiftin hayatındaki değişimlerin nedenlerini pekiştir/ İltifat et** (... durumu herkesin söyleyeceği veya yapabileceği bir şey değil bu yüzden sen ... birisin. Bu yönün çok hoşuma gitti. Tebrik ediyorum seni.)

---

---

---

**d) Çiftin hayatında fark edilemeyen başarıları keşfederek tekrar eyleme geç** (Hayatınızda başka iyi olan ne var?)

---

---

---

**II. Mucize:** Aile mucizelerini güncellemek istiyorsa bunu keşfedin. ("Son görüşmemizden bu yana, aynı mucizelere mi sahiptiniz? Eğer öyleyse, sizce mucizenize yakınlaşmak nasıl mümkün olabilir? Eğer öyle değilse, mucizeniz nasıl değişti? ")

---

---

---

### III. Ölçek:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

("1 ile 10 arasında bir ölçek düşün. Bu ölçekte 10'un anlamı sizin danışmadaki amacınıza ulaştığınız, mucizenin gerçekleştiği durumu, 1'in anlamı ise hiçbir şeyin değişmediği, buraya gelmenize neden olan durumla ilgili en kötü anı ifade etmektedir. Şuan ki durumunuzu değerlendirdiğinizde bu ölçek üzerinde neredesiniz? Sizin için hayat bu ölçeğin neresinde?" \_\_\_\_\_ " Şu anda ... ' iseniz, ... 'e ulaşmış olduğunuzu size ne gösterirdi?")

---

---

---

#### IV. Görevler:

1. Psikolojik Danışman: ("Şuandan sonraki görüşmemize kadar, ben ne yapmalıyım ki mucizenin yaklaşabilmesine yardımcı olayım?")

---

---

---

2. Çift: ("Şuandan sonraki görüşmemize kadar, mucizenin yaklaşabilmesi için senin ve ailenin yapabileceği bazı şeyler nelerdir?")

---

---


---

**V. MESAJ:** (Övgü + Bağlantı + Görevlendirme) Form 1.10. Mektup'tan yararlanılarak çiftlere oturumun sonunda mesaj yazılı olarak verilir.

#### VI.

Notlar:

Aile Soyadı \_\_\_\_\_ Psikolojik Danışman \_\_\_\_\_ Tarih \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_


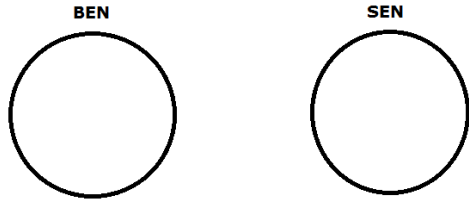

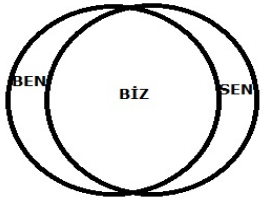

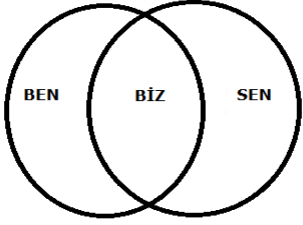




### HALİL CİBRAN'IN SEVGİ VE EVLİLİK TANIMI

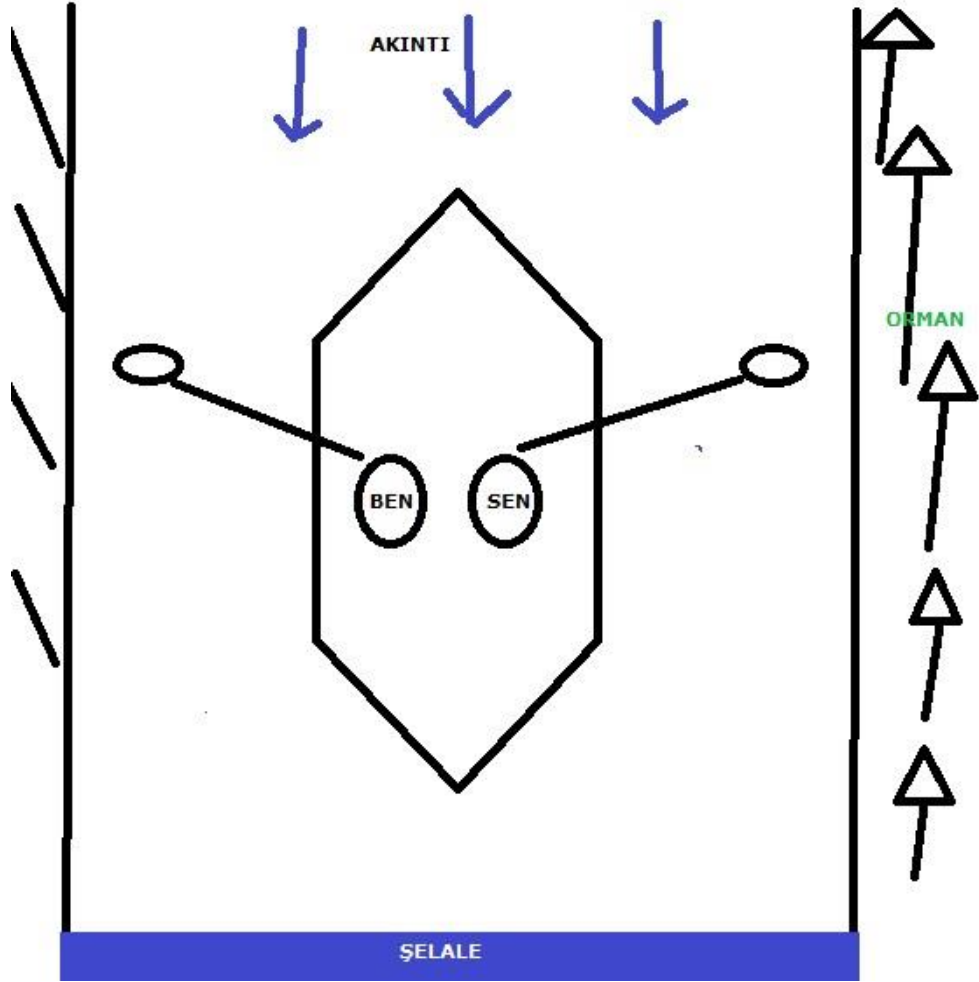
Birlikteliğinizde bir mesafe olmalı  
Ve cennetin meltemleri aranızda esmeli.  
Birbirinizi sevin ama bunu bir bağımlılığa çevirmeyin.  
Bırakın, ruhlarınızın kıyılarına dalgaları vuran bir deniz olsun.  
Birbirinizin kadehinden için ama tek kadehten içmeyin.  
Birbirinize ekmeklerinizden verin ama aynı ekmeği yemeyin.  
Birlikte şarkı söyleyin, dans edin ve eğlenin ama yalnız da kalmaya izin verin.  
Bir lavantanın telleri ayrıdır ama aynı melodiyi çalarlar.  
Kalplerinizi verin ama birbirinizinkini esir almayın.  
Sadece Yaşam'ın eli kalplerinizi birleştirsin.  
Birlikte durun ama çok yakın durmayın;  
Tapınağın sütunları da ayrıdır,  
Ve meşelerle, serviler birbirlerinin  
gölgelerinde  
büyümezler.

**FORM 3.3.**

<b>EVLİLİKTE BEN, SEN ve BİZ DURUMLARI</b>	
A) BİZİN OLMADIĞI İLİŞKİ ( Paylaşım Yok )	
	
B) EVLİLİKTE PARÇALAR ARASINDA BEN'İN BİZ ÜZERİNDE BASKIN OLDUĞU DURUM (Ben bizi kontrol ediyor veya senin var olmana izin vermiyor. Kuşatma, aşırı kontrol ve bir birine bağımlılığa giden ilişkiler)	
	
C) EVLİLİKTE PARÇALAR ARASINDA UYUMUN OLDUĞU SAĞLIKLI İLİŞKİ (Ben, Sen ve Biz'in uyum içinde olduğu, bir birinin gelişimini desteklediği yapı)	
	

FORM 3. 4.

KAYIK VE NEHİR METAFORU



**FORM 3.5.**

**ÇÖZÜM ODAKLI HAFTALIK AİLE ÇALIŞMA ÖLÇEĞİ**

İsim: \_\_\_\_\_ Tarih: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1. Şuan ki durumunuzu yukarıdaki ölçekte derecelendirin ve daire içerisine alın.

**Evlilikte Uyum**

Evlilik Çatışmadır					Evlilik Mutluluktur				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Son görüşmemizden beri ölçek üzerinde nereye ilerlediniz? Bunu nasıl başardığınızı aşağıda listeleyin.

---

---

---

3. Eğer son görüşmemizden beri ölçekte aynı düzeyde kaldıysanız, değişmeden kalmayı nasıl sağlıyorsunuz? Aşağıda listeleyin.

---

---

---

4. Eğer son görüşmemizden beri ölçekteki düzeyiniz biraz aşağı inmişse, daha önce ölçekte ileriye gitmek için neler yaptığınızı, geçmişte buna benzer durumlarda nasıl başarılı olduğunuzu, neler yaptığınızı aşağıda listeleyin.

---

---

---

5. Son görüşmemizden beri, hayatındaki diğer kişiler sende ne gibi değişiklikler fark etti? Size karşı olan davranışlarını nasıl etkiledi? (Kişilerin isimleri ve hangi değişimleri fark etdiklerini aşağıda listeleyin)

---

---

---

(Kaynak: Metcalf, 1998)

**FORM 3.6.**



**DEĞİŞİM SÜRECİNİ TAKİP FORMU**

Günler	Günlük Değişim	Günlük Notlar
PAZARTESİ		
SALI		
ÇARŞAMBA		
PERŞEMBE		
CUMA		
CUMARTESİ		
PAZAR		



## ÜÇÜNCÜ OTURUM

### Oturumun Genel Hatları

1. Oturuma başlangıç: Bir önceki oturumun özetlenmesi, üçüncü oturumun gündeminin açıklanması.
2. SOKET Uygulaması
3. Çözüm odaklı iletişim ve öfkenin sağlıklı yaşanması
4. Küçük başarılarla dikkat çekme.
5. İlerleme soruları.
6. Oturumun sonlandırılması (övgü, bağlantı ve ev ödevi verilmesi).

### Oturumun Amaçları

1. Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve üçüncü oturuma güdülenmesi,
2. Çiftin, yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri, kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerini sağlamak.
3. Eşlerin birbirleriyle ve diğer aile üyeleri ile iletişimlerinde düşünce, duygularını uzlaşmacı, çözüme yönelik ifade edebilmelerini, öfkelerini sağlıklı yaşayabilmelerini sağlamak.
4. Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmelerini sağlamak,
5. Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırmak.
6. Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi, bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi, çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi.

### Araçlar/Materyaller

- 1.

### Bu Oturumda Kullanılacak Formlar

Form 4.1. Çözüme Odaklı İletişimin Basamakları

Form 4.2. Çatışmacı ve Uzlaşmacı Dil Kalıpları

### Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar

1. Oturumda çifte dağıtılacak olan Formlar çoğaltılır.

### Uygulama /Süreç:

1. Oturuma başlangıç: Bir önceki oturumun özetlenmesi ve üçüncü oturumun gündeminin açıklanması. Psikolojik danışmanın açıklamaları şöyledir;

*“İkinci oturumumuzda, çözüm odaklı sorularımız çerçevesinde hayatınızda iyi giden, güçlü yönler üzerinde durduk. Geçmiş başarılarınızdaki çözümleri hatırladık. Evlilik ilişkisini oluşturan parçalar olan ben, sen, biz arasında denge, uyum ve işbirliğinin olması halinde hem bireysel yaşantularınız hem de evliliğinizin daha doyurucu, keyifli hale geleceğini gördük. Son olarak ta bu oturuma kadar evde uygulamanız gereken görevleriniz vardı.”*

*“Bugünkü oturumumuzda, sizlerle çözüm odaklı yaklaşım çerçevesindeki sorularına devam edeceğim. Bunun yanında hayatınızda kullanılması halinde ikinizin de kendisini iyi ve anlaşılabilir hissedeceği bir konu olan çözüm odaklı iletişim ve öfkenin sağlıklı yaşanması konuları üzerine duracağız Böylece eşinizle duygu ve düşüncelerinizi daha uzlaşmacı, çözüme odaklı ifade edebileceğiniz becerileri de kazanacaksınız.”*

*“Bugünkü temel gündemimiz olan iletişim/ öfkenin sağlıklı yaşanması konularına geçmeden öncesinde sizlere sormak istediğim bazı sorular var:”*

## 2. SOKET Uygulanması

2.1. Çiftin Hayatında Daha İyi Giden Şeylerin Ortaya Çıkarılması: Çiftin hayatında bir önceki oturumdan bu güne kadar meydana gelen farklılıkları, olumlu değişiklikleri ortaya çıkarmaya yönelik aşağıdaki sorulardan yararlanılır:

*“Hayatınızda son görüşmemizden bu yana daha iyi olan ya da daha farklı olan neler var?  
“Neler yaptığımızda bunları fark ediyorsunuz? Böyle olması hayatınızda ne sağladı?”*

Çiftlerin kendileri için daha iyi olan şeyleri yaptıkları bir zaman mutlaka vardır. Çoğu durumda çiftler biraz tereddüt etikten sonra bir miktar ilerlemeyi hatırlayacaktır.

2.1.1 Eğer çift veya eşlerden biri yukarıdaki soruya “hiçbir şey yada daha kötü” anlamında olumsuz cevap verebilir. Bu durumda psikolojik danışman, önce onların ifade ettikleri içerisinde daha iyi olan bir durumun işaretlerini veya yaşadıklarının eskisi kadar kötü olmadığını fark ettirecek ip uçlarını bulmak için çiftin anlattıklarını dikkatle dinlenmelidir. Psikolojik danışman sonrasında çifte şu soruları sormalıdır:

*“Her zaman her şey kötü müydü?”*

*“Haftanın her günü her dakikasında her şey kötü müydü?”*

*“Bana yaşamınızdaki bazı şeylerin diğer zamanlardaki kadar kötü olmadığı zamanlardan bahsedebilir misiniz?”*

*“Bazı şeyler kötü olmadığında sen de ne gibi farklılıklar vardı?”*

*“Sanırım birkaç dakika düşünürseniz daha iyi veya farklı olan bir şeyler bulabilirsiniz.”*

*“Peki, sizin fark etmediğiniz ama çevrenizdekilerin fark ettiği ufak değişiklikler neler olabilir?”*

*“Peki bazı şeylerin daha kötüye gitmemesini nasıl sağladınız?”*

2.2. Çiftin Hayatında Daha İyi Olan Şeylerin Etki Alanını Kuvvetlendirme: Çiftin yaşamlarındaki güçlü, başarılı, işe yarar yönlerin etkilerini yaşamlarındaki başka alanlara yaymaya ve kalıcı hale getirmeye yönelik aşağıdaki sorularla sürece devam edilir. Bu sorular aynı zamanda çiftlerin gelişimlerdeki ayrıntıları ve sürecin kontrolünde kendi rollerini daha iyi görmelerini sağlar:

Bu bölümde öncelikle bir önceki bölümde sorularımızla ortaya çıkardığımız çiftin hayatındaki aşağıdaki farklılıkları aramaya yönelik dinliyoruz. Sonra onların da bu değişiklikleri fark etmeleri için cevapların olumlu içeriğini yansıtıyoruz.

*“Bireylerde meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin.”*

*“Başkalarında meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin.”*

*“İlişkide meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin.”*

Sorularla da bu süreci destekliyoruz.

*“Ne yaptınız?”*

*“Nasıl yaptınız?”*

*“Bunu nasıl başardınız?”*

*“Ne? Kimle? Ne zaman? Nerede?”*

*“Sana göre, şu an senin anlattıklarını televizyondan izliyor olsaydın ve senin şu an anlattığın şeyin başka biri tarafından yapıldığını görseydin, onun başarıları hakkında ne düşünürdün?”*

*“Bu değişimi senden başka kimler fark etmiş olabilir?”*

*“Kendinizdeki farklılıkları düşündüğünüzde hangilerinden daha mutlu oldunuz?”*

*“Başka hangi yöntemleri denediğinizde kendinizi daha iyi hissettiniz?”*

*“Eşiniz sizdeki hangi farklılıkları gördüğünde daha mutlu oldu?”*

*“Bunun size ne gibi faydaları oldu?”*

*“Sizce eşiniz bunu nasıl başarmış olabilir?”*

*“Ne kadar süreden beri bu şeyler iyiye gidiyor?”*

2.3. Çiftin Hayatındaki Değişimlerin Etkilerini Pekiştirme: Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda değişimleri, gelişimleri ve çabalarını desteklemek ve çifti cesaretlendirmek için övgülerden yararlanılır.

*“Eşler olarak ilk oturumumuzda verdiğimiz ev ödevlerini uygulama konusundaki gayretinizi, işbirliğinizi çok beğendim.”*

*“Birbirinize verdiğiniz destekle hayatınızda yarattığınız değişim takdire şayan. Sonraki oturumlara da karşılıklı bu desteğinizi ve değişme arzunuzu yansıtanız halinde mucize soruya verdiğiniz cevapların hayatınızda olması kaçınılmazdır.”*

*“Kendi adınıza iyi olan şeyleri daha çok yaptığınızın işareti ne olurdu?”*

2.4. Çiftin Hayatında Fark Edilemeyen Başarıları Keşfederek Tekrar Eyleme Geçme: Çiftin hayatlarındaki gizli başarıları görmeleri sağlanarak onların yeni başarılar için yeniden harekete geçmelerini sağlamak amacıyla aşağıdaki sorulardan yararlanılır. Aşağıdaki gibi farklı ortaya çıkarma soruları sorularak SOKET sürecine baştan başlanır.

*Peki, bunların dışında yaşamınızda geçtiğimiz haftadan beri daha iyi giden başka neler var?  
Başka*

### **3. Evlilikte Uzlaşmacı İletişim ve Öfkenin Sağlıklı Yaşanması**

Psikolojik danışman eşlere konu hakkında aşağıdaki açıklamayı yapar:

*“Bu bölümde sizlere bazen sorular soracağım, bazen küçük bilgiler vereceğim. Bu konular ilk başta birbirinden kopuk görünebilir. Bunların hepsinin birbiriyle ilişkisini en sonunda anlayacaksınız. İlk başlarda “eee yani?” diyebilirsiniz. Ancak oturumun sonuna geldiğimizde şu sorulara cevap bulacaksınız:”*

*“Eşinizle nasıl iletişim kurarsanız ona öfkenizi sağlıklı ifade etmiş olursunuz?”*

*“Aranızdaki iletişimi çatışma yerine uzlaşmaya dönüştürürsünüz?”*

*“Böylece eşinizi size saldıрма ya da size karşı kendisini savunmak yerine; size saygı duyar hale getirirsiniz. Bu iletişimin sonucunda eşinizde kendisini değerli hisseder, en önemlisi eşiniz sizi anlar ve eşinizde sizin beklentileriniz doğrultusunda davranış değişikliği meydana getirirsiniz.”*

Psikolojik danışman öncelikle eşlere sorar:

*“Öfke sağlıklı bir duygu mudur, sağlıklı mı?”*

Çiftler genellikle bu soruyu öfkenin sağlıklı bir duygu olduğu şeklinde cevaplar.

Eşler sağlıklı diye cevap verirlerse, psikolojik danışman kendilerini doğru bilgiye sahip oldukları için tebrik eder: *“Sizleri kuthuyorum, öfkenin sağlıklı bir duygu olduğunu biliyorsunuz. Peki, öfke ne işimize yarar?”* diye sorar. Cevaplar alınır ve ek olarak toparlayıcı olması açısından aşağıdaki açıklamayı yapar.

Eğer çift veya eşlerden birisi öfkenin sağlıklı olmadığını ifade ederse de yine aynı açıklama yapılır:

*“Öfke kelime olarak çoğunlukla ilk duyduğumuzda saldırganlık, şiddet, çatışma gibi durumları çağırır. Ancak öfke iyi bir haber aldığımızda sevinmek, yas durumunda üzülme kadar sağlıklı ve doğal bir duygudur. Bu duygu hayvanlarda, küçük bebeklerde de, hatta hiç öfkelenmediğini düşündüğümüz insanlarda da var olan bir duygudur. İnsanlar tehdit altındayken varlığını devam ettirebilmeleri, eylemde bulunabilmeleri, duruma tepki verebilmeleri için öfke duygusuna ihtiyaç duymaktadırlar. Bir anne tavuk civcivlerine ve*

*kendisine yöneltilmiş bir tehditte kabarak, sesini kalınlaştırarak kendisini, yavrularını korumaya çalışır. Kendine saldırılan bir insan öfkelenirse kendini koruyamaz.”*

Psikolojik danışman eşlere sorar : “Peki öfke sağlıklı bir duyguya, sağlıklı olan nedir?” sonrasında onların cevaplarını aşağıdaki açıklamayla destekler.

*“Sağlıklı olan öfkenin ifade biçimidir. Nasıl ortaya konduğudur. Bazı insanlar öfkelenildiğinde duygularını kendi içine atar. İfade edilmediği için bu stres, baş ağrısı, uyku ve cilt problemleri gibi kendine zarar verici durumlara yol açar. Bazı insanlar ise öfkelenildiğinde diğer insanlara zarar verici, kavgacı, kırıcı bir yaklaşımla ifade eder. Bu iki durumda da kişinin kendisi ve çevresi zarar görür. Bunlar öfkenin sağlıklı yaşanma biçimleridir. Böyle durumlarda birey hem kendini anlatamaz, hem de çevresindekileri anlamaz. İletişim çatışmaya dönüşür.”*

Psikolojik danışman çifte sorar: “Öfke gerçek bir duygu mudur?”

Eşler genellikle bu soruya “Evet gerçek duygudur.” şeklinde cevap verirler.

Burada çiftlere Form 4.1. ve örnekten yararlanılarak açıklama yapılır: Öfke çoğu zaman gerçek duygu değildir. Bir başka duygunun bedene yansımadır. Altındaki duygu tamir edilmeden asla vücudu terk etmez. Öfkeyi bir buz dağının suyun üzerindeki kısmına benzetirsek suyun altında görünmeyen daha büyük kısmında diğer duygular vardır ve bu duygular hallolmadıktan sonra öfke her zaman canlı kalır.

Psikolojik danışman eşlere açıklar.

*“Bir canlandırma ile söylediklerimizi ve hissettiklerimizi daha iyi anlayalım” der. Ek olarak eşlere şu soruyu sorar “Eşiniz eve her gün saat 18.00 de gelmektedir. “Bir gün yine siz evdesinizdir, ancak saat 19.00 olmasına rağmen eşinizden haber yoktur. Zaman ilerlemekte ve siz eşinizi telefonla aramaktasınız... ancak telefonu kapalıdır. Bildiğiniz numaraları, haber alabileceğiniz kişileri aramanıza rağmen hiç kimseden eşinizin nerede olduğunun bilgisine ulaşamamaktasınızdır. Bunun yanında eşinizde size nerede olduğuyla ilgili herhangi bir haber vermemiştir. Saat 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 olmuş eşinizden hala haber alamamışsınızdır. Sizde evin içerisindeyiniz. Saat 23.00 şuan evdesiniz ve eşiniz yok neler hissediyorsunuz?”*

Eşlerin duyguları ifade etmesine izin verilir. Bu duygulardan eşlerin bazıları “merak ediyorum, kaygılanıyorum, sinirleniyorum, kızıyorum” diyebilirler.

Psikolojik danışman şu açıklamayla ve soruyla canlandırmayı devam ettirir.

*“Saat 24.00 ve kapı çalar. Din don, din don. Kapıyı açıyorsunuz, eşiniz normal bir şekilde her zamanki gibi karşınızdadır. O anda eşinize vereceğiniz ilk tepki ne olur? Ağzınızdan çıkan sözler nelerdir?”*

O anda eşler öfkesini sağlıklı yönetemiyorsa genelde şöyle cevap vermesi beklenmektedir:

*“Neredesin bu saate kadar? İnsan bir haber verir? Ne kadar vurdumduymazsın? Neden telefonlarıma cevap vermiyorsun? Aynı şeyi ben yapsam iyi mi olur?”*

Psikolojik danışman eşlerin bu durumda verdiği tepkileri ve cevapları kağıda tek tek not alıp, eşlere bu ana geri dönüleceğini söyleyip, onlara bu bölümde bilinç ve bilinçaltı kavramları ile ilgili kısa bir bilgi vereceğini ifade eder.

Psikolojik danışman eşlere şunu sorar:

*“Farz edelim ki elimde 20.000 TL var ve şuan 8. kattayız, pencereden aşağısı betondur. Ben size dedim ki bu 20.000 TL 'yi size vereyim ve pencereden atayın. Cevabınız ne olur?”*

Eşler bu soruya genellikle “atlamam, hayır, ben aptal mıyım?” şeklinde cevap verirler.

Psikolojik danışman onlara şu açıklamayı yapar:

*“Şu an bu odada size yöneltilen bir tehdit olmadığı için size yaptığım teklifi duyduktan sonra, ben bu parayı alırsam ve atılsam ölürüm, en iyi ihtimalle sakat kalırım. Bu teklif saçma*

*dediniz ve ret ettiniz. Yani bilinçli bir karar verdiniz. Güvende olduğumuz ortamlarda riskleri hesaplayabildiğimiz, kontrolün bizde olduğu, mantıklı, şuurlu seçimler yaptığımız kısımımıza bilinç diyoruz.”*

Psikolojik danışman eşlere sorar:

*“Yine farz edelim ki şu anda odada üçümüz otururken birden kapıya bir tekme vuruldu. Kapı parçalanarak açıldı. İçeriye vahşi, acımasız şaka yapmadığı her halinden belli biri girdi. Odaya girdiği gibi elindeki silahla eşinize ve bana ateş etti. Eşiniz ve ben gözleriniz önünde öldük. Ortalığı bir barut ve kan kokusu kapladı. Bunların hepsi saniyeler içinde oluyor. Katil olan bu kişi, son kişi olarak silahını size doğrulttu ateş etti edecek, Tam o anda sahneyi dondursak ve sizi dışarıdan bir gözlemlese. Şimdi size birkaç sorum olacak.”*

Eşlerin fizyolojik değişiklikler, duygular, düşünceler arasındaki farkı anlaması için ayrı ayrı ve sırasıyla aşağıdaki sorulara cevap vermeleri istenir.

*“Öncelikle bedeninizde fizyolojik/bedensel tepkiler olarak nasıl değişiklikler olur?”*

Eğer eşler tam olarak anlamamışsa aşağıdaki sorularla Eşlerin bedenlerinde o anda olan değişiklikleri fark edip ifade edebilmesi için onlara yardımcı olunur. Eşlerin verdiği cevaplarda duygu ve düşünce ifadeleri olursa, bunların duygu veya düşünce olduğu birazdan onları ayrı olarak ele alınacağı eşlere ifade edilir.

*“Kalp atışlarınız nasıl? Ellerinizin durumu nasıl? Nefes alış veriş hızınız nasıl? Terleme var mı? Bedeninizin gerginliği nasıl?”*

Eşlerin fizyolojik değişiklikleri fark etmeleri sağlanır. Daha sonra psikolojik danışman diğer soruyla sürece devam eder.

*“O anda hangi duyguları yaşıyorsunuz? Neler hissedersiniz? Başka neler?”*

O andaki öfkeye eşlik eden duygu çeşitliliğini de fark etmeleri sağlandıktan sonra diğer soruya geçilir.

*“Peki, o anda aklınızdan hangi düşünceler geçer?”*

*“O anda düşünsel olarak sakın bir şekilde süreci değerlendirip, riskleri hesaplayabiliyor musunuz? Yoksa düşünceleriniz kontrolsüz bir şekilde zihninizde uçuyor mu?”*

*“O anda kendinizden başka bir şey düşünebiliyor musunuz? Mesela o anda size ateş edecek adamın acaba ne derdi var? Bu davranışı yapmasına ne sebep olmuştur? Şeklinde empatik düşünebilir misiniz?”*

Eşlerin soruları cevaplaması sağlanıp, o anki durumda düşünce, duygu, fizyolojilerindeki değişimleri ve bunlar arasındaki ayırım fark etmeleri sağlandıktan sonra kendilerine süreci daha iyi kavramalarını sağlayacak şu açıklama yapılır:

*“Biraz önceki durumda düşünce, duygu ve bedenimiz arasındaki bağlantı şöyle gelişir: Katil içeri girip eşinizi öldürdüğünde beynimiz bunun bir şaka olmadığını, bedenimize ve benliğimize yönelik bir tehdit olduğunu fark eder. Ortamın güvenli olmadığı bu anda bilinçaltımız kontrolü bilinçten devralır. Çünkü bilinç eleştirir, riskleri hesaplar, mantıklı olanı seçme arayışındadır. Ancak varoluşumuza yönelik bir tehditle karşılaştığımızda hızlı bir şekilde karar verip eyleme geçmemiz gerekir. Beynimizin o tehditle baş edecek çözümler üretmesi gerekmektedir. Bilinçaltının temel görevlerinden biri mantıklı olanı değil hayatta kalmamızı sağlayacak en hızlı ve kısa çözümler üretmesidir. Bilinçaltı tehdidi fark ettikten sonra bedenimize hemen alarm çağırısı yapar. Vücudumuz tehlikeyle baş etmek için hazırlığa başlar. Öncelikle iç organlarımızdaki fazla kan kalbimiz tarafından kaslarımıza pompalanmaya başlar. Bu anda kalp atışlarımız normalden çok fazladır. Güm güm sesini dışarıdan işitebilirsiniz.. Vücudumuzun %25 enerjisini kullanan beynimizin de o anda çok çalışması gerekir. Beynimiz enerji için sadece iki şeye ihtiyaç duyar: Oksijen ve glikoz. Oksijeni nereden alacağız? Tabii ki nefes alıp vererek. Bunun için soluk alış veriş düzeyimizde artma meydana gelir. Glikozu nereden alacağız? Böbrek üstü bezlerimizde bulunan adrenalın hormonu kana karışmaya başlar. Adrenalinin salgılanması sırasında: Damarlar genişler, kan basıncı artar, kalp atış hızı artar, göz bebekleri büyür, kan şekeri yükselir. Hızlı kan basıncı ile birlikte ellerimizde hareketlenme ve tireme meydana gelir. Bunlara eşlik eden diğer bedensel değişiklikler yani beyin tehditle baş edebilmek için vücudu olağan üstü hal ilan edip*

alarm durumuna geçirdi. Bu durum ta ki ortam tekrar güvenli hale gelene kadar gerginliğini koruyacak çünkü bir kavga anında ani refleksif tepkiler verebilmeli. O anda duygularımız karma karışık olduğu gibi düşüncelerimizde havada uçuşur. Mantıklı düşünemeyiz. Genelde böyle durumda bilinçaltımız iki tepki verir: Savaş veya Kaç. Eğer tehdit ile baş edebileceğine karar verirse savaşır. Tehdit ile baş edemeyeceğine karar verdiği anda ise kaçarak kurtuluş yollarını arar.”

“Katil size tam ateş edecekken o anda silahı tutukluk yaptı, aranızda mesafe var ve sizin elinizde de silah geçti o anda ateş etmekte tereddüt eder misiniz? Ben kafasına ateş etmeyim eline ateş edeyim daha az ceza alırım gibi mantıklı düşünebilir misiniz?”

“Başka bir durumda katilin elindeki silah tutukluk yaptı ama tekrar ateş etme durumu var, siz açık olan pencereye yakınsınız, odada kendinizi koruyabileceğiniz, kaçabileceğiniz sadece açık pencereler var. Böyle bir durumda pencereden atlama konusunda ne düşünürsünüz? Siz şuan güvende olduğunuz için bu sorunun cevabı olan “pencereden atlarım” seçeneği size mantıksız gelse de. Hafif depremlerde bile binaların pencerelerinden atlayan insanları düşündüğümüzde ne demek istediğim daha iyi anlaşılacaktır. Siz zaten atlamışsınızdır. Sizi hastaneye kaldırmışlardır. Güvenli bir ortam olur. O zaman, ben buraya nasıl geldim şeklinde bilinçli bir şekilde düşünmeye başlarsınız.”

BİLİNÇ	BİLİNÇALTI
Güvenli ortamlarda	Güvensiz ve tehdit durumlarında
Riskleri hesaplar, mantıklı seçim yapar, kontrollü	Mantıklı olup olmaması önemli değil, hayatta kalacak en kısa yolu seçer
Vücut normal düzeyinde ve gevşemiş	Vücut alarm durumunda ve gergin
Not: Bu bölümde Bilinç beynimizin bir bölümü olan Hippocampus; Bilinçaltı ise beynimizin başka bir bölümü olan Amygdala anlamında kullanılmıştır.	

“Belki de içinizden “peki bunun evlilikle ne alakası var?” diyorsunuz. Burada bilmemiz gereken en önemli nokta beynimiz için bedenimize, benliğimize yöneltilen bir silah çekilmesi anında tehdidi nasıl fark ediyor ve bununla baş edebilecek düzenekleri oluşturuyorsa, gündelik konuşmalarımızda kişiliğimize, kimliğimize, benliğimize, varoluşumuza yöneltilen bir tehdit durumunda da aynı süreci işletiyor. Şöyle ki; doğduğumuz andan itibaren yaşadığımız toplumda kullanılan her kelimenin Türkçe anlamını öğrenirken, aynı zamanda psikolojik alt anlamını da öğreniriz. Biz tepkilerimizi verirken belki de daha çok bu alt anlama göre veriyoruz. Silah çekildiğinde durum ne ise sözcüklerle sözel saldırı durumunda (kendisine yönelik tehdit, suçlama, hesap sorma, yargılama, haksız eleştiri, ön yargılı yaklaşımlar vb.) bilinçaltımız kendi varoluşunu devam ettirebilme noktasında hemen devreye giriyor. Düşünsel, duygusal ve fizyolojik değişimler başlıyor ve bunun yanında savaş veya kaç tepkisi ile kendisini savunmaya geçiyor.”

Bu açıklamayı yaptıktan sonra çok ciddi, gergin bir tavırla, aniden eşlerin bedensel pozisyonlarına göre yüksek sesle onlara tehdit, suçlama, hesap sorma vb. içeren birkaç cümle yöneltilir.

“Benim karşımda neden ayak ayaküstüne atıyorsunuz? Düzgün otursanıza!”

*“Bu kıyafetlerle mi buraya gelinir? Biraz kendinize çeki düzen verin!”*

Çift bu sözler karşısında muhtemelen bir anlam veremeyecek, şaşırarak, biranda çift psikolojik danışman ile aralarındaki ilişkiye anlam veremeyecektir. Tehdit edildikleri için savunmaya geçecekler. O anda aşağıdaki açıklamayla devam edilebilir.

*“Kusura bakmayın. Bu söylediklerim tabi ki rol gereği idi. Bakın biraz önce burada güven içinde konuşurken biranda ben size bir tehdit içeren konuşma yaptığımda otomatikman savunmaya geçtiniz. Bedeniniz nasıl? Duygularınız değişti mi? Düşüncelerinize ne oldu?”*

*“Belki bana içinizden “sana ne?” demek geldi. Belki de o anda neden öyle yaptığınızı açıklamaya yönelik bir hamle ile size yöneltilen tehditten uzaklaşacaktınız. Peki, ilk başta sizinle bir canlandırma yapmıştık eşiniz o gün eve saat 12.00’de gelmişti. Siz kapıyı açtığınızda ona verdiğiniz tepkiyi ve söylediğiniz sözleri hatırlıyor musunuz?”*

Eşlerin verdiği tepkiler yazdığımız notlardan yararlanılarak kendilerine hatırlatılır.

*“Nerdesin bu saate kadar? İnsan bir haber verir? Ne kadar vurdumduymazsın? Neden telefonlarıma cevap vermiyorsun? Aynı şeyi ben yapsam iyi mi olur? demiştiniz. Bu cümlelerin hepsi sen ile bitiyor. Bu cümleler tehdit, suçlama, hesap sorma, yargılama içeriyor. Siz bunları söyledikten sonra eşinizin bilinçli kısmı o andan itibaren devre dışı kalıyor. Sadece kendini savunmaya odaklanıyor. Eğer sizden daha büyük tehdit oluşturabilecek durumdaysa sana ne? Sana hesap vermek mi zorundayım? gibi bir tepkiyle karşılık verebilir. Yani savaşır ve ilişki güç savaşına dönüşür. Çatışma giderek geçmişe döner. Herkes elinde en iyi silah ne varsa onu kullanır. O anda mantık yoktur. Olay sen zaten hep böylesin ile devam edip, düğün günündeki olaylara kadar gidebilir. İnatlaşma artar, eşiniz ertesi gün erken geleceksene bile bu evde kimin patron olduğunu göreceksin diye size kendini kanıtlamaya yönelik aksi yönde hareketleri bile artar. Ya da eşiniz sizden gelecek tehditle baş edebilecek durumda değilse, gerçek durumu ifade etmek yerine sizin kabul edebileceğiniz mazeretler üretebilir. Bununda yalan olduğunu bildiğiniz için bu durum da sizi iyice sinirlendirip iki durumda da ilişki çatışmaya, inatlaşmaya, karşılıklı hayal kırıklığına, değersizliğe, anlaşılmazlığa ve kırgınlığa dönüşür.”*

Bu açıklamalar yapıldıktan sonrasında psikolojik danışman çifte öfkenin sağlıklı yaşanmaması halinde, zamana bırakarak bağıarak veya kavga ile geçmeyeceğini fark ettirmek için aşağıdaki açıklama ve sorulardan yararlanır:

*“Bu canlandırmayı şöyle devam ettirsek, saat 12.00 kapı çaldı. Eşiniz karşınızda normal her günkü gibi durmaktadır. Siz eşinize nerede kaldın bu saate kadar? diye bağırap çağırdınız. Geç içeri senle görüşeceğiz dediniz. Onu hırpaladınız. Biraz daha ileri götürülim eşinizin tokat attınız, onu dövdünüz. Şiddete başvurdunuz. Duvarları yumrukladınız. Kendi cep telefonunu ve bilgisayarını kırdınız. Bunlara karşılık eşinizi ağzını bir kere açmadı. Size o akşam nerede olduğu ile ilgili bir kelime bile söylemedi. Siz onu dövdükten sonra bir odaya girdi. Kapıyı kilitledi yattı. Bu durumda sizin öfkeniz geçer mi?”*

Genellikle eşler bu soruya öfkem geçmez, hatta daha artar şeklinde cevap vereceklerdir. Sonrasında şu soruyla devam edilir:

*“Peki bu olaydan sonra, eşiniz sizin onu dövmenize, ona sövmenize rağmen o akşam nerede olduğu ile ilgili bir kelime bile söylemedi. Aradan üç gün geçti. Öfkeniz geçer veya azalır mı? Peki, bir hafta geçse öfkeniz azalır mı? Peki ya bir ay? Bir sene?”*

*“Bu olayı ne zaman hatırlarsanız tekrar öfkelenirsiniz. Çünkü öfke halının altına süpürüp zamana bırakınca geçecek, bağırap çağırma ile rahatlanacak, şiddetle çözülecek, bir durum değildir.”*

*“Sen dili dediğimiz bu yöntemin hayatınıza hiç katkısı, olumlu sonucu var mıdır?”*

Muhtemelen eşler bir faydası olmadığını fark edeceklerdir. Eşlere aşağıdaki açıklamayla devam edilir.

*“O zaman öyle bir yol kullanalım ki hem öfkemizi ifade edelim, hem eşimiz bize saygı duysun, hem eşimiz kendisini değerli hissetsin, hem aramızda inatlaşma olmasın, hem aramızdaki ilişki uzlaşmacı gelişsin hem de en önemlisi eşinizde sizin istediğiniz yönde, sizi mutlu edecek şekilde davranış değişikliği meydana gelsin. Bu nasıl olacak diyorsunuz? Şimdi bu yöntemeye geçelim. Bu yöntemeye BEN DİLİ diyoruz. Bir kişiyle iletişimimizde yukarıdaki saydığımız amaçları gerçekleştirmek istiyorsak ben dilini kullanarak iletişime geçmeliyiz.”*

Eşlere iyi bir iletişim için gerekli şartlar anlatılır:

*“Bir kişiyle ben dilini kullanarak iletişime geçmek için öncelikle bazı koşulların uygun olması gerekir. Bunları üç başlıkta toplayabiliriz: Zaman, mekan, fizyolojik durum.”*

*“Şöyle düşünün işe geç kaldınız, eşiniz size seninle konuşmak istiyorum derse ona konsantre olamazsınız. Bu nedenle konuşacağınız zaman onun sizi dinleyebileceği uygun bir zaman olması gerekir.”*

*“Bir başka durum eşiniz size arkadaşlarınızın yanında, ailesinin yanında eksiklerinizi söylese onu dinleyebilir misiniz? Dinlemek ister misiniz? O yüzden baş başa olacağımız ve dikkatinizi dağıtacak uyarıcılardan arınmış bir ortam olması gerekir.”*

*“Son olarak işten geldiniz yorgun, aç ve uykusuzsunuz eşiniz siz geç içeri konuşacağız dedi onu dinlemek ister misiniz? Hem bedensel durumunuzdan hem de onun size hitabındaki ben patronum sen çalışsın psikolojik mesajından dolayı bu teklifi ret edebilirsiniz. O zaman tek bir cümle ile bunların hepsini karşılamış oluruz, eşinizin sizi reddetme şansı kalmaz. Hem de ilişkinin sorumluluğu eşinize geçer. Eşinizi kapıda gördünüz. Sonuçta o akşam ne yaşadığını bilmiyorsunuz. Başına her şey gelmiş olabilir. Kapıda onu şöyle karşılayabiliriz:*

*Hayatım dışarıdan geliyorsun, yorgunsun ve aç olabilirsin. Yemeğini ye, dinlen. Kendini iyi hissettiğinde, sana uygun olan bir anda beş dakika konuşmak istiyorum?”*

*“Eşiniz bu soruya ne cevap verebilir? Sizi reddetmesi mümkün mü?”*

Eşler genellikle hemen görüşelim diye cevap verecektir. En kötü ihtimalle kendisi için uygun olan bir zamanı size görüşme saati olarak söyleyecektir.

Eşler birbirleriyle çözüm odaklı görüşmeye başlamadan önce düşüncelerini, bedenlerini ve duygularını kontrol edip kendilerini doğru ifade edebilecek düzeye gelmelidir. Bunun için aşağıdaki tekniklerden yararlanılabilir.

**Eşlerin bedenlerini kontrol edebilmeleri, gerginlik anlarında gevşeyebilmelerini sağlamak amacıyla kendilerine nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizleri teknikleri öğretilir.**

Tabi burada şunu belirtmemiz gerekiyor:

*Sizlerin bu sakinlikte, çözüme odaklı, eşinizi karşılayabilmeniz için öncelikle o eve gelmeden önce sizin yapmanız gerekenler var. Evde eşiniz yokken iç konuşmalarınızda önce şu sözleri kendinize söyleyin: Öfke bağırp çağırarak, zamana bırakarak, hiç bir şey konuşmadan tepkisiz kalarak veya içime atarak aşılacak bir durum değil. Amacım bağcıyı dövmek değil üzüm yemek. Şuan eşimin neler yaşadığını bilmiyorum. Sadece onunla konuşarak gerçekliği öğrenebilirim. Ön yargılı hareket etmeyeceğim. Onu anlayacağım. Kendimi de ona doğru anlatacağım.*

Bu iç konuşma kısmı devam ederken baştaki buz dağı örneğine geri dönülerek, eşlerin öfkenin altında yatan duyguları fark etmesini sağlamak amacıyla aşağıdaki açıklamalardan yararlanılır:

*Öfkenin gerçek bir duygu olmadığını genelde başka bir duygunun bedene yansımaları olduğunu, bu alttaki duygudan arınmadan öfkenin vücudu terk etmeyeceğini ifade etmiştir.*

*Hatırlayın bakalım siz evdesiniz, saatler geçiyor, eşiniz hala evde yok, siz ondan haber alamamıştınız. O anda başka hangi duyguları hissetmişsiniz?*

Böyle bir durumda öfkesine yol açan duyguların büyük olasılıkla, merak, kaygı veya değersizlik olduğunu keşfetmesini sağlayın.

Gerekirse eşlerin alttaki duyguyu daha iyi tanımları ve konuyu pekiştirmeleri için şu örnekten yararlanılır:



*“En yakın arkadaşınızı pazar günü için beraber alışveriş yapalım mı diye bir alışveriş merkezine davet ettiniz. Arkadaşınız size bu pazarı evde yatarak geçireceğini söyleyip gelemeyeceğini söyledi. Sizde tamam dediniz pazar günü onu davet ettiğiniz alışveriş merkezine değil, başka bir alışveriş merkezine gittiniz. En yakın arkadaşınız bir başka arkadaşı ile eğlenerek alışveriş yapıyor. Siz onları görüyorsunuz ama onlar sizi görmüyor, ilerideler.*

*O anda sahneyi durdursak. Şuan neler hissediyorsunuz? Bedeniniz nasıl? Aklınızdan neler geçiyor? Öfkenize hangi duygular eşlik ediyor? Öfkenizin altında hangi duygular var?”*

Eşler birbirlerine duygu ve düşüncelerini ben diliyle, çözüme yönelik aşağıdaki basamaklardan yararlanarak ifade edebilirler:

Görüşmede anında uygun bir zaman, ikinizin baş başa olacağı, birbirinizi dikkatle dinleyebileceğiniz bir mekân ve gevşemiş, sakin, doymuş bir fizyolojik durumlarınız var ise eşinizle görüşmeye geçebilirsiniz.

*“Eşinizle görüşmeniz kendi içinde üç bölümden oluşacak: Birinci bölümde eşinizin sizinle bilinçaltı düzeyinde değil de bilinçli bir şekilde görüşebilmesi, kendisini savunmak yerine sizi anlamaya açık hale gelmesi için **eşinizin olumlu yönlerini ifade edeceğiz.** Daha sonra onu yargılamadan, suçlamadan, tehdit etmeden **olayı objektif bir şekilde ifade edeceğiz.** Bir fotoğraf makinesi ile olayı çekmiş olsak fotoğrafta ne görüyorsak onu ifade edeceğiz. Ekleme çıkartma, abartma katmayacağız. En son bölümde de o anda öfkenize eşlik eden duyguyu, **öfkenizin altında yatan duyguyu “ben” ile başlayarak ifade edeceğiz.**”*

*“Çok kolay şöyle birkaç örnek yapalım. Bu canlandırmamızdaki durumu öncelikle örnekleyebiliriz. Kısaca çözüme yönelik kullanacağımız iletişim dilinin basamaklarını bir daha hatırlayalım.*

- I. Adım eşinizin beğendiğiniz, güçlü, olumlu yönlerini ifade edin*
- II. Adım sizi öfkeliendiren olayı objektif ifade edin.*
- III. Adımda da yaşadığımız duyguyu “ben” ile başlayarak ekleyin.”*

*Bu kalıptan yararlanarak eşinizle şöyle konuşursunuz:*

- I. Adım: Hayatım sen evdeyken kendimi çok güvende hissediyorum.*
- II. Adım: Her gün saat 6’da eve gelirken bugün saat 12’de geldin, bu sürede sana ulaşamadım, senden de haber alamadım senden haber alamadığımda,.....*
- III. Adım: Ben seni çok merak ediyorum ve senin için kaygılanıyorum.”*

Bu görüşme örneğinden sonrasında eşlere dönün.

*“Siz dışarıda geç kalmış eş olsaydınız ve eşiniz sizinle böyle konuşsaydı. O anda şu sorulara cevabınız ne olurdu?”*

*“Bu görüşmede eşiniz sizi suçladı mı? Tehdit etti mi? yargıladı mı?”*

*“Böyle bir konuşmanın ardından siz eşinize saygı duyar mısınız?”*

*“Böyle bir konuşmadan sonra siz kendinizi değerli hissediyor musunuz?”*

*“Böyle bir konuşma sonrasında aranızdaki iletişim uzlaşmaya mı dönüşür çatışmaya mı?”*

*“Böyle bir konuşma sonrasında eşinizin hatalarına mı odaklanırsınız, yoksa kendi hatalarınızı mı görmeye başlarsınız?”*

*“Böyle bir konuşma sonrasında inatlaşır mısınız yoksa ertesi gün geç kalma durumunda eşinize nasıl haber vereceğinize mi odaklanırsınız?”*

Psikolojik danışman eşlere Form 4.2.’den 4 adet dağıtır (Evde de bu uygulamayı yapabilmeleri için fazladan verir). Kendilerine son dönemlerde eşlerine karşı yaşadıkları bir öfkeyi hatırlamaları

söylenir. Ardından, çözüme odaklı iletişimin basamaklarını kullanarak bunu eşyle paylaşmaları istenir. Böylelikle öfkelerini sağlıklı yaşayabilmeleri sağlanır. Ellerinde kalan diğer Formları ise hafta içerisinde eşine veya bir başkasına karşı yaşayacakları olayların çözümlenmesi için doldurarak öğrendiklerini pekiştirmeleri istenir.

Psikolojik danışman eşlere Form 4.3'den birer adet verir. Form 4.3. Eşlerle birlikte incelenir. Eşlere çatışmacı ve uzlaşmacı dil kalıpları tanıtılır. Çatışmacı dil kalıplarının güvensiz ortam oluşturduğu, güç savaşını artırdığı ve iletişimi engellediği ifade edilir. Daha sonra eşlerden, hafta içerisinde eşleriyle ve diğer insanlarla iletişimlerinde kendilerini gözlemlemeleri istenir. İletişimlerinde, ilişkilerinde çatışmacı dil kalıpları yerine uzlaşmacı dil kalıplarını kullanmaya özen göstermeleri istenir.

#### 4. Küçük Başarılar Dikkat Çekme

Psikolojik danışman eşlerin danışmanın amaçları doğrultusunda ortaya koydukları küçük değişimleri, iyileşmeleri ve yaşantıları vurgular. Bu yaşantılarını güçlendirmeye yönelik sorular sorulur.

*“Bazı akşamlar 5 dakika bile olsa evde beraber zaman geçirmeniz, baş başa kalmak ve birlikte zaman geçirmek için çok güzel bir durum olmuş.”*

*“Bu oturumda eşinizin sözünü kesmeden sabırlıca onun söylediklerini dinlemektesiniz,, etkili dinleme konusunda çok başarılısınız.”*

*“Geçen haftadan bugüne ölçek üzerinde bir birim ilerlemeyi nasıl başardınız?”*

#### 5. İlerleme Soruları

Psikolojik danışman bundan sonraki değişikliklerin neler olabileceğinin belirlenmesine yönelik eşlere sorular sorar:

*“İlk oturumumuzda bir mucize gerçekleşmesi sonucunda evliliğinizde yaşanacakları, danışma sürecindeki amaçlarınız olarak ifade etmiştik. Mucizenin gerçekleştiği durumu 10 olarak kabul edersek, 1 ile 10 arasındaki bir ölçekte amaçlarınız doğrultusunda bu hafta ilerlediğiniz basamaktan bir basamak daha ilerlediğinizi nasıl anlarsınız? Bunun ilk işaretleri ne olur? Bunu ilk kim fark eder?”*

**6. Çifti Motive Edecek Övgü Konuşması:** Bu konuşma, psikolojik danışman tarafından çifte ev ödevlerini vermeden önce yapılır. Amacı onları danışma sürecine karşı daha da cesaretlendirmektir. Eşlerin üzerinde uzlaşabilecekleri yapıcı ifadelerden oluşan, evliliklerinin güçlü yönlerine işaret eden daha çok yazılı, övgü dolu mesajlar verilir. Bunu açıklamaya uygun bir ifade kalıbı aşağıda verilmektedir:

*“Bugünkü danışma sürecimizin sonuna yaklaştık, benim bu gün size soracaklarım bitti. Sizin sormak istediğiniz bir şey var mı? Sizlerin de bana soracakları yoksa bugünkü görüştüklerimizi gözden geçirmem için birkaç dakikaya ihtiyacım olacak, sizlere bir mesaj yazacağım. Sizler de ben mesaj yazarken bugünkü görüşmemizde sizin için en yararlı olan fikir/düşünce/uygulamaları düşünebilirsiniz.”*

Sonrasında da psikolojik danışmanın, danışma sürecindeki gözlemleri doğrultusunda çiftlere yazılı ve sözlü olarak aşağıdaki formatta övgü mesajları ifade edilir:

*“İkinizin de ilişkinizde arzulu bir şekilde bir şeyleri değiştirmeye yönelik gayretinizden ve ..... yönlerinizden çok etkilendim.”*

*“İlişkinde yeri geldiğinde toleranslı, uzlaşmacı ve sebatkar olman çok hoşuma gidiyor.”*

*“Hayata karşı yılmayan, pozitif ve yapıcı karakterin karşısında hayran oldum”.*

*“Olaylar karşısında objektif duruşun, gerçekçi bakış açın, olayları samimi ifade edişini çok beğendim.”*

**7. Farkındalık Yaratacak Bağlantı Oluşturma, Öneriler ve Görevlendirmeler:** Bu bölümde, çiftten bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi istenir. Çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmeleri amacıyla kendilerine övgü içerikli mesajın hemen arkasından aşağıdaki şekliyle bağlantılar oluşturup, öneriler ve yapmaları gereken görevlerin verildiği bir süreçtir.

Çiftlere verilecek mesajı oluşturan övgü ve görevler arasında bağlantı oluşturma çiftlerin danışma sürecinin sonunda ulaşmak istedikleri amacın kısaca onlara anlatılması ile sağlanabilir:

*“Eşler olarak boş zamanlarınızda birlikte etkinlikler yapabilmeniz için ...”*

*“Zaman yönetimi konusunda daha programlı hareket edebilmenizle ilgili olarak ...”*

*“İlişkinizde daha uzlaşmacı olabilmenize yönelik ...”*

Çiftlere verilecek mesajın ilk kısmını övgü, ikinci kısmı bağlantı, son bölümünü de yapılacak görevler ve verilecek ev ödevleri oluşturmaktadır. Bu amaçla aşağıdaki görevlendirme ve ev ödevlerinden yararlanılabilir:

*“Şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Gözlemlemenizi istediğim şey şu; hayatınızda/ilişkinizde olan şeyler arasında hangilerinin olmaya devam etmesini istersiniz?”*

*“Sizlere şu andan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir öneride bulunuyorum. Önerim şu; hayatınızda/ilişkinizde problem olan konularla ilgili denemiş olduğunuz yöntemlerde ısrarcı olmayıp, bu zamana kadar denemediğiniz farklı bir çözüm yöntemini denemeniz. Yani farklı bir şey yapın!”*

*“Şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Hayatınızda/ilişkinizde sorun olarak gördüğünüz konuları bir düşünün. Bunlarla nasıl baş edebiliyorsunuz? Neler yaptığınızda, hangi durumlarda sizin istediğiniz sonuçlar elde ediyorsunuz?”*

#### **Çiftlere Verilecek Örnek Yazılı Mesaj**

<i>.../.../...</i>
<i>Sevgili.....</i>
<i>İkinizin de ilişkinizde arzulu bir şekilde bir şeyleri değiştirmeye yönelik gayretinizden ve ..... yönlerinizden çok etkilendim. İlişkinizde daha uzlaşmacı olabilmenize yönelik şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Gözlemlemenizi istediğim şey şu; hayatınızda/ilişkinizde olan şeyler arasında hangilerinin olmaya devam etmesini istersiniz?</i>
<i>Psikolojik Danışman Şenol BAYGÜL</i>

FORM 4.1.



**FORM 4.2.****ÇÖZÜME ODAKLI İLETİŞİMİN BASAMAKLARI****RANDEVU TALEP ET**

Sana uygun olan bir anda beş dakika konuşmak istiyorum?



**DİKKAT ET**

ZAMAN		MEKAN		FİZYOLOJİ	
Dikkatini size odaklayabileceği bir an		İkinizin baş başa olduğu, dikkatiniz çekecek (TV, Bilgisayar, Telefon vb.) uyarıcıların olmadığı veya kapalı olduğu bir ortam		Doymuş, Dinlenmiş, Uykusunu almış. Rahat, sakin.	
Uygun mu?		Uygun mu?		Uygun mu?	
Evet ( )	Hayır ( )	Evet ( )	Hayır ( )	Evet ( )	Hayır ( )

**İFADE ET**

EŞİNİZİN OLUMLU TARAFLARINI SÖYLEYİN		OLAYI OBJEKTİF ANLATIN		BEN DİLİYLE ALTTAKİ DUYGUYU İFADE EDİN	
Söylediniz mi?		Söylediniz mi?		Söylediniz mi?	
Evet ( )	Hayır ( )	Evet ( )	Hayır ( )	Evet ( )	Hayır ( )

FORM 4.3.

ÇATIŞMACI ve UZLAŞMACI DİL KALIBLARI			
	ÖRNEK		ÖRNEK
<b>Neden, Niçin</b>	Neden mutlu olamıyoruz?	<b>Nasıl</b>	Nasıl mutlu olabiliriz?
<b>Daima, asla</b>	Her söylediğime daima karşı çıkıyorsun. Asla beni anlamadın.	<b>Bazen</b> <b>Genellikle</b> <b>Arada bir</b>	Bazen sözlerime itiraz ediyorsun. Bende kendimi ara sıra anlaşılmamış hissediyorum.
<b>Meli, Malı...</b>	Ev işlerini kadın yapmalı. Alış verişi erkek yapmalı .	<b>... ebilirim.</b>	İkimizi mutlu edecek her işi yapabilirim.
<b>Evet ... Ama</b>	Sen dinlenmek istiyorsun ama ben eğlenmek istiyorum	<b>Ve</b>	Sen dinlenmek istiyorsun ve bende eğlenmek istiyorum
<b>Kendimi hissetmeme neden oluyorsun</b>	Eve zamanında gelmediğinde paranoyak olmama neden oluyorsun.	<b>...hissediyorum.</b>	Geç kaldığında kaygılanıyorum.
<b>Sen</b>	Sen ne kadar anlayışsızsın!	<b>Sen ...dığın zaman kendimi... hissediyorum.</b>	Ev işlerini yaparken bana yardımcı olduğunda kendimi çok değerli hissediyorum.
<b>Sence...</b>	Sence ben cimriyim öyle mi?  Sana göre hayat boş.	<b>Sen bu konuda ne düşünüyorsun?</b> <b>Sen bu konuda kendini nasıl hissediyorsun?</b>	Aile bütçemizi yönetme konusunda senin fikrin ne?  Son olaylar hakkında sen kendini nasıl hissediyorsun?
<b>....istemiyorum</b>	Kavga etmek istemiyorum	<b>...istiyorum.</b>	Sakin bir şekilde konuşmak istiyorum.
<b>Biz</b>	Biz hafta sonu akrabaları ziyaret etmeye bayılıyoruz.	<b>Ben... isterim.</b> <b>Senin tercihin ne?</b>	Ben hafta sonu aile ziyaretlerini seviyorum. Hafta sonu senin tercihin ne?

## **DÖRDÜNCÜ OTURUM**

### **Oturumun Genel Hatları**

1. Oturuma başlangıç: Bir önceki oturumun özetlenmesi.
2. SOKET Uygulaması
3. Evlilik ve ailede roller.
4. Küçük başarılarla dikkat çekme.
5. İlerleme soruları.
6. Oturumun sonlandırılması (övgü, bağlantı ve ev ödevi verilmesi).

### **Oturumun Amaçları**

1. Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve dördüncü oturuma güdülenmesi,
2. Çiftin, yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri, kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerini sağlamak.
3. Eşlerin var olan rolleri, bu rollere ilişkin görevleri konusunda uzlaşma ve uyum içinde olmalarının sağlanması
4. Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmelerini sağlamak,
5. Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırmak.
6. Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi, bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi, çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi.

### **Araçlar/Materyaller**

#### **Bu Oturumda Kullanılacak Formlar**

Form 5.1. Hayalinizdeki Kadın-Erkek / Karı-Koca / Anne-Baba Roller

Form 5.2. Uzlaştığımız Kadın-Erkek / Karı-Koca / Anne-Baba Roller

### **Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar**

1. Oturumda çifte dağıtılacak olan Formlar çoğaltılır.

### **Uygulama /Süreç:**

2. Oturuma başlangıç: Bir önceki oturumun özetlenmesi ve dördüncü oturumun gündeminin açıklanması. Psikolojik danışmanın açıklamaları şöyledir;

*“Üçüncü oturumumuzda, her zaman olduğu gibi çözüm odaklı sorularımız çerçevesinde hayatınızda iyi giden, güçlü yönler üzerinde durduk. Geçmiş başarılarınızdaki çözümleri hatırladık. Evliliğiniz başta olmak üzere tüm ilişkilerde çözüme odaklı, uzlaşmacı iletişimi nasıl kullanabileceğinizi, öfkenizi nasıl sağlıklı ifade edebileceğinizi ve bu becerilerinizi nasıl geliştirebileceğinizi öğrendik. Son olarak da bu oturuma kadar evde uygulamanız gereken görevleriniz vardı.*

*Bugünkü oturumumuzda, eşlerin var olan rolleri, bu rollere ilişkin görevleriniz konusunda nasıl uzlaşma ve uyum içinde olabileceğiniz üzerinde dururken, çözüm odaklı yaklaşım çerçevesindeki sorularıma devam edeceğim.*

*Bugünkü temel gündemimiz olan evlilikte roller konusuna geçmeden öncesinde sizlere sormak istediğim bazı sorular var:*

## 2. SOKET Uygulanması

2.1. Çiftin Hayatında Daha İyi Giden Şeylerin Ortaya Çıkarılması: Çiftin hayatında bir önceki oturumdan bu güne kadar meydana gelen farklılıkları, olumlu değişiklikleri ortaya çıkarmaya yönelik aşağıdaki sorulardan yararlanılır:

*“Hayatınızda son görüşmemizden bu yana daha iyi olan ya da daha farklı olan neler var?”*

*“Neler yaptığımızda bunları fark ediyorsunuz? Böyle olması hayatınızda ne sağladı?”*

Çiftlerin kendileri için daha iyi olan şeyleri yaptıkları bir zaman mutlaka vardır. Çoğu durumda çiftler biraz tereddüt etikten sonra bir miktar ilerlemeyi hatırlayacaktır.

2.1.1 Eğer çift veya eşlerden biri yukarıdaki soruya *“hiçbir şey yada daha kötü”* anlamında olumsuz cevap verebilir. Bu durumda psikolojik danışman, önce onların ifade ettikleri içerisinde daha iyi olan bir durumun işaretlerini veya yaşadıklarının eskisi kadar kötü olmadığını fark ettirecek ipuçlarını bulmak için çiftin anlattıklarını dikkatle dinlenmelidir. Psikolojik danışman sonrasında çifte şu soruları sormalıdır:

*“Her zaman her şey kötü müydü?”*

*“Haftanın her günü her dakikasında her şey kötü müydü?”*

*“Bana yaşamınızdaki bazı şeylerin diğer zamanlardaki kadar kötü olmadığı zamanlardan bahsedebilir misiniz?”*

*“Bazı şeyler kötü olmadığı zamanlarda sen de ne gibi farklılıklar vardı?”*

*“Sanırım birkaç dakika düşünürseniz daha iyi veya farklı olan bir şeyler bulabilirsiniz.”*

*“Peki, sizin fark etmediğiniz ama çevrenizdekilerin fark ettiği ufak değişiklikler neler olabilir?”*

*“Peki bazı şeylerin daha kötüye gitmemesini nasıl sağladınız?”*

2.2. Çiftin Hayatında Daha İyi Olan Şeylerin Etki Alanını Kuvvetlendirme: Çiftin yaşamlarındaki güçlü, başarılı, işe yarar yönlerin etkilerini yaşamlarındaki başka alanlara yaymaya ve kalıcı hale getirmeye yönelik aşağıdaki sorularla sürece devam edilir. Bu sorular aynı zamanda çiftlerin gelişimindeki ayrıntıları ve sürecin kontrolünde kendi rollerini daha iyi görmelerini sağlar:

Bu bölümde öncelikle ilk bölümde sorularımızla ortaya çıkardığımız çiftin hayatındaki aşağıdaki farklılıkları aramaya yönelik dinliyoruz. Sonra onların da bu değişiklikleri fark etmelerine yönelik onlara belirtiyoruz.

*“Bireylerde meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin.”*

*“Başkalarında meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin”.*

*“İlişkide meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin.”*

Sorularla da bu süreci destekliyoruz.

*“Ne yaptınız?”*

*“Nasıl yaptınız?”*

*“Bunu nasıl başardınız?”*

*“Ne? Kimle? Ne zaman? Nerede?”*

*“Sana göre, şu an senin anlattıklarını televizyondan izliyor olsaydın ve senin şu an anlattığın şeyin başka biri tarafından yapıldığını görseydin, onun başarıları hakkında ne düşüncündün?”*

*“Bu değişimi senden başka kimler fark etmiş olabilir?”*

*“Kendinizdeki farklılıkları düşündüğümüzde hangilerinden daha mutlu oldunuz?”*



*“Başka hangi yöntemleri denediğinizde kendinizi daha iyi hissettiniz?”*

*“Eşiniz sizdeki hangi farklılıkları gördüğünde daha mutlu oldu?”*

*“Bunun size ne gibi faydaları oldu?”*

*“Sizce eşiniz bunu nasıl başarmış olabilir?”*

*“Ne kadar süreden beri bu şeyler iyiye gidiyor?”*

2.3. Çiftin Hayatındaki Değişimlerin Etkilerini Pekiştirme: Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda değişimleri, gelişimleri ve çabalarını desteklemek ve çifti cesaretlendirmek için övgülerden yararlanır.

*“Eşler olarak ilk oturumumuzda verdiğimiz ev ödevlerini uygulama konusundaki gayretinizi, işbirliğinizi çok beğendim.”*

*“Birbirinize verdiğiniz destekle hayatınızda yarattığınız değişim takdire şayan. Sonraki oturumlara da karşılıklı bu desteğinizi ve değişme arzunuzu yansıtmanız halinde mucize soruya verdiğiniz cevapların hayatınızda olması kaçınılmazdır.”*

*“Kendi adınıza iyi olan şeyleri daha çok yaptığınızın işareti ne olurdu?”*

2.5 Çiftin Hayatında Fark Edilemeyen Başarıları Keşfederek Tekrar Eyleme Geçme: Çiftin hayatlarındaki gizli başarıları görmeleri sağlanarak onların yeni başarılar için yeniden harekete geçmelerini sağlamak amacıyla aşağıdaki sorulardan yararlanır. Aşağıdaki gibi farklı ortaya çıkarma soruları sorularak SOKET sürecine baştan başlanır.

*“Peki bunların dışında yaşamınızda geçtiğimiz haftadan beri daha iyi giden başka neler var? Başka?”*

### **3. Evlilikte Roller**

Psikolojik danışman tarafından eşlere, evliliklerindeki rollerin, evlilik uyumu üzerindeki önemini anlamaları amacıyla aşağıdaki açıklama yapılır.

*“Evlilikte eşlerin üstlenmesi gereken farklı sorumluluk ve görevler vardır. Eşler evlenmeden önce farklı aile, eğitim, kültür ve hayatlarda yetişmişlerdir. Bu bireysel ve yaşamsal farklılıklar, onların evlilikten beklentilerine de yansımaktadır. Evliliğin ilk yıllarında eşlerin beklentilerindeki bu farklılıklar onların karşı karşıya gelmelerini, çatışmalarını fazlalaştırır. Eşlerin hangi durumda nasıl davranacakları, hangi görevi kimin yapacağı konularındaki yaklaşımları onların evlilikteki rolleri olarak ifade edilebilir. Evlilikte uyum ve mutluluk için, eşler için evlilikte roller belirgin, net olmalıdır. Aynı zamanda bu rollerle ilgili eşlerin beklentisi aynı iken, rollere uygun görev ve sorumluluklar da yerine getirilmelidir.”*

*“Evliliğinizde uyumu sağlayabilmenin temellerinden birisi evlilikte aldığınız rollerden memnun olmanızdır. Rollerinizi gerçekleştirirken birbirinize destek vermeniz bu süreci daha da kolaylaştıracaktır. Bugün evliliğinizde bunun gerçekleşmesine yönelik bazı çalışmalar yapacağız.”*

Psikolojik danışman çiftin bireysel ve beraber yaşamlarında hangi rollere sahip olduklarını tanıyabilmeleri amacıyla aşağıdaki soruları sorar:

*“Şuan hayatınızda hangi roller var? Gün içinde hangi rollere sahipsiniz? Başka? Başka?”*

Eşlerin verdiği cevaplar dinlendikten sonrasında evlilikte eşlerin temel rollerinin isimleri ve kime karşı olduğu açıklanır:

#### **Evlilik Öncesi**

*“Kendimize ve içinde yaşadığımız topluma karşı kadın- erkek rollerimiz var.”*

*“Kendi anne babamıza karşı evlat rolümüz var. Kardeşlerimize kardeş rolümüzde olabilir.”*

*“Bir işte çalışıyorsak mesleki rolümüz var. Çalışanlarımız varsa patron rolümüz var.”*

“Dost ve arkadaşlarımıza karşı dostluk-arkadaşlık rolümüz var.”

#### **Evlilik Sonrası**

“Eşimize karşı karı-koca rolümüz var.”

#### **Çocuğumuz Olduktan Sonra**

“Çocuğumuza karşı anne-baba rollerimiz var.

“Bu rollerin hepsi şuan hayatınızda aynı anda olabilir. Yaşamda mutlu olabilmeniz için bu sahip olduğunuz rollerin birbiri ile ve eşinizinkiler ile uyumlu olması gerekmektedir.”

Eşlerin rollere uygun görev ve sorumlulukları kavrayabilmelerine yönelik sırasıyla aşağıdaki sorulardan yararlanılır:

“Bu rollerimize ait ne gibi görev, sorumluluklarımız var?”

“Kadın-erkek olarak görev ve sorumluluklarımız neler olabilir?”

“Karı-koca yani eş olarak görev ve sorumluluklarımız neler olabilir?”

“Anne-baba olarak görev ve sorumluluklarımız neler olabilir?”

Eşlerin verdiği cevaplar dinlendikten sonrasında eksik kalan kısımlarda aşağıdaki eklemelerden yararlanılabilir:

“Kadın-erkek olarak evlenmeden önce olduğu gibi bireysel eğlenme, arkadaşlarımızla zaman geçirme, yaptığımız sportif, sanatsal, müzik faaliyetleri varsa devam ettirme görev ve sorumluluklarımız,

İş yerine zamanında gitme, verilen görevleri yapma sorumluluğumuz,

Anne babamızın çocuğu olarak onları arayıp sorma, onlarla zaman geçirme sorumluluğumuz,

En önemlisi eş olarak, ev işlerinin yapılması, ekonomik kazanç ve harcama, beraber etkinlik yapma, eğlenme, cinselliği yaşama, duyguları, düşünceleri paylaşma, sorumluluklarımız,

Anne baba olarak çocuğumuza karşı doğru rol modeli olma, besleme, bakım gibi sorumluluklarımız vardır. Bunları çoğaltabiliriz.”

Eşlerin birbirlerinin idealindeki rolleri ve birbirlerinden beklentilerini daha iyi anlayabilmeleri için aşağıdaki etkinlikler yapılır. Her iki eşe de Form 5.1 verilir. Eşlere aşağıdaki açıklama yapılır.

“Elinizdeki formda eşinizin ve sizin sahip olduğunuz farklı rollerin yazılı olduğu alanlar vardır. Bu rollerle ilgili bir mucize olsa eşinizin ve kendinizin rollerinize ilişkin sorumluluklarını/görevlerini tamamen siz belirleyebilseniz: İdealinizdeki rolün yaşam içersindeki bir günü nasıl yaşadığını anlatınız? Bir ayı nasıl yaşardı? Farklı olan ne yapardı?”

Bir yılda farklı olan ne yapardı? Bir yaşamda farklı olan ne yapardı?”

Bu soruyu her iki eşte ellerindeki formda bütün alanlar için sırasıyla cevaplamalıdır. Yani önce kadın, erkek, karı, koca, son olarak da anne ve baba rollerinden eşler beklentilerini paylaşmalıdırlar.

Eşler ideallerindeki rolleri açıklarken onların beklentilerini daha somut ifade edebilmelerine yönelik aşağıdaki sorulardan yararlanılır.

#### **Hayalinizde ki Kadın ve Erkek Rolüne İlişkin Detay Soruları.**

“Hayalinizdeki kadın (erkek) evde nasıl davranıyor? Neler yapıyor?”

“Hayalinizdeki kadın (erkek) çalışıyor mu, nasıl bir işte çalışıyor? İş yerinde nasıl davranıyor? Neler yapıyor?”

“Hayalinizdeki kadın (erkek) boş zamanlarında neler yapıyor?”

“Hayalinizdeki kadın (erkek) arkadaşları ile iletişimi nasıl? Onlarla nasıl zaman geçiriyor?”

“Hayalinizdeki kadın (erkek) anne, babası, kardeşleri ile ilişkileri nasıl? Ne sıklıkla görüşüyor?”

### **Hayalinizdeki Karı ve Koca Rolüne İlişkin Detay Soruları**

*“Hayalinizdeki kadın (erkek) eş ev içerisinde hangi işleri yapıyor? Eşine hangi konularda yardımcı oluyor?”*

*“Hayalinizdeki kadın (erkek) çalışıyor mu? Nasıl bir işte çalışıyor? Ekonomik olarak hangi sorumlulukları alıyor?”*

*“Hayalinizdeki kadın (erkek) cinselliğe bakış açısı nasıl? Nelerden keyif alıyor? Nasıl yaklaşıyor?”*

*“Hayalinizdeki kadın (erkek) hangi alışverişleri yapıyor?”*

### **Hayalinizde Ki Anne ve Baba Rolüne İlişkin Detay Soruları.**

*“Hayalinizdeki anne (baba) çocuklarla ilgili hangi sorumlulukları alıyor?”*

*“Hayalinizdeki anne (baba) çocuklarla nasıl vakit geçiriyor?”*

*“Hayalinizdeki anne (baba) çocuklara nasıl davranıyor?”*

*“Hayalinizdeki kayınvalide-kayınvalide ilişkilerinde eşinizin rolü nasıl?”*

Diğer eşin ideal rollerden beklentilerinin anlaşılmasından sonrasında çiftin üzerinde uzlaşmaya varacakları, iki tarafında hayatını kolaylaştıracak, eşlerin yapmaktan memnun olacakları görev ve sorumlulukları belirlemek için uzlaştığımız roller etkinliği yapılır. Eşlere yalnızca bir tane Form 5.2 verilir. Psikolojik danışman eşlere aşağıdaki açıklama yapar:

*“Elinizdeki bu Formda (Form 5.2) eşinizin ve sizin sahip olduğunuz farklı rollerin yazılı olduğu alanlar vardır. Bu rollerle ilgili şu anki yaşamınızdaki gerçekleri ve aile şartlarınızı dikkate alın. Akılcı düşündüğünüzde, eşinizi ve sizi mutlu edecek, ikinizin de hayatını kolaylaştıracak, üzerinde uzlaştığınız rolün temel görev ve sorumluluklarını söyler misiniz? Yaşam içersindeki bir günün nasıl yaşaması ikinizi de mutlu ederdi?”*

Eşlerin üzerinde anlaştıkları görev ve sorumluluklar ilgili ‘uzlaştığım rol’ kısmına kısaca yazılır. Bu etkinlik bittikten sonrasında eşlere bu rollere yönelik görev ve sorumluluklarımızı yerine getirmelerinin başta kendi yaşamlarını kolaylaştıracağı anlatılır. Ailedeki sistemin daha kolay işlenmesini sağlayacağı ifade edilir. Bu konuda mutabakat sağlandıktan sonrasında psikolojik danışman ve eşler Formun altına imza atarlar.

*“Şimdi üzerinde uzlaştığınız görev ve sorumlulukları bu Formun (Form 5.2) üzerinde ilgili uzlaştığım rol kısmına yazalım. Bunlar ikinizin de hayatını kolaylaştıracak roller ve görevler olacak. Sonrasında Formun alt tarafını imzalayacağız. Sorumlulukların yerine gelmesinde bizler için bir kontrat olacak.”*

Psikolojik danışman eşlere Form 5.3’ten birer adet verir. Psikolojik danışman Form 5.3. üzerinden eşlerin anlatacaklarını takip etmesi sağlayarak, eşlere aile yaşam döngüsü hakkında bilgi verir. Psikolojik danışman eşlerin aile yaşam döngüsü sürecinde alacağı rolleri açıklarken bu rollere bağlı olarak evlilik uyumlarında azalmaların olabileceği kritik dönemlere vurgu yapar. Eşlerin bu dönemlerde birbirlerine destek vermesinin önemine dikkat çeker.

*“Elinizdeki Form üzerinde ailelerin yaşam döngülerini görmektesiniz. Eşler ve çocuklar olarak aile içindeki rollerinizin zaman içerisinde değişimlerini ve çeşitlenmesini görüyorsunuz. Aynı zamanda aile yaşam döngüsünde rollerinize bağlı olarak zaman içerisinde değişen kritik gelişim görevlerini görüyorsunuz. Aile yaşam döngüsünde genellikle 8 evreden oluşmaktadır. Her evre birbiriyle bağlantılı ve birbiri üzerine kuruludur. Aile yaşam döngüsündeki her evrede aile üyelerinin rollerine ilişkin yapılması gereken görevler bir sonraki evreye ailenin daha uyumlu, daha mutlu girmesini sağlayacaktır. Araştırmalarda aile yaşam döngüsünde bazı dönemlerde eşler arasındaki evlilik uyumunun azalma gösterdiği görülmüştür. Örneğin 2. dönemde anne baba olmakla birlikte sorumlulukların artar, evlilik uyumu azalır. Kadınlarda evlilikten sağlanan doyum, evliliğin başlangıcından, okul öncesi çocuk çağına kadar bir düşme gösterir. Ergenlik ve çocukların ayrılması dönemlerinde düşüş durur. Boş yuva ve emeklilik dönemine kadar evlilik doyumunu hızla artar. Erkeklerde ise, genel evlilik doyumunda başlangıçtan okul çağına kadar yavaş bir azalma, boş yuva aşamasına*

*doğru yavaş bir yükselme ve sonra emeklilik aşamasına doğru hızlı bir artış olduğu gözlenmektedir. Bu dönemlerde eşler olarak aile içindeki görevlerinizin farkında olarak, eşinize vereceğiniz destekle bu süreçleri daha uyumlu bir evlilikle yaşamanız mümkün olacaktır.”*

#### **4. Küçük Başarılarla Dikkat Çekme**

Psikolojik danışman eşlerin danışmanın amaçları doğrultusunda ortaya koydukları küçük değişimleri ve iyileşmeleri yaşantıları vurgular. Bu yaşantılarını güçlendirmeye yönelik sorular sorulur.

*“Bazı akşamlar 5 dakika bile olsa evde beraber zaman geçirmeniz, baş başa kalmak ve birlikte zaman geçirmek adına çok güzel bir durum olmuş.”*

*“Bu oturumda eşinizin sözünü kesmeden sabırlı bir şekilde onun söylediklerini dinlemektesiniz, etkili dinleme konusunda çok başarılısınız.”*

*“Geçen haftadan bugüne ölçek üzerinde bir birim ilerlemeyi nasıl başardınız?”*

#### **5. İlerleme Soruları**

Psikolojik danışman bundan sonraki değişikliklerin neler olabileceğinin belirlenmesine yönelik eşlere sorular sorar:

*“İlk oturumumuzda bir mucize gerçekleşmesi sonucunda evliliğinizde yaşanacakları, danışma sürecindeki amaçlarınız olarak ifade etmiştik.”*

*“Mucizenin gerçekleştiği durumu 10 olarak kabul edersek, 1 ile 10 arasındaki bir ölçekte amaçlarınız doğrultusunda bu hafta ilerlediğiniz basamaktan bir basamak daha ilerlediğinizi nasıl anlarsınız? Bunun ilk işaretleri ne olur? Bunu ilk kim fark eder?”*

**6. Çifti Motive Edecek Övgü Konuşması** Bu konuşma, psikolojik danışman tarafından çifte ev ödevlerini vermeden önce yapılır. Amacı onları danışma sürecine karşı daha da cesaretlendirmektir. Eşlerin üzerinde uzlaşabilecekleri yapıcı ifadelerden oluşan, evliliklerinin güçlü yönlerine işaret eden daha çok yazılı, övgü dolu mesajlar verilir. Bunu açıklamaya uygun bir ifade kalıbı aşağıda verilmektedir:

*“Bugünlük danışma sürecimizin sonuna yaklaştık, benim bu gün size soracaklarım bitti. Sizin sormak istediğiniz bir şey var mı? Sizlerin de bana soracakları yoksa bugünkü görüştüklerimizi gözden geçirmem için birkaç dakikaya ihtiyacım olacak, sizlere bir mesaj yazacağım. Sizler de ben mesaj yazarken bugünkü görüşmemizde sizin için en yararlı olan fikir/düşünce/uygulamaları düşünebilirsiniz.”*

Sonrasında da psikolojik danışmanın, danışma sürecindeki gözlemleri doğrultusunda çiftlere yazılı ve sözlü olarak aşağıdaki Formatta övgü mesajları ifade edilir:

*“İkinizin de ilişkinizde arzulu bir şekilde bir şeyleri değiştirmeye yönelik gayretinizden ve ..... yönlerinizden çok etkilendim.”*

*“İlişkinde yeri geldiğinde, uzlaşmacı ve sebatkar olman çok hoşuma gidiyor.”*

*“Hayata karşı yılmayan, pozitif ve yapıcı karakterin karşısında hayran oldum”.*

*“Olaylar karşısında objektif duruşun, gerçekçi bakış açın, olayları samimi ifade edişini çok beğendim.”*

**7. Farkındalık Yaratacak Bağlantı Oluşturma, Öneriler ve Görevlendirmeler:** Bu bölümde, çiftten bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi istenir. Çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmeleri amacıyla kendilerine övgü içerikli mesajın hemen arkasından aşağıdaki şekliyle bağlantılar oluşturup, öneriler ve yapmaları gereken görevlerin verildiği bir süreçtir.

Çiftlere verilecek mesajı oluşturan övgü ve görevler arasında bağlantı oluşturma çiftlerin danışma sürecinin sonunda ulaşmak istedikleri amacın kısaca onlara anlatılması ile sağlanabilir:

*“Eşler olarak boş zamanlarınızda birlikte etkinlikler yapabilmeniz için ...”*

*“Zaman yönetimi konusunda daha programlı hareket edebilmenizle ilgili olarak ...”*

*“İlişkinizde daha uzlaşmacı olabilmenize yönelik ...”*

Çiftlere verilecek mesajın ilk kısmını övgü, ikinci kısmı bağlantı, son bölümünü de yapılacak görevler ve verilecek ev ödevleri oluşturmaktadır. Bu amaçla aşağıdaki görevlendirme ve ev ödevlerinden yararlanılabilir:

*“Şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Gözlemlemenizi istediğim şey şu; hayatınızda/ilişkinizde olan şeyler arasında hangilerinin olmaya devam etmesini istersiniz?”*

*“Sizlere şu andan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir öneride bulunuyorum. Önerim şu; hayatınızda/ilişkinizde problem olan konularla ilgili denemiş olduğunuz yöntemlerde ısrarcı olmayıp, bu zamana kadar denemediğiniz farklı bir çözüm yöntemini denemeniz. Yani farklı bir şey yapın!”*

*“Şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Hayatınızda/ilişkinizde sorun olarak gördüğünüz konuları bir düşünün. Bunlarla nasıl baş edebiliyorsunuz? Neler yaptığınızda, hangi durumlarda sizin istediğiniz sonuçlar elde ediyorsunuz?”*

**FORM 5.1.**

Adınız \_\_\_\_\_

Tarih \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**HAYALİNİZDEKİ Kadın-Erkek / Karı-Koca / Anne-Baba ROLLERİ**

Aşağıda eşinizin ve sizin sahip olduğunuz farklı rollerin yazılı olduğu alanlar vardır. Bu rollerle ilgili bu gece siz uyurken bir mucize olsa eşinizin ve kendinizin rollerinizin sorumluluklarını/görevlerini tamamen siz belirleyebilseydiniz... İdealinizdeki rolün yaşam içersindeki bir günü nasıl yaşadığını yazınız? Bir ayı nasıl yaşardı? Farklı olan ne yapardı? Bir yılda farklı olan ne yapardı? Bir yaşamda farklı olan ne yapardı?

Hayalimdeki Kadın

Hayalimdeki Erkek

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hayalimdeki Eş (Karı)

Hayalimdeki Eş (Koca)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hayalimdeki Anne

Hayalimdeki Baba

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

FORM 5.2.



**UZLAŖTIĐIMIZ Kadın-Erkek / Karı-Koca / Anne-Baba ROLLERİ**

AŖađıda eŖinizin ve sizin sahip olduğunuz farklı rollerin yazılı olduğu alanlar vardır. Bu rollerle ilgili Ŗuan ki yaŖamınızdaki gerçekleri, aile Ŗartlarınızı dikkate aldığınızda akılcı dűŖündüĐünüzde, eŖinizi ve sizi mutlu edecek, ikinizin de hayatını kolaylaŖtıracak, üzerinde uzlaŖtıĐımız rolün temel görev ve sorumluluklarını söyler misiniz? YaŖam içerisindeki bir günün nasıl yaŖanması ikinizi de mutlu ederdi?

UzlaŖtıĐımız Kadın	UzlaŖtıĐımız Erkek
..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
UzlaŖtıĐımız EŖ (Karı)	UzlaŖtıĐımız EŖ (Koca)
..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
UzlaŖtıĐımız Anne	UzlaŖtıĐımız Baba
..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....

Yukarıda bana dűŖen rol ve sorumlulukları yerine getireceĐime söz veriyorum. Tarih: \_\_/\_\_/\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Psk. DanıŖman \_\_\_\_\_

**FORM 5.3.**

<b>DUVALL'İN AİLE YAŞAM DÖNGÜSÜ AŞAMALARI</b>		
<b>Aile yaşam döngüsü Aşamaları ve süresi</b>	<b>Kişilerin aile içindeki Roller</b>	<b>Ailenin kritik gelişim görevleri</b>
<b>1- Çocuksuz Evli Çiftler</b> (2 Yıl)	Karşılıklı bağlanma	Karşılıklı evlilik kurmak, hamileliğe ve annelik, babalık sözleşmesine uyum sağlamak.
<b>2- 30 Aylık Bebeği Olan Aileler</b> (2-5 Yıl)	Ebeveyn rollerinde gelişim	Küçük çocuğun gelişimine uyum ve güven sağlama, bakım ve besleme
<b>3- Okul Öncesi Dönemde Çocuğu Olan Aileler</b> (30 Ay- 6 Yaş)	Çocuğun kişilik özelliklerini kabullenme	Okul öncesi çocuğunun kritik ilgi ve ihtiyaçlarına uyum sağlamak.
<b>4- Okula Giden Çocuğu Olan Aileler</b> (6-13 Yaş) (7 Yıl)	Kurumlarla çocukları tanıştırma	Okul çağında çocukları olan ailelerle uyum içinde olmak. Çocukların eğitsel başarılarını cesaretlendirmek.
<b>5- Ergenlik Çağında Çocukları Olan Aileler</b> (13-20 Yaş) (7 Yıl)	Ergenliği Kabullenme	Özgürlük ve sorumluluk arasında denge oluşturmak.
<b>6- Ailenin Birinci Çocuğu Evden Ayrılmış, ve Son Çocuk Evden Ayrılıyor</b> (8 Yıl)	Çocuğun bağımsız bir yetişkin rolünü kabul etmek	Genç yetişkinleri iş, meslek, askerlik, okul ve evlilik için özgür bırakmak.
<b>7- Orta Yaşlı Anne Baba, Boşalmış Evde Emekliliğe Kadar</b> (15+ Yıl)	Gitmeye hazırlanma- tekrar baş başa kalma.	Evlilik ilişkilerini tekrar inşa etmek. Daha yaşlı ve daha genç kuşaklarla soy bağlarını sürdürmek.
<b>8- Aile Üyelerinin Emeklilikten Sonraki Dönem</b> (10-15+ Yıl)	Yaşlı olmayı kabullenme	Yalnız yaşamayla baş etmek, emeklilik sonrası yaşama uyum sağlamak.

Kaynak : Based on Duvall, 1977; akt. Goldenberg ve Goldernberg, 2013: 36; Nystul, 1993; akt. Nazlı, 2003:41.



## BEŞİNCİ OTURUM

### Oturumun Genel Hatları

1. Oturuma başlangıç: Bir önceki oturumun özetlenmesi, beşinci oturumun gündeminin açıklanması.
2. SOKET Uygulaması.
3. Evlilikte uzlaşma basamakları.
4. Küçük başarılarla dikkat çekme.
5. İlerleme soruları.
6. Oturumun sonlandırılması (övgü, bağlantı ve ev ödevi verilmesi).

### Oturumun Amaçları

1. Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve ikinci oturuma güdülenmesi,
2. Çiftin, yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri, kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerini sağlamak.
3. Eşlerin evliliklerinde ve hayatlarında karşılaştıkları sorunları uzlaşma basamaklarını kullanarak çözebilmelerini sağlamak
4. Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmelerini sağlamak,
5. Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırmak.
6. Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi, bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi, çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi.

### Araçlar/Materyaller

#### Bu Oturumda Kullanılacak Formlar

Form 6.1. İlişkimizde Çatışma Çözme Yöntemlerimiz

Form 6.2. Uzlaşma Yöntemi Basamakları

Form 6.3. Aile Yasalarımız

### Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar

1. Oturumda çifte dağıtılacak olan Formlar çoğaltılır.

### Uygulama /Süreç:

**1. Oturuma başlangıç:** Bir önceki oturumun özetlenmesi ve beşinci oturumun gündeminin açıklanması. Psikolojik danışmanın açıklamaları şöyledir;

*“Önceki oturumumuzda evliliğinizi güçlendirmeye, geliştirmeye yönelik çözüm odaklı sorularımızı sormuştuk. İkinizin de yaşamında var olan farklı roller vardı. Bu rollere ilişkinde sorumluluklarınız vardı. Eşler olarak roller ve sorumluluklar üzerinde uzlaşmaya varmanız halinde aslında ikinizin de hayatının ne kadar kolaylaşacağını gördük. Son olarak ta bu oturuma kadar evde uygulamanız gereken görevleriniz vardı.”*

*“Bugünkü oturumumuzda sizlerle çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde sorularına devam ederken, evlilikte karşılaşacağınız sorun ve çatışmaları uzlaşma basamaklarından yararlanarak nasıl çözebileceğiniz üzerinde duracağız. “*

*“Bugünkü temel gündemimiz olan uzlaşma yönetimi konusuna geçmeden önce sizlere sormak istediğim bazı sorular var:”*

## 2. SOKET Uygulanması

2.1. Çiftin Hayatında Daha İyi Giden Şeylerin Ortaya Çıkarılması: Çiftin hayatında bir önceki oturumdan bu güne kadar meydana gelen farklılıkları, olumlu değişiklikleri ortaya çıkarmaya yönelik aşağıdaki sorulardan yararlanır:

*“Hayatınızda son görüşmemizden bu yana daha iyi olan ya da daha farklı olan neler var? Neler yaptığımızda bunları fark ediyorsunuz? Böyle olması hayatınızda ne sağladı?”*

Çiftlerin kendileri için daha iyi olan şeyleri yaptıkları bir zaman mutlaka vardır. Çoğu durumda çiftler biraz tereddüt ettikten sonra bir miktar ilerlemeyi hatırlayacaktır.

2.1.1 Eğer çift veya eşlerden biri yukarıdaki soruya “hiçbir şey ya da daha kötü” anlamında olumsuz cevap verebilir. Bu durumda psikolojik danışman, önce onların ifade ettikleri içerisinde daha iyi olan bir durumun işaretlerini veya yaşadıklarının eskisi kadar kötü olmadığını fark ettirecek ipuçlarını bulmak için çiftin anlattıklarını dikkatle dinlenmelidir. Psikolojik danışman sonrasında çifte şu soruları sormalıdır:

*“Her zaman her şey kötü müydü?”*

*“Haftanın her günü her dakikasında her şey kötü müydü?”*

*“Bana yaşamınızdaki bazı şeylerin diğer zamanlardaki kadar kötü olmadığı zamanlardan bahsedebilir misiniz?”*

*“Bazı şeyler kötü olmadığı zaman sen de ne gibi farklılıklar vardı?”*

*“Sanırım birkaç dakika düşünürseniz daha iyi veya farklı olan bir şeyler bulabilirsiniz.”*

*Peki, sizin fark etmediğiniz ama çevrenizdekilerin fark ettiği ufak değişiklikler neler olabilir?*

*Peki bazı şeylerin daha kötüye gitmemesini nasıl sağladınız?*

2.2. Çiftin Hayatında Daha İyi Olan Şeylerin Etki Alanını Kuvvetlendirme: Çiftin yaşamlarındaki güçlü, başarılı, işe yarar yönlerin etkilerini yaşamlarındaki başka alanlara yaymaya ve kalıcı hale getirmeye yönelik aşağıdaki sorularla süreç devam edilir. Bu sorular aynı zamanda çiftlerin gelişimlerdeki ayrıntıları ve sürecin kontrolünde kendi rollerini daha iyi görmelerini sağlar:

Bu bölümde öncelikle ilk bölümdeki sorularımızla ortaya çıkardığımız çiftin hayatındaki aşağıdaki farklılıkları aramaya yönelik dinliyoruz. Sonra onların da bu değişiklikleri fark etmeleri için cevapların olumlu içeriğini yansıtıyoruz

*Bireylerde meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin.*

*Başkalarında meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin.*

*İlişkide meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin.*

Sorularla da bu süreci destekliyoruz.

*Ne yaptınız?*

*Nasıl yaptınız?*

*Bunu nasıl başardınız?*

*Ne? Kimle? Ne zaman? Nerede?*

*Sana göre, şu an senin anlattıklarını televizyondan izliyor olsaydın ve senin şu an anlattığın şeyin başka biri tarafından yapıldığını görseydin,, onun başarıları hakkında ne düşünürdün?*

*Bu değişimi senden başka kimler fark etmiş olabilir?*

*Kendinizdeki farklılıkları düşündüğünüzde hangilerinden daha mutlu oldunuz?*

*Başka hangi yöntemleri denediğinizde kendinizi daha iyi hissettiniz?*

*Eşiniz sizdeki hangi farklılıkları gördüğünde daha mutlu oldu?*

*Bunun size ne gibi faydaları oldu?*

*Sizce eşiniz bunu nasıl başarmış olabilir?*

*Ne kadar süreden beri bu şeyler iyiye gidiyor?*

2.3. Çiftin Hayatındaki Değişimlerin Etkilerini Pekiştirme: Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda değişimleri, gelişimleri, çabalarını desteklemek ve çifti cesaretlendirmek için övgülerden yararlanılır.

*“Eşler olarak ilk oturumumuzda verdiğimiz ev ödevlerini uygulama konusundaki gayretinizi, işbirliğinizi çok beğendim.”*

*“Birbirinize verdiğiniz destekle hayatınızda yarattığınız değişim takdire şayan. Sonraki oturumlara da karşılıklı bu desteğinizi ve değişme arzunuzu yansıtanız halinde mucize soruya verdiğiniz cevapların hayatınızda olması kaçınılmazdır.”*

*“Kendi adınıza iyi olan şeyleri daha çok yaptığınızın işareti ne olurdu?”*

2.6 Çiftin Hayatında Fark Edilemeyen Başarıları Keşfederek Tekrar Eyleme Geçme: Çiftin hayatlarındaki gizli başarıları görmeleri sağlanarak onların yeni başarılar için yeniden harekete geçmelerini sağlamak amacıyla aşağıdaki sorulardan yararlanılır. Aşağıdaki gibi farklı ortaya çıkarma soruları sorularak SOKET sürecine baştan başlanır.

*“Peki bunların dışında yaşamınızda geçtiğimiz haftadan beri daha iyi giden başka neler var? Başka”*

### **3. Evlilikte Uzlaşma**

Çiftin çatışmanın ne olduğunu anlayabilmesi, evliliklerinde hangi konularda, hangi durumlarda çatışma yaşadıklarını fark etmeleri için aşağıdaki açıklama ve sorulardan yararlanılır. Psikolojik danışman eşlere sorar:

*“Çatışma dediğim zaman aklınıza ne geliyor? Çatışma nedir?”*

Burada psikolojik danışman tarafından eşlerin söylediği cevaplar pekiştirilip, katkılarından dolayı teşekkür edildikten sonrasında çatışma kısaca şu şekilde tanımlanır.

*“Katkılarınız için teşekkür ederim. Sizde belirttiğiniz gibi çatışmayı şöyle tanımlayabiliriz. İki insan arasındaki ilişkide beklentilerin farklılaşması, eşlerin birbirinin ihtiyaçlarını engellemesi veya engellendiğini algılaması sonucunda yaşananlara çatışma diyebiliriz.”*

Çatışmayı çözmenin ilk basamağı çatışmanın varlığını normalleştirmektir. Bunun için çatışmanın her yakın ilişkide var olduğu eşlerle paylaşılır. Önemli olanın eşlerin evliliklerinde çatışma yaşayıp yaşamadıkları değil, çatışma ile yapıcı yolla mı yoksa yıkıcı yolla mı baş ettiklerinin farkına varmaları olduğu aktarılır. Psikolojik danışman bu amaçları gerçekleştirmeye yönelik aşağıdaki soru ve açıklamaları kullanır:

*“Her yakın ilişkide çatışmalar yaşanır. Bu ilişkilerin vazgeçilmezidir. Önemli olan evlilikte çatışma yaşayıp yaşamadığımız değil bu çatışmalarla yapıcı mı yıkıcı mı baş ettiğinizdir. Çince de çatışma kriz ve fırsat anlamlarına gelmektedir. Evliliklerde de çatışma durumları doğru yönetilirse ilişkinin güçlenmesine yönelik bir fırsata, kötü yönetilirse de ilişkinizin zayıflamasına yol açacak bir krize dönüşebilir.”*

Psikolojik danışman tarafından eşlerin çatışma yaşadıkları durumları, konuları tanımları, arkasından da bu çatışmalarla nasıl başa çıktıklarını, fark etmeleri amacıyla eşlere aşağıdaki sorular sorulur.

Eşlere Form 6.1. verilir. Eşlerin ifade ettiği bu yöntemlerden krize yönelik olanlar ve fırsata yönelik olanları Form 6.1. üzerinde kadın eş ve erkek eş cevapları bölümüne yazılır. Görüşme sürecinde ortaya çıkan diğer krize yönelik yaklaşımlar ve fırsata yönelik yaklaşımlar ilgili bölümlere eklenir. Bu Form oturumun sonunda fırsata yönelik olanların hayatlarında uygulanmasının çoğaltılması amacıyla çiftlere ödev olarak verilir.

*“Eşler olarak en çok hangi durumlarla karşı karşıya geliyorsunuz?”*

*“Hangi konularda çatışma yaşıyorsunuz?”*

*“Çatışmayla nasıl başa çıkıyorsunuz?”*

*“Peki, çok güzel, hala birlikte olduğunuza göre o çatışmaların çoğunu aşmış bugünlere geldiniz. Geçmişte karşı karşıya geldiğiniz anları düşündüğünüzde, neler yaptığınızda, nasıl yaklaştığınızda ikinizi de mutlu edecek çözüme kavuştuyorsunuz?”*

Psikolojik danışman oturum içerisinde ihtiyaç olması halinde, eşlere aralarındaki anlaşmazlıkları, halının altına süpürerek (yok sayarak), inkâr ederek, üstü kapalı imalarla, zamana bırakarak, tehdit, şantaj, baskı, vb yöntemlerle çözmeye çalışmanın sağlıklı olmadığını anlatır.

Eşlerin çatışmayı fırsata çevirmeleri sonucundaki sağlayacakları yararları fark etmelerine yönelik aşağıdaki sorudan yararlanılır:

*“Evliliğinizde anlaşmazlıkların uzlaşma ile çözülmesi hayatınıza nasıl yansıyor? Bunun sonuçları neler oluyor?”*

Eşlerin verdiği cevaplarda çatışmaların uzlaşma ile çözülmesi sonunda eşlerin yaşayacağı iyi durumlar aşağıdaki açıklamadan yararlanılarak tamamlanır. Böylelikle eşlerin değişime ve gelişime daha istekli hale gelmeleri sağlanır.

*“Eşlerin anlaşmazlıkları uzlaşmayla çözmeleri sonucunda problemi tanıyıp, farkına vardıkları, isteklerine ulaşmalarının kolaylaştığı, bireysel olarak geliştikleri gözlemlenmektedir. Ayrıca uzlaşma ile biten çatışmalar bireylerin kendine güvenini arttırmakta, birbirlerine yakınlaştırmaktadır. Uzlaşmaya varan eşler birbirine daha fazla saygı duyar, ailenin bir takım olduğunu anlarlar ve benimserler. Bundan başka anlaşmazlıkların altında yatan duyguları da sağlıklı bir şekilde ortaya çıkarabilirler.”*

*“Bu günden sonra aranızda yaşayacağınız anlaşmazlıkları, problemleri bir başkasından yardım almaksızın ikinizin de mutlu olacağı şekliyle çözebileceğiniz bir uzlaşma yöntemi öğreneceğiz.”*

Eşlerin sorunlarını krize değil fırsata dönüştürebilmeleri için eşlere problem çözme ve uzlaşma yönteminin basamaklarının ne olduğu, ne şekilde uygulanacağı açıklanır. Bu yeni yöntemle geçmeden önce eşlerin uzlaşma sürecinde göz önünde bulundurması gereken bazı noktalara dikkat çekilir:

Öncelikle şunları bilmelisiniz: Problemler eşiniz ayrı şeylerdir. Çözüm için kişiler üzerine değil ortak çıkarlar üzerinde durmak gereklidir. Problemi iki tarafı da mutlu edecek şekilde çözecek Formülümüz olmalı.

*“Uzlaşma yöntemimize kazan kazan adını verebiliriz. Amacımız bu süreçte ikinizin de mutlu olması ve ikinizin de hayatını kolaylaştırmak. Sizler yaşamınızda bir mahkemede değilsiniz. Davalarda bir haklı bir haksız vardır. Sizin yaşadığınız anlaşmazlıklarda illaki birinizin haklı diğerinizin haksız olması gerekmez. Maçta değilsiniz biriniz galip gelince diğeriniz kaybeder. Bu yöntemde kaybeden olmayacak. Kazan kazan yöntemimiz kendi içinde bazı basamaklardan oluşmaktadır. Bunlar*

*Uzlaşma yöntemi basamakları*

- 1. Basamakta problemin varlığını kabul etmek*
- 2. Basamakta problemi doğru tanımlamak*
- 3. Basamakta probleme ilişkin farklı çözümler üretmek*
- 4. Basamakta çözüme ilişkin seçenekleri değerlendirmek*
- 5. Basamakta en iyi seçeneğe karar vermek*

6. Basamakta seçilen çözümü uygulamaya koymak
7. Basamakta çözümün sonuçlarını takip etmek

Eşlere bu basamakların ne anlama geldiği hakkında bilgi verilir.

*Bu basamaklar sırasında yapmamız gerekenleri kısaca şöyle açıklayabiliriz.*

**1. Basamakta problemin varlığını kabul etmek:** Bazen eşler problem yaşandığında problem yok diyerek sorundan kurtulmaya çalışırlar. Bu da süreci daha karmaşık hale getirebilir. Bu noktada eşleri ilgilendiren her probleme eşlerin her ikide eşit şekilde ilgilenmeli ve konuşmaya açık olmalıdır.

**2. Basamakta problemi doğru tanımlamak:** Eşlerin beklentilerinin, ihtiyaçlarının objektif bir şekilde ben dili yöntemiyle ortaya konulması

**3. Basamakta probleme ilişkin farklı çözümler üretmek:** İki tarafında hayatını kolaylaştıracak akılcı, esnek öneriler oluşturmak.

**4. Basamakta çözüme ilişkin seçenekleri değerlendirmek:** Eşlerin kendi beklentileri açısından ortaya konulan çözüm önerilerinin artı ve eksilerini değerlendirmeleri.

**5. Basamakta en iyi seçeneğe karar vermek:** İki eşi de mutlu edecek en iyi seçeneğin tercih edilmesi.

**6. Basamakta seçilen çözümü uygulamaya koymak:** Eşler olarak tercih ettiğimiz seçeneği uygulamada iş bölümü yapılması, kimin hangi görevleri yapacağı, ne zaman uygulanmaya başlanacağı belirlenmelidir.

**7. Basamakta çözümün sonuçlarını takip etmek:** Çözüm sürecindeki eksiklerimizi görmek, neler yaparak başarılı olduğumuzu fark etmek, güçlü yönlerimizi tespit etmek, sonraki çözümlere yönelik planlama yapmak açısından durumu eşlerin beraber değerlendirmesidir.

Eşlerin evliliklerinde kendileri için problem olan, çatışma haline gelmiş bir konuyu bu basamakları kullanarak uzlaşma ile çözmelerinin sağlanması amacıyla bir örnek uygulama çalışması yapılır. Eşlere Form 6.2. verilir. Cevaplarını bu Formdaki basamaklar üzerine yazmalarını ifade edilir.

*“Evliliğinizde son zamanlarda sizler için problem olan bir konuyu düşünün. Şimdi beraber bu problemi uzlaşma basamaklarımıza uygun olarak, ikinizi de mutlu edecek şekilde çözümlayelim. Elinizdeki Form üzerinde uzlaşma basamaklarını görüyorsunuz. Cevaplarınızı basamaklar üzerine yazınız.*

1. İkinizi de ilgilendiren, çözülmesi gereken bir problem mi? Problemi eşinizin de beklentilerini de dikkate alan, objektif bir şekilde nasıl tanımlarsınız?
2. Bu probleme eşinizin ve sizin çözümleriniz nelerdir? Bunların dışında siz bir psikolojik danışman olsaydınız, bu iki eşi de mutlu edecek diğer çözümünüz ne olurdu? Hayatınızda mantıklı çözümlerine güvendiğiniz bir kişiyi düşünün, bu problemi o kişiye götürseydiniz bu kişi iki eşi de mutlu edecek nasıl bir çözüm önerirdi?
3. Siz bir muhasebeci olsanız biraz önceki çözüm önerilerinin eşler açısından gelir gideri ne olur?
4. Siz kararlarına saygı duyulan bir hâkim olsanız bu iki eş için, biraz önceki çözüm önerilerinden en faydalı olacak hangisidir?
5. Seçilen bu çözümün başarıya ulaşabilmesinde hangi eş ne yapmalıdır, seçim ne zaman uygulanmaya başlanmalıdır?
6. Çözüm işe yarıyor mu? Başarıya ulaşmasında etkili olan ne oldu?”

Psikolojik danışman eşlere Form 6.3.'ten bir adet verir. Psikolojik danışman eşlere ikisinin de farklı aile kültürü ve yaşantılardan geldikleri için problem çözme yöntemlerinin farklı olduğunu anlatır. (Örneğin eşlerin yaşadığı bir tartışma sonucunda kadın çözüm olarak, yaşanan ne olursa olsun o anda konuşulması gerektiğini ve gece eşlerin sarılıp uyuması gerektiğini düşünüyor olabilir. Erkek ise tartışma sonrasında ortamdan uzaklaşmak ve geceyi başka yerde geçirmek, olaydan bir iki gün sonrada görüşmek şeklinde bir çözümü tercih edebilir. Zihinlerinde oluşturdukları bu çözümler hakkında kendi aralarında hiç konuşmamışlarsa bu olayın sonunda eşler kendi çözümlerini referans alacağı için kırgınlıklar olacaktır. Kadın eşin tartışma sonrası çekip gitmesine anlam veremeyecek ve kırılacaktır. Bir gün sonra, eşi geldiğinde belki de yüzünü asacaktır. Erkek eş ise olaydan bir gün sonra konuşmak için geldiğinde eşinin yüzünün asık ve öfkeli olmasına anlam veremeyecektir. Eşler birbirlerinin çözüm yöntemlerini bilmediği içinde çatışma daha büyüyecektir. Bunu yerine eşler böyle bir tartışma olması halinde yapılacakları önceden konuşurlarsa şu şekilde bir çözüm önerisinde anlaşmaları halinde çok çabuk uzlaşacakları ifade edilir: “Tartışma yaşarsak sen salona geç bende oturma odasında olayım ikimizde yarım saat ayrı kalalım, bu sürede kendi hatalarımızı ve neye ihtiyacımız olduğunu düşünelim sonra salonda buluşup bu konuyu sakın bir şekilde tekrar görüşelim”)

Eşlerin evde bu hafta içerisinde çatışma yaşanmasa da Form 6.3.'ü doldurmaları istenir. Onlara bu Form üzerine kendi ailelerinin genel işleyişinde önemli konularda ve kriz anlarında kullanılmak üzere yol gösterici kurallar ve ikisinin de uzlaştığı aile yasalarını yazmaları söylenir.

#### 4. Küçük Başarılarla Dikkat Çekme

Psikolojik danışman eşlerin danışmanın amaçları doğrultusunda ortaya koydukları küçük değişimleri ve iyileşmeleri yaşantıları vurgular. Bu yaşantılarını güçlendirmeye yönelik sorular sorulur.

*Bazı akşamlar 5 dakika bile olsa evde beraber zaman geçirmeniz, baş başa kalmak ve birlikte zaman geçirmek için çok güzel bir durum olmuş.*

*Bu oturumda eşinizin sözünü kesmeden sabırlı bir şekilde onun söylediklerini dinlemektesiniz, etkili dinleme konusunda çok başarılısınız.*

*Geçen haftadan bugüne ölçek üzerinde bir birim ilerlemeyi nasıl başardınız?*

#### 5. İlerleme Soruları

Psikolojik danışman bundan sonraki değişikliklerin neler olabileceğinin belirlenmesine yönelik eşlere sorular sorar:

*İlk oturumumuzda bir mucize gerçekleşmesi sonucunda evliliğinizde yaşanacakları, danışma sürecindeki amaçlarınız olarak ifade etmiştik. Mucizenin gerçekleştiği durumu 10 olarak kabul edersek, 1 ile 10 arasındaki bir ölçekte amaçlarınız doğrultusunda bu hafta ilerlediğiniz basamaktan bir basamak daha ilerlediğinizi nasıl anlarsınız? Bunun ilk işaretleri ne olur? Bunu ilk kim fark eder?*

**6. Çifti Motive Edecek Övgü Konuşması:** Bu konuşma, psikolojik danışman tarafından çifte ev ödevlerini vermeden önce yapılır. Amacı onları danışma sürecine karşı daha da cesaretlendirmektir. Eşlerin üzerinde uzlaşabilecekleri yapıcı ifadelerden oluşan, evliliklerinin güçlü yönlerine işaret eden daha çok yazılı, övgü dolu mesajlar verilir. Bunu açıklamaya uygun bir ifade kalıbı aşağıda verilmektedir:

*“Bugünlük danışma sürecimizin sonuna yaklaştık, benim bu gün size soracaklarım bitti. Sizin sormak istediğiniz bir şey var mı? Sizlerin de bana soracakları yoksa bugünkü görüştüklerimizi gözden geçirmem için birkaç dakikaya ihtiyacım olacak, sizlere bir mesaj yazacağım. Sizler de ben mesaj yazarken bugünkü görüşmemizde sizin için en yararlı olan fikir/düşünce/uygulamaları düşünebilirsiniz.”*

Sonrasında da psikolojik danışmanın, danışma sürecindeki gözlemleri doğrultusunda çiftlere yazılı ve sözlü olarak aşağıdaki Formatta övgü mesajları ifade edilir:

*“İkinizin de ilişkinizde arzulu bir şekilde bir şeyleri değiştirmeye yönelik gayretinizden ve ..... yönlerinizden çok etkilendim.”*

*“İlişkinde yeri geldiğinde, uzlaşmacı ve sebatkar olman çok hoşuma gidiyor.”*

*“Hayata karşı yılmayan, pozitif ve yapıcı karakterin karşısında hayran oldum”.*

*“Olaylar karşısında objektif duruşun, gerçekçi bakış açın, olayları samimi ifade edişini çok beğendim.”*

**7. Farkındalık yaratacak bağlantı oluşturma, öneriler ve görevlendirmeler:** Bu bölümde, çiftten bir sonraki oturuma kadar öğrenilenleri deneyimlemesi istenir. Çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmeleri amacıyla kendilerine övgü içerikli mesajın hemen arkasından aşağıdaki şekliyle bağlantılar oluşturup, öneriler ve yapmaları gereken görevlerin verildiği bir süreçtir.

Çiftlere verilecek mesajı oluşturan övgü ve görevler arasında bağlantı oluşturma çiftlerin danışma sürecinin sonunda ulaşmak istedikleri amacın kısaca onlara anlatılması ile sağlanabilir:

*“Eşler olarak boş zamanlarınızda birlikte etkinlikler yapabilmeniz için ...”*

*“Zaman yönetimi konusunda daha programlı hareket edebilmeniz için ...”*

*“İlişkinizde daha uzlaşmacı olabilmenize yönelik ...”*

Çiftlere verilecek mesajın ilk kısmını övgü, ikinci kısmı bağlantı, son bölümünü de yapılacak görevler ve verilecek ev ödevleri oluşturmaktadır. Bu amaçla aşağıdaki görevlendirme ve ev ödevlerinden yararlanılabilir:

*“Şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Gözlemlemenizi istediğim şey şu; hayatınızda/ilişkinizde olan şeyler arasında hangilerinin olmaya devam etmesini istersiniz?”*









*“Sizlere şu andan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir öneride bulunuyorum. Önerim şu; hayatınızda/ilişkinizde problem olan konularla ilgili denemiş olduğunuz yöntemlerde ısrarcı olmayıp, bu zamana kadar denemediğiniz farklı bir çözüm yöntemini denemeniz. Yani farklı bir şey yapın!”*

*“Şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Hayatınızda/ilişkinizde sorun olarak gördüğünüz konuları bir düşünün. Bunlarla nasıl baş edebiliyorsunuz? Neler yaptığınızda, hangi durumlarda sizin istediğiniz sonuçlar elde ediyorsunuz?”*

### **Çiftlere Verilecek Örnek Yazılı Mesaj**

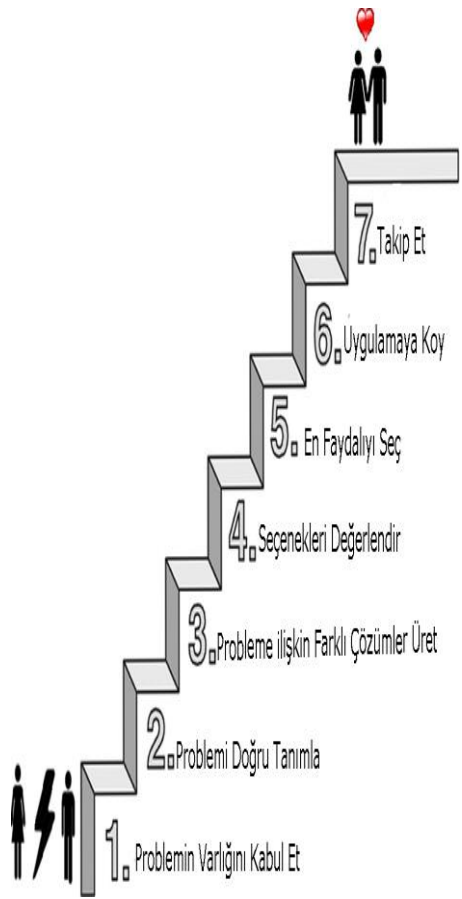
<i>.../.../...</i>
<i>Sevgili.....</i>
<i>İkinizin de ilişkinizde arzulu bir şekilde bir şeyleri değiştirmeye yönelik gayretinizden ve ..... yönlerinizden çok etkilendim. İlişkinizde daha uzlaşmacı olabilmenize yönelik şuandan itibaren bir sonraki görüşmemize dek bir gözlem yapmanızı istiyorum. Gözlemlemenizi istediğim şey şu; hayatınızda/ilişkinizde olan şeyler arasında hangilerinin olmaya devam etmesini istersiniz?</i>
<i>Psikolojik Danışman Şenol BAYGÜL</i>

**FORM 6.1.**

<b>İLİŞKİMİZDE ÇATIŞMA ÇÖZME YÖNTEMLERİMİZ</b>	
<b>KRİZE YÖNELİK</b> 	<b>FIRSATA YÖNELİK</b> 
 Eşin Cevapları	 Eşin Cevapları
..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
 Eşin Cevapları	 Eşin Cevapları
..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
 ARTIK UYGULAMAYACAĞIZ.	 DAHA SIK KULLANACAĞIZ.



**FORM 6.2.**

<b>UZLAŞMA YÖNTEMİ BASAMAKLARI</b>	
 <p>7. Takip Et</p> <p>6. Uygulamaya Koy</p> <p>5. En Faydalıyı Seç</p> <p>4. Seçenekleri Değerlendir</p> <p>3. Probleme İlişkin Farklı Çözümler Üret</p> <p>2. Problemi Doğru Tanımla</p> <p>1. Problemin Varlığını Kabul Et</p>	<p><i>Evliliğinizde son zamanlarda sizler için problem olan bir konuyu düşünün. Şimdi bu problemi uzlaşma basamaklarımıza uygun olarak, eşinizi de mutlu edecek şekilde çözümleyin. Yan tarafta uzlaşma basamaklarını görüyorsunuz. Çözüme yönelik cevaplarınızı aşağıdaki numaralı boş kutucuklara yazınız.</i></p>
	7
	6
	5
	4
	3
	2
1.	



Tarih   /  /  

## Aile Yasalarıımız

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

imza \_\_\_\_\_



## ALTINCI OTURUM

### Oturumun Genel Hatları

1. Oturuma başlangıç: Bir önceki oturumun özetlenmesi, altıncı oturumun gündeminin açıklanması.
2. SOKET Uygulanması.
3. Evlilikte ilgi gösterme ve boş zaman etkinlikleri
4. Küçük başarılarla dikkat çekme.
5. İlerleme soruları.
6. Danışma sürecinin sonlandırılması (övgü, bağlantı ve ev ödevi verilmesi).
7. Son test uygulamasının yapılması

### Oturumun Amaçları

1. Çiftin bir önceki oturumu hatırlaması ve altıncı oturuma güdülenmesi,
2. Çiftin, yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri, kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerini sağlamak.
3. Eşlerin birbirlerinin ilgi gösterme yöntemlerini tanımaları, birbirlerine ilgilerini ifade edebilmeleri, boş zamanlarında bireysel ve birlikte eğlenceli zaman geçirebilmelerini gerçekleştirmek,
4. Çiftin hayatlarındaki küçük değişimleri fark etmelerini sağlamak,
5. Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda gelişimini artırmak.
6. Çiftin danışmadaki amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin cesaretlendirilmesi, yaşamlarında danışma sürecinde öğrenilenleri deneyimlemesi, çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi.

### Araçlar/Materyaller

#### Bu Oturumda Kullanılacak Formlar

Form 7.1. Ben, Sen ve Biz Haftalık Planı

Form 7.2. Değişim Özeti

### Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar

1. Oturumda çifte dağıtılacak olan Formlar çoğaltılır.

### Uygulama /Süreç:

**1. Oturuma başlangıç:** Bir önceki oturumun özetlenmesi ve altıncı oturumun gündeminin açıklanması. Psikolojik danışmanın açıklamaları şöyledir;

*“Bugün artık sizlerle son oturumumuzu yapacağız. Sizler evliliğinizde kendi kaynaklarınızdan yararlanarak, mutlu ve uyumlu bir evlilik için gerekli hazır bulunuşluğa erişmiş durumdasınız. Uyumlu bir ilişkiye sahip olmak için gerekli becerileri, deneyimleri kazandığınızı, geride kalan oturumlardaki paylaşımlarınızla ve uygulamalarınızla gösterdiniz.”*

*“Bugünkü oturumumuzda bireysel ve birlikte geçireceğiniz zamanı nasıl daha keyifli kullanabileceğiniz, karşınızdaki kişiye ilginizi nasıl gösterdiğiniz, birbirinize ilginizi daha çok ifade etmenin yolları üzerinde duracağız. Ayrıca sizlerle çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde sorular sormaya devam edeceğim”*

*“Bugünkü temel gündemimiz olan evlilikte ilgi gösterme ve boş zaman etkinlikleri konusuna geçmeden öncesinde sizlere sormak istediğim bazı sorular var:”*

## 2. SOKET Uygulanması

2.1. Çiftin Hayatında Daha İyi Giden Şeylerin Ortaya Çıkarılması: Çiftin hayatında bir önceki oturdandan bu güne kadar meydana gelen farklılıkları, olumlu değişiklikleri ortaya çıkarmaya yönelik aşağıdaki sorulardan yararlanılır:

*“Hayatınızda son görüşmemizden bu yana daha iyi olan ya da daha farklı olan neler var?  
“Neler yaptığımızda bunları fark ediyorsunuz? Böyle olması hayatınızda ne sağladı?”*

Çiftlerin kendileri için daha iyi olan şeyleri yaptıkları bir zaman mutlaka vardır. Çoğu durumda çiftler biraz tereddüt etikten sonra bir miktar ilerlemeyi hatırlayacaktır.

2.1.1 Eğer çift veya eşlerden biri yukarıdaki soruya *“hiçbir şey yada daha kötü”* anlamında olumsuz cevap verebilir. Bu durumda psikolojik danışman, önce onların ifade ettikleri içerisinde daha iyi olan bir durumun işaretlerini veya yaşadıklarının eskisi kadar kötü olmadığını fark ettirecek ip uçlarını bulmak için çiftin anlattıklarını dikkatle dinlenmelidir. Psikolojik danışman sonrasında çifte şu soruları sormalıdır:

*“Her zaman her şey kötü müydü?”*

*“Haftanın her günü her dakikasında her şey kötü müydü?”*

*“Bana yaşamınızdaki bazı şeylerin diğer zamanlardaki kadar kötü olmadığı zamanlardan bahsedebilir misiniz?”*

*“Bazı şeyler kötü olmadığında sen de ne gibi farklılıklar vardı?”*

*“Sanırım birkaç dakika düşünürseniz daha iyi veya farklı olan bir şeyler bulabilirsiniz.”*

*“Peki, sizin fark etmediğiniz ama çevrenizdekilerin fark ettiği ufak değişiklikler neler olabilir?”*

*“Peki bazı şeylerin daha kötüye gitmemesini nasıl sağladınız?”*

2.2. Çiftin Hayatında Daha İyi Olan Şeylerin Etki Alanını Kuvvetlendirme: Çiftin yaşamlarındaki güçlü, başarılı, işe yarar yönlerin etkilerini yaşamlarındaki başka alanlara yaymaya ve kalıcı hale getirmeye yönelik aşağıdaki sorularla sürece devam edilir. Bu sorular aynı zamanda çiftlerin gelişimlerdeki ayrıntıları ve sürecin kontrolünde kendi rollerini daha iyi görmelerini sağlar:

Bu bölümde öncelikle Çiftin Hayatında Daha İyi Giden Şeylerin Ortaya Çıkarılması bölümündeki sorularımızla ortaya çıkardığımız çiftin hayatındaki aşağıdaki farklılıkları aramaya yönelik dinliyoruz. Sonra onların da bu değişiklikleri fark etmeleri için cevapların olumlu içeriğini yansıtıyoruz.

*“Bireylerde meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin.*

*“Başkalarında meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin.*

*“İlişkide meydana gelen farklılıkları dinleyin ve ifade edin.*

*“Sorularla da bu süreci destekliyoruz.*

*“Ne yaptınız?”*

*“Nasıl yaptınız?”*

*“Bunu nasıl başardınız?”*

*“Ne? Kimle? Ne zaman? Nerede?”*

*“Sana göre, şu an senin anlattıklarını televizyondan izliyor olsaydın ve senin şu an anlattığın şeyin başka biri tarafından yapıldığını görseydin,, onun başarıları hakkında ne düşünürdün?”*

*“Bu değişimi senden başka kimler fark etmiş olabilir?”*

*“Kendinizdeki farklılıkları düşündüğünüzde hangilerinden daha mutlu oldunuz?”*

*“Başka hangi yöntemleri denediğinizde kendinizi daha iyi hissettiniz?”*

*“Eşiniz sizdeki hangi farklılıkları gördüğünde daha mutlu oldu?”*

*“Bunun size ne gibi faydaları oldu?”*

*“Sizce eşiniz bunu nasıl başarmış olabilir?”*

*“Ne kadar süreden beri bu şeyler iyiye gidiyor?”*

2.3. Çiftin Hayatındaki Değişimlerin Etkilerini Pekiştirme: Çiftin danışma sürecindeki amaçları doğrultusunda değişimleri, gelişimleri ve çabalarını desteklemek ve çifti cesaretlendirmek için övgülerden yararlanılır.

*“Eşler olarak ilk oturumumuzda verdiğimiz ev ödevlerini uygulama konusundaki gayretinizi, işbirliğinizi çok beğendim.”*

*“Birbirinize verdiğiniz destekle hayatınızda yarattığınız değişim takdire şayan. Sonraki oturumlara da karşılıklı bu desteğinizi ve değişme arzunuzu yansıtanız halinde mucize soruya verdiğiniz cevapların hayatınızda olması kaçınılmazdır.”*

*“Kendi adınıza iyi olan şeyleri daha çok yaptığının işareti ne olurdu?”*

2.4. Çiftin Hayatında Fark Edilemeyen Başarıları Keşfederek Tekrar Eyleme Geçme: Çiftin hayatlarındaki gizli başarıları görmeleri sağlanarak onların yeni başarılar için yeniden harekete geçmelerini sağlamak amacıyla aşağıdaki sorulardan yararlanılır. Aşağıdaki gibi farklı ortaya çıkarma soruları sorularak SOKET sürecine baştan başlanır.

*“Peki, bunların dışında yaşamınızda geçtiğimiz haftadan beri daha iyi giden başka neler var? Başka?”*

### **3. Evlilikte ilgi gösterme ve boş zaman etkinlikleri**

Psikolojik danışman tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak evlilikte ilgi gösterme ve boş zaman etkinliklerinin evlilik uyumundaki önemine dikkat çekilir.

*“Ailedeki her birey sahip oldukları özellikler itibariyle tek ve benzersizdir. Her bir eş diğeri için özel ve eşsiz olduğunu bilmek ve bunu görmek ister. Evlilikte ilgiyi gösterebilme, kendisi için eşinin önemini gösterebilmesinin yanında, bir eşin diğer eşin faaliyetlerine karşı gösterdiği sevgi, ilgi ve bakımı ifade etmektedir. Eşlerin bu ilgiyi gösterebilmeleri için birlikte geçirecekleri zamana, ortak etkinliklere ve diğer eş tarafından bireysel gelişimlerinin desteklendiğini hissetmelerine ihtiyaç vardır. Uyumlu evlilik, diğer eşin bakış açısından olaylara bakarak, duygu, düşünce ve davranışlarına anlayışlı, özenli yaklaşmakla mümkündür.”*

Aşağıda eşlerin birbirlerine ilgi gösterme şekillerini tanımlarına ve eşinin ilgi ihtiyacını anlamaya yönelik etkinlikler yer almaktadır. Psikolojik danışman eşlere aşağıdaki soruları sorar ve cevaplarını dinler.

*“Şunu bilmelisiniz ki eşler arasındaki ilişkide ilgiyi ifade etmenin sınırsız yolu vardır. Biraz düşündüğünüzde, eşiniz neler yaptığında, nasıl davrandığında eşinizin size karşı ilgili olduğunu anlıyorsunuz? Başka?”*

*“Eşinizle tanışmadan önceki bireysel yaşantı farklılıklarınızdan dolayı, eşinizin ilgiyi göstermek şekliyle sizinki farklı olabilir. Siz eşiniz başta olmak üzere insanlara ilginizi nasıl gösterirsiniz? Buna örnekler verebilir misiniz? Sizi dışarıdan gözlemleyen birisi sizin ilgili olduğunuzu nasıl anlar? Bunun işaretleri nelerdir? Başka?”*

*“Peki, eşiniz size ilgisini nasıl gösterse mutlu olurdunuz? İlgili olarak onun neler yaptığını görürseniz mutlu olursunuz? Fiziksel beğenisini nasıl gösterse mutlu olursunuz? Cinsellikle ilgili?”*

*“Evliliğin pek çok yararları vardır. Bunların en önemlilerinden biri hiç para ödemediğiniz sorunlarınızı yaşam boyu paylaşacağınız iyi bir danışmanın olmasıdır. Belki ilginizi en iyi ifade etme yollarından birisi eşinizi empati yaparak dinlemektir.”*

*“Peki, eşinizi nasıl dinlerseniz, onunla ilgilendiğinizi hissettirirsiniz?”*

*“Eşiniz sizi nasıl dinlerse sizinle ilgilendiğini hissedersiniz?”*

Eşlerin birbirlerine ilgi gösterebilmeleri için beraber zaman geçirmeye, ortak etkinlikler yapmaya ihtiyaçları olduğunu fark ettikten sonra psikolojik danışman eşlere aşağıdaki soruları sorar:

*“Eşinizle tanışıklığınızdan bugüne kadar olan zamanı düşündüğünüzde, eşinizle ne olduğunda daha çok birlikte zaman geçiriyorsunuz?”*

*“Haftanın hangi günleri, hangi saatlerinde eşinize tüm dikkatinizi daha fazla verebilirsiniz?”*

*“Eşinizle birlikte yapmaktan hoşlandığınız etkinlikler nelerdir?”*

*“Eşinizin tek başına ve arkadaşlarıyla yapmaktan hoşlandığı aktiviteler nelerdir?”*

*“Eşinizin bireysel ve arkadaşlarıyla yaptıkları etkinliklere katılımını nasıl destekleyebilirsiniz? Onun gelişimine ve ilgi alanlarına nasıl destek verebilirsiniz?”*

Eşlerin kendilerine ve evliliklerine ilgi gösterebilmelerini uzlaşmış ve planlı hale getirmek için aşağıdaki etkinlik yapılır. Eşlere Form 7.1. verilir. Eşlerin aşağıdaki soruya verecekleri cevaplarda üzerinde uzlaşılan maddeler, eşler tarafından bundan sonrasında gerçekleştirilmek amacıyla Form 7.1. üzerine yazılır.

*“Bir haftayı nasıl planlarsanız hem ayrı ayrı, hem de birlikte yapabileceğiniz etkinliklere fırsat bulursunuz? Bir haftayı nasıl planlarsanız, evliliğinizde ben, sen ve biz parçalarının uyumlu ve mutlu olmasını sağlarız?”*

*“Öncelikle bir hafta içerisinde sizler için olmazsa olmaz diyeceğiniz sorumluluklarınız nelerdir?”*

*“Peki, şimdi bir haftalık zamanda bu olmazsa olmaz yapacaklarımızı çıktığımızda ne kadar boş zamanınız kaldı?”*

*“Bu boş zamanın hangi günlerini bize hangi günlerini bireysel etkinliklere ayırabiliriz?”*

*“Biz olarak bu hafta neler yaparsanız birbirinize ilginizi daha fazla gösterebilirsiniz?”*

*“Ben olarak neler yaparsanız kendinizi daha iyi hissedersiniz?”*

*“Bu planı uygularken eşler olarak birbirinize nasıl destek verebilirsiniz?”*

Bir eşin diğer eşte hoşlandığı yönleri, eşine karşı yaşadığı olumlu duyguları ayrıntılı ifade edebilme becerilerini geliştirmek, pekiştirmek amacıyla aşağıdaki türde sorular sorulur:

*“Eşinizin beğendiğiniz yönleri nelerdir?”* Eşlerin genel cümleleri (örnek: dürüstlüğü, sadakatini, güvenilir olmasını vb.) daha somut, özel ifade edebilmeleri için eşlere, aşağıdaki soru sorulur.

*“Eşiniz hangi davranışları yaparsa dürüst/güvenilir/..... davranmış olur?”*

Eşlerin birbirlerinin beğendikleri farklı yönleri hatırlamaları amacıyla aşağıdaki sorulardan yararlanılır.

*“Eşinizin fiziksel olarak beğendiğiniz yönler nelerdir?”*

*“Eşinizin iletişimde beğendiğiniz yönleri nelerdir?”*

*“Eşinizin sosyal olarak beğendiğiniz yönleri nelerdir?”*

*“Eşinizin davranış olarak beğendiğiniz yönleri nelerdir?”*

*“Eşinizin ince düşünce olarak beğendiğiniz yönleri nelerdir?”*

Eşlerin beğendiği yönleri olumlu duygularla ifade edebilmeleri amacıyla aşağıdaki uygulama yapılır. Psikolojik danışman eşlere aşağıdaki açıklamayı yapar.

*Şimdi biraz önce söylediğiniz, eşinizin beğendiğiniz yönlerini eşinizin elini tutmanızı, gözlerinin içine bakarak ona “.....bu yönlerin çok hoşuma gidiyor.” şeklinde ifade etmenizi istiyorum.*

#### 4. Küçük Başarılar Dikkat Çekme

Psikolojik danışman eşlerin danışmanın amaçları doğrultusunda danışma sürecinde ortaya koydukları küçük değişimleri ve iyileşmeleri yaşantıları vurgular. Bu yaşantılarını güçlendirmeye yönelik sorular sorulur.

*“Bugün sizlerle 6 oturumu geride bıraktık. Bir çift olarak 6 oturum süresince beraberce her oturuma birlikte ve zamanında katılımınız takdiri hak ediyordu. İkinizde kutluyorum.”*

*“Bu oturumlar süresince eşinizin gelişimine verdiğiniz destek inanılmazdı. Ödevleri yaparken özeniniz ve katkılarınız geri bildirimleriniz danışma sürecini çok eğlenceli kıldı. Danışma sürecinin zenginleşmesine katkı sundu.”*

*“İlk oturumumuzdan bugüne ölçek üzerinde bu kadar birim ilerlemeyi nasıl başardınız?”*

#### 5. İlerleme Soruları

Psikolojik danışman, çiftin danışma sürecinin bitmesinden sonra hayatların da değişikliklerin neler olabileceğinin belirlenmesine yönelik eşlere sorular sorar:

*“Bugünkü oturumla birlikte oturumlarımız tamamlamış oluyoruz. Sizler geride kalan altı oturumda, birlikte birçok olumlu değişimi birlikte gerçekleştirdiniz. Oturumlardaki yeni öğrenmelerinizi hayatınıza ve ilişkinizi hızlı bir şekilde uyarladınız. Oturumlar sonrasında evliliğinizde ortaya çıkabilecek güçlükleri nasıl aşacaksınız?”*

*“Mucizenin kalıcı olarak hayatınızda var olmasına, nasıl katkı sunacaksınız?”*

*“Bugünden sonrasında ilişkinizdeki uyumun artması için neleri daha çok yapmaya devam edeceksiniz?”*

**6. Çifti Motive Edecek Övgü Konuşması:** Bu konuşma, psikolojik danışman tarafından çifte ev ödevlerini vermeden önce yapılır. Amacı oturumlar sonrasında çiftin hayatlarında, evlilik uyumlarını artırmaları yönünde işbirliğine cesaretlendirmektir. Eşlerin üzerinde uzlaşabilecekleri yapıcı ifadelerden oluşan, evliliklerinin güçlü yönlerine işaret eden daha çok yazılı, övgü dolu mesajlar verilir. Bunu açıklamaya uygun bir ifade kalıbı aşağıda verilmektedir:

*“Bugün oturumlarımızın sonuna geldik. Evliliğinizdeki uyumu bir başkasının desteğine ihtiyaç duymadan sürdürebilecek kazanımları ve işbirliğini sağladınız. İlişkinizde bundan sonrasında karşılaşılabileceğiniz engellerde, evliliğinizdeki uyumu artırabilecek deneyime ve bilgiye sahipsiniz. Benim sizlere soracaklarım bitti. Sizin sormak istediğiniz bir şey var mı? Sizlerin de bana soracakları yoksa bugünkü görüşmelerimizi gözden geçirmem için birkaç dakikaya ihtiyacım olacak, sizlere bir mesaj yazacağım. Sizler de ben mesaj yazarken oturumlar süresince görüşmelerimizde sizin için en yararlı olan fikir/düşünce/uygulamaları düşünebilirsiniz.”*

Sonrasında da psikolojik danışmanın, oturumlar sürecindeki gözlemleri doğrultusunda çiftlere yazılı ve sözlü olarak aşağıdaki Formatta övgü mesajları ifade edilir:

*“İkinizin de ilişkinizde arzulu bir şekilde bir şeyleri değiştirmeye yönelik gayretinizden ve ..... Yönlerinizden çok etkilendim.”*

*“İlişkinde yeri geldiğinde, uzlaşmacı ve sebatkar olman çok hoşuma gidiyor.”*

*“Hayata karşı yılmayan, pozitif ve yapıcı karakterin karşısında hayran oldum”.*

*“Olaylar karşısında objektif duruşun, gerçekçi bakış açın, olayları samimi ifade edişini çok beğendim.”*

**7. Farkındalık Yaratacak Bağlantı Oluşturma, Öneriler ve Görevlendirmeler:** Bu bölümde, çiftten oturumlar süresince edindikleri kazanımlarını bundan sonrasındaki yaşamlarında deneyimlemesi istenir. Çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmeleri amacıyla kendilerine övgü içerikli

mesajın hemen arkasından aşağıdaki şekliyle bağlantılar oluşturup, öneriler ve yapmaları gereken görevlerin verildiği bir süreçtir.

Çiftlere verilecek mesajı oluşturan övgü ve görevler arasında bağlantı oluşturma çiftlerin oturumların sonunda ulaşmak istedikleri amacın kısaca onlara anlatılması ile sağlanabilir:

*“Eşler olarak evlilikten daha fazla keyif alabilmeniz için...”*

*“Bundan sonraki yaşantınızda hem eşinizin hem sizin hayatınızın daha kolaylaşabilmesi amacıyla...”*

*“Evliliğinizde ki mutluluk ve huzurun her geçen gün artmasına yönelik ...”*

Çiftlere verilecek mesajın ilk kısmını övgü, ikinci kısmı bağlantı, son bölümünü de yapılacak görevler ve verilecek ev ödevleri oluşturmaktadır. Bu amaçla aşağıdaki görevlendirme ve ev ödevlerinden yararlanılabilir:

*“Sizlere şu andan itibaren yaşamınızın bundan sonrası için bir öneride bulunuyorum. Önerim şu; hayatınızda ve evliliğinizde bu zamana kadar öğrendiklerinizden işinize yarayanları yapmaya devam etmeniz ve bu konuda ısrarcı olmanız.”*

*“Hayatınızın bundan sonrası için bir gözlem yapmanızı istiyorum. Bu oturumların sonunda sizi en iyi hissettiren neler oldu Bu oturumların sonunda evliliğinizde mutluluk ve huzur veren hangi yöntemler sizi en çok etkiledi? Yakın çevrenizdeki evli çiftlerle bu oturumdan kazanımlarınızı onların da ilişkilerini geliştirebilmelerine katkı sunma yönünde paylaşmanızı istiyorum.*

#### **Çiftlere Verilecek Son Oturum (Veda) Mesajın Örneği**

.../.../...

Sevgili.....

Öncelikle bu altı oturumluk süreçte sizleri tanımaktan çok keyif aldığımı belirtmek isterim. Çift olarak evliliğinizdeki uyumu bir başkasının desteğine ihtiyaç duymadan sürdürebilecek kazanımları ve işbirliğini sağladınız. İlişkinizde bundan sonrasında karşılaşabileceğiniz engellerde, evliliğinizdeki uyumu artıracak deneyime ve bilgiye sahipsiniz. Altı oturum gibi kısa bir sürede çift olarak danışma sürecine, birbirinize ve ilişkinize verdiğiniz destekten çok duygulandım ve etkilendim. Bundan sonraki yaşantınızda hem eşinizin hem sizin hayatınızın daha kolaylaşabilmesi ve evliliğinizden aldığımız keyfin daha da artması amacıyla hayatınızın bundan sonrası için bir gözlem yapmanızı istiyorum. Bu oturumların sonunda sizi en iyi hissettiren neler oldu? Bu oturumların sonunda evliliğinizde mutluluk ve huzur veren hangi yöntemler sizi en çok etkiledi? Bunları düşünmenizi istiyorum. Sonrasında yakın çevrenizdeki evli çiftlerle, bu oturumdan kazanımlarınızı onların da ilişkilerini geliştirebilmelerine katkı sunma yönünde paylaşmanızı istiyorum. Son olarak önerim şu; hayatınızda ve evliliğinizde bu zamana kadar öğrendiklerinizden işinize yarayanları yapmaya devam etmeniz ve bu konuda ısrarcı olmanız. İşe yaramayanlar yerine de farklı yöntemler denemenizdir.





Psikolojik Danışman  
Şenol BAYGÜL

Danışma sürecinin sonunda psikolojik danışman eşlere Form 7.2'den birer adet vererek, danışma sürecini form üzerinde değerlendirmeleri istenir.

Psikolojik danışman eşlere iyi dileklerini sunar. Çalışmaya katılımlarından dolayı teşekkür eder.



**FORM 7.1.**

<i>BEN, SEN VE BİZİN HAFTALIK PLANI</i>							
<i>Günler</i>	<i>Pazartesi</i>	<i>Salı</i>	<i>Çarşamba</i>	<i>Perşembe</i>	<i>Cuma</i>	<i>Cumartesi</i>	<i>Pazar</i>
<i>Etkinlikler</i>							
<i>Sorumluluklarımız</i> 							
							
							
<i>Biz</i> 							

**FORM 7.2.**

**DEĞİŞİM ÖZETİ**

Aile Soyadı : \_\_\_\_\_  
Danışman : \_\_\_\_\_

Danışmaya Başlama Tarihi: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
Danışma Bitiş Tarihi: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

I. Ailenin verilen hizmetleri tamamladığını ve başarılı bulunduğunu varsayarsak, nelerin farklı olduğunu söyleyeceklerdir? ("*Birlikte çalışma yaptığımız gelecekte bir zaman hayal edin, neler farklı olurdu? "*")

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

II. Ailenin yaptığı olumlu bazı değişiklikleri listeleyin. ("*Bu şekilde birlikte çalışarak aileniz değişti. Yaptığınız olumlu değişiklikleri listeleyelim*")

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

III. Ailenin geçmiş başarılarını gözden geçirin. ("*Birlikte çalışmalarımız süresince bu aile çok başarılar göstermiştir. Bu başarılarından hangileri gelecekte yararlı olabilir? "*")

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

IV. Gösterdiğiniz ilerlemenin devam ettiğini varsayarsak, neleri yapmaya devam edeceksiniz? ("*Sen ve ailen danışma süresince çok çalıştınız, yapmaya devam edeceğimiz bazı şeyler nelerdir? "*")

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

V. Ailenin devam eden mucizesi: ("*Aile olarak çok çalışmanızın karşılığı olarak şundan önümüzdeki 6 ay boyunca ne yapacaksınız? Eşiniz ne yapacak? Çocuklarınız ne yapacak? "*")

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

VI. Ölçek:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

a) Umutlu ol:

"1 ile 10 arasında bir ölçek düşünün. Bu ölçekte 10'un anlamı sizin danışmadaki amacınıza ulaştığınız en umutlu durumu, 1 ise hiçbir şeyin değişmediği umutsuz durumu ifade etmektedir. Şuan ne kadar umutlusun? \_\_\_\_\_ . Umutlu kalmak için ne yapabilirsin?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

b) Değiştir:

"1 ile 10 arasında bir ölçek düşünün. Bu ölçekte 10'un anlamı hayalindeki en iyi aileye sahip olduğunu, 1'in anlamı ise ailenle ilk tanıştığımız andaki durumunu ifade etmektedir. Ölçekte bu gün neredesiniz? \_\_\_\_\_. Ailenizin amacına bir birim daha yaklaştığımı varsayalım, bunu nasıl, neleri yaparak gerçekleştirmiş olurdunuz?

---

---

---

Aile Üyesi \_\_\_\_\_ Danışman \_\_\_\_\_ Tarih \_\_\_\_\_

### Program Bilgisi

Toplam Oturum Sayısı: \_\_\_\_\_

Oturumların Sonlanmasının Sebebi: \_\_\_\_\_

Öneriler: \_\_\_\_\_

---

---

---

(Kaynak: Gordon, 2006)

**ÖZ GEÇMİŞ**  
**ŞENOL BAYGÜL**

1. Kişisel Bilgiler

Düzenleme Tarihi	09.02.2015		
Uyruğu	T.C.		
Doğum Yeri	Yozgat		
Doğum Tarihi	09.02.1981		
Medeni Durum	Evli		
Web sitesi	www.antalyapsikolojikdanisma.com		
Telefon	0 505 745 29 66	E-Mail	baygulsenol@hotmail.com

2. Eğitim

Öğrenim Dönemi	Derece	Üniversite	Öğrenim Alanı
2012- 2015	Yüksek Lisans	Muğla Üniversitesi	Psikolojik Danışma ve Rehberlik
2001 -2004	Lisans	Hacettepe Üniversitesi	Psikolojik Danışma ve Rehberlik
1999-2001	Ön Lisans	Hacettepe Üniversitesi	Tarih

3. Mesleki Deneyim

Görev Dönemi ve Yeri		Ünvan
2004-2005	Diyarbakır Karacadağ Dershaneleri	Psikolojik Danışman
2005-2006	Uğur Dershaneleri	Psikolojik Danışman
2007-2008	Antalya Büyükşehir Belediyesi Sağlık Psikolojik Danışma ve Eğitim Merkezi (ASPEM)	Psikolojik Danışman Aile Danışmanı
2008 - 2009	Pozitif Düşünce Merkezi	Psikolojik Danışman Aile Danışmanı
2009 - ....	Antalya Psikolojik Danışma ve Eğitim Merkezi (APDEM)	Psikolojik Danışman Aile Danışmanı

#### 4. Uzmanlık Alanları

Çalışma Alanı	Anahtar Sözcükler
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Çocuk- Ergen- Yetişkin Ruh Sağlığı, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi, Hipnoterapi, NLP, Çift, Evlilik ve Aile Terapisi	Bireysel Psikolojik Danışma Çift, Evlilik ve Aile Danışmanlığı

#### 5. Eğitimler

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi	Prof. Dr. Alim Kaya, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Antalya, 2014
Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Sigara Bırakma Programı Eğitimi	Doç. Dr. Hikmet Yazıcı, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Antalya, 2014
Psikolojik Danışmada Çağdaş Yaklaşım ve Teknikler Eğitimi	Prof. Dr. Oya Yerin Güneri, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Antalya, 2014
Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi	Dr. Nevin Dölek, Aile Danışmanları Derneği, Antalya, 2013
Madde Bağımlılığı Temel Eğitimi	Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM), Ankara, 2012
7-19 yaş Aile Eğitimi	UNİCEF, MEB, SOSYAL HİZMETLER İşbirliği, Antalya, 2011
Aile Danışmanlığı Eğitimi	Aile Danışmanları Derneği, Antalya, 2011
Özgül Öğrenme Bozukluğu ve Konuşma Bozuklukları Eğitimi	Akdeniz Üniveristesi ve Prof. Dr. Ahmet KONRAT, Antalya, 2011

Denver II Gelişimsel Tarama Testi Yeterlilik Sertifikası	Prof. Dr. Kalbiye YALAZ, Prof. Dr. Banu Anlar, Gelişimsel Çocuk Nörolojisi Derneği, Ankara,2010
Yaşam Becerileri Eğitimi ve Akran Eğitimcisi Danışmanı Sertifikası	UNİCEF, MEB, SOSYAL HİZMETLER İşbirliği, Önce Çocuklar-Çocuk Koruma Mekanizmalarının İl Düzeyinde Modellenmesi, Antalya, 2010
Yaşam Becerileri Eğitmen Sertifikası	LİONS QUEST, İzmir, 2010
NLP Practitioner Sertifikası	NLP ACADEMY TURKEY, Ankara,2009
İleri Hipnoz Sertifikası	OMNİ Hipnoz Akademisi, Ankara, 2008
Temel Hipnoz Sertifikası	OMNİ Hipnoz Akademisi, Ankara, 2008

#### 6. Üyesi Olduğu Dernekler

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Aile Danışmanları Derneği