

T. C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**İMAGO YAKLAŞIMINA DAYALI GRUPLA
PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMALARININ EVLİ
ÇİFTLERİN AFFETME VE MUTLULUK DÜZEYİNE
ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zehranur AKBULUT

İstanbul

Aralık, 2018

T. C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

İMAGO YAKLAŞIMINA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK
DANIŞMA UYGULAMALARININ EVLİ ÇİFTLERİN AFFETME
VE MUTLULUK DÜZEYİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zehranur AKBULUT

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi BESRA TAŞ

İstanbul

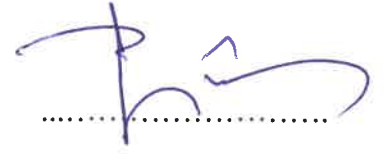
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

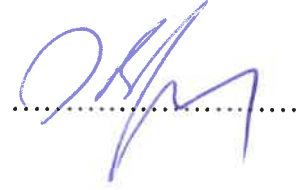
Danışman Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Turgay ŞİRİN



Üye Dr. Öğr. Üyesi Okan BİLGİN



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Omer ÇAHA

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarının Evli Çiftlerin Affetme ve Mutluluk Düzeyine Etkisi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan ve dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Zehranur AKBULUT

ÖNSÖZ

Tez çalışmamda gelişimime katkıda bulunmuş olan danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ'a şükranlarımı sunar, teşekkür ederim.

Tez sürecinde benden desteğini eksik etmemiş olan ve sorduğum sorulara içtenlikle cevap vermiş olan Dr. Öğr. Üyesi Turgay ŞİRİN'e teşekkür ederim.

Tez yazımı boyunca bana yardım etmiş olan Dr. Öğr. Üyesi İbrahim TAŞ'a teşekkür ederim.

Değerli hocam ve büyüğüm Prof. Dr. İbrahim GÜNEY'e bana yardımları ve babacan tavrı için minnetlerimi sunuyorum.

Beni bugünlere getiren kıymetli babacığma ve kıymetli anneciğime bana gösterdikleri sabır ve ihtimam, harcadıkları emek ve her daim hissettirdikleri sonsuz güven ve destek için çok teşekkür ediyorum. Özellikle akademiye yönelmemde önderlik etmiş olan canım babam Turgay AKBULUT'a ve hayatımın her noktasında beni sonsuz desteklemiş olan, bugünlere gelmemde katkısı olan canım annem Ayşe AKBULUT'a olan borcum ödenmez, bu tezi onlara armağan ediyorum.

Zehranur AKBULUT

İstanbul / 2018

ÖZET

İMAGO YAKLAŞIMINA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMALARININ EVLİ ÇİFTLERİN AFFETME VE MUTLULUK DÜZEYİNE ETKİSİ

Zehranur AKBULUT

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Aralık, 2018, xvi +126 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini test etmektir. Araştırma; bağımsız değişken (İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları) ile bağımlı değişkenler (affetme ve mutluluk) arasındaki neden-sonuç ilişkisini belirlemeye yöneliktir ve çalışmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları X ön-test/son-test/izleme testi) split plot deseni kullanılmıştır. Araştırma 5 çift deney grubu, 5 çift kontrol grubu olmak üzere toplam 10 çift ile gerçekleştirilmiştir. Evli çiftler gruplara uygun örnekleme yoluyla yerleştirilmiştir. Araştırmada veriler; Heartland Affetme Ölçeği (Bugay ve Demir, 2012), İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (Kışlak-Tutarel, 2002) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna sekiz haftalık “İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları” uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney öncesi, deney sonrası ve izleme süreçlerinde deney ve kontrol grubu üyelerine aynı ölçme araçları uygulanarak sürecin etkililiği test edilmiştir.

Uygulama ve verilerin toplanması aşamasından sonra, elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesi yapılmıştır. Verilerin analizinde non-parametrik testler kullanılmıştır. Bu kapsamda grupların grup içi karşılaştırmaları yani ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Freidman Mertebeler Testi, anlamlı farkın tespit edildiği durumlarda farkın kaynağını belirlemek amacıyla ilişkili ölçümler için Durbin-Conover testi kullanılmıştır. Gruplar arası öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla ilişkisiz

ölçümler için Kruskall Wallis H Testi kullanılmıştır. Anlamli farkın tespit edilmesi durumunda Post-Hoc testlerinden Dwass-Steel-Crichtlow-Fligner testinden yararlanılmıştır. Çalışma kapsamında belirtilen testlerin yanı sıra farklılıkların daha belirgin bir şekilde ifade edilebilmesi için betimsel istatistikler ve görseller kullanılmıştır. Çalışmanın verileri R istatistik analiz programı version 3.5.1 (2018-07-02) aracılıyla analiz edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarının, evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeylerini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin 30 günlük izleme sonucunda da kalıcılığını koruduğu görülmüştür. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İmago İlişki Terapisi, Affetme, Mutluluk, Grupla Psikolojik Danışma, Çift Terapisi

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE GROUP COUNSELING PRACTICES BASED ON IMAGO APPROACH TO THE LEVEL OF FORGIVENESS AND HAPPINESS ON MARRIED COUPLES

Zehranur AKBULUT

Master's Thesis, Psychological Counseling and Guidance

Advisor: Dr. Lecturer Besra TAŞ

December, 2018, xvi +126 Pages

The basic aim of this study is to examine the effect of the group counseling based on Imago approach to the level of forgiveness and happiness on married couples. The research was carried out to determine the cause-effect relationship between independent variables (the group counseling based on Imago approach) and dependent variables (forgiveness and happiness) and 2x3 (experiment/control groups X pre-test/post-test/ follow up test) split pot pattern is used in the study. 10 married couples are divided to the experiment group and the control group equally. The experiment and control groups were assigned by convenience sampling. Data had been collected by Heartland Forgiveness Scale (Bugay and Demir, 2012), Relationship Happiness Scale (Kıslak-Tutarel, 2002) and Personal Data Form. Within the scope of this study, while the group counseling based on Imago Approach was applied to the experimental group for 8 weeks, no action is performed to the control group. Throughout the pre-experimental, post-experimental and follow-up processes, the effectiveness of the group counseling was tested by using the same assessment tools.

After the group counseling and data collection, the statistical analysis of the obtained data was done. Non-parametric tests were used to analyze the data. In order to evaluate in-group comparisons (pre-test, post-test and follow-up test), the Freidman Test and Durbin-Conover Test were used. In order to evaluate intergroup comparisons (pre-test, post-test and follow-up test), Kruskall Wallis H Test and Dwass-Steel-Crichtlow-Fligner Test were used. In addition to the tests mentioned in the study, descriptive statistics and graphics were used to express the differences more clearly. The data

obtained from three measurements (pre-test, post-test and follow-up test) was analyzed with the R statistical software package version 3.5.1 (2018-07-02).

According to findings, the group counseling program based on Imago approach has been found out to be effective in increasing couples' forgiveness and happiness and this effect is preserved to be continued after the 30 days follow up. In the light of the discovered findings, results from the research are discussed and recommendations are given for future researches.

Keywords: Imago Relationship Therapy, Forgiveness, Happiness, Group Counseling, Couple Therapy



İÇİNDEKİLER

Bilimsel Etik Bildirimi	ii
Önsöz	iii
Özet	iv
Abstract	vi
İçindekiler	viii
Tablolar Listesi	xiii
Şekiller Listesi	xv
Kısaltmalar Listesi	xvi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

.....	1
1.1. Problem Cümlesi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Denenceleri	2
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.7. Tanımlar	5
1.7.1. Affetme	5
1.7.2. Mutluluk	5

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ	6
--	---

2.1.1. İmago İlişki Terapisi	6
2.1.2. İmago İlişki Terapisinin Ontolojik Alt Yapısı	9
2.1.3 İmago İlişki Terapisinin Meta-Teorisi	11
2.1.4. Çocukluk Yaraları	11
2.1.5. İnsan Beyni ve İmago	12
2.1.6 Romantik Çekicilik ve Eş Seçimi	13
2.1.7. İmago İlişki Terapisinde İlişki Basamakları	14
2.1.7.1. Romantik Aşk	15
2.1.7.2. Güç Mücadelesi	16
2.1.7.3. Gerçek Aşk	16
2.1.8. İmago İlişki Terapisinin Süreci	18
2.1.9. İmago İlişki Terapisinde Danışmanın İşlevi ve Rolü	19
2.1.10. İmago İlişki Terapisinde Danışmanın Sorumlulukları	19
2.2. İMAGO İLİŞKİ TERAPİSİ TEKNİKLERİ	20
2.2.1. Çift Diyalogu	20
2.2.1.1. Yansıtma	22
2.2.1.2. Onaylama	23
2.2.1.3. Empati	23
2.2.2. Yeniden İmgeleme Aşaması Teknikleri	24
2.2.2.1. Ebeveyn Çocuk Diyalogu	24
2.2.2.2. Tutma Egzersizi	25
2.2.2.3. İmago Saptaması	25
2.2.2.4. Ebeveyn Profili	26
2.2.3. İlişkiyi Yeniden Yapılandırma Aşaması Teknikleri	26
2.2.3.1. Davranış Değişim Talebi	26
2.2.3.2. Çıkış Yok Kararı	26

2.2.4. Öfke Çözme Aşaması Tekniği	27
2.2.4.1 Konteynır	27
2.2.5. Yeniden Romantikleşme Aşaması Teknikleri	28
2.2.5.1. Sürpriz Listesi	28
2.2.5.2. İlgi Gösterme Davranışları	28
2.2.5.3. Takdir Etme Sözleri	28
2.6.1. İlişkinin Geleceğini Yeniden Çizme Aşaması Tekniği	29
2.2.6.1. İlişkinin Vizyonu	29
2.3. İmago Terapi İle İlgili Yapılan Araştırmalar	29
2.4. Affetme Kavramı	31
2.4.1. Affetme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	32
2.4.2. Affetme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	35
2.5. Mutluluk Kavramı	36
2.5.1. Mutluluk İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	37
2.5.2. Mutluluk İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

.....	41
3.1. Araştırma Deseni	41
3.2. Araştırma Grubu	42
3.2.1. Grupların Oluşturulma Süreci	43
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	45
3.3.2. Heartland Affetme Ölçeği	45
3.3.3. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	46

3.4. Deneysel İşlem	47
3.5. İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları İçeriği..	48
3.6. Verilerin Analizi	51

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

.....	52
4.1. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Affetme ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular.....	52
4.2. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Affetme Düzeylerine İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalardan Elde Edilen Bulgular	56
Tablo 4.3. Deney Grubuna Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeylerine İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalardan Elde Edilen Bulgular.....	59
4.4. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Affetme ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Gruplar Arası Karşılaştırmalarından Elde Edilen Bulgular ..	62

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

.....	67
5.1. Öneriler	70
5.1.1. Uygulayıcılar İçin Öneriler.....	72
5.1.2. Araştırmacılar İçin Öneriler.....	72

KAYNAKÇA

74

EKLER

86

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

86

Ek 2: Heartland Affetme Ölçeği

88

Ek 3: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	89
Ek 4: Grup Kuralları	90
Ek 5: Grup Sözleşmesi	91
Ek 6: Form 1: İlişkinizin Vizyonu Formu	92
Ek 7: Form 2: İmago Saptaması Formu	94
Ek 8: Form 3: Eş Profili Formu	96
Ek 9: Üçüncü Oturumda Affetmeye İlişkin Okunan Hikaye	98
Ek 10: Dördüncü Oturumda Mutluluğa İlişkin Okunan Hikaye	100
Ek 11: Form 4: Çıkış Yok Kararı Formu.....	101
Ek 12: Form 5: Sürpriz Listesi Formu	102
Ek 13: Form 6: Eğlence Listesi Formu	103
Ek 14: İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Oturumları	104
ÖZGEÇMİŞ	126

TABLolar LİSTESİ

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Tablo 3.1.1. : Araştırma Deseni	42
Tablo 3.2.1.1. Deney ve Kontrol Grubuna Katılan Bireylerin Affetme ve Mutluluk Ölçekleri Ön Test Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	44
Tablo 3.5.1. : İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları İçeriği	48

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Tablo 4.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Affetme Düzeylerine İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları	52
Tablo 4.1.2. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeylerine İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları	53
Tablo 4.2.1.1. : Deney Grubuna Katılan Bireylerin Affetme Düzeyleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları	58
Tablo 4.2.1.2. Deney Grubuna Katılan Bireylerin Affetme Düzeyleri Ön-Test, Son-Test Ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Durbin-Conover Post Hoc Testi Sonuçları	58
Tablo 4.2.2.1. Kontrol Grubuna Katılan Bireylerin Affetme Düzeyleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları	59
Tablo 4.3.1.1. Deney Grubuna Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları	60
Tablo 4.3.1.2. : Deney Grubuna Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Durbin-Conover Post Hoc Testi Sonuçları	61

Tablo 4.3.2.1. Kontrol Grubuna Katılan Bireylerin Affetme Düzeyleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları	62
Tablo 4.4.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Affetme Düzeyleri Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	63
Tablo 4.4.1.2. : Deney ve Kontrol Gruplarının Affetme Düzeyleri Son-test ve İzleme Puanlarının İkili Karşılaştırılmalarına İlişkin Dwass-Steel-Critchlow-Fligner Testi Sonuçları	63
Tablo 4.4.2.1. : Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	64
Tablo 4.4.2.2. :Deney Ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri Son-Test ve İzleme Puanlarının İkili Karşılaştırılmalarına İlişkin Dwass-Steel-Critchlow-Fligner Testi Sonuçları.....	65

ŞEKİLLER LİSTESİ

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

- Şekil 4.1.1. : Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Evli Çiftlerin Affetme Düzeylerine İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları Birleşik Viyolonsel ve Jitter Grafikleri 54
- Şekil 4.1.2. : Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Evli Çiftlerin Mutluluk Düzeylerine İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları Birleşik Viyolonsel ve Jitter Grafikleri 55
- Şekil 4.2.1.1. Deney Grubu Affetme Öntest Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Dağılımları 57
- Şekil 4.3.1.1. Deney Grubuna Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeyi Öntest Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Dağılımları..... 60

KISALTMALAR LİSTESİ

HAÖ	:	Heartland Affetme Ölçeği
İMÖ	:	İlişkilerde Mutluluk Ölçeği
TUİK	:	Türkiye İstatistik Kurumu
Diğ.	:	Diğerleri
AKT	:	Aktaran
İYDGPU	:	İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları
İİT	:	İmago İlişki Terapisi
IRI	:	Imago Relationship International

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Günümüzde aile terapistleri, evlilikte çiftler arasındaki yakınlığın ailede duygusal ve psikolojik tatmini sağlamada önemli bir rol oynadığına inanmaktadırlar. Bu sayede çiftler karşılıklı güven, sıcaklık ve bağlılık duygularını hissetmektedir. Araştırmalar, empatik iletişimin çiftlerde ilişki bağlarını geliştirdiğini ve sağlıklı partner etkileşimlerinin devam etmesinde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır (Cordova, Gee ve Warren, 2005). Ailede yaşanan sorunlar ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerini etkileyebilmektedir. Araştırmalar sorunlu ilişkilere sahip ebeveynlerin, çocuklarına karşı olumsuz ebeveynlik yöntemleri kullanabildiklerini, çocuklarında mental (bilişsel) sorunların oluşmasına ve çocukların düşük akademik başarıya sahip olmalarına neden olabildiklerini göstermektedir (Afifi, Boman, Fleisher, ve Sareen, 2009; Krishnakumar ve Buehler, 2000). Yaşanan sorunlar yoğunlaştığında, eşler ilişkiyi bitirebilmektedir. Gottman laboratuvar çalışmalarında eleştiri, aşağılama, savunma mekanizmalarını kullanma ve engelleme olmak üzere dört negatif iletişim davranışının çiftler tarafından sıklıkla kullanılmasının ilişkinin bitmesinde etkili olduğu görülmüştür (Driver, Tabares, Shapiro ve Gottman, 2003).

Bu bağlamda ilişki geliştirme programları, çiftlerin duygusal yakınlık kurmaları, sağlıklı iletişim becerilerine sahip olmaları, empatik bakış açısı kazanmaları, sorunlarını çözmeleri ve ilişkiyi devam ettirebilmelerine yönelik ortaya çıkmıştır. Ayrıca ilişki becerileri eğitimi, evlilikte gelecekte yaşanabilecek sorunların önlenmesine de yardımcı olmaktadır (Markman ve Halford, 2005). Marchand ve Hock (2000) tarafından yapılan bir çalışmada ilişki geliştirme eğitimi alan çiftlerin, eğitim almayan çiftlere kıyasla daha olumlu iletişim kurma becerilerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Çift terapisinde ilişki memnuniyetini güçlendiren, bireylerin psikolojik sorunlarını ve ilişkideki sorunları azaltan, deneysel olarak etkililiği kanıtlanmış birçok yaklaşım kullanılmaktadır (Snyder, Castellani ve Whisman, 2006). Bu kapsamda araştırmacılar, özellikle duygu odaklı çift terapisini ve bilişsel davranışçı terapisinin etkililiğini yaptıkları

linik çalışmalar ile araştırmışlardır (Greenberg, Warwar ve Malcolm, 2010; Johnsen ve Friborg, 2015). Son zamanlarda ise, kişilerarası terapi, farkındalık temelli ilişki eğitimi ve çözüm odaklı çift terapisinin etkililiği araştırmaya başlanmış ve bu terapi yaklaşımlarının çiftlerin sorunlarının çözümüne katkı sundukları bulunmuştur (Mulcahy, Wilkinson ve Owen, 2010; Gambrel ve Piercy, 2015; Davarniya, Nazari ve Zaharakar, 2015).

Hendrix (1998) tarafından 1970'li yılların sonlarına doğru geliştirilmiş olan İmago ilişki terapisini ise günümüzde binden fazla sertifikalı İmago terapisti tarafından otuzdan fazla ülkede her geçen gün artan şekilde uygulanmaktadır (Imago Relationships International, 2014). Hendrix (1998) ilişkiyi romantik aşk, güç mücadelesi ve gerçek aşk olmak üzere üç kısıma ayırmış ve çocukluk yaralarını iyileştirme ve tekrar bütünlüğe ulaşma isteğinin bireylerin var olan ilişkilerine olan etkileri üzerine odaklanarak çiftlerin sorunlarını çözmeye çalışmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının çiftlerin affetme ve mutluluk düzeyleri üzerinde nasıl bir etkisi vardır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeyi üzerinde etkili olup olmadığını incelemektir.

1.3. Araştırmanın Denenceleri

Bu araştırmanın temel amacı İmago yaklaşımına dayalı grupla danışma uygulamalarının evli çiftlerde mutluluk ve affetme düzeylerini arttırmasıdır.

Bu araştırmada genel amaca ulaşabilmek için aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

1) İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları öncesinde, deney grubunda bulunan üyelerin ntest affetme düzeyi puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin ntest affetme düzeyi puanları arasında fark yoktur.

2) İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları öncesinde, deney grubunda bulunan üyelerin ntest mutluluk düzeyi puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin ntest mutluluk düzeyi puanları arasında fark yoktur.

3) İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin ntest affetme düzeyi puanları ile sontest affetme düzeyi puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark vardır.

4) İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin ntest mutluluk düzeyi puanları ile son test mutluluk düzeyi puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark vardır.

5) İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları sonrasında, kontrol grubunda bulunan üyelerin ntest ve sontest sonuçları arasında fark yoktur.

6) İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest ve izleme testi affetme düzeyi puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest ve izleme testi affetme düzeyi puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

7) İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest ve izleme testi mutluluk düzeyi puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest ve izleme testi mutluluk düzeyi puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

1.4. Araştırmanın nemi

Etkili ilişki terapisi tekniklerinin belirlenmesi ve ilişkilerin sağlıklı bir şekilde devam etmesine yarayıp yaramadığının deneysel olarak kontrol edilmesi gerekmektedir. Bu bakımdan binden fazla sertifikalı Imago terapisti tarafından otuzdan fazla ülkede uygulanan Imago ilişki terapisinin etkililiğini ölçen deneysel araştırmaların yapılması

gerekmektedir ancak bu yaklaşıma ilişkin deneysel çalışmalar oldukça az sayıdadır (Jakubowski, Milne, Brunner, ve Miller, 2004). Yapılan az sayıda araştırmada genel olarak İmago ilişki terapisinin evlilik tatmini, çiftlerin iletişim becerileri ve empati düzeyleri üzerindeki etkisi ele alınmıştır (Luquet ve Hannah, 1996; Martin ve Bielawski, 2009; Heller, 1999; Gehlert, Schmidt, Giegerich ve Luquet, 2017; Muro, Holliman ve Luquet, 2016; Lawson, 2008). Yapılan literatür çalışmasında İmago ilişki terapisinin çiftlerin affetme ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkisini birlikte elen alan Türkiye’de ve dünyada yapılmış başka bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Yapılan araştırma hem İmago ilişki terapisinin etkililiğini ölçmesi hem de grupta danışma kullanılarak yapılan deneysel çalışmalara ilişkin alandaki eksikliği gidermesi yönünden önemlidir. Ayrıca yapılan araştırmanın çift ve aile danışmanlarının danışanlarına uygun danışma modelini seçmesine katkıda bulunması ve yeni yaklaşımların anlaşılmasını sağlaması açısından da etkili olacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlardan hareket edilmiştir:

- 1) Bu araştırma, kullanılan ölçme araçları ve ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.
- 2) Araştırmada kullanılan ölçme araçları araştırmanın amacına uygundur.
- 3) Deney ve kontrol grubunu oluşturan bireyler kullanılan ölçekleri samimi ve objektif olarak yanıtlamışlardır.
- 4) Deney ve kontrol grupları deneysel işlem öncesinde affetme ve mutluluk düzeyi açısından birbirine denktir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin yapılan genellemeler, aşağıdaki belirtilen sınırlar dâhilinde geçerlidir:

- 1) Araştırmanın teorik altyapısı 2017-2018 yılları arasında yapılan literatür çalışmaları ile sınırlıdır.

- 2) Araştırma grubu İstanbul il sınırları içerisinde yaşayan evli on çift ile sınırlıdır.
- 3) Deneysel gruba uygulanan İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları sekiz hafta ile sınırlıdır.
- 4) İzleme çalışmaları son ölçümden sonra bir ay arayla alınan ölçümlerle sınırlıdır.
- 5) Uygulanan İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının sonuçları yalnızca bu grup ile sınırlıdır.
- 6) Araştırmanın nicel verileri, kullanılan ölçme araçlarının ölçme gücü, ölçtüğü özellikler ve puanlarla sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

1.7.1. Affetme: Bireyi üzen kişiye karşı bilinçli bir şekilde öfke, hayal kırıklığı ve intikam gibi olumsuz duygular yerine merhamet, empati ve cömertlik gibi olumlu duygular ve tepkiler geliştirebilmek için çaba sarf etmektir (Enright, 1996:108).

1.7.2. Mutluluk: Acı, keder ve ızdırabın yokluğu ve bunların yerine sevinç, neşe ve tatmin duygularının varlığıyla karakterize edilen durum; hayattan genel olarak memnun olma halidir (TÜİK, 2010:2).

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

Bu bölümde İmago ilişki terapisi, affetme ve mutluluk kavramlarıyla ilgili kuramsal çerçeve oluşturulmuştur. Sonra çalışma konusu hakkında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.1. İmago İlişki Terapisi

İmago ilişki terapisi, Harville Hendrix ve eşi Helen LaKelly Hunt tarafından geliştirilmiş ve “İstediğiniz Aşkı Elde Edin: Çiftler İçin Bir Rehber” adlı kitapta tanıtılmıştır (Hendrix, Hunt, Luquet ve Carlson, 2015:253). İmago teorisi ve ilişki terapisi, 1970’lerin sonlarına doğru Hendrix’in “Kadın ve erkekler ilişkilerinde neden bu kadar çok sorun yaşıyorlar?” sorusuna cevap bulmaya çalışmasıyla ortaya çıkmıştır. Hendrix bu soruya, “Çocuklukta bitirilmemiş işlerimizin oluşmasına neden olan ebeveynlerimizin kişilik özelliklerine benzer bireylerle evlenmeye yatkın olmamız.” cevabını vermiştir (Hendrix, 1996; Hendrix, Hannah, Luquet, Hunt ve Mason, 2005).

Hendrix, İmago ilişki terapisini oluştururken Freud, Carl Jung, Eric Berne’nin aşk ve evlilik üzerine yazdıkları yazılardan etkilenmiştir. İmago ilişki terapisinin alt yapısı; psikoanalitik yaklaşım, bağlanma teorisi, transaksyonel analiz, gelişim teorisi, hümanistik yaklaşım, iletişim teorisi, sistem teorisi, Jung teorisi, nesne-ilişki teorisi, Gestalt terapi ve bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımlarının bütünleştirilmesinden oluşmaktadır. Özellikle psikoanalitik kuram ve obje-nesne ilişkileri teorisinde bilinçdışı süreçlere yapılan vurgu, İİT’de önemli rol oynamaktadır (Zielinski,1999:91; Heller, 1999:54-59; Hendrix, Hannah, Luquet, Hunt, ve Mason, 2005). İmago ilişki terapisinin gelişmesinde Hendrix ‘in çift terapisine ilişkin yaptığı araştırmaların yanı sıra, ikinci eşi olan Helen LaKelly Hunt ile birlikte İmago ilişki terapisi ve atölye çalışmalarına katılan binlerce çifti gözlemlemesi ve kendi ilişkilerini İmago ilişki

terapi tekniklerini geliştirdikleri ve uyguladıkları bir laboratuvar olarak kullanması da etkili olmuştur (Lawson, 2008:10).

Hendrix ve Hunt, 1984 yılında New York'ta İlişki Terapi Enstitüsü'nü kurmuşlardır (Hendrix, 1996). 1996 yılında İmago İlişki Terapisi dergisini yayınlamaları terapinin akademik alanda da varlık göstermesini sağlamışlardır (Heller, 1999:54). Hem akademik alanda hem de terapi alanında zaman içinde gelişim gösteren İmago ilişki terapi günümüzde binden fazla sertifikalı İmago terapisti tarafından otuzdan fazla ülkede uygulanmaktadır (Imago Relationships International, 2014).

İlişkiler, insanoğlunun özünü ve doğasını oluşturmaktadır. İnsanlar ilişkiler içine doğmakta, ilişkiler içinde yaralanmakta ve ilişkiler aracılığıyla iyileşmektedir. İİT, çoğu insanın çocukluk döneminde kendisine ilk bakım veren kişiler tarafından istenmeden de olsa yaralandığı ve bütünlüğünü kaybettiği hipotezine dayanmaktadır (Hendrix, 1996, Luquet, 2007:18). İnsanlar bilinçaltılarının derinliklerinde ilk bakım veren kişilerin olumlu ve olumsuz özelliklerinin birleşiminden oluşan bir imge oluşturmaktadır. İmago olarak adlandırılan bu imge, kişinin gelecekte romantik çekim duyacağı kişinin özelliklerini barındıran bir şablon görünümündedir. İmago (im-ah-go), bireyi tekrar bütünlüğe ulaştırabilecek bilinçdışı aşk imgesidir. İmago ilişki terapi bireylerin, çocukluk yaralarını iyileştirmek ve bütünlüğe tekrar ulaşmak için bilinçsiz bir şekilde imago eşleşmesine en çok uyan bireyleri romantik partner olarak seçme eğiliminde olduklarını savunmaktadır. Bu nedenle Hendrix, çocuklukta tamamlanmamış işlerin oluşmasına neden olan ebeveynlerimize benzer bireylerle evlendiğimizi ileri sürmektedir (Training Manual Module, 2008, Hendrix, 1992: 5, Love ve Shulkin, 2001:246). İİT'de karşılıklı iyileşmeyi sağlamak için evlilik en etkili terapi olarak görülmektedir. İmago ilişki terapi, evli ya da romantik aşk sürecini geçmiş yakın romantik ilişkide bulunan heteroseksüel ve homoseksüel çiftlere uygulanabilmekte ve çiftlerin birlikte gelişebileceklerini, birbirlerinin duygusal ihtiyaçların karşılayabileceklerini ve bu yolla bütünlüğe ulaşabileceklerini vurgulamaktadır (Zielinski, 1999:91).

İİT, çiftlerin çocukluk yaralarını karşılıklı olarak iyileştirirken bilinçli bir ilişkiye ulaşmalarına yardımcı olan terapötik bir süreçtir. Çift terapisinde kullanılmak için geliştirilmiş olan bu yaklaşım, eşlerin geçmişten gelen acı verici hasarları onarmasına ve gelecekte potansiyel problemleri önlemesine yardımcı olmak için oluşturulmuştur.

Bu nedenle İİT'nin amacı iletişim problemleri yaşayan çiftlere yardımcı olmak, çatışma yönetimini öğretmek, kişisel ve ilişkisel gelişimlerini sağlamaktır. İİT, çiftlerin romantik ilişkilerden zevk almayı sağlamasını ve ilişkiyi, bütünlüğe ulaşmada bir araç olarak kullanmalarını amaçlamaktadır. Ayrıca çocukluk yaralarını iyileştirme, özü yeniden keşfetme ve bireylerin karşılıklı empati kurmalarını sağlamak için farkındalık geliştirmelerini de hedeflemektedir (Heller, 1999).

Danışma sürecinde çiftlere İmago ilişki terapisinin ilke ve teknikleri öğretilmekte, ilişkilerin temeline ilişkin farkındalık kazandırılmaktadır (Lawson, 2008: 21). Bu yaklaşım, güvenli bir ortamda çiftlere nasıl iletişim kurulacağını öğretmekte, çiftlerin bilinçdışı ihtiyaçlarından kaynaklanan evlilik sorunlarının bilinç düzeyine ulaşmasını sağlamakta ve çiftlerin yüzleşmesine, birbirlerini kabul etmesine, çatışmalarını çözmesine yardım etmektedir (Khalili ve Afkari, 2017).

Çiftler İmago ilişki terapisinden üç farklı düzeyde yararlanabilmektedirler: (Schmidt, Luquet ve Gehlert, 2017:4-5) kişisel yaklaşımlar (kitaplar ve DVD aracılığıyla kendine yardım etme, etkileşim için zaman ayırma, destek ağları oluşturma), eğitici yaklaşımlar (evlilik geliştirme uygulamaları/psiko-eğitim uygulamaları) ve terapötik yaklaşımlardır (çift ve aile terapisi). Heller (1999) ise, çiftlerin İmago ilişki terapisinden; birleşik terapi oturumları, kısa süreli çift terapisi ve psiko-eğitimsel ilişki geliştirme atölyelerini kullanarak yararlanabileceğini dile getirmiştir (Heller, 1999:52).

Terapi ve psikoeğitimlerin yanı sıra atölye çalışmaları aracılığıyla da İmago ilişki terapisi çiftlere uygulanabilmektedir. Bu kapsamda “İmago İsteddiğiniz Aşkı Elde Edinin” atölye çalışmaları çiftlerin ilişki kalitelerini geliştirmeleri amacıyla yapılan on iki günlük ilişki zenginleştirme uygulamasıdır. Atölye çalışmaları; diyalog süreci ile derinden iletişime yardımcı olmada, iyileşme ve bütünlüğe ulaşmak için gelişimi sağlamada kullanılan ilişkisel bir yaklaşım olan İmago ilişki terapisinin ilkelerine dayanarak hazırlanmıştır. Atölye çalışmaları 1980’li yılların ortasından itibaren dünya genelinde 60,000’nin üzerinde çifte uygulanmaktadır (Lawson, 2008; Schmidt ve ark., 2016:2). Atölye çalışmalarına çeşitli ilişki evrelerinde bulunan çiftler katılabilmektedir: Var olan iyi ilişkilerini zenginleştirmek isteyen çiftler, yeni bir ilişkiye başlayan çiftler, sorunlu ilişkileri bulunan ve eski çatışmalarını çözmek isteyen

çiftler, ayrılma ya da boşanmaya yaklaşmış ve ilişkilerini kurtarmak isteyen çiftler olarak sıralanabilir (<http://imagorelationships.org>).

2.1.2. İmago İlişki Terapisinin Ontolojik Alt Yapısı

İİT, insanda bütünlük hissinin çocuklukta fiziksel/psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını kapsayan dört gelişim dönemi ve sosyalleşme süreciyle bağlantılı olduğunu öne sürmektedir. İİT, insanların özünde titreşen hayat enerjileri olduklarına inanmaktadır. İnsanlar; hissederek, olarak, duyumsayarak, yaparak ve düşünerek hayat enerjisini açığa çıkarmaktadırlar. İİT, sosyal bağlamda hayatta kalma sürecinde bireylerin; aileler, akranlar ve sosyal enstitüler tarafından hayat enerjilerini toplumun kabul edeceği şekilde düzenlemeye zorlandıklarını belirtmektedir. Bu nedenle bireylerin sahip oldukları bütünlük bozulabilmektedir (Training Manual Module, 2008: 9; Hendrix, 1993:140; Hendrix, 2006, Hendrix, 1992: 2).

Gelişim dönemleri açısından bütünlük kavramı ele alındığında İİT, bireylerin farklı gelişim aşamalarında yaralanıp bütünlük duygularını kaybettiklerini ileri sürmektedir. Bireylerin yaralandıkları gelişim aşamaları, insan kişiliğini hayatta kalmaya uyumlu hale getirecek şekilde etkilemektedir. Belli gelişim aşamalarında ihtiyacı karşılanmayıp yaralanan bireyler, hissettikleri acı ve gerilimle baş etmek için savunma mekanizmaları geliştirmektedirler (Training Manual Module, 2008: 6-7). Ayrıca bireyler aynı gelişim aşamasında yaralanmış bireylere aşık olma eğilimindedirler (Luquet, 2017:154).

Gelişim dönemleri; bağlanma dönemi, keşfetme dönemi, kimlik dönemi ve yeterlilik döneminden oluşmaktadır. Bağlanma döneminde (0-18 ay) bakım verenin tutarlı, ulaşılabilir olması, bebekle sıcak bir ilişki kurması gerekmektedir. Bu sayede bebekte dünyanın güvenli bir yer olduğu ve ihtiyaçlarının karşılanacağı düşüncesi oluşmaktadır (Luquet, 2017:154). Keşfetme aşamasında (18 ay-3 yaş) çocuk, güven ve cesaret aşılayan bir ebeveyne ihtiyaç duymaktadır. Bu aşamada ebeveyn çocuğu için fiziksel ve duygusal güvenliği sağlamalı, çocuğunun dünyayı araştırma dürtüsünü desteklemeli, çocuğun kendisi ve çevresi hakkında bilgi sahibi olmasına yardımcı olmalıdır. Bu sayede çocuk merak duygusunu sürdürmekte, ebeveyninden ayrılıp dünyayı keşfe çıkmakta ve ihtiyaç duyduğunda ebeveynine geri dönebilmektedir

(Hendrix ve Hunt, 1998: 212-214). Kimlik döneminde (3-4 yaş) çocuk, ebeveynleri aracılığıyla var olduğunun farkına varmakta, çevresindeki kişilerin davranışlarını taklit ederek çeşitli kimlikleri denemektedir. Bu evrede ebeveynlerin çocuğun sunduğu farklı kimlikleri izlemesi, olumlu ve destekleyici bir tutumla çocuğa yaklaşması çocuğun kendisini tam anlamıyla ifade etmesine izin vermesi gerekmektedir (Hendrix ve Hunt, 1998: 223-224). Yeterlilik döneminde (4-7 yaş) çocuğun görevleri yerine getirmede yetkin, güçlü ve etkili hissetmesi temel amaçtır. Ebeveynlerin çocukları için uygun görevler vermeleri ve yaptıkları işler için çocuklarını desteklemeleri önemlidir. Bu sayede çocuk sağlam ve bütünleşmiş bir benlik algısı geliştirebilmektedir (Training Manual Module, 2008: 7).

İİT, gelişim dönemlerinde ihtiyaçların karşılanmaması ve sosyalleşme sürecinde bütünlüğün bozulması sonucu bireyde; kayıp öz, reddedilen öz, saklı öz ve sosyal öz olmak üzere dört farklı özün oluştuğunu ileri sürmektedir. Kayıp öz, sosyalleşme sürecinde çocuğun nasıl düşünmesi, hissetmesi ve hareket etmesi gerektiğine ilişkin verilen baskıcı mesajlar sonucunda bütün halde bulunan özün önemli kısımlarının kaybedilmesi sonucu oluşmaktadır. Eş seçiminde bireyler, bütünlüğe ulaşmak için kayıp özlerinin özelliklerine sahip bireyleri seçme eğilimindedir (Heller, 1999:75). Reddedilen öz, birey tarafından istenmeyen ve partnerine yansıtılan öz olarak tanımlanmaktadır (Zielinski, 1999:92). Saklı öz, bireylerin farkında oldukları ancak reddedilme ve eleştirilme korkusu nedeniyle gizlemeye çalıştıkları özlerini temsil etmektedir. Bireyler, kendilerinden nefret etme ve saklı özlerini gizleme düzeyleri benzer olan kişileri çekici bulmaktadır. Bireyler bütünlüğe ulaşmak için savunma mekanizmalarına yönelik farkındalık kazanmalı ve utanıp gizli tuttukları davranışları üzerinde çalışmalıdırlar (Heller, 1999:76). Hendrix (1992), insanların saklı özlerini kabul ettiklerinde ve reddettikleri özlerini eşlerine yansıtmayı bırakıp özümstediklerinde, eşleri tarafından sevmeye ve kabul edilmeye değer olduklarını düşündüklerini ve ilişkide kendilerini güvende hissettiklerini savunmaktadır. Aksi taktirde eşlerden biri sahip olduğu olumsuz özellikleri partnerine yansıtmakta ve çatışmalar yaşanmaktadır (Hendrix, 1992: 10; Love ve Shulkin, 2001:248).

2.1.3. İmago İlişki Terapisinin Meta-Teorisi

İİT’de insan özünün kozmolojik, evrimsel, psikolojik ve sosyal olmak üzere dört aşamalı bir yolculuktan geçtiği ileri sürülmektedir. Kozmolojik yolculuk, insanın özünde enerji olduğu ve enerjinin gelişip daralarak titreştiği varsayımına dayanmaktadır. Bu enerjinin doğal durumu dengeli titreşimdir. İnsanlar tüm diğer enerji biçimlerine bağlıdır. Dengeli titreşim biçiminde bireyler rahat ve neşeli hissetmektedirler. Ancak diğer enerji biçimleriyle kurulan bağlantıda algılanan kopma ile orijinal iyi oluş durumunun dengesi bozulmaktadır. Bu nedenle bireyler yaralanmakta ve onarılma ihtiyacı hissetmektedir (Training Manual Module, Hendrix, 1996). Evrimsel yolculuk, beynimizin güven ve tehlike arasında bilinçli bir ayırım yapabilme kapasitesini kazanmasıyla ve kazanılan bu yetinin insan ilişkilerini nasıl etkilediğiyle ilişkilidir. Psikolojik yolculuk, çocuklukta karşılanmayan ihtiyaçlar sonucu yaralanan bireylerin iyileşme ve yaralarını sarma sürecini kapsamaktadır. Sosyal yolculuk ise, bireylerin bütünlüğünü azaltan sosyalleşme sürecini içermekte ve kayıp parçaların birleştirilme ihtiyacını kapsamaktadır (Heller, 1999:68).

2.1.4. Çocukluk Yaraları

Tüm çiftler yaralıdır, eşler aynı gelişim döneminde yaralanmış ancak yaralanmaya ilişkin farklı savunma mekanizmaları geliştirmişlerdir. İİT, gelişim dönemlerinde ortaya çıkan çocukluk çağı yaraları ve korkuları sonucunda bireylerin yakın ilişkilerde yapışkan ve yalıtın olarak hareket ettiklerini öne sürmektedir (Zielinski, 1999:92-94). Yakın ilişkilerde yapışkan olarak adlandırılan bireyler, çocukluklarında ebeveynlerinden tutarlı bir yakınlık görmemiş ve ihtiyaç duyduklarında onlara ulaşamamışlardır. Bu nedenle terk edilme korkusu geliştirmiştir. Ebeveyninin duygusal ve fiziksel yokluğunu hisseden bu çocuklar ilgi görmek için ağlama, öfke nöbeti geçirme ya da çılgınlık atma gibi davranışlara başvurabilmektedirler. Yetişkinlikte ise, partnerlerinden aşırı ilgi bekleme, onların her zaman etraflarında olmasını isteme gibi davranışlar gösterebilmektedirler (Luquet ve Hannah, 2012:24).

Ebeveynin çocuğunu kendine bağımlı kılmak istediği, çocuğun özerklik kazanmasını engellediği durumlarda birey, ileriki yaşamında diğer insanları kendinden bilinçsizce

uzaklaştıran bir yalıtana dönüşebilmektedir. Yalıtın bireyler yakın ilişkilerde boş alana ihtiyaç duymakta ve istedikleri zaman yakınlaşıp uzaklaşabilecekleri bir ilişkiye sahip olmak istemektedirler (Hendrix, 2008: 21).

Bu açıdan bakım verenlerle kurulan ilişkinin; bireyin aşk, bağlanma ve ilişkiden beklenti oluşturma üzerine inşa ettiği düşüncelerinin temelini oluşturduğu söylenebilmektedir (Love ve Shulkin, 2001:247). Danışma sürecinde çocukluk yaralarının yetişkin ilişkilerine nasıl yansıtıldığı konusunda çiftlere farkındalık kazandırılmaktadır. Çiftler çocukluk yaralarının ilişkileri üzerindeki etkisini anladıklarında iyileşme yolunda ilerleyebilmektedirler. Bu sayede oturumlarda yüzeysel ilişki sorunlarının ele alınması yerine altta yatan çocukluk yaraları üzerine odaklanılabilmektedir (Flemke ve Protinsky, 2003:33).

2.1.5. İnsan Beyni ve İmago

İnsan beyni, eski beyin (sürünge beyin ve limbik sistem) ile yeni beyinden (neo-korteks ve ön lob) oluşmaktadır. Neo-korteks, geniş bellek haznesine sahiptir ve karmaşık planları tasarlayabilmektedir. Frontal (ön) lob, bireyin nasıl düşündüğü, hissettiği ve davranışının farkında olmasını sağlayan beyin bölgesidir. Sürünge beyin ise çevredeki uyarıcılara karşı hızlı ve içgüdüsel şekilde hareket etmekte, tehdit edici durumların gerçek olup olmadığını fark edememekte, geçmiş ve gelecek arasında ayırım yapamamaktadır. Limbik sistem korku, öfke gibi yoğun duygulardan sorumludur ve duygusal hafızanın olduğu alandır. Eski beyin, tehdit durumunda maximizing (savaş ya da kaç) ve minimizing (boyun eğme ve saklanma/donma) olmak üzere iki temel savunma tepkisi vermektedir. (Training Manual Module, 2008:32-33).

Bilinçdışı şekilde oluşturulmuş imago imgesi, eski beyinde yer aldığı için bu beyin alanı İmago ilişki terapisinde ön planda ele alınmaktadır. İki kişi birbirine aşık olduğunda kendilerini güvende hissetmekte ancak aralarındaki romantik aşk bittiğinde güven duygusu ortadan kalktığı için eski beyin harekete geçerek maximizing ya da minimizing tepkileri devreye sokmaktadır. Bu durum çiftin ilişkisinde sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Eski beyin İmago ilişki terapisinde konu alınmasının ikinci nedeni ise, travmaların, hayal kırıklıklarının, çocukluk anılarının saklandığı yer olmasıdır. Danışma sürecinde çiftlere eski beyinde saklanan yaralayıcı

ve acı verici bilgilerin eşleri üzerindeki etkisi gösterildiğinde, bireylerin partnerlerini yaralı bir çocuk gibi imgeleyip onlar için empati kurmaları kolaylaşmaktadır (Training Manual Module, 2008: 32-33).

2.1.6. Romantik Çekicilik ve Eş Seçimi

İnsanlar eş seçiminde özgür olduklarını ve kendi iradeleri ile eş seçtiklerini düşünseler de bilinçdışı süreçler eş seçimde etkin rol oynamaktadır. Eski beyin, dünyaya geldiğinde sahip olunan ancak zamanla kaybedilen canlılık ve bütünlük duygusuna ulaşmak için güçlü bir dürtü duymaktadır. Bu amaçla çocukluk döneminde karşılanmayan ihtiyaçlardan kaynaklı yaraları sarmaya yardım edecek ve ebeveynin çocuğuna küçüklüğünde veremediklerini sağlayabilecek bir partnerin belirlenmesi için uğraşmaktadır (Hendrix, 1992: 4-5). Bu nedenle bireyler kendi ebeveynlerinin kişilik özelliklerine benzer kişileri eş olarak seçip karşılanmayan çocukluk ihtiyaçlarını elde ederek iyileşmeyi ve bütünlüğe ulaşmayı bilinçdışında hedeflemektedirler (Training Manual Module, 2008: 5).

İİT teorisi, kişilerin uyum ihtiyacından dolayı değil çocukluk yaralarını sarmak ve çocukluk dönemindeki bitirilmemiş işleri tamamlamak için ilişki kurduklarını belirtmektedir. Bu bakımdan bilinçsiz eş seçimi, bireylerin eşleriyle empati, anlayış ve iletişim kurarak çocukluklarında kaybettikleri parçaları birleştirme fırsatı sunmaktadır (Love ve Shulkin, 2001, Heller, 1999, Schmidt ve ark., 2016). İmago ilişki terapisi, tıpkı kesilen bir parmağın onarılması için vücudun tüm kaynaklarının harekete geçmesi gibi karşılanmayan çocukluk dönemi ihtiyaçlarının yerine getirilmesi için bilinçdışının eş seçimi sürecinde tüm olanaklarını seferber ettiğini savunmaktadır (Luquet ve Hannah, 2012:22).

Hendrix (1993) bireylerin eş seçim sürecini üç etkenin etkilediğini vurgulamıştır:

- 1) Seçilecek partnerin özellikleri ve davranışları ile kişinin ebeveynlerinin özelliklerinin benzerlik göstermesi, 2) Çocukluk döneminde tamamlanmamış işlerin bitirilmek istenmesi, 3) sosyalleşme süreci sonrasında oluşan benliğin kayıp parçalarının tamamlanmak istenmesi (Hendrix, 1993: 14).

Bireyin üç temel düzeyde ihtiyacını karşılaması için seçilecek olan imago eş, bireyin aşık olmaya programlandığı kişi olarak nitelendirilmektedir (Heller, 1999:60). İmago

şablonunda genellikle ebeveynlerin olumlu özellikleri değil olumsuz özellikleri yer almaktadır. Çünkü ebeveynlerin bu olumsuz özellikleri çocukluk yaralarının oluşmasına neden olmuştur ve kişiler bu yaralarını iyileştirmek istemektedirler. İnsanlar her ne kadar ebeveynlerinin olumlu özelliklerine sahip eşler seçmek isteseler de bilinçdışında ebeveynlerinin benzer olumsuz özelliklerine sahip olan eşler seçme eğilimindedirler. Bu sayede benzer acı verici durumlarla yüzleşip bitirilmemiş işlerini tamamlamak istemektedirler. Bir bakıma bireyin hafızasında donmuş halde bulunan çocukluk anıları, yeni eşle birlikte yeniden yapılandırılmak istenmektedir (Hendrix, 2008).

Bireylerin kayıp benlik özellikleri de İmago şablonunu oluşturmaktadır. Bireyler, sosyalleşme aşamasında kaybettikleri olumlu ve olumsuz özelliklere sahip bireyleri çekici bulmaktadırlar. Eğer birey utangaçsa dışa dönük birini, eğer dağınıksa düzenli birini seçme eğilimindedir. Ancak zamanla kendilerinde olmayıp eşlerinde olduğu için hoşlarına giden özellikleri eleştirmeye ve bu özelliklerden rahatsız olmaya başlamaktadırlar (Hendrix, 1992:5). Sonuç olarak İmago ilişki terapisi, çocukluk çağında ebeveynlerle kurulan etkileşimin bilinçdışı bir şekilde romantik partner seçimini etkilediğini ve yetişkinlik dönemi ilişkilerinde yaşanan hayal kırıklıklarının çocukluk döneminde karşılanmayan ihtiyaç ve özlemlerle bağlantılı olduğunu savunmaktadır (Lawson, 2008:21).

2.1.7. İmago İlişki Terapisinde İlişki Basamakları

Hendrix (2008), bilinç ve bilinçdışı düzeyde olmak üzere ilişkinin üç aşamadan oluştuğunu belirtmiştir. Romantik aşk ve güç mücadelesi ilişkinin bilinçdışında gerçekleşen aşamalarını oluştururken, gerçek (bilinçli) aşk, çiftlerin iyileşmek ve bütünlüğe ulaşmak için çaba gösterdikleri ilişki basamağı konumunda olmaktadır (Kesici ve ark., 2013:54).

2.1.7.1. Romantik Aşk

Romantik aşk (Eros), cinselliği tatmin etmek için tutkulu bir fiziksel ve duygusal istek olarak tanımlanmakta, çiftlerin kendilerini güvende hissetmelerini ve zevk almalarını

sağlamaktadır (Neto, 2001). İİT, insanların bütünlüğe ulaşma ve çocukluk yaralarını iyileştirme amacına dayanarak eş seçtiklerini ileri sürmektedir. Romantik partner seçimi bu amaçla yapılmakta ve romantik aşkla orijinal bütünlüğe, bağlılığa ve diriliğe tekrar ulaşmak amaçlanmaktadır (IRI, 2008:6).

Bu aşamada bireyler aşkın illüzyonuna kapılmakta ve hayatın mükemmel olduğunu düşünmeye başlamaktadır. Aşık olduklarında insanlar; tekrar bütünlüğe ulaştıklarına ve sevgilileri olmadan yaşamayacaklarına inanmakta, kendilerinin daha akıllı, daha komik, daha paylaşımcı olduklarını hissetmektedirler. Aşkın etkisiyle bireyler bilinçdışında ideal imago eşini bulduklarına, imago eşlerinin onların çocuklukta karşılanmayan ihtiyaçlarını yerine getireceğine, bütünlüğe ulaşacaklarına ve ideal evliliği gerçekleştirebileceklerine inanmaktadırlar. Bireyler kendilerine ilk bakım veren kişilerin olumlu özelliklerini partnerlerinde görmekte, olumsuz özellikleri ise ya görememekte ya da görmezden gelmektedir. Olumsuz özellikler zamanla fark edilmektedir (Kesici ve ark., 2013:55, Heller, 1999:61, Hendrix, 1992: 4).

Ancak aynı evde yaşamaya başladıklarında ya da evlendiklerinde aşk illüzyonu etkisini kaybetmekte ve eşlerinin düşündüklerinden daha farklı biri olduklarını düşünmeye başlamaktadırlar. Artık partnerlerinin davranışlarına katlanamamakta, eskiden onlarda sevdikleri özellikler bile dayanılmaz hale gelmektedir. Ayrıca partnerleri tarafından yeterince sevilmediği ya da önemsenmediğini düşünen kişide hayal kırıklığı oluşmakta ve eski çocukluk yaraları aktive olmaktadır. Bu aşamada tekrar aynı ilgi ve sevgiyi elde etmek isteyen birey; öfkelenme, ağlama, kendini geri çekme, tehdit etme ve eleştirme gibi yöntemleri kullanarak eşinin dikkatini çekmeye çalışmaktadır (Hendrix, 1992:4).

Partnerlerinin ebeveynlerine benzeyen olumlu özellikleri dolayısıyla onlara karşı bir tanıdıklık hissi duyan ve ebeveynlerinin yetersiz kaldığı alanlarda oluşan yaraları eşlerinin iyileştireceklerine, partnerlerinin onları daima seveceklerine ve önemseyeceklerine inanan bireyler, eşlerinin görmezden geldikleri benzer olumsuz özelliklerinin onlarda çocukluk yaralarını açacağını, bu yaraların onların canını acıtacağını ve hayal kırıklığına uğrayacaklarını fark edememektedirler. Aynı acılar tekrarlandığında romantik aşk aşaması sonlanmakta ve güç mücadelesi aşamasına geçilmektedir (Flemenke ve Protinsky, 2003: 32-33).

2.1.7. 2. Güç Mücadelesi

Romantik aşk, birbirini tanımayan iki insanın karşılıklı olarak iyileşmesi ve gelişmesi için onları ilk aşamada birbirine bağlayan bir tutkal görevinde olduğu için zamanla bitmektedir. Çiftler güç mücadelesi aşamasına geldiklerinde, geçmişte hayalini kurdukları ilişkiye geri dönmeye çalışmaktadırlar (Heller, 1999:62). Güç mücadelesinde bireyler, eşlerinin kendilerinden bağımsız ve farklı kişiler olduklarını görememekte ve eşlerini kendileri gibi düşünmeye ve hissetmeye zorlamaktadırlar (Heller, 1999:63). Bu durum ilişkide sürekli çatışmaya neden olmakta ve boşanmaya kadar götürebilen güç mücadelesine zemin hazırlamaktadır (Training Manual Module, 2008: 4). Bu süreçte eşler arasında gerilim, anlaşmazlık yaşanmakta ve hissedilen ihtiyaçlar karşılıklı olarak yerine getirilmemektedir. Çiftlerin birbirlerine tepkisel davrandığı bu süreç, geçmiş çocukluk yaralarının yetişkinlik dönemi ilişkisine yansıtılmasından kaynaklanmaktadır (Flemenke ve Protinsky, 2003:33). Güç mücadelesi yıllarca sürebilmekte ve tekrar bütünlük duygusuna ulaşmak isteyen çiftler ya uzlaşmaya çalışmakta ya ayrılmakta ya da yardım aramaktadırlar (Hendrix, 1992: 4).

Hendrix (1992), ilişkide çatışmanın gerçekleşmesi beklenen bir durum olduğunu ileri sürmektedir. Birey ilişkisinde yaşadığı çatışmalar yoluyla çocukluk yaralarını iyileştirebilmektedir. Bu nedenle boşanma sorunları çözmemektedir çünkü birey, partnerinden ayrılrsa da çocukluk yaralarını ve kayıp parçalarını gelecekteki ilişkisine de taşımaktadır (Hendrix, 1992:6). Bu bağlamda İİT, güç mücadelesini bireysel ve ilişkiyel gelişmeyi sağlamaya yarayan bir kuvvet olarak görmektedir (Zielinski, 1999:92). Güç mücadelesi aşamasını geçen çiftler, birbirlerinin yanında zor zamanlarında durmalarını sağlayan romantik aşk bağının ötesine geçerek güçlü ve doğal bir bağ oluşturmakta ve sorunları bu bağ aracılığıyla çözmektedirler (Hendrix, 1992:7).

2.1.7. 3. Gerçek (Bilinçli) Aşk

Gerçek aşk (Agape), Yunancada insanın insana olan sevgisini, insanın Tanrı sevgisini ve Tanrı'nın insan sevgisini anlatmak için kullanılmıştır (Neto, 2001). Günümüzde ise

bir zorunluluk olmadan karşı tarafa koşulsuz sevgi duymak anlamında kullanılmaktadır.

Agape; açıklık, merhamet, sevecenlik ve destek verme gibi özellikleri barındıran aşk türüdür. Bu aşk türünde ödül veya karşılık beklentisi olmadan çiftler birbirlerine sevgi ve bakım göstermekte, birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar (Regan, 2016). Hendrix (2006) agapeyi, hayat enerjisi olan eros'u eşin iyi oluşuna yöneltmek anlamında kullanmaktadır (Hendrix, 2006:61). Bireyler, eşlerini kendi çocukluk yaralarını sarmak için seçtiklerini anladıklarında, gerçek aşka ilk adımı atmaktadırlar (Hendrix, 1992:6). Agape aşka sahip olmak için bireylerin varlıklarında eşleri için güvenli bir alan kurmaları gerekmektedir (Heller, 1999). Kurulan bu güvenli alanda gerçek aşka ulaşan çiftler, bilinçsiz evlilik aşamasından bilinçli evliliğe adım atmaktadırlar. Bilinçli evlilik, eşlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını tamamlamak için işbirliği yaparak psikolojik ve manevi gelişimlerini destekledikleri romantik ilişkidir (Patterson, 2017).

Gerçek aşkın yaşandığı bilinçli evlilik aşamasında bireyler, eşlerinin kendilerinden farklı bir varlık olarak farklı görüş ve düşünceleri olduğunu ve bu düşüncelerin kendi düşünceleri kadar önemli olduğunu kabul etmektedirler. Eşler, aralarındaki farklılıkları kabul etmenin ve birbirlerine hoşgörü ile yaklaşmanın onları geliştirdiğinin ve gerçek aşka ulaşmada önemli bir etken olduğunun farkındadırlar. Bilinçli bir evlilikte çatışma ve ayrılık yerine ilişkide canlılık, çiftlerde güven duygusu, memnuniyet, duygusal ve cinsel yakınlık bulunmaktadır (Training Manual Module, 2008:40). İlişki kalitesinin artmasının yanı sıra bu aşamada eşler arasında işbirliği oluşmaktadır. Yaraların karşılıklı sarılması için kurulan işbirliği eşlerin psikolojik iyileşme ve ruhsal gelişimine katkıda bulunmaktadır. İşbirliği yoluyla çocukluk döneminde kaybedilen parçalar orijinal bütünlüğe tekrar eklenmektedir (IRI, 2008: 6).

İmago ilişki terapisinin amacı çiftlerin güç mücadelesi evresinden gerçek aşka ulaşmalarına yardım etmektir (Hendrix, 1992:7). Bu kapsamda güç mücadelesi aşamasında olan çiftlerin bilinçli bir ilişkiye sahip olmaları için terapi sürecinde çiftlerin ilişkilerinin bilinçdışı yanlarını anlamalarını sağlayan tekniklere yoğunluk verilmekte, devamında çiftlerin bilinçli bir ilişkiye sahip olmaları için gerekli olan teknikler üzerine odaklanılmaktadır. Bilinçsiz ilişkiden bilinçli ilişkiye geçmede çiftlerin bağıllık göstermesi, bilgi edinmesi, değişmesi ve farkındalık kazanması

üzerine odaklanılmaktadır. Bu aşamada partneri yeniden imgeleme tekniği ile hayal kırıklıklarını azaltma, öfkeyi çözme ve yeniden romantikleşme sağlanmaya çalışılmaktadır (Heller, 1999:66-67). Böylece eşler kendilerini güvende hissetmekte, ilişkilerinden doyum almakta, ilişkide duygusal ve cinsel sıcaklık oluşmaktadır (Khalili ve Afkari, 2017:13).

2.1.8. İmago İlişki Terapisinin Süreci

İmago ilişki terapisinde, terapi süreci beş aşamadan oluşmaktadır: İlişkinin geleceğini yeniden çizme, yeniden imgeleme, ilişkiyi yeniden yapılandırma, öfkeyi çözme ve yeniden romantikleşme. İlişkinin geleceğini yeniden çizme sürecinde ise çiftler, geçmişin ve şu anın hayal kırıklıklarını bir kenara bırakarak, gelecekte sahip olmak istedikleri ilişkinin özelliklerini listelemektedirler. Bu süreçte ilişkinin vizyonunu çizme tekniği kullanılmaktadır (Hendrix, 2001:102).

Yeniden imgeleme aşamasında bireyler, eş seçiminde ebeveynlerinin olumlu ve olumsuz özelliklerini barındıran kişileri bilinçsizce seçme eğiliminde olduklarını görmekte, eşlerini yaralı bir çocuk gibi imgelemekte ve onların çocuklukta yaşadıkları hayal kırıklıklarını anlamakta, birbirleri ile empati kurup düşmanca duyguları geride bırakarak ortak olduklarını hatırlamaktadırlar. Bu süreçte; ebeveyn-çocuk diyalogu, tutma egzersizi, ebeveyn profili ve imago saptaması teknikleri kullanılmaktadır (Luquet, 2007: 95-96).

İlişkiyi yeniden yapılandırma aşamasında çiftler yaralarını onarmak için savunmaları, kavgaları, yakınmaları bir kenara koyarak birbirlerinin ihtiyaç ve taleplerini karşılamakta ve ilişkilerini tekrar tanımlamaktadırlar. Bu süreçte, davranış değiştirme talebi ve çift diyalogu teknikleri kullanılmaktadır. Öfkeyi çözme aşamasında çiftler, hissettikleri öfkenin çocukluk yaraları ve hayal kırıklıklarından kaynaklandığını anlamakta, güvenli bir ortamda öfkeyi uygun bir şekilde ifade etmeyi öğrenmektedir. Ebeveyn-çocuk diyalogu ve konteynır tekniği bu aşamada kullanılmaktadır (Kesici ve ark.: 61; Training Manual Module, 2008:7).

Yeniden romantikleşme aşamasında, bireylerin eşleri tarafından sevildiklerini ve önemsendiklerini hissetmeleri için sürpriz listesi, ilgi gösterme davranışları, eğlence

listesi teknikleri kullanılarak romantikleşme süreci başlatılmaktadır (Hendrix ve Hunt, 1994: 135-138).

2.1.9. İmago İlişki Terapisinde Danışmanın İşlevi ve Rolü

İİT'de danışman; İmago ilişki terapisinin öğretici ve uygulayıcısı, çift diyalogunu çiftlere öğretmede bir model, birey ve çiftlerle çalışarak onların gelişim ve büyümelerine yardımcı olan bir koç olarak tanımlanmaktadır. Danışmanın taraf tutmaması ve eşler arasında eşit bir denge kurması gerekmektedir (Training Manual Module, 2008:8). Danışman, çiftlerle proaktif bir şekilde çalışmakta, hem çift hem de bireysel olarak danışanları değerlendirmekte ve onlarla olumlu bir ilişki kurmaktadır. Bu süreçler yoluyla içgörü oluşmakta ve olumlu değişimi kolaylaştırmak için faaliyetler önerilmektedir (Hendrix ve ark., 2015).

Danışman, çiftlere sürece ilişkin bilgi vermekte, güvenli ve tutkulu bir ortam oluşturarak çiftlerin gerçek bir aşkı ve ruhani bir bağlılığı paylaşmalarına yardımcı olmaktadır. Güç mücadelesi sürecinde çiftlere karşılıklı büyüme için mücadelenin bir fırsat olduğunu göstermekte, eşlerin hissettikleri acıyı çift diyalogu aracılığıyla dile getirmelerine yardımcı olmaktadır (Zielinski, 1999:93-97, Heller, 1999:67).

Çift diyalogunun başlaması için randevu alma, göz teması kurma ve görselleştirme yoluyla sakinleşme hakkında çiftin eğitilmesi danışman için önemlidir. Bu bakımdan danışmanların görselleştirme ve nefes teknikleri dahil olmak üzere basit meditasyon tekniklerini bilmeleri gerekmektedir. Bu sayede yansıtma, onaylama ve empati olmak üzere üç bölümden oluşan İmago diyalog süreci için gerekli alt yapı sağlanmaktadır. (Hendrix ve ark., 2015:258).

2.1.10. İmago İlişki Terapisinde Danışanın Sorumlulukları

Danışanlar, danışma oturumlarına zamanında gelmelidirler. Süreçte duygu ve düşüncelerini açıklarken dürüst olmalı ve İmago diyalogu uygulanırken danışmanın yönergelerine uymalıdır. Bireyler açık olmalı ve eşlerinin olaylara bakış açısını anlamaya çalışmalıdır. Olaylara ilişkin hayal kırıklıkları ve şikâyetlerini arkadaşları ya da ailesiyle paylaşmak yerine eşiyle konuşmalıdırlar. Danışma süreci içinde ve dışında

eşlerine saygılı olmalı, oturumlarda konuşulan konuları birbirlerine karşı tartışmalarda kullanmamalıdır. Eşlerini takdir etmeyi unutmamalı ve karşılıklı iyileşme sürecinde birbirlerine yardımcı olmalıdırlar (Training Manual Module, 2008: 23). Çiftler danışma seanslarında kendilerine düşen rolleri yerine getirdiklerinde yeni iletişim becerileri geliştirmekte, uzun süredir devam eden tartışmaları kolayca çözmeyi öğrenmekte, ilişkilerine yeniden tutku ve sıcaklık gelmekte, yaraları iyileşmekte ve çiftler arasında derin düzeyde bir empatik bağ oluşmaktadır (<http://imagorelationships.org>).

2.2. İmago İlişki Terapisi Teknikleri

İİT, çiftlerin ilişkilerini iyileştirerek gelişimsel engelleri ve çocukluk yaralarını düzenlemeyi amaçlamaktadır. Imago terapistleri, çiftlerin bağlantı kurma becerilerini öğrenmelerine ve uygulamalarına aktif olarak yardımcı olmaktadır. Bunun için çift diyalogu, ebeveyn-çocuk diyalogu, davranış değişikliği talebi diyalogu ve Imago çalışması gibi teknikleri kullanmaktadırlar (IRI, 2014). Danışma sürecinde çiftlerin ebeveyn çocuk diyalogunda birbirlerinin çocukluk yaralarına karşı empati kurmaları, konteynır tekniği ile hüznün ve kızgınlıklarını ifade etmeleri, birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenmeleri ve mutlu bir evliliğe ulaşmaları için yardım edilmektedir (Hendrix, 1996).

2.2.1. Çift Diyalogu (İmago Diyalogu)

İmago ilişki terapisinde en bilinen tekniklerin başında çift diyalogu yer almaktadır (Zielinski, 1999). Hendrix (1996) küçüklüklerinde dinlenmeyen çocukların ileride eşlerini dinlemekte zorlandıklarını, bu nedenle çiftlere dinleme becerilerinin öğretilmesinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Çift diyalogu bireylerin birbirlerine duygu, düşünce ve isteklerini korkmadan ve sakin bir şekilde anlatabilecekleri çift taraflı bir iletişim tekniğidir. Çift sırasıyla alıcı ve gönderen rolüne girerek etkili bir şekilde iletişim kurmayı öğrenmektedir. Çift diyalogunun üç aşamasını oluşturan yansıtma, onaylama ve empati yöntemlerini uygulayarak çiftler, kendilerini ifade etme, konuşma içeriğini ve anlamını yorumlama ile iletişime açıklık getirme konusunda pratik yapmaktadırlar (IRI 2014; Kesici, ve ark., 2013: 62; Hendrix, 1996).

Çift diyalogunda amaç iletişimi geliştirmek, çocukluk yaralarını iyileştirmek ve çiftlerin birlikte olmalarına rağmen birbirlerinden farklı bireyler olduklarını anlamasına yardımcı olmaktır (Heller, 1999:63).

Sürüngen beynin savaş ya da kaç durumunu aktive ettiği, çiftlerin savunma mekanizmalarını kullandıkları bir yerde tepkisel, düşmanca bir konuşma olduğu için gerçek bir diyalog gerçekleşmemektedir. Çiftlerin bilinçli bir şekilde diyalog kurmaları için güvenli bir alan oluşturmaları gerekmektedir. Güvenli alan oluşturmak için randevulaşma, göz teması kurma ve görselleştirme yöntemleri kullanılmaktadır. Çift diyalogunun ilk aşaması randevu talebi ile başlamaktadır. Randevu talebi, çiftin ana odaklanarak nefes alması ve sakinleşmesini, vücudun diyalog için hazır hale gelmesini sağlamaktadır. Çiftin üç derin nefes alması bu süreçte ilk aşamadır. Diyalogu kolaylaştırmanın ikinci yolu, çiftlere göz temasının değerini öğretmektir. Güvenli ortamda çiftler birbirlerine bakmak için zaman ayırdığında, tehdit hissi azalmaya başlamakta ve çiftlerin birbirlerine uyum sağlamaları kolaylaşmaktadır. Diyalogu kolaylaştırmada üçüncü faktör kaygıyı azaltmaktır, bunun için derin nefes alarak güvenli bir yeri görselleştirme tekniği kullanılmaktadır (Hendrix ve ark., 2015:257-258).

Randevu talebinden sonra çift hangi eşin gönderen hangi eşin alıcı olacağını kararlaştırılmalıdır. Gönderen olmaya karar veren eş, diyaloga şöyle başlamalıdır: “Bir çift diyalogu yapmak istiyorum, şu an senin için uygun mu?” Bu durumda alıcının mümkün olduğu kadar çabuk yanıt vermesi önemlidir. Alıcı o an uygun değilse kendisi için uygun zamanı belirlemelidir. Eğer alıcı eş kendini çift diyaloguna hazır hissediyorsa eşine şimdi uygunum diyerek bildirmelidir (Training Manual Module, 2008:13).

Duygu ve düşüncelerin imago diyalogu aracılığıyla anlatıldığı, duyulduğu ve onaylandığı güvenli bir ortamda çiftlerin korkuları azalmakta, güven duyguları artmaktadır. Bu sayede çiftlerin beyinlerinde oluşturdukları olumsuz duygusal anıların yerine yeni ve olumlu anılar oluşmaktadır (Hendrix ve ark., 2015:269).

Çift diyalogunun kullanılması iletişimi onarmakta, çiftlerde bireysel farklılaşmayı sağlarken aynı zamanda bireylerin birbirlerine olan bağlılıklarını artırmaya, empati kurmalarına ve karşılıklı iyileşmeyi sağlamaya yardım etmektedir. Çift terapisi derin

düzyeyde iletişim kurmayı sağlamann yanı sıra iyileşme ve bütünlüşme yolunda gelişime de katkıda bulunmaktadır (Khalili ve Afkari, 2017:113; Hendrix, 1996).

İİT, İmago diyaloğunu kullanarak çiftlerin kaygılarını düzenlemelerine, birbirlerini otantik, tasarlanmış bir diyalogda dinlemelerine ve anlamalarına yardım etmeyi öğretmektedir. Çiftler merak ve güven duygusu ile birbirlerini dinledikçe kendilerinin ve eşlerinin ihtiyaçlarını anlamalarını sağlayan empatik bir bağ kurabilmektedirler. Bu sayede istenen davranış değişiklikleri üzerine yoğunlaşabilmekte, ilişkileri için bir vizyon oluşturabilmekte ve birbirlerine daha fazla ilgi gösterebilmektedirler. Çift diyaloğu, terapi sürecinin tüm aşamalarında kullanılan en temel tekniktir (Hendrix ve ark., 2015). Çift diyaloğu tekniği yansıtma, onaylama ve empati olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır.

2.2.1.1. Yansıtma (Ayna Tutma, İkizleme)

Ayna tutma tekniğinde eşlerden biri kendisini üzen, kendisinde hayal kırıklığı oluşturan bir duruma ilişkin duygu ve düşünceleri hakkında konuşmakta ve diğer eş onu sakince dinleyerek duyduklarını yansıtılmaktadır. Duygu ve düşüncelerini açıklayan eş gönderen olurken, dinleme ve yansıtma yapan eş alıcı olarak adlandırılmaktadır (Shapiro, Kaslow ve Maxfield, 2011: 193).

Yansıtma, gönderenin alıcı tarafından doğru bir şekilde dinlenmesi ve anlaşılması için kullanılmaktadır. Gönderenin cümlelerini yansıtılmak çift arasında ilk bağlantıyı oluşturmakta, alıcının tam olarak etkileşime girdiğini ve söylenenleri doğru anladığını göstermektedir. Çiftler tepkisel iletişim içerisindeyken birbirlerini dinlemeyip kendilerini nasıl savunacaklarını düşünmektedirler. Tartışırken karşı tarafın söylediklerini çürütmeye çalışmaktadırlar. Çift diyaloğunda ise birbirlerini dinleyip duyduklarını geri yansıtılmak ve sıraları gelince kendi yorumlarını yapmaktadırlar. Bu sayede bir durumun her iki taraf açısından nasıl yorumlandığını görmekteydirler (Hendrix ve ark., 2015:259).

Yansıtılmada ilk olarak oluşturulan güvenli ortamda çift tarafından kimin gönderen ve kimin alıcı olacağına karar verilmektedir. Karar verildikten sonra çiftin sakinleşmesi, nefes alması ve birbirlerine bakmaları gerekmektedir. "Seni şimdi duymaya hazırım" demek, alıcı dinlemeye hazır demektir. Bu noktada çift için yansıtılmak süreci başlamış

olmaktadır (Hendrix ve ark., 2015:260). Ayna tutma konuşmacıya dinlendiği ve anlaşıldığı hissini vermekte ve dinleyicinin tepkisel cevaplar vermesini önlemektedir. Aynı zamanda yapılandırılmış da olsa çiftler arasında iletişimin kurulmasını sağlamaktadır (Kesici ve ark., 2013: 64).

2.2.1.2. Onaylama

Onaylama, çift diyalogunun ikinci basamağıdır. Çift diyalogunu diğer dinleme tekniklerinden ayıran unsur onaylama aşamasının kullanımınıdır. Onaylama, gönderenin duygu ve düşüncelerinin alıcı eş tarafından anlaşılmasını ve birbirlerinin farklı iki düşünceye sahip farklı iki insan olduklarını görmelerini sağlamaktadır. Bunu yapabilmek için çiftlerin hem bilişsel hem de duygusal sinir sistemini kullanmaları gerekmektedir (Hendrix ve ark., 2015:261-262). Onay verme, olanlara senin gözünden bakabilseydim, bu durumu nasıl bu şekilde gördüğünü anlayabilirdim demenin başka bir yoludur (Luquet, 1996). Onaylama aşamasında çiftler birbirlerinin görüşlerinin içsel mantığını nasıl doğrulayacaklarını öğrenmektedirler. Bireyler, eşlerinin bakış açısıyla dünyaya bakarak olayları nasıl gördüğünü anlamakta ve karşı tarafın algısının kendisinininkine kadar değerli olduğunu kabullenmektedir (Hendrix, 2006:145; Hendrix, 1996). Bu sayede birbirlerine daha yakın hissetmekte, anlaşılma olmanın etkisiyle aralarında duygusal bir bağ gelişmektedir (Hendrix ve ark., 2015, 263).

2.2.1.3. Empati

Hendrix (1996), yansıtma ve onaylama tekniklerinin, göndericinin mesajının alıcı tarafından net bir şekilde algılanmasını ve çiftlerin birbirlerinin bakış açılarını görmelerini sağladığını ancak duygusal bileşen yönünden eksik olduğunun farkına varmıştır. Bu nedenle Carl Rogers'in hümanistik kuramında yer alan empati kavramını Çift diyalogunun üçüncü aşaması olarak kullanmaya başlamıştır.

Empati, kişinin savunma mekanizmalarını bırakarak diğer kişinin nasıl hissedebileceğini duyumsama yeteneğidir. Gerçek empati, alıcı ve gönderici arasında samimi bir ilişki olduğunda oluşmaktadır (Hendrix ve ark., 2015:263-264). Çiftler birbirlerini dikkatlice dinledikten, söylediklerinin tamamını anlayıp eşinin dünya görüşünün ardındaki mantığı anlamada başarılı olduktan sonra empati kurma düzeyi

için hazır hale gelmektedirler. Ayna tutma ve değer verme aşamalarında eşlerin düşüncelerini paylaşmaları ve onaylamaları daha ön plana çıkarken, empati sürecinde çiftler birbirlerinin duygularını onaylamaktadır. Bu sayede sevildiklerini ve bütünlük hissine ulaştıklarını düşünerek iyileşebilmektedirler (Hendrix, 2006:149). Empati aşamasında alıcı, gönderenin söylediklerine yönelik iki ya da üç cümle ile duygu yansıtması yapmaktadır. Hayal kırıklığına uğradığını görebiliyorum ya da bu durumda öfkelenildiğini hayal edebiliyorum gibi cümleler alıcı tarafından kullanılmakta ve gönderene gerçekten bu şekilde hissedip hissetmediği sorulmaktadır. Eğer gönderen onaylarsa alıcı, eşine hissettiği duyguya ilişkin daha fazla anlatmak istediğinin olup olmadığını sormakta ve diyalog devam etmektedir. Eğer alıcı yanlış yansıtma yapmışsa, gönderen alıcının yansıtmasını düzeltmektedir (Robbins, 2005: 570).

2.2.2. Yeniden İmgeleme Aşaması Teknikleri

2.2.2.1. Ebeveyn – Çocuk Diyalogu

Ebeveyn-çocuk diyalogu, göndericiyi çocukluk dönemine geri götürmekte ve kendisine ilk bakım veren kişiye ilişkin duygu ve düşüncelerini eşine ifade etmesini sağlamaktadır. Diyalog, alıcının eşinin karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarına yönelik empati kurmasına yardımcı olmaları ve eşinin kendisiyle olan ilişkisindeki mevcut ihtiyaçlarıyla, çocukluğundaki karşılanmamış ihtiyaçlarının birbirleriyle ilişkili olduğunu anlamaları için tasarlanmıştır (Flemke ve Protinsky, 2003:34; Gehlert, Schmidt, Giegerich ve Luquet, 2017:191). Bu sayede bireyler, eşlerini çocuklukta ebeveynleri tarafından yaralanmış kişiler olarak görmeye başlamaktadırlar (Zielinski, 1999:91).

Diyalogun başlaması için ilk olarak alıcı ve gönderici olacak eşler seçilmektedir. Alıcı, “Ben senin çocuklukta annen ya da babanı. Benimle birlikte yaşamak nasıl bir duyguydu?” sorusunu sormaktadır. Gönderen, şimdiki zaman diliminde çocuklukta yaşadığı acıyı anlatmaktadır. Alıcı yansıtma yaparak gönderenin konuşmaya devam etmesini sağlamakta, en kötü çocukluk yaraları ve hayal kırıklıklarını sormaktadır. Gönderenin açıklamalarından sonra alıcı, “Ebeveynin olarak bana en çok neyde ihtiyaç duydu?” diye sormaktadır. Gönderenin soruya verdiği cevaptan sonra, alıcı “Ben senin ebeveynin değilim, eşim. Yaralarını iyileştirmek için ne yapabilirim?” diye

sormaktadır (Zielinski, 1999:94). Ebeveyn-çocuk diyalogunda ayna tutma, onaylama ve empati süreçleri kullanılmaktadır. Bu teknik, alıcının eşinin hangi çocukluk ihtiyaçlarının karşılanmadığını ya da bu ihtiyaçların ne ölçüde karşılandığını görmesini sağlamak ve çocukluk yaralarının iyileşmesine katkı sunmaktadır. Ayrıca alıcı, eşine yönelik şefkat duygusu ve empati geliştirmekte, ilişkilerinde yaşadıkları sorunların çocukluk yaralarıyla arasındaki bağı görebilmektedir (Kesici ve ark.,2013)

2.2.2.2. Tutma Egzersizi

Hendrix (1996) tutma egzersizi tekniğini Martha Welch'in "Holding Time" adlı kitabından esinlenerek çiftlere yönelik kullanmaya başlamıştır. Bu teknikte alıcı çift, bir annenin bebeğini tutması gibi eşini fiziksel olarak tutmakta ve gönderen, çocukluğunda yaşadığı acı ve hayal kırıklıklarından bahsetmektedir. Alıcı, göndereni empati ile dinlemekte ve söylediklerini yansıtmaktadır. Bu teknikte amaç, bireylerin güvenli bir ortamda çocuklukta yaşadıkları hayal kırıklıklarını anlatmalarını sağlamak ve eşler arasında empatik bağı güçlendirmektir (Luquet, 2007:101; Luquet ve Hannah, 2012: 275).

2.2.2.3. İmago Saptaması

Bu teknikte, erken çocukluk döneminde bireye bakım veren kişilerin ve küçükken kişi üzerinde güçlü etki bırakan diğer insanların olumlu ve olumsuz kişilik özellikleri (örneğin, nazik, sıcak, sinirli vb.) bir kağıda yazılmaktadır. Oluşturulan özellik listesi bireyin imagosunun olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerini yansıtmaktadır. Daha sonra bireyler, çocukken çok istedikleri fakat elde edemedikleri ihtiyaçlarını ve küçükken hissettikleri olumsuz duyguları açıklamaktadırlar (Schmidt ve ark., 2017: 5; Hendrix, 2008:262; Gehlert ve ark., 2017:191).

2.2.2.4. Ebeveyn Profili

Bu teknik, bireyin eşinde sevdiği ve sevmediği özellikler ile ebeveynlerinin özelliklerini karşılaştırmasını sağlamaktadır. Bu amaçla, kağıda bir çizgi çekilmekte

ve çizginin sol üstüne F, sol altına ise G harfi yazılmaktadır. F harfinin yazdığı yere çiftler, eşlerinin olumlu özelliklerini yazmakta, G yazan yere, eşlerinin olumsuz özelliklerini yazmaktadırlar. Sonra onları en çok etkileyen olumlu ve olumsuz özellikler daire içine alınmakta ve çocukluk yaraları tekniğinden elde edilen sonuçlar ile karşılaştırılmaktadır (Hendrix, 2008: 266).

2.2.3. İlişkiyi Yeniden Yapılandırma Aşaması Teknikleri

2.2.3.1. Davranış Değişim Talebi

Hendrix (1996), davranış değişim talebi tekniğini, Richard Stuart'ın "Helping Couples Change" adlı kitabından alarak çiftlere uygulamaya başlamıştır. İİT'de hayal kırıklıkları olumsuz bir şekilde ifade edilmiş istekler olarak yorumlanmaktadır. Çiftlerden birinin eşinin geç kalmasından nefret ettiğini söylemesi, onun zamanında gelmesini arzuladığını göstermektedir. Hayal kırıklığı oluşturan durumlar olumsuz şekilde aktarıldığında tepkisel beynin aktive edilmesine ve alıcının savunma durumuna girmesine neden olmaktadır. Bunu önlemek adına danışman çiftlere hayal kırıklıklarını istek formatında söylemeyi öğretmektedir (Luguet, 2017:162).

Bu kapsamda danışman, gönderenin ihtiyaçları doğrultusunda alıcıdan olumlu, yapabilir, gözlenebilir ve zamanla sınırlı görevler yapmasını talep etmektedir. Bu tekniğin çift diyalogunun uygulanmasından sonra yapılması uygundur. Danışman ilk olarak gönderenden onu hayal kırıklığına uğratan davranışı, bu davranış karşısında nasıl hissettiği ve karşılığında nasıl tepki verdiğini açıklamasını istemektedir (Kesici ve ark., 2013:72). Daha sonra alıcı, gönderenin cümlelerini yansıtır doğru anlayıp anlamadığını sormaktadır. Gönderenden onay aldıktan sonra alıcı "Ne yapmamı istersin?" sorusunu sormakta, gönderen üç istek belirtmekte ve alıcı bu isteklerden birini gerçekleştirmektedir (Hendrix, 2008: 282; Zielinski, 1999:95).

2.2.3.2. Çıkış Yok Kararı (Söz Verme Kararı)

İlişkilerde sorun ve hayal kırıklığı yaratan durumlar ortaya çıktığında çiftler çatışmadan kaçınmak için birbirleriyle daha az zaman geçirmeye çalışmaktadırlar. Bu

durumda çiftler genellikle arkadaşlarla fazla vakit geçirme, işte fazla çalışma, hobilerle ilgilenme gibi davranışlarla kendini gösteren ancak bazı durumlarda madde kullanımı ya da aldatma gibi yıkıcı davranışlarla da görülen ve çıkış adı verilen davranışlar sergilemektedir (Luquet, 2017: 164). Bu teknikte çiftlerin birlikte zaman geçirmekten kaçmak için kullandıkları çıkışlar, çift diyalogu tekniği ile güvenli bir ortamda sırayla gönderen ve alıcı rolünde eşler tarafından açıklanmakta ve belli çıkışların kapatılması sağlanmaktadır (Hendrix, 2008: 272-273).

2.2.4. Öfke Çözme Aşaması Tekniği

2.2.4.1. Konteynır

Konteynır egzersizi Hendrix ve Hunt'un terapisti olan John Whitaker'ın dört aşamalı öfkeyi azaltma egzersizi olarak atölye çalışmalarında kullandığı yöntemin Hendrix ve Hunt tarafından yedi aşamalı hale getirilmesinden oluşmaktadır. Konteynır tekniği zamanla çiftlerin öfkelerini yönetmelerinde atölye çalışmalarında kullanılan önemli bir teknik haline gelmiştir (Hendrix, 1996).

Bu süreçte üç temel kural bulunmaktadır: Konteynır tekniği bitmeden çiftler odayı terk edemezler, birbirlerine vuramazlar, öfkeli eş görüşlerini alıcının kişiliğine yönelik değil, davranışlarına yönelik yapmalıdır. Yedi aşamadan oluşan konteynır sürecinin ilk basamağında çiftler, randevu talebi aracılığıyla konteynır için uygun zamanı ayarlamaktadırlar. İkinci aşamada gönderen, bir iki cümle ile öfkesini ifade etmekte ve alıcı duyduklarını yansıtmaktadır. Bu sayede gönderenin öfkesinin altındaki hüznün açığa çıkmaktadır. Üçüncü aşamada alıcı, gönderenin hissettiği hayal kırıklığı ve acıya yönelik empati ve şefkat duymaya başlamaktadır. Dördüncü aşamada alıcı, gönderene sarılarak onun tüm duygularını ifade etmesine ve rahatlamasına yardımcı olmaktadır. Beşinci aşamada çift, birbirinden uzaklaşmakta ve dinlenmektedirler. Sonra gönderen, alıcıdan üç davranış değişikliği yapmasını istemekte, alıcı bu isteklere yönelik yansıtma yaptıktan sonra taleplere yönelik harekete geçmesi beklenmektedir. Son aşama olan yedinci aşamada ise, bireylerin yoğun bir süreçten geçtiği düşünülmekte, kendilerini enerjik ve mutlu hissetmeleri için eğlenceli oyunlar oynamaktadırlar (Luquet, 2007: 148-149).

2.2.5. Yeniden Romantikleşme Aşaması Teknikleri

2.2.5.1. Sürpriz Listesi

Bu teknikte bireyler, yaptıklarında eşlerini şaşırtacak sürprizlerin listesini hazırlamaktadırlar. Liste hazırlanırken, partnerlerinin sahip olmayı dilediği eşyalardan, geçmişte yapılmış ve partneri mutlu etmiş sürprizlerden yararlanılabilmektedir. Sürprizlerin ayda bir gelişigüzel verilmesi önemlidir (Luquet, 2007: 116, Hendrix, 2008: 277).

2.2.5.2. İlgı Gösterme Davranışları

Bu teknikte çiftler, geçmişte ya da şu anda eşlerinin onlara önemsendiği ve sevildiği hissi veren sözlerinin ve davranışlarının bir listesini yapmaktadırlar. Liste maddeleri belirli, somut ve olumlu cümlelerden oluşmalıdır. Eşler, çift diyalogunu kullanarak liste maddelerini birbirlerine iletmede ve her gün karşılıklı olarak en az bir ilgi gösterme davranışı yapmalarını eşlerinden istemektedirler (Zielinski, 1999:95).

2.2.5.3. Takdir Etme Sözleri

Bu teknik, ilk oturumda danışanlara açıklandıktan sonra, diğer oturumların başında ve sonunda ya da öfke ve hayal kırıklıklarının ele alınacağı yoğun seansların öncesinde kullanılmaktadır. Bu teknikte bireyler eşlerinin sevdikleri, değer verdikleri özelliklerini söylemektedirler (Training Manual Module, 2008:45). Yeniden romantikleşme teknikleri kullanılarak çiftler arasında olumlu düşünceler ve duygusal yakınlığın oluşması sağlanmaktadır (Khalili ve Afkari, 2017:113).

2.2.6. İlişkinin Geleceğini Yeniden Çizme Aşaması Tekniği

2.2.6.1. İlişkinin Vizyonu

Bu teknik çiftlerin ilişki potansiyellerini görmelerine yardımcı olmaktadır. Bu amaçla çiftler, ilişkilerinde sahip oldukları olumlu özellikler ile sahip olmayı istedikleri özellikleri bir kâğıda yazıp daha sonra yazdıklarını birbirlerine göstermektedirler. İki kâğıtta yazan özelliklere uygun bir liste hazırlayarak ortak ilişki vizyonlarını oluşturmaktadırlar (Hendrix, 2008: 258-259).

2.3. İmago İlişki Terapisi İle İlgili Yapılan Araştırmalar

İmago ilişki terapisi, yeni bir yaklaşım olmasına rağmen Imago terapistleri ve diğer araştırmacılar tarafından terapinin etkililiğine yönelik oluşan ilgiyle beraber bu terapi yöntemine ilişkin araştırmalar yapılmaya başlanmıştır (Hendrix, 1995, akt: Heller, 1999:1).

Bu kapsamda Luquet and Hannah (1996) yaptıkları araştırmada İmago ilişki terapisi'nin iletişim becerilerini geliştirmede, empati ve samimiyet kurmada ve ilişkilerde çatışmaların çözülmesinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışmada araştırmacılar altı oturumdan oluşan İmago ilişki terapisini üyelere uygulamışlardır. Araştırma bulgularına göre, çiftlerin etkili iletişim kurma ve problem çözme alanlarında gelişme kaydettikleri bulunmuştur.

Martin ve Bielawski'nin (2009) yaptıkları araştırmada Afrika kökenli Amerikalı 6 kadın ve 6 erkeğe İmago ilişki terapisi eğitimi verilmiştir. Eğitim sonucunda bireylerin iletişim becerilerini geliştirdikleri, kendilerine yönelik farkındalık seviyelerini artırdıkları ve partnerlerini onların çocukluk çağı geçmişlerini değerlendirerek daha iyi anladıkları bulunmuştur.

Heller (1999) tarafından yapılan araştırmada “İsteddiğiniz Aşk Elde Edin” atölyesinin çiftler üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda 60 katılımcı atölye çalışmalarına katılmıştır. Araştırma sonuçları, atölye çalışması sonrasında hem kadın hem de erkeklerin etkili iletişim kurma ve problem çözme becerilerinde artış yaşandığı görülmüştür.

Gehlert ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmada 14 çiftte 12 oturumluk İmago ilişki terapisine dayalı grupla danışma uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki bireylerin empati düzeylerinde olumlu bir artış yaşanmıştır. Özellikle de erkek katılımcıların empati düzeyleri kadın katılımcılara göre çok daha fazla artmıştır.

Khalili ve Afkari (2017) İmago ilişki terapisinin çiftlerde yakınlık, tükenmişlik ve aşk stilleri üzerine etkisini belirlemek amacıyla 40 İranlı çift ile çalışmıştır. Bu kapsamda oluşturulan 40 kişilik grup deney ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmış, deney grubuna haftada 1.5 saat olmak üzere toplamda 8 oturumluk eğitim verilirken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda İmago ilişki terapisinin uygulamasının çiftlerin yakınlık duygusunun artmasını sağladığı, çiftlerin Agape aşk türünü öğrenmeleri ve bu aşk türünde kendilerini geliştirmelerinde ve tükenmişlik düzeylerini azaltmada etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Muro, Holliman ve Luquet'in (2016) yürüttükleri çalışmada, İmago ilişki terapisinin eğitimini çiftlerin empati düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubunda 7, kontrol grubunda 7 çiftin bulunduğu çalışmada iki hafta boyunca toplamda sekiz saatlik grupla danışma yapılan deney grubundaki bireylerin eşleri ile empati kurma düzeylerinin önemli derecede artarken kontrol grubunda bulunan bireylerin empati düzeylerinin düşük kaldığı görülmüştür.

Patterson (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmada, İmago ilişki terapisinin savunduğu "Bireyler, kendilerine bakım veren kişilerin olumlu ve olumsuz özelliklerini birleştirerek bilinçdışında imago imgesi oluşturmakta ve eş seçiminde farkında olmadan imagolarına uyan kişileri seçme eğiliminde olmaktadır" düşüncesi test edilmiştir. Bu kapsamda 149 Amerikalı üniversite öğrencisinin partnerlerinde aradıkları özelliklerle anne-babalarının kişilik özelliklerinin benzer olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda kırsal bölgede yaşayan katılımcıların kendilerine bakım veren kişiler ve ilgi duydukları kişilerin olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerinin benzer olduğu ortaya çıkmıştır.

Lawson (2008) yaptığı çalışmada "İmago İsteddiğiniz Aşk Elde Edin" atölye çalışmalarına katılan çiftlerin iletişim becerileri ve ilişki kalitesi yönünden gelişme gösterip göstermediklerini, gelişme gösteriyorlarsa bunun uzun süreli mi kısa süreli mi olduğunu belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda çiftlerin geliştirdikleri bazı

iletişim becerilerinin üç ay sonra etkisinin yok olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bakımdan atölye çalışmaları bittikten sonra çiftlerin kazandıkları becerileri destekleyici oturumlar yapılması uygun görülmüştür.

Weigle (2006) tarafından yapılmış olan başka bir araştırmada “İmago İsteddiğiniz Aşkı Elde Edin” atölye çalışmasının etkililiği sınanmıştır. Atölye çalışmasına 12 kişi katılmıştır. Araştırma bulguları, araştırmaya katılan bireylerin ilişki memnuniyetinin arttığını, empati kurma ve çatışma çözme becerilerinin geliştiğini göstermektedir.

İmago ilişki terapisini ele alan yurtiçinde yapılmış çalışmada Güven (2017), İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma programının çiftlerin evlilik doyumları ve uyumları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya 6 çift deney grubu, 6 çift kontrol grubundan olmak üzere toplam 12 çift katılmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna sekiz haftalık İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda uygulanan programın çiftlerin evlilik doyum ve uyum düzeylerini artırmada etkili olduğu bulunmuştur.

2.4. Affetme Kavramı

Affetme kavramı farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Türk Dil Kurumunda (2018) “bağışlamak”, “hoşgörü ile karşılamak, mazur görmek” ve “birinin sorumluluğundaki bir görevden ya da işten çıkmasına izin vermek” anlamlarında kullanılmıştır. McCullough, Pargament ve Thoresen (2001) affetmeyi kişilerarası bağlamda algılanan bir ihlale karşı içsel ve olumlu davranış değişimi olarak tanımlamaktadır.

Affetme; bireyin önemli derecede haksızlığa uğramış olmasına karşın kızgınlık, kırgınlık, kin duyma, öç alma gibi olumsuz duygu ve düşüncelerinden vazgeçme ve canını acıtan bireye karşı bilinçli bir şekilde merhamet, sevgi, şefkat gibi olumlu duyguları ön plana çıkararak onu bağışlaması anlamına gelmektedir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991: 108). Enright, Gassin ve Wu (1992) affetmenin bir tercih olduğunu ve zorlama yoluyla gerçekleşmeyeceğini, affetme yoluyla bireylerin ilişkilerini geliştirilebileceğini ancak affetmenin zaman alan uzun ve zorlu bir yolculuk olduğunu belirtmektedirler.

Affetme kavramının daha net anlaşılması için affetmeme kavramının ne olduğunun bilinmesi gerekmektedir. Affetmeme kavramı ya bireyin mümkün olan bütün yöntemlerle suçu işleyen kişiyi cezalandırmaya çalışması ya da karşı tarafı bağışlamamasına rağmen onun canını acıtmak için bir eylemde bulunmaması manasındadır (Szablowinski, 2010: 472).

Affetme kavramı; unutmama, inkar etme, göz yumma ve hoşgörme kavramları ile karıştırılabilmektedir. Göz yumma ve hoşgörme, hatanın varlığı kabul edilmesine rağmen tolere edilmesi, unutmama suçun hafızadan silinmesi, inkar etme ise acıyla yüzleşmekten kaçınılması anlamına gelmektedir (Szablowinski, 2010:477). Gerçek affetmede, canı acıyan bireyin kendisine karşı işlenen suç ya da yapılan haksızlığın farkında olması ancak kişinin intikam alma davranışı yerine istekli ve bilinçli bir şekilde karşı tarafa şefkat ve merhametle yaklaşmayı ahlaki bir boyutta tercih etmesi gerekmektedir (Enright ve Coyle, 1998).

Affetme davranışında bulunan bireylerde olumlu fiziksel ve psikolojik etkiler oluşmaktadır. Bu etkiler; düşük kan basıncı, stresin azalması, öfkeyi kontrol etme becerilerinin gelişmesi, düşmanlık duygusunun azalması, daha düşük kalp atım hızı, alkol ya da madde kötüye kullanımı ihtimalinin azalması, daha düşük depresyon ve kaygı belirtileri, kronik acıda azalma ve arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesi olarak sıralanmaktadır (Worthington, 1998).

2.4.1. Affetme İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Gümüş (2015) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerde bağışlama, bağışlanması beklenen olaya verilen önem ve tekrarlayıcı düşünce düzeyi değişkenlerinin, ruh sağlığı ve evlilik uyumu değişkenlerini yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Araştırmanın bir diğer amacı ise araştırma değişkenleri açısından cinsiyet farklılıklarının olup olmadığının belirlenmesidir. Araştırmada 86'sı kadın, 71'i erkek 157 evli katılımcı yer almıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların evlilik uyumlarının erkeklere göre daha düşük olduğu; kadınların psikolojik belirtilerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu; kadınların tekrarlayıcı düşünme düzeyi puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu ve son olarak kadınların bağışlanması beklenen olaya verdikleri önemin erkeklere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Atçeken (2014) tarafından yapılan araştırmada evlilik doyumu, dindarlık, kişilik özellikleri ve incinme düzeyinin bağışlama ile ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca bazı sosyodemografik faktörlerin tüm değişkenlerde nasıl farklılık gösterdiğine bakılmıştır. Araştırmaya 86'sı kadın, 59'u erkek olmak üzere toplam 145 evli birey katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; evlilik doyumunun bağışlama ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu, dindarlık düzeyinin yalnızca intikam alt boyutuyla negatif yönde ilişkisi olduğu ve incinme arttıka bağışlamanın azaldığı ortaya çıkmıştır. Yumuşakbaşlılık kişilik özelliğinin intikam davranışı ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ulus (2015) tarafından yapılan diğer bir araştırmada ergenlik döneminde çocuğu olan annelere uygulanan empati eğitim programının onların empati ve bağışlama düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma, kontrol gruplu öntest-sontest modeline dayalı deneysel bir çalışma olarak yürütölmüştür. Araştırmacı tarafından geliştirilen ve 16 oturumdan oluşan Empati eğitimi programı deney grubuna uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, empati eğitimi programı sonucunda, annelerin bağışlama ve empati düzeylerinin anlamlı bir şekilde yükseldiği saptanmıştır.

Ermumcu (2014) tarafından yapılan çalışmada, evli çiftlerin bağışlama davranışının empati, stresle başa çıkma, bağlanma stilleri ve bazı demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, evlilik süresi) arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya farklı yaş, sosyo-ekonomik düzey, meslek ve eğitim durumuna sahip 256 evli çift katılmıştır. Araştırma bulguları, güvenli bağlanmaya sahip bireylerde bağışlama davranışının artarken, korkulu bağlanmaya sahip bireylerde bağışlama davranışının azaldığını ortaya koymaktadır. Ayrıca stresle başa çıkma tutumlarından aktif başa çıkmayı benimseyen bireylerin daha çok bağışlama davranışı gösterdiği; kaçma, duygusal eylemsel başa çıkmayı benimseyen bireylerde ise bağışlama davranışının azaldığı bulunan diğer bulgular arasındadır. Diğer yandan araştırma sonuçları empati düzeyinin, bağışlama davranışı için anlamlı bir yordayıcı değişken olmadığını göstermektedir.

Seyfi (2017) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin aldatma eğilimi ve affetme düzeyleri bağlanma stillerine göre ele alınmıştır. Araştırma 103'ü kadın, 97'si erkek olan 200 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre aldatma eğilimi ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görölmüştür. Bununla birlikte, kadın katılımcılarda affetme düzeyi ve aldatma eğiliminde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Çardak (2012) yaptığı araştırmada affetme eğilimini arttırmaya yönelik 10 haftalık grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü, sürekli kaygı üzerindeki etkisine bakmıştır. Araştırma, deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırma sonucunda psiko-eğitim uygulamasına katılan bireylerin katılmayan bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeyinde artış yaşadıkları görülmüştür.

Şamatacı (2013) yaptığı araştırmada, genç yetişkinlerin romantik ilişki içerisinde bir incinme durumuyla karşılaştıklarında verdikleri affetme tepkileri ile bireyin ve partnerinin ego durumları arasında bir ilişkinin olup olmadığına bakmıştır. 305 öğrencinin katıldığı araştırma bulgularına göre; genç yetişkinlerin kendilerini yetişkin ego durumunda algılama eğilimi arttıkça, incinme düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı, partnerini yetişkin ve koruyucu ebeveyn ego durumunda algılama eğilimi arttıkça incinme düzeylerinin azaldığı ve affetme düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Çelik ve Serter (2017) tarafından yapılan başka bir çalışmada, romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Çalışma öğrenim gören ve romantik ilişkisi olan 329 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin affetme puanları arttıkça öznel iyi oluş puanlarının da arttığı bulunmuş ve bu sonuca göre affediciliğin yüksek olmasının öznel iyi oluş düzeyini artıran bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır.

Asıcı (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada Affetme Odaklı Grup Rehberliği'nin ergenlerin affetme eğilimi, saldırganlık eğilimi, zarar verici olaylarla başa çıkmada kullandıkları tepki stratejileri ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya dokuzuncu sınıfta okumakta olan 65 öğrenci katılmıştır. Deney grubundaki öğrencilere sekiz hafta boyunca Affetme Odaklı Grup Rehberliği etkinlikleri, plasebo grubuna verimli ders çalışma etkinlikleri uygulanırken; kontrol grubundaki öğrencilere okuldaki rehberlik etkinliklerine ek olarak herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Affetme Odaklı Grup Rehberliği programına katılan öğrencilerin program sonrasında affetme eğilimlerinin kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür. Öğrenciler Affetme Odaklı Grup Rehberliği'ne katıldıktan sonra olumlu duygularında, empati ve

öfke kontrol becerilerinde artış olduğunu, şiddet içeren duygu ve davranışlardan uzaklaştıklarını, programının arkadaşlarıyla, aileleriyle ve öğretmenleriyle ilişkileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir.

2.4.2. Affetme İle ilgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Ingersoll-Dayton, Campbell ve Ha (2009) ileri yaşa sahip kişilerle affetmeyi arttırmaya yönelik grup çalışması yapmışlardır. Araştırma sonucunda grup çalışmasına katılan bireylerin affetme ve depresyon düzeylerinde uzun dönemli olumlu değişiklikler gözlemlenirken, kaygı ve sosyal desteklerinde herhangi bir değişiklik olmamıştır.

Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) araştırmalarında affetme grup sürecinin, aile sevgisinden mahrum kalmış üniversite öğrencilerinin umut, öz saygı, kaygı ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Sonuçlar, affetme grup çalışmasının öğrencilerin umut ve öz saygı düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

Miller, Worthington ve McDaniel (2008) yaptıkları meta analiz çalışmasında affetme ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 70 araştırmacının katıldığı araştırmanın sonucunda affetme ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Lawler-Row ve Piferi (2006) çalışmalarında bir kişilik özelliği olarak ele aldıkları affetmenin, yetişkinlerin öznel iyi oluş ve sağlıkları üzerindeki etkisi incelenmektedir. Araştırma bulguları, affedici bireylerin depresyon ve stres düzeylerinin affedici olmayan bireylere göre daha düşük olduğunu, öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ise daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Avery (2008) tarafından yapılan başka bir çalışmada kendini affetme, diğerlerini affetme, empati ve dindarlık değişkenlerinin ruh sağlığı ve fiziksel sağlık üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda kişiler arası affetmenin ruh sağlığı üzerinde etkili olmasına rağmen fizyolojik sağlık üzerinde etkili olmadığını görülmüştür. Ayrıca kişiler arası affetme düzeyi yüksek olan bireylerin, kişiler arası affetme düzeyi düşük olan bireylere göre daha iyi sosyal işleve ve ruh sağlığına sahip olduğunu göstermiştir. Araştırmada, kendini affetme düzeyi yüksek olan kişilerin

zihinsel, sosyal ve duygusal olarak daha sağlıklı oldukları ve günlük enerjilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Shekhar, Jamwal ve Sharma (2016) yaptıkları araştırmalarında mutluluk ve affetme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 50 erkek, 50 kız öğrenci olmak üzere toplam 100 öğrenci katılmıştır. Bulgulara göre, affetme ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, erkeklerin kendini affetme, genel affetme ve mutluluk düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunan diğer sonuçlar arasında yer almaktadır.

Akhtar, Dolan ve Barlow (2017) yaptıkları nitel araştırmada affetmenin iyi oluş üzerindeki etkisini ve affetme-iyi oluş ilişkisini etkileyen faktörleri ele almışlardır. Araştırmaya, ebeveyn sevgisinden yoksun bırakılma, romantik ilişkilerde incinme ve iş ilişkilerinde ihmal edilme gibi incinme yaşantılarının ardından affetme deneyimi yaşayan onbir yetişkin katılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerin sonucunda; katılımcıların affetmeyi iyi oluşa katkı sağlayan, affetmemeyi ise akıl sağlığını olumsuz yönde etkileyen ve gelişimi engelleyen bir faktör olarak algıladıkları belirlenmiştir. Sonuçlar, affetmenin olumsuz duyguların azalmasına, olumlu duyguların artmasına, bireyin diğer insanlarla olumlu ilişkilerin geliştirilebilmesine, kişisel olarak gelişmeye ve kendini güçlü hissetmeyi sağlayarak bireyin iyi oluş duygusuna katkı sunduğunu göstermiştir.

2.5. Mutluluk Kavramı

Pozitif psikoloji literatüründe mutluluk kavramı eudaimonic ve hedonic olmak üzere iki bakış açısıyla ele alınmaktadır. Hedonic yaklaşımlar kendi içinde yaşam doyumunu, acıdan kaçma, olumlu ruh halinin varlığı ve olumsuz ruh halinin yokluğu olmak üzere üç unsurdan oluşmaktadır. Eudaimonic yaklaşım, bireyin kendi doğasını keşfetmesi ve sahip olduğu potansiyeli gerçeğe dönüştürmesi manasındadır. Bilimsel dilde hedonic yaklaşım öznel iyi oluş olarak, eudaimonic yaklaşım ise psikolojik iyi oluş olarak adlandırılmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Ryff ve Singer, 2008).

Öznel iyi oluş insanların hayatlarına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerinden oluşmakta, kişinin sahip olduğu olumlu duygular olumsuz duygulardan fazla ise bireyin öznel iyi oluş düzeyi yüksek olarak değerlendirilmektedir. Öznel iyi oluş hazza

ve duygulara odaklanırken, psikolojik iyi oluş kişinin potansiyellerini keşfetmesini, koyduğu hedeflere ulaşmaya çalışmasını ve kendini geliştirmesini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Bu çalışmada öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşu kapsayacak şekilde mutluluk kavramı kullanılmıştır.

2.5.1. Mutluluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Doğan ve Sapmaz (2012) çalışmalarında kişiler arası ilişki tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, öznel iyi oluş ile besleyici ilişki tarzı arasında pozitif yönde; zehirleyici ilişki tarzı arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.

Doğan ve Eryılmaz (2013) yaptıkları çalışmada benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre, benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı yüksek bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Dolunay Cuğ (2015) doktora tez çalışmasında kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi, mutluluğa yönelim ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ele almıştır. Araştırmanın bulguları; öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısının öznel yaşam enerjisi olduğunu; kendini affetme, öz-duyarlılık ve öznel yaşam enerjisinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisine, mutluluğa yönelimin alt boyutu olan anlam yöneliminin aracılık ettiğini; ancak keyif yöneliminin aracılık etmediğini göstermiştir.

Varol (2018) yaptığı çalışmada 64 saatlik Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisine Giriş Eğitimi alan katılımcıların subjektif mutluluk, empati, duyguları ifade etme ve yakın ilişkilerde yaşantılar bağlamında değişim yaşayıp yaşamadığını incelemiştir. 47 katılımcının katıldığı çalışmada eğitim sonucunda katılımcılarda mutluluk, duyguları ifade etme ve bağlanma düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Kublay (2013) tarafından yapılan başka bir çalışmada bireylerin evlilik uyumları ile değer tercihleri ve öznel mutlulukları arasındaki ilişki incelenmiştir. 452 evli bireyin katıldığı çalışma sonucunda, evlilik uyumu ile öznel mutluluk arasındaki ilişki incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki olduğu

saptanmıştır. Öznel mutluluk, romantik değerler ve insan onurunun evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Sönmez'in (2016) yaptığı çalışmada iletişim ve mutluluk kavramları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada bireylerin mutluluk düzeylerinin iletişim becerilerine ve iletişim becerilerinin de mutluluk düzeylerine etki edip etmediğinin öğrenilmesi hedeflenmiştir. 283 katılımcıdan oluşan araştırmada iletişim becerisi yüksek olan bireylerin daha mutlu olduğu aynı şekilde mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin de daha iyi iletişim kurdukları bulunan bulgular arasında yer almaktadır.

Karataş (2016) tarafından yapılan başka bir araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Uygulamasının, 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi ele alınmıştır. Uygulama 11 oturumdan oluşmuştur. Grup sanat terapisi uygulamasında 10 katılımcı deney grubuna, 10 katılımcı kontrol grubuna yerleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin psikiyatrik belirti düzeyinde düşmanlık alt boyutu ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde dürtü alt boyutunun azaldığı, mutluluk düzeyinde pozitif duygu alt boyutunun ve duygu ifade eğilimleri düzeyinde pozitif, ve yakınlık boyutunun arttığı bulunmuştur.

Aluş (2016) tarafından yapılan çalışmada, Türk ailesinde eşler arasında mutluluk algısı, mutluluk değerleri ve evlilikte beklentilerin değişme durumları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Nicel ve nitel çalışmalardan oluşan karma yöntemin kullanıldığı araştırma sonucunda, Türk ailesinde eşlerin; mutluluğu, sevilen insanlarla beraber yaşamak ve vakit geçirmek şeklinde algıladığı görülmüştür. Ailenin mutluluk için en önemli değer olduğu, ailenin en önemli işlevinin sevgi, mutluluk ve huzur ortamını sağlaması olduğu bulunan diğer bulgular arasındadır.

Kaya (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmada kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların ilişkilerde mutluluk, evlilik doyumu ve evlilik uyumu incelenmiştir. Araştırma İç Anadolu ve Marmara bölgesinde yaşayan 18-45 yaşları arasında, evli 227 kadından oluşmaktadır. Araştırma sonucunda kırsal alanda yaşayan evli kadınların evlilik uyumu ve evlilik doyumları kentsel alanda yaşayan evli kadınlara göre daha yüksek bulunmuş, ilişkilerde mutluluk düzeylerinde ise istatistiksel bakımdan anlamlı

bir fark bulunmamıştır. Ayrıca her iki kesimde de evlilik uyumu, evlilik doyumu ve ilişkilerde mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Coşkun (2018) yaptığı araştırmada bireylerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının, evlilik uyumları ile arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Ayrıca araştırmada kişilerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi değişkenlerin mutluluk düzeyleri, yaşam doyumları ve evlilik uyumları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. 275 kişinin katıldığı araştırmada bireylerin yaşı arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığı, evliliklerinden memnun olan bireylerin mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu, eşleriyle sorumlulukları paylaşan bireylerin mutluluk ve evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu kapsamda evlilik uyumu, yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin birbirleriyle ilişkili olduğu görülmektedir.

Akın (2009) tarafından yapılan araştırmada Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi oluş ve öz-duyarlılık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubu ile 9 oturumlu Akılcı Duygusal Davranışçı odaklı grupla psikolojik danışma gerçekleştirilmiş, plasebo grubu ile 6 oturumlu plasebo çalışması yapılmış, kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın deney grubundaki üyelerin psikolojik iyi oluş ve öz-duyarlılık düzeylerini artırdığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de korunduğu ortaya konmuştur.

2.5.2. Mutluluk İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002), öznel ve psikolojik iyi oluşu bir arada ele aldıkları araştırmalarında, yaşları 25-74 arasında değişen 3032 kişi üzerinde sosyo-demografik özellikler ve kişilik değişkenlerinin öznel ve psikolojik iyi oluşu açıklamadaki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bireylerin yaş, eğitim düzeyi, dışadönüklük ve sorumluluk boyutlarından yüksek, nevrozizm boyutundan ise düşük puanlar aldığı ortaya çıkmıştır.

Segrin ve Taylor (2007) yaptıkları başka bir araştırmada kişilerarası ilişkiler, sosyal beceriler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırmaya 18-87 aralığında bulunan 703 yetişkin katılmıştır. Araştırmanın sonucunda sosyal beceriler,

psikolojik iyi oluş ve kişilerarası ilişkilerin pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Hawkins ve Booth (2005) tarafından yapılan diğer bir araştırmada mutsuz bir evliliği sürdürmenin genel mutluluk, yaşam doyumu, benlik saygısı ve genel sağlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bakımdan evlilikte mutluluğu artırıcı uygulamaların önemi ortaya çıkmaktadır.

Sharma ve Sidhu (2009) ise, yaşlı yetişkinlerde yaşam kalitesinin belirleyicileri olan öznel iyi oluş ve stres düzeylerini incelemiştir. Araştırma bulguları evli olan yaşlı yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek ve stres düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma gruplarının oluşturulması, kullanılan ölçme araçları, uygulamada yer alan oturumların içeriği ve verilerin analizinde izlenen sürece ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada, İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla öntest-sontest-izleme testi kontrol gruplu 2x3' lük karışık desen kullanılmıştır. Karışık desenler split plot faktöryel desen olarak da isimlendirilmektedir. Karışık desenlerde bağımlı değişken üzerinde etkisi incelenen en az iki değişken (faktör) vardır. Birinci faktör (sıra faktörü), farklı deneysel işlem koşullarını (deney ve kontrol gruplarını) göstermektedir. İkinci faktör (sütun faktörü) ise zamana bağlı değişimi betimlemek amacıyla yapılan tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme-testi) açıklamaktadır (Büyüköztürk, 2014: 80-81).

Araştırmaya 5 çift deney grubundan, 5 çift kontrol grubundan olmak üzere toplamda 10 çift katılmıştır. Gruplara bireyler uygun (kolayda) örnekleme yoluyla atanmıştır. Araştırmada veriler; Heartland Affetme Ölçeği (Bugay ve Demir, 2012), İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (Kışlak-Tutarel, 2002) ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubunda sekiz haftalık İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları kullanılırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney öncesi, deney sonrası ve izleme süreçlerinde deney ve kontrol grubu üyelerine aynı ölçme araçları uygulanarak sürecin etkililiği test edilmiştir. Araştırmada farklı zamanlarda yapılan tekrarlı ölçümler (ön-test, son-test, izleme testi) affetme ve mutluluk puan ortalamalarına göre ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Araştırma deseni Tablo 3.1.1' de gösterilmiştir.

Tablo 3.1.1: Araştırma Deseni

Ölçümler Gruplar	ÖnTest	İşlem	Son-Test	İzleme Testi
Deney Grubu	HAÖ İMÖ	İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları (8 oturum)	HAÖ İMÖ	HAÖ İMÖ
Kontrol Grubu	HAÖ İMÖ	İşlem Yapılmadı	HAÖ İMÖ	HAÖ İMÖ

Tablo 3.1.1’de görülen araştırma modeli doğrultusunda çalışmada, deney ve kontrol gruplarında yer alacak olan tüm çiftlere Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ) ve İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ) test olarak uygulanmıştır. Uygulama aşamasında deney grubuna 8 hafta boyunca 8 oturumdan oluşan İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Oturumlar bir hafta arayla yapılmıştır. Oturumların kaç günde bir yapılacağı grup kararı ile belirlenmiştir. İlk oturumun başında her iki gruba da (deney ve kontrol), Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ) ve İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ) ön test olarak uygulanmıştır. Son oturumun tamamlanmasından sonra her iki gruba da HAÖ ve İMÖ son test olarak uygulanmıştır. İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının zaman etkisinden bağımsız yani uzun süreli olup olmadığını test etmek için son test uygulamasından 30 gün sonra yine tüm gruplara HAÖ ve İMÖ uygulanarak izleme testleri yapılmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu 2017-2018 yılları içerisinde İstanbul’da ikamet etmiş olan deney grubunda 5 çift ve kontrol grubunda 5 çift olmak üzere toplam 10 çiftten oluşmaktadır.

3.2.1. Grupların Oluşturulma Süreci

Grubun oluşturulma sürecinde ilk olarak üniversiteden izin alınarak panolara duyuru yazıları konulmuştur. Daha sonra sosyal medya hesaplarından duyurular paylaşılmıştır. Duyuruda; beş evli çifte yüksek lisans tezi kapsamında sekiz oturumluk grupla psikolojik danışma yardımı verileceği, danışmaya devamlılığın önemli olduğu, gün ve saat bilgilerinin gönüllü katılımcılarla konuşulduktan sonra ayarlanacağı yazılmıştır. Ayrıca oturumların İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nin Halkalı kampüsünde Eğitim Fakültesinde gerçekleşeceği bilgisi verilmiş ve tez yazarının ulaşım bilgileri de duyuruya eklenmiştir.

Sosyal medya hesapları ve okul panolarında paylaşılan duyurular ile farklı okullarda çalışan okul psikolojik danışmanları, RAM'da (Rehberlik Araştırma Merkezi) çalışan danışmanlar, yüksek lisans öğrencileri ve ders veren öğretim üyelerinin duyuruları gönüllü çiftlerin bulunmasında yardımcı olmuştur. Bu yerlerden elde edilen geri dönüşler aracılığıyla deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur.

Grupların oluşturulma sürecinde tez yazarı; toplumumuzda grupla danışmaya ilişkin yoğun bir bilgi eksikliği olduğunu, özellikle erkeklerin danışmaya katılmak istemediklerini, danışmaya katılacak tüm çiftlerin çalışma günleri ve saatlerine uygun bir gün ve saat aralığı bulmanın çok zor olduğunu gözlemlemiştir. Çiftlere yapılacak grupla danışma hem gönüllü çift özellikle gönüllü erkek danışan bulma bakımından hem de gönüllü çiftlerin ulaşım/çalışma saatleri/tatil planlarının uyması noktasında zorlayıcı olabilmektedir.

Tez yazarı toplamda dört ay boyunca deney ve kontrol gruplarında yer almak üzere gönüllü on çiftin bulunması için uğraşmıştır. Yapılan tüm geri dönüşler doğrultusunda gönüllü on iki çift arasından aşk evliliği yapmış olan, evliliğinin ilk yıllarında olan, benzer yaş aralığında bulunan ve ilişkide problemleri daha yoğun olarak görülen çiftler öncelik alınarak beş çift deney grubuna beş çift kontrol grubuna konulmuştur. Aşk evliliği yapan çiftlere öncelik verilmesinin sebebi, İmago ilişki terapisinde romantik aşk aşamasından geçmiş olan çiftlere yapılan vurgudur. Evliliğin ilk yıllarında bulunan çiftlerin öncelik olarak kabul edilmesinin sebebi ise tez yazarı ve tez danışmanının bu çiftlerin hem sorumluluk alarak harekete geçme ve değişim olasılıklarının daha yüksek olabileceğini hem de gelecekte yaşanabilecek olası sorunlar için oturumların önleyici

bir yapısının olabileceğini düşünmesidir. Ayrıca gönüllü olarak başvuranların genellikle yeni evlenmiş ya da evliliğinin ilk beş yılı içerisinde olan çiftlerden oluşması da bu kararı etkilemiştir. Oluşturulan deney ve kontrol gruplarına işlem öncesinde HAÖ ve İMÖ uygulanmıştır. Eğer deney grubu ve kontrol grubu arasında öntest sonuçlarında bir farklılık oluşursa, kontrol grubunun çıkarılarak sadece deney grubuyla yola devam edilmesi ve uygulanacak işlemin deney grubunun öntest-sontest-izleme testi sonuçlarında değişim oluşturup oluşturmayacağına bakılması kararlaştırılmıştır. Uygulanan ölçekler sonucunda deney ve kontrol grubunun affetme ve mutluluk düzeyleri bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu nedenle deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba çalışmaya devam edilmiştir. Deney ve kontrol grubuna katılan bireylerin affetme ve mutluluk ölçekleri ön test puanlarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 3.6.1’de gösterilmiştir.

Grupların oluşturulma süreci incelendiğinde deney ve kontrol grubuna dâhil edilecek çiftlerin seçimi sürecinde uygun (kolayda) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı, ihtiyaç duyulan büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılır olan yanıtlayıcılardan başlamak üzere örneklemini oluşturmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

Tablo 3.2.1.1. Deney ve Kontrol Grubuna Katılan Bireylerin Affetme ve Mutluluk Ölçekleri Ön Test Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	GRUP	Ortalama	Ss	N	sd	χ^2	p
Heartland Affetme Ölçeği	Deney	78	8.9	10	1	2.078	0.149
	Kontrol	84	4.5	10			
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	Deney	33	3.1	10	1	3.637	0.057
	Kontrol	34	1.7	10			

Tablo 3.6.1.’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarının affetme toplam puanları açısından bazı farklılıklar oluşmuş olmasına karşın bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde mutluluk ölçeğinden alınan

puanlarda da anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Dolayısıyla deney ve kontrol gruplarının affetme düzeyleri ve mutluluk düzeyleri bakımından deneysel işleme başlamadan önce birbirine denk olduğu anlaşılmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından aşağıda belirtilen veri toplama araçları evli çiftlere verilmeden önce anketlerin sonuçlarının bilimsel amaç için kullanılacağı ve bilgilerin tamamının gizli kalacağı, sorulara rahat ve içten cevap verebilecekleri söylenmiş ve anketler elden teslim alınmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcılara ilişkin cinsiyet, yaş, ekonomik gelir durumu, eğitim durumu, meslek, kaç yıllık evli oldukları, çocuk sayısı, hangi evlenme türüyle evlendiklerine ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2. Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)

Heartland Affetme Ölçeği Thompson ve diğerleri (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 18 maddeden oluşan 7'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin özgün formunun kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin alt ölçeklerinden alınabilecek puan 6 ile 42 arasında, ölçeğin toplamından alınabilecek puan ise 18 ile 126 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre affetmenin ruminasyon, düşmanlık ve öç alma ile olumsuz olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach α katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir (Akt. Bugay, 2010). Ölçeğin Türk kültürü için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010)

tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksi (GFI) .92; karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) .90; kök ortalama kare yaklaşım hatası (RMSEA)= .06 olarak bulunmuş, ölçeğin yapı geçerliliğinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik çalışması kapsamında ölçüt bağımlı geçerliliği hesaplanmış, affetme ölçeğinin tüm boyutlarının yaşam doyumu ölçeği ile (kendini affetme boyutu için $r=.205$, $p=.00$, başkalarını affetme boyutu için $r = .145$, $p=.00$; durumları affetme boyutu için $r = .381$, $p=.00$, ve genel affetme için $r = .324$ $p=.00$) olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Affetmenin ruminasyon ölçeği ile (kendini affetme boyutu için $r = -.353$, $p =.00$; durumları affetme boyutu için $r = - .351$, $p=.00$, ve toplam affetme için $r = -.333$ $p =.00$) olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Başkalarını affetme boyutu ve Ruminasyon ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($r = -.085$, $p =.102$) görülmüştür. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetmek alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach α değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra daha büyük bir örnekleme ölçeğin psikometrik özellikleri Bugay, Demir ve Delevi (2011) tarafından incelenerek ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu test edilmiş ve Doğrulayıcı Faktör Analizi uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda kök ortalama kare yaklaşım hatası (RMSEA) .04; standardize edilmiş kök ortalama kare artık (SRMR) .03; uyum iyiliği indeksi (GFI) .96; karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) 0.97 olarak belirlenmiştir. Ayrıca bütün faktör yüklerinin .42 ve .76 arasında değiştiği ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca her bir faktör için hesaplanan bağıntı katsayıları, üç faktörün birbirleriyle olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (kendini affetme ve başkalarını affetme $r = .33$, kendini affetme ve durumu affetme $r = .75$, başkalarını affetme ve durumu affetme $r = .50$ (Bugay ve Demir, 2012).

3.3.3. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ)

Yakın ilişkilerin genel değerlendirmesini içeren İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (Relationship Happiness Questionnaire) 6 maddelik bir ölçek olup, Fletcher ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri; sevgi, mutluluk, genel doyum, ilişkinin istikrarı, sorunların ciddiyeti ve ilişkiye bağlılık/yükümlülük düzeyi

ile ilgili algıları ölçmektedir. Maddeler, 7 basamaklı bir ölçek üzerinden puanlanmaktadır (örn. hiç sevmiyorum 1....2....3....4....5....6...7 çok seviyorum gibi). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 42'dir. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlılık kat sayısı 87'dir. İki ve yedi hafta arasında değişen iki uygulamada elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .90'dır. Ölçüt geçerliliği çalışmasında katsayı .82 bulunmuştur. Ölçeğin Türkiye'de standardizasyon çalışması Kışlak tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal bulgularına yakın sayılabilecek bulgular elde edilmiştir. Ölçeğin ronbach alpha iç tutarlık katsayısı .80'dir. Ölçeği iki yarım test güvenilirlik değeri .80 ve test-tekrar test tekniği ile güvenilirlik değeri .86' dır. Ölçeğin geçerlilik katsayısı da .69 olarak bildirilmiştir (Kışlak, 2002).

3.4. Deneysel İşlem

Çalışmada deney grubunu oluşturan çiftlere her biri yaklaşık 90 dakika süren ve 8 oturumdan oluşan İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları uygulanmıştır. Oturumlar her hafta bir oturum olacak şekilde düzenlemiştir. 8 hafta süren oturumların tümü araştırmacı liderliğinde İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi toplantı odasında gerçekleştirilmiştir. Oturumlarda 5 kadın, 5 erkek olmak üzere 5 çift yer almıştır ve grup eksiksiz tamamlanmıştır.

Öntest uygulamaları 1. oturumun olduğu gün alınmış ve bu kapsamda Heartland Affetme Ölçeği ve İlişkilerde Mutluluk Ölçeği vasıtasıyla veriler toplanmış, ayrıca katılımcılardan imzalı Grup Kontratı da alınmıştır. Son test uygulamaları 8. oturumun olduğu gün alınmıştır. Takip testi uygulamaları oturumlar bittikten bir ay sonra gerçekleştirilmiştir.

3.5. İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları İçeriği

Tablo 3.5.1. İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları İçeriği

No	Oturum Amaçları	Oturum Planı
1	<p>1. Çiftler İmago ilişki terapisini öğrenir.</p> <p>2.Çift amaçlarını belirlerler.</p>	<p>1. Tanışma</p> <p>2. Grup kurallarının belirlenmesi ve grup kontratının imzalanması</p> <p>3.Üyelerin ilişki vizyonlarının belirlenmesi (çift amaçlarını belirleme)</p> <p>4. İmago ilişki terapisinin grup üyelerine tanıtılması</p> <p>5. Kısa özetin yapılması ve oturumun bitirilmesi</p> <p>6. Ev ödevi: Danışanların İmago ilişki terapisinde öğrendikleri bilgilere göre kendi ilişkileri hakkında düşünceleri</p>
2	<p>1. Affetme kavramını ve alt boyutlarını tanırlar.</p> <p>2. Mutluluk kavramını ve alt boyutlarını tanırlar.</p>	<p>1. Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi</p> <p>2. Ev ödevinin gözden geçirilmesi</p> <p>3. Danışanlara affetmenin ne demek olduğuna ve affetmenin önemine ilişkin soruların sorulması ve verilen cevapların yazılması</p> <p>4. Danışman tarafından affetme kavramına ve affetmenin boyutlarına (kendini affetme-başkalarını affetme-durumu affetme) ilişkin bilimsel bilgi verilmesi</p> <p>5. Danışanlara mutluluğun ne anlama geldiğine, ilişkide mutluluğun önemine ilişkin soruların sorulması ve verilen cevapların yazılması</p> <p>6. Danışman tarafından mutluluk kavramına ve mutluluğun boyutlarına (psikolojik iyi oluş-öznel iyi oluş) ilişkin bilimsel bilgi verilmesi</p> <p>6. Kısa özetin yapılması ve oturumun bitirilmesi</p>

3	<p>1.Çiftler imagolarını oluşturan olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerini fark ederler.</p> <p>2.Çocukluk yaralarının oluşmasına neden olan karşılanmamış ihtiyaçların ve küçükken hissettikleri olumsuz duyguların farkına varırlar.</p> <p>3. Çiftler affetmenin olumlu etkilerine dair bakış açısı geliştirirler.</p>	<p>1.Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi</p> <p>2.İmago Saptaması çalışmasının yapılması, üyelere çalışmaya ilişkin neler hissedip düşündüklerinin sorulması,</p> <p>3.Affetmeye ilişkin bir hikayenin okunması, üyelere hikayeye ilişkin neler hissedip düşündüklerinin sorulması,</p> <p>4.Kısa özetin yapılması ve oturumun bitirilmesi</p> <p>5.Ev Ödevi: Sonraki oturuma İmago Saptaması çalışma kağıdının getirilmesi</p>
4	<p>1.Çiftler eşlerinde sevdikleri ve sevmedikleri kişilik özelliklerini tanımlarlar.</p> <p>2. Eşlerinin kişilik özellikleri ile kendi imagolarını karşılaştırırlar.</p> <p>3. Eş seçimi sürecine etki eden etmenlere ve eşleriyle ilişkilerinin doğasına dair farkındalık kazanırlar.</p> <p>4. Evlilikte çatışmanın doğal olduğunu ve güç mücadelesi yaşamının mutluluğa katkıda bulunduğunun farkına varırlar.</p>	<p>1.Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi</p> <p>2.Eş Profili çalışmasının yapılması, üyelere çalışmaya ilişkin neler hissedip düşündüklerinin sorulması,</p> <p>3.Eş Profili çalışması ve İmago Saptaması çalışması arasındaki ilişkiye bakılması</p> <p>4. Mutluluğa ilişkin bir hikayenin okunması, üyelere hikayeye ilişkin neler hissedip düşündüklerinin sorulması,</p> <p>5. Kısa özetin yapılması ve oturumun bitirilmesi</p>
5	<p>1. Çiftler iletişim becerilerini geliştirirler.</p> <p>2.Empatik bakış açısı geliştirirler.</p> <p>3.İlişkide sahip oldukları beklentilere ve hayal kırıklığına yol açan davranışlara ilişkin farkındalık kazanırlar.</p> <p>4.Davranış değiştirme sorumluluğunu alırlar.</p>	<p>1.Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi</p> <p>2.Danışman tarafından Çift Diyalogu (İmago Diyalogu) tekniğinin öğretilmesi ve gönüllü çift üzerinde gerçek bir konu üzerinden örneklendirilmesi</p> <p>3.Davranış Değiştirme Talebi alıştırmasının uygulanması, üyelere çalışmaya ilişkin neler hissedip düşündüklerinin sorulması,</p> <p>4. Kısa özetin yapılması ve oturumun bitirilmesi</p> <p>5. Ev Ödevi: Eşlerin ilişkilerinde kendilerini mutsuz eden ve affetmekte zorlandıkları iki konu üzerinde Çift Diyalogu tekniğini kullanarak</p>

		konusması. Davranış Değişirme Talebi formu kapsamında belirlenmiş davranışın değiştirilmesi.
6	<p>1.Çiftler kullandıkları çıkışlara ilişkin farkındalık kazanırlar.</p> <p>2.Çıkışlarını kapatma sorumluluğu alarak kaliteli zaman geçirirler.</p> <p>3.Sevdiklerini ve değer gördüklerini hissederler.</p> <p>4. Eşler arasında duygusal bağ gelişir.</p> <p>5.Birlikte eğlenceli vakit geçirerek mutlu olurlar.</p>	<p>1. Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi</p> <p>2.Ev ödevinin gözden geçirilmesi</p> <p>3.Çıkış Yok Kararı Çalışmasının yapılması, üyelere çalışmaya ilişkin neler hissedip düşündüklerinin sorulması</p> <p>4. İlişkide zamanın nasıl değerlendirilebileceği üzerine konuşulması, üyelere çalışmaya ilişkin neler hissedip düşündüklerinin sorulması,</p> <p>5.Kısa özetin yapılması ve oturumun bitirilmesi</p> <p>6. Ev Ödevi: Belirlenmiş çıkışların kapatılması, Sürpriz Listesi ve Eğlence listesi formlarının doldurulup uygulanması</p>
7	<p>1. Çiftler uygulama boyunca öğrenilen bilgilerin ilişkiye yansımalarına ilişkin değerlendirme yaparlar.</p> <p>2. Oturum başında belirlenen çift amaçlarına ilişkin değerlendirme yaparlar.</p>	<p>1.Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi</p> <p>2. Ev ödevinin gözden geçirilmesi</p> <p>3.Tüm oturumların hem üyeler hem de lider tarafından değerlendirilmesi</p> <p>4.Kazanımların ve edindikleri becerilerin paylaşılması.</p> <p>5. Sonlandırmaya dair duygu ve düşüncelerin paylaşılması.</p> <p>6. Her çiftin hem kendi içlerinde hem de diğer çiftlerde gördükleri olumlu değişimlere ilişkin en az bir olumlu özellik söylemesi</p> <p>7. Oturumun sonlandırılması</p> <p>8. Son-test ölçümlerinin yapılması</p>
8	<p>1. Çiftler uygulama boyunca öğrenilen bilgilerin ilişkiye yansımalarına ilişkin değerlendirme yaparlar.</p>	<p>1.Geçen bir ay boyunca uygulamaya katılmış çiftlerin ilişkilerinin genel değerlendirmesi</p> <p>2.Oturumun sonlandırılması</p> <p>3.İzleme testi ölçümlerinin yapılması</p>

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan katılımcı sayısının 30'un altında olduğu durumlarda analiz için non- parametrik testlerin kullanılması tavsiye edilmektedir (Field, 2013). Mevcut çalışmada deney ve kontrol grupları toplam 20 kişiden oluştuğu için toplanan verilerin analizinde non-parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Bu çerçevede, grupların grup içi karşılaştırmaları yani ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Freidman Mertebeler Testi, anlamlı farkın tespit edildiği durumlarda farkın kaynağını belirlemek amacıyla ilişkili ölçümler için Durbin-Conover testi kullanılmıştır. Bu testin tip hatayı kontrol etmede diğer testlere göre daha güçlü olduğu ve parametrik olmayan testler için bonferoni düzeltmesine olanak sağladığı bilinmektedir (Conover, 1999). Gruplar arası öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla ilişkisiz ölçümler için Kruskall Wallis H Testi kullanılmıştır. Anlamlı farkın tespit edilmesi durumunda Post-Hoc testlerinden Dwass-Steel-Crichtlow-Fligner testinden yararlanılmıştır. Bu testin aile başına hata oranını (familywise error rate) kontrol ettiği ve bonferoni protokolünü uyguladığı, bu nedenle Mann-Whitney U testinden daha güçlü olduğu belirtilmiştir (Conover ve Iman, 1979; Crichtlow ve Fligner, 1991). Çalışma kapsamında belirtilen testlerin yanı sıra farklılıkların daha belirgin bir şekilde ifade edilebilmesi için betimsel istatistikler ve görseller kullanılmıştır.

Çalışmanın verileri R istatistik analiz programı version 3.5.1 (2018-07-02) aracılığıyla analiz edilmiştir. Fark testleri için R programı 'car' paketi kullanılmıştır (Fox, Weisberg, Bates ve Fox, 2012). Viyolonsel ve Jitter grafikleri için ise 'ggplot2' paketi kullanılmıştır (Wickham, 2010).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, İmago yaklaşımına dayalı grupla danışma uygulamalarının evli çiftlerin mutluluk ve affetme düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesine yönelik olarak elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda çalışmanın hipotezlerinin sınanmasına ilişkin gerçekleştirilen nicel analizlere ilişkin bulgular ve betimsel istatistikler aktarılmıştır.

4.1. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Affetme ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular

Bu başlık altında İmago yaklaşımına dayalı grupla danışma uygulamalarının evli çiftlerin mutluluk ve affetme düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesine yönelik olarak gerçekleştirilen analizlere yer verilmiştir. Bu bağlamda sonuçlar ilk olarak grup içi daha sonra gruplar arası karşılaştırmalara dayalı olarak sırasıyla sunulmuştur.

Bu karşılaştırmalara geçmeden önce ise deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen affetme ve mutluluk puanları gözden geçirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına katılan evli bireylerin affetme düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları Tablo 4.1.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Affetme Düzeylerine İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları

HAÖ	Ön test		Son test		İzleme testi	
	Deney	Kontrol	Deney	Kontrol	Deney	Kontrol
Geçerli kişi Sayısı	10	10	10	10	10	10
Ortalama	78.6	84.5	119.3	84.1	118.2	83.1
En düşük Değer	66	80	112	80	110	77
En yüksek Değer	94	93	125	94	123	93

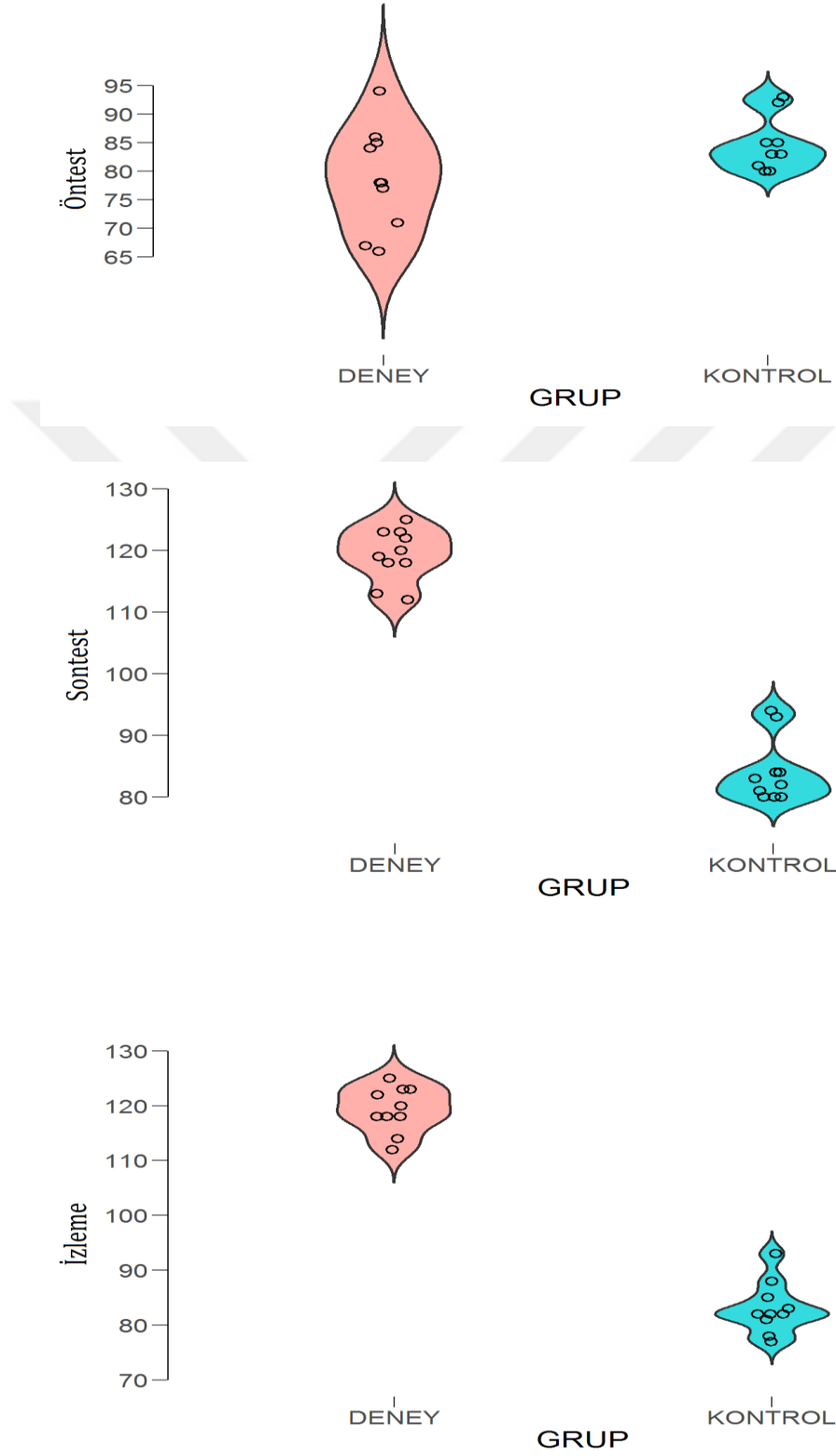
Deney ve kontrol gruplarına katılan evli bireylerin mutluluk düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları ise Tablo 4.1.2’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1.2. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Evli Bireylerin Mutluluk Düzeylerine İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları

İMÖ	Ön test		Son test		İzleme testi	
	Deney	Kontrol	Deney	Kontrol	Deney	Kontrol
Geçerli Kişi Sayısı	10	10	10	10	10	10
Ortalama	33.1	34.1	38	35.5	37.1	35.7
En Düşük Değer	30	33	35	33	34	34
En Yüksek Değer	39	38	42	38	40	39

Tablo 4.1.1’ de yer alan affetme puanları ve Tablo 4.1.2’de yer alan mutluluk puanlarındaki değişimlerin daha kolay gözlemlenebilmesi için bu puanlar kullanılarak birleşik viyolonsel ve jitter grafikleri oluşturulmuştur. Bu bağlamda deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin affetme düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının grafiksel gösterimi Şekil 4.1.1’de gösterilmiştir.

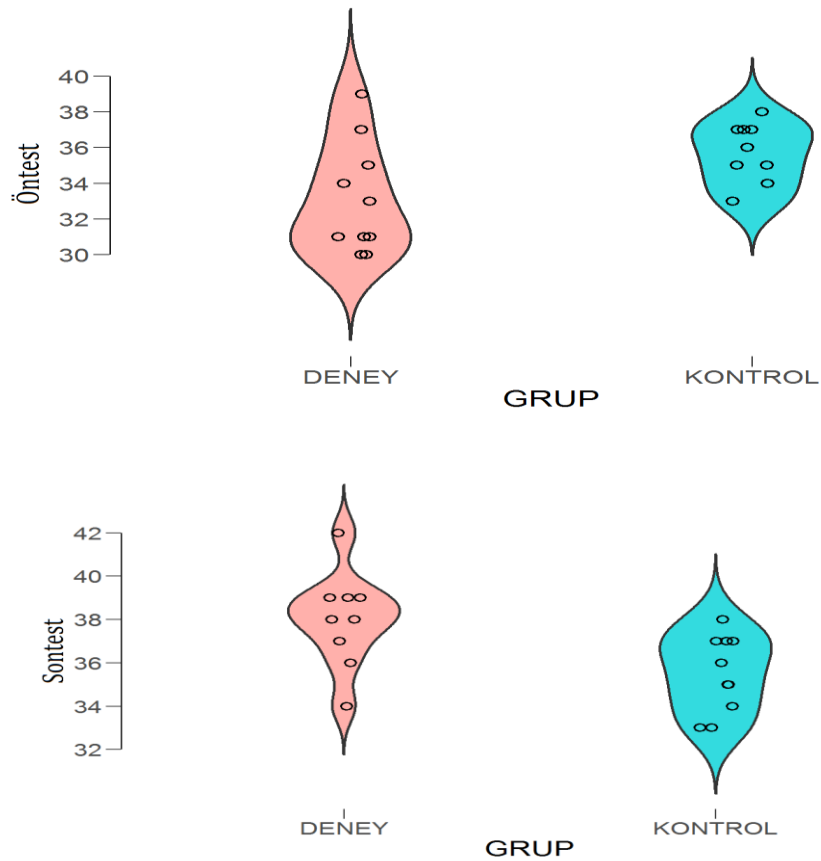
Şekil 4.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Affetme Düzeylerine İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları Birleşik Viyolonsel ve Jitter Grafikleri



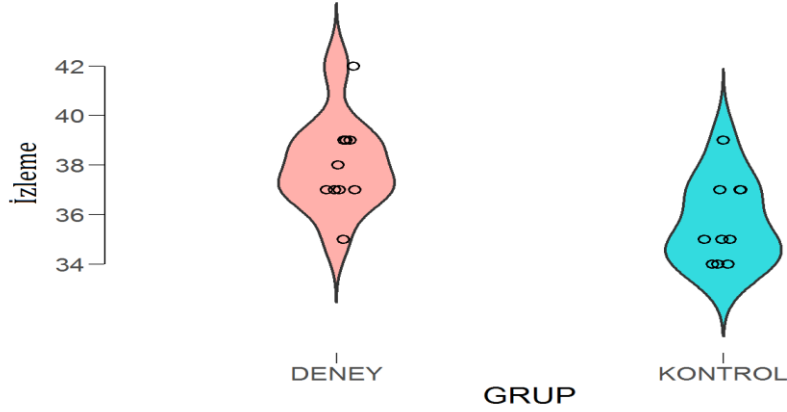
Şekil 4.1.1. incelendiğinde affetme puanları bakımından deney grubunda yer alan bireylerin ön testten sonra sontest ve izleme puanlarında önemli bir artış olduğu görülmektedir. Deney grubu son test ve izleme puanları arasında ise önemli bir ayırımın olmadığı göze çarpmaktadır. Deney grubunda görülen puan artışları göze çarpıcı olarak değerlendirilebilir. Diğer yandan kontrol grubunda yer alan bireylerin ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında önemli bir değişimin olmadığı gözlenmektedir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin mutluluk düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının grafiksel gösterimi ise Şekil 4.1.2'de yer almaktadır.

Şekil 4.1.2. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeylerine İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları Birleşik Viyolonsel ve Jitter Grafikleri



Şekil 4.1.2. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeylerine İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları Birleşik Viyolonsel ve Jitter Grafikleri Devamı



Deney ve kontrol gruplarına katılan bireylerin mutluluk düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının gösterildiği Şekil 4.1.2. incelendiğinde deney grubunda yer alan bireylerin ön test puanlarından sonra son test puanlarında bir artışın görüldüğü ve bu artışın izleme testinde devam ettiği belirlenmiştir. Diğer yandan kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin mutluluk düzeyine ilişkin ön test, son test ve izleme testi puanları arasında gözle görülür bir farkında olmadığı söylenebilmektedir.

Sonuç olarak tüm testlerde deney gruplarındaki bireylerin puanlarında artı yönde değişimlerin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda affetme ve mutluluk puanlarındaki söz konusu değişimlerin anlamlılığını test etmek için grup içi ve gruplar arası karşılaştırmalar yapılmıştır.

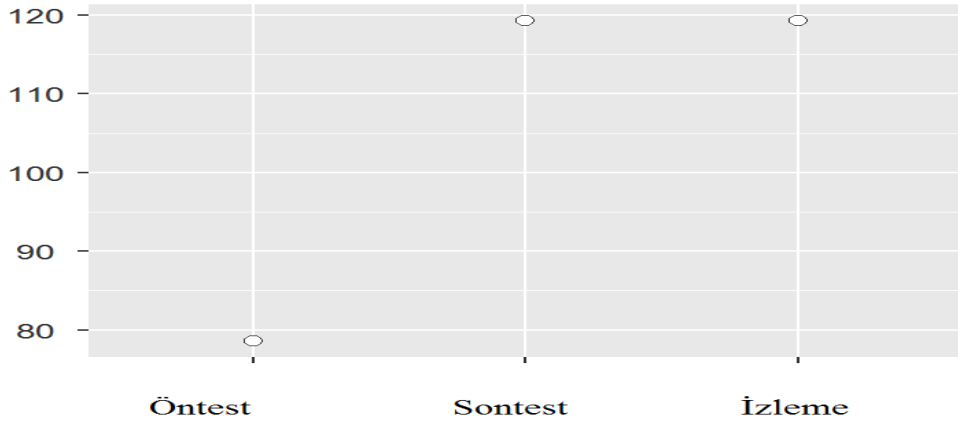
4.2. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Affetme Düzeylerine İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalardan Elde Edilen Bulgular

Bu başlık altında deney ve kontrol gruplarının her birinin kendi içlerinde Heartland Affetme Ölçeği aracılığıyla aldıkları affetme puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan analizlere yer verilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına ilişkin affetme için gerçekleştirilen grup içi karşılaştırmalar sırasıyla sunulmuştur.

4.2.1. Deney Grubunun Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Affetme Düzeylerine İlişkin Puanlarının Karşılaştırılması

Bu başlık altında araştırmanın hipotezlerinden olan “İmago yaklaşımına dayalı grupla danışma uygulamaları sonrasında, deney grubu üyelerin öntest affetme düzeyi puanları ile sontest ve izleme testi affetme düzeyi puanları arasında sontest ve izleme testi lehine anlamlı bir fark vardır.” hipotezinin analiz edilmesi amaçlanmıştır. Analiz öncesi öntest son test ve izleme testi puanlarının seyri Şekil 4.2.1.1’de gösterilmiştir.

Şekil 4.2.1.1. Deney Grubu Affetme Öntest Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Dağılımları



Şekil 4.2.1.1’de görüleceği üzere deney grubunda öntestten sonra son testte önemli bir artış meydana gelmiş ve bu artış izleme testi boyunca da devam etmiştir. Bu artışın istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek için Friedman Mertebeler Testi uygulanmış ve buna ilişkin bulgular Tablo 4.2.1.1’de verilmiştir.

Tablo 4.2.1.1. Deney Grubuna Katılan Bireylerin Affetme Düzeyleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Değişken	χ^2	sd	p
Affetme düzeyi	17.200	2	.001

Tablo 4.2.1.1’de görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre deney grubuna katılan bireylerin affetme düzeyleri ön-test son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir $\chi^2 (2) = .17.2, p=.001$. Bu farkın kaynağını tespit etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Durbin-Conover testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.2.1.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2.1.2. Deney Grubuna Katılan Bireylerin Affetme Düzeyleri Ön-Test, Son-Test Ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Durbin-Conover Post Hoc Testi Sonuçları

Affetme Düzeyi		T-istatistiği	sd	W_i	W_j	p	p_{bonf}
Ön test	Son test	9.394	18	10	25	.001	.001
	İzleme testi	8.788	18	10	24	.001	.001
Son test	İzleme testi	0.606	18	25	24	.552	1.000

Tablo 4.2.1.2’e göre deney grubuna katılan bireylerin affetme düzeylerine ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır ($p=.001$). Buna göre deney grubunun son test puanlarında deney sürecinin bitişinden sonra önemli bir artış meydana gelmiştir. Bu artış izleme süreci boyunca da devam etmiştir ($p=.001$). Sonuç olarak uygulanan psikolojik danışma uygulamalarının bireylerin affetme düzeylerini artırdığı söylenebilmektedir.

4.2.2. Kontrol Grubuna Katılan Bireylerin Affetme Düzeylerine İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmanın hipotezlerinden olan “İmago yaklaşımına dayalı grupla danışma uygulamaları sonrasında, kontrol grubu üyelerin affetme düzeyleri öntest, sontest ve izleme testi sonuçları arasında fark yoktur” hipotezinin test edilmesi için uygulanan Friedman Mertebeler Testin sonucuna ait bulgular Tablo 4.2.2.1’de verilmiştir.

Tablo 4.2.2.1. Kontrol Grubuna Katılan Bireylerin Affetme Düzeyleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Değişken	χ^2	sd	p
Affetme düzeyi	1.086	2	0.581

Tablo 4.2.2.1’den anlaşılacağı gibi analiz sonuçlarına göre kontrol grubuna katılan bireylerin affetme düzeyleri ön-test son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit edilmiştir $\chi^2 (2) = 1.08, p=.58$.

4.3. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeylerine İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalardan Elde Edilen Bulgular

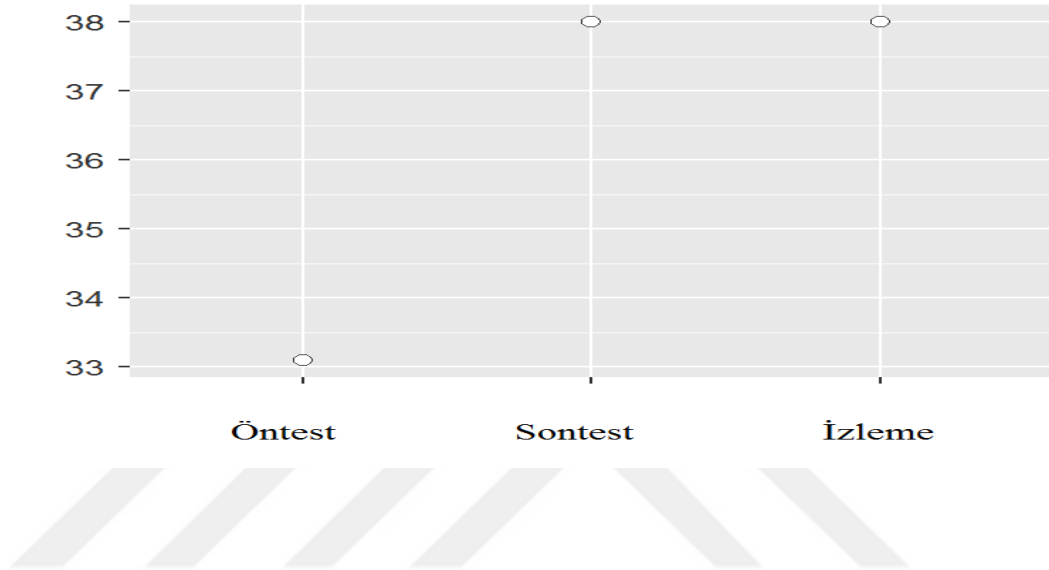
Bu başlık altında deney ve kontrol gruplarının her birinin kendi içlerinde ilişkilerde Mutluluk Ölçeği aracılığıyla aldıkları mutluluk puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan analizlere yer verilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına ilişkin mutluluk için gerçekleştirilen grup içi karşılaştırmalar sırasıyla sunulmuştur.

4.3.1 Deney Grubuna Katılan Bireylerin Ön-Test, Son-Test Ve İzleme Testi Mutluluk Düzeylerine İlişkin Puanlarının Karşılaştırılması

Bu başlık altında araştırmanın hipotezlerinden olan “İmago yaklaşımına dayalı grupla danışma uygulamaları sonrasında, deney grubu üyelerin öntest mutluluk düzeyi

puanları ile sontest ve izleme testi mutluluk puanları arasında sontest ve izleme testi lehine anlamlı bir fark vardır.” hipotezinin analiz edilmesi amaçlanmıştır. Analiz öncesi öntest son test ve izleme testi puanlarının seyri Şekil 4.3.1.1’de gösterilmiştir.

Şekil 4.3.1.1. Deney Grubuna Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeyi Öntest Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Dağılımları



Şekil 4.3.1.1’de görüleceği üzere deney grubuna katılan bireylerin mutluluk puanlarında ön testten sonra son testte önemli artış meydana gelmiş ve bu artış izleme testi boyunca da devam etmiştir. Bu artışın istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek için Friedman Mertebeler Testi uygulanmış ve teste ilişkin bulgular Tablo 4.3.1.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.3.1.1. Deney Grubuna Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Değişken	x2	sd	p
Mutluluk düzeyi	17.647	2	.001

Tablo 4.3.1.1’den anlaşılacağı gibi analiz sonuçlarına göre deney grubuna katılan bireylerin mutluluk düzeyleri ön-test son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir $\chi^2 (2) = .17.6, p=.001$. Bu farkın nedenini tespit etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Durbin-Conover testi kullanılmış ve bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 4.3.1.2’de gösterilmiştir.

Tablo 4.3.1.2. Deney Grubuna Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Durbin-Conover Post Hoc Testi Sonuçları

Mutluluk düzeyi		T-istatistiği	sd	W _i	W _j	p	p _{bonf}
Ön test	Son test	10.062	18	10	25	.001	.001
	İzleme testi	10.062	18	10	25	.001	.001
Son test	İzleme testi	0.000	18	25	25	1.000	1.000

Tablo 4.3.1.2’ye göre deney grubuna katılan bireylerin mutluluk düzeylerine ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (**p=.001**). Buna göre deney grubunun mutluluk son test puanlarında deney sürecinin bitişinden sonra önemli bir artış meydana gelmiştir. Bu artış izleme süreci boyunca de devam etmiştir (**p=.001**). Sonuç olarak uygulanan grupla psikolojik danışma uygulamalarının bireylerin mutluluk düzeylerini artırdığı söylenebilmektedir.

4.3.2. Kontrol Grubunun Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Mutluluk Düzeylerine İlişkin Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmanın hipotezlerinden olan “İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları sonrasında, kontrol grubu üyelerinin mutluluk düzeyleri öntest, sontest ve izleme testi sonuçları arasında fark yoktur” hipotezinin test edilmesi için kullanılan Friedman Mertebeler Testi sonucu elde edilen bulgular Tablo 4.3.2.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.3.2.1. Kontrol Grubuna Katılan Bireylerin Affetme Düzeyleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Değişken	x2	sd	p
Mutluluk düzeyi	2.000	2	0.368

Tablo 4.3.2.1 incelendiğinde analiz sonuçlarına göre kontrol grubuna katılan bireylerin mutluluk düzeyleri ön-test son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı saptanmıştır $\chi^2(2) = 2.00, p=.37$.

4.4. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Affetme ve Mutluluk Düzeyleri Gruplar Arası Karşılaştırmalarından Elde Edilen Bulgular

Bu başlık altında çalışma kapsamında gerçekleştirilen ölçümlerin gruplar arasında karşılaştırılmasına ilişkin bulgular sunulmuştur. Bu bağlamda deney ve kontrol gruplarının son-test ve izleme ölçümleri karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalara ilişkin analiz edilen son-test ve izleme testi karşılaştırmaları sırasıyla sunulmuştur.

4.4.1. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Affetme Düzeyleri Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın hipotezlerinden olan “İmago yaklaşımına dayalı grupla danışma uygulamaları sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin son-test ve izleme testi affetme düzeyi puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin son-test ve izleme testi affetme düzeyi puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.” hipotezinin analiz edilmesi ile elde edilen Kruskal Wallis H Testine ilişkin bulgular Tablo 4.4.1.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.4.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Affetme Düzeyleri Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Affetme Düzeyi	Grup	Ortalama	Ss	N	Değer	sd	p
Son test	Deney	119	4.2	10	14.3	1	.001
	Kontrol	84	5.1	10			
İzleme testi	Deney	118	4.1	10	14.4	1	.001
	Kontrol	83	4.6	10			

Tablo 4.4.1.1 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının affetme düzeyleri son-test puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir $\chi^2(1) = 14.3, p=.001$. Benzer şekilde grupların affetmeye ilişkin izleme testi puanlarının da birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur $\chi^2(1) = 14.4, p=.001$. . Ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için iki gruba ait son-test ve izleme testi puanları ikili olarak Dwass-Steel-Critchlow-Fligner testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 4.1.1.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.4.1.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Affetme Düzeyleri Son-test ve İzleme Puanlarının İkili Karşılaştırılmalarına İlişkin Dwass-Steel-Critchlow-Fligner Testi Sonuçları

Affetme Düzeyi	Grup		W	p
Son test	Deney	Kontrol	-5.36	.001
İzleme testi	Deney	Kontrol	-5.36	.001

Tablo 4.4.1.2 ele alındığında deney ve kontrol gruplarının affetme düzeyi son-test puanları karşılaştırıldığında bu puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($W = -5.36, p=.001$). Tablo 4.4.1.1 deki Ortalamalar incelendiğinde deney grubunun affetme son test puanının kontrol grubunun affetme son-test puanından daha

yüksek olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla deneysel işlem sonrasında evli çiftlerden deney grubuna katılanların affetme düzeylerinin kontrol grubuna katılan evli çiftlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubu affetme düzeyleri izleme testi sonuçlarında da Tablo 4.4.1.2’de görüleceği üzere deney grubundaki evli çiftler lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p=.001$). Buna göre son testte deney grubundaki evli çiftler lehine ortaya çıkan anlamlı farklılığın izleme testi boyunca da devam ettiği görülmektedir. Sonuç olarak uygulanan İmago yaklaşımına dayalı grupla danışma uygulamasının evli çiftlerin affetme düzeylerini artırdığı ve bu artışın izleme testi sonucuna göre devam ettiği söylenebilmektedir.

4.4.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Mutluluk Düzeyleri Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın hipotezlerinden olan “İmago yaklaşımına dayalı grupla danışma uygulamaları sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin son test ve izleme testi mutluluk düzeyi puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin son test ve izleme testi mutluluk düzeyi puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.” hipotezinin analiz edilmesi ile elde edilen Kruskal Wallis H Testine ilişkin bulgular Tablo 4.4.2.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.4.2.1 Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Mutluluk Düzeyi	Grup	Ortalama	Ss	N	Değer	sd	p
Son test	Deney	38	2.1	10	6.7	1	0.009
	Kontrol	35	1.7	10			
İzleme testi	Deney	37	1.8	10	6.2	1	0.013
	Kontrol	35.7	1.7	10			

Tablo 4.4.2.1. incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının mutluluk düzeyleri son-test puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir $\chi^2 (1) = 6.7, p=.009$. Benzer şekilde deney ve kontrol gruplarının mutluluğa ilişkin izleme testi puanlarının da birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir $\chi^2 (1) = 6.2, p=.013$. Ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için iki gruba ait son-test ve izleme testi puanları ikili olarak Dwass-Steel-Critchlow-Fligner testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 4.4.2.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.4.2.2. Deney ve Kontrol Gruplarına Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri Son-Test ve İzleme Puanlarının İkili Karşılaştırılmalarına İlişkin Dwass-Steel-Critchlow-Fligner Testi Sonuçları

Mutluluk Düzeyi	Grup		W	p
Son test	Deney	Kontrol	-3.67	0.009
İzleme testi	Deney	Kontrol	-3.53	0.013

Tablo 4.4.2.2 ele alındığında deney ve kontrol gruplarına katılan bireylerin mutluluk düzeyi son-test puanları karşılaştırıldığında bu puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p=.009$). Tablo 4.4.2.1 deki ortalamalar incelendiğinde deney grubunun mutluluk son test puanının kontrol grubunun mutluluk son-test puanından daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Bulgular, deneysel işlem sonrasında evli çiftlerden deney grubuna katılanların mutluluk düzeylerinin kontrol grubuna katılan evli çiftlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Deney ve kontrol grubu mutluluk düzeyleri izleme testi sonuçlarında da Tablo 4.4.2.2’de görüleceği üzere deney grubundaki evli çiftler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p=.013$). Buna göre son testte mutluluk puanlarında deney grubundaki evli çiftlerin lehine ortaya çıkan anlamlı farklılığın izleme testi boyunca da devam ettiği anlaşılmaktadır. Sonuç olarak uygulanan İmago yaklaşımına dayalı grupla

danışma uygulamalarının evli çiftlerin mutluluk düzeylerini artırdığı ve bu artışın izleme testi sonucuna göre devam ettiği söylenmektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeylerini artırma etkililiği sorgulanmıştır. Bu amaçla deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuş ve 10'u deney, 10'u kontrol grubu olmak üzere 20 evli bireyle çalışılmıştır. Deney grubuna 8 haftalık İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları uygulanmıştır. Kontrol grubunda ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney grubuna uygulanan oturumlar birer hafta arayla yaklaşık 90 dakikalık oturumlar şeklinde yürütülmüştür. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm evli çiftlere Heartland Affetme Ölçeği ve İlişkilerde Mutluluk Ölçeği oturumlar başladığında, tamamlandığında ve tamamlandıktan 30 gün sonra olmak üzere farklı zamanlarda üç kez uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde yapılan grupla psikolojik danışma oturumlarının araştırılan bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulguların tartışma ve yorum kısımları aşağıda yer alan alt başlıklarda ele alınmıştır.

Bu kapsamda ilk olarak İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarının evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeylerine etkisini test etmek üzere oluşturulan denencelere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Söz konusu denencelere ait yapılan istatistiksel analizler sonucunda İYDGPD uygulamalarının deney grubunda yer alan evli çiftlerin öntest-sontest-izleme testi sonuçlarına göre affetme düzeyleri üzerinde olumlu yönde bir etkisi olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin öntest-sontest-izleme testi puanlarına göre affetme düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Deney grubunun ve kontrol grubunun sontest ve izleme testi sonuçları karşılaştırıldığında ise evli çiftlerin affetme düzeylerinin deney grubu lehine olumlu yönde artış gösterdiği ortaya çıkmıştır. Bu durum İYDGPD uygulamalarının evli çiftlerin affetme düzeyi üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu göstermektedir.

Yurt içinde İmago ilişki terapisinin kullanıldığı başka bir çalışmada bu terapi yönteminin çiftlerin evlilik doyumları ve uyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Güven (2017) tarafından yapılan çalışmada sekiz haftalık İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı uygulanan deney grubundaki altı çiftin evlilik doyum ve uyum düzeylerini artırmada etkili olduğu bulunmuştur.

Yurt içinde İmago ilişki terapisinin affetme düzeyi üzerindeki etkisini ele alan hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yurtiçinde affetme üzerine yapılan deneysel çalışmalar incelendiğinde yapılan grupla psikolojik danışma oturumlarının affetmeyi olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Bu kapsamda Ulus (2015) tarafından yapılan deneysel çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen ve 16 oturumdan oluşan Empati eğitimi programı deney grubunda ergenlik döneminde çocuğu olan annelere uygulanmıştır. Araştırma sonucunda empati eğitim programının annelerin bağışlama ve empati düzeylerini anlamlı bir şekilde arttırdığı bulunmuştur. Çardak (2012) yaptığı çalışmada, affetme eğilimini arttırmaya yönelik 10 haftalık grupla psikolojik danışma programını üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırma sonucunda psiko-eğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinde artış yaşadıkları görülmüştür. Asıcı (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise Affetme Odaklı Grup Rehberliği'nin ergenlerin affetme eğilimi, saldırganlık eğilimi, zarar verici olaylarla başa çıkmada kullandıkları tepki stratejileri ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki öğrencilere sekiz hafta boyunca Affetme Odaklı Grup Rehberliği etkinlikleri uygulanırken, kontrol grubundaki öğrencilere okuldaki rehberlik etkinliklerine ek olarak herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma sonucunda Affetme Odaklı Grup Rehberliği'ne katılan öğrencilerin olumlu duygularında, empati ve öfke kontrol becerilerinde artış olduğu, şiddet içeren duygu ve davranışlardan uzaklaştıkları, uygulamanın arkadaşlarıyla, aileleriyle ve öğretmenleriyle ilişkileri üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Affetme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen yurtiçi bir çalışmada ise Çelik ve Serter (2017), romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığına bakmıştır. 329 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışma sonucunda, affetme düzeyinin arttıkça öznel iyi oluş düzeyininin de arttığı görülmüştür.

Yurtdışında affetme üzerine yapılan deneysel çalışmalar incelendiğinde; Ingersoll-Dayton, Campbell ve Ha'nın (2009) ileri yaştaki kişilerle yaptığı affetmeyi arttırmaya yönelik grup çalışmasının, deney grubu üyelerinin affetme düzeyini artırırken

depresyon seviyelerini azalttığı görülmüştür. Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) tarafından yapılan başka bir çalışmada affetme grup çalışmasının aile sevgisinden mahrum kalmış üniversite öğrencilerinin umut ve öz saygı düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu görülmüştür. Shekhar, Jamwal ve Sharma (2016) yaptıkları başka bir araştırmada mutluluk ve affetme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 50 erkek, 50 kız öğrenci olmak üzere toplam 100 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda affetme ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Yurtdışında İmago ilişki terapisinin kullanıldığı araştırmalar göz önüne alındığında, bu terapi yönteminin çiftlerin çocukluk yaralarını anlamalarını sağladığı (Martin ve Bielawski, 2011), evliliğe ilişkin memnuniyeti artırdığı (Abdolvand, Sedrposhan ve Dayarian, 2015), çiftlerin ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olduğu (Hendrix, Hunt, Luquet ve Carlson, 2015), çiftlerin iletişim becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu (Schmidt, Luquet ve Gehlert, 2016) sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bu kapsamda Muro, Holliman ve Luquet'in (2016) yürüttükleri deneysel çalışmada, İmago ilişki terapisi grup eğitiminin çiftlerin empati düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya deney grubunda 7, kontrol grubunda 7 çift olmak üzere toplam 14 çift katılmıştır. Araştırmada iki hafta boyunca toplamda sekiz saatlik grupta danışma programı uygulanan deney grubunun partnerleri ile empati kurma düzeylerinin önemli derecede arttığı, kontrol grubunda bulunan çiftlerin ise empati düzeylerinin sabit kaldığı görülmüştür. Khalili ve Afkari'nin (2017) yaptıkları İmago yaklaşımına dayalı başka bir deneysel çalışmada İmago ilişki terapisi tekniklerinin çiftlerin birbirlerine duydukları yakınlık, hissettikleri tükenmişlik ve sahip oldukları aşk stilleri üzerine etkisi ele alınmıştır. Bu kapsamda deney ve kontrol grubuna eşit dağılacak şekilde 40 İranlı çift ile çalışılmıştır. Deney grubuna haftada 1.5 saat olmak üzere toplamda 8 oturumluk grupta danışma uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda İmago ilişki terapisi uygulamalarının, çiftlerin yakınlık duygusunun artmasını sağlamada, çiftlerin Agape aşk türünü öğrenmelerinde, bu aşk türünde kendilerini geliştirmelerinde ve tükenmişlik düzeylerini azaltmalarında etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Gehlert ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan başka bir deneysel araştırmada 14 çifte 12 oturumluk İmago ilişki terapisine dayalı grupta psikolojik danışma uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki bireylerin empati düzeylerinde olumlu bir artış yaşandığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın affetme düzeyine olan etkisini ele alan bulguların yorumlanmasından sonra ilişkide mutluluk üzerindeki etkisine yönelik sonuçların değerlendirilmesi kısmına geçilmiştir. Bu bağlamda İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ) ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde edilen değerlere uygulanan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulguların, araştırmanın “İmago yaklaşımına dayalı grupta danışmanlık sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin son-test ve izleme testi mutluluk düzeyi puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin son-test ve izleme testi affetme düzeyi puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.” denencesini doğruladığı görülmüştür. Ayrıca deney grubunun sonuçları kendi içerisinde değerlendirildiğinde ön-test-son-test-izleme testleri mutluluk düzeyi puanları arasında son-test-izleme lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu durum müdahale yapıldıktan sonra evli çiftlerin mutluluk düzeylerinde artış olduğunu ve bu artışın etkisinin zaman içinde devam ettiğini göstermektedir. Kontrol grubunun sonuçları kendi içerisinde değerlendirildiğinde oturum öncesi, sonrası ve devam eden bir aylık süre içerisinde evli çiftlerin mutluluk düzeylerinde anlamlı bir değişim yaşanmadığını görülmüştür.

Yurt içi araştırmalar incelendiğinde İmago ilişki terapisinin mutluluk üzerindeki etkisine dair bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak yurtiçinde mutluluk üzerine yapılan deneysel çalışmalar incelendiğinde yapılan grupta psikolojik danışma oturumlarının mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Bu bağlamda Karataş (2016) tarafından yapılan araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programının, 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi ele alınmıştır. 10 katılımcının deney grubunda, 10 katılımcının kontrol grubunda bulunduğu araştırma 11 oturumdan oluşmuştur. Araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin düşmanlık duygularının ve dürtü alt boyutunun azaldığı, mutluluk düzeyinde pozitif duygu alt boyutunun, duygu ifade eğilimleri düzeyinde pozitif ve yakınlık boyutunun arttığı bulunmuştur. Akın (2009) tarafından yapılan başka bir deneysel çalışmada Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupta psikolojik danışmanın psikolojik iyi oluş ve öz-duyarlılık üzerindeki etkisi etkisine bakılmıştır. Araştırma sonucunda 9 oturumlu Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupta psikolojik danışmanın uygulandığı deney grubundaki üyelerin psikolojik iyi oluş ve öz-duyarlılık düzeylerinin artırdığı ve bu durumun izleme

ölçümlerinde de korunduğu ortaya çıkmıştır. Sönmez'in (2016) yaptığı diğer bir çalışmada iletişim ve mutluluk kavramları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucu iletişim becerisi yüksek olan bireylerin daha mutlu olduğu aynı şekilde mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin de daha iyi iletişim kurduklarını ortaya çıkarmıştır. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) tarafından yurt dışında mutluluk üzerine yapılan çalışmada ise, öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bireylerin nevrozizm düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu kapsamda mutluluk düzeyini arttırmak için yapılmış psikoeğitim programlarının etkili olduğu ve mutluluk düzeyi arttıkça daha sağlık ilişkilerin kurulduğu ve psikolojik sağlığı korumanın kolaylaştığı söylenebilmektedir.

Yurtdışında İmago ilişki terapisinin kullanıldığı araştırmalar göz önüne alındığında, bu terapi yönteminin çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmeye ve çatışma çözme becerilerini arttırmaya yardımcı olduğu (Hannah, 1996), ilişki memnuniyetini ve empati kurma becerisini arttırdığı, ilişki kalitesini geliştirdiği (Lawson, 2008) bulunmuştur.

Bu kapsamda Luquet and Hannah (1996) yaptıkları araştırmada İmago ilişki terapisi'nin iletişim becerilerini geliştirmede, empati ve samimiyet kurmada ve ilişkilerde çatışmaların çözülmesinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışmada araştırmacılar altı oturumdan oluşan İmago ilişki terapisi üyelere uygulamışlardır. Araştırma bulgularına göre, çiftlerin etkili iletişim kurma ve problem çözme alanlarında gelişme kaydettikleri bulunmuştur. Weigle (2006) tarafından yapılmış olan başka bir "İmago İsteddiğiniz Aşkını Elde Edin" atölye çalışmasının etkililiği sınanmıştır. Atölye çalışmasına 12 kişi katılmıştır. Araştırma bulguları, araştırmaya katılan bireylerin ilişki memnuniyetinin arttığını, empati kurma ve çatışma çözme becerilerinin geliştiğini göstermektedir. Lawson (2008) yaptığı çalışmada "İmago İsteddiğiniz Aşkını Elde Edin" atölye çalışmalarına katılan çiftlerin iletişim becerileri ve ilişki kalitesi yönünden gelişme gösterip göstermediklerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda atölye çalışmalarının çiftlerin bazı iletişim becerilerini geliştirmelerine katkı sunduğu görülmüştür. Patterson (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmada, İmago ilişki terapisinin savunduğu "Bireyler, kendilerine bakım veren kişilerin olumlu ve olumsuz özelliklerini birleştirerek bilinçdışında imago imgesi oluşturmakta ve eş seçiminde farkında olmadan imagolarına uyan kişileri seçme eğiliminde olmaktadır" düşüncesi test edilmiştir.

Bu kapsamda 149 Amerikalı üniversite öğrencisinin partnerlerinde aradıkları özelliklerle anne-babalarının kişilik özelliklerinin benzer olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda kırsal bölgede yaşayan katılımcıların kendilerine bakım veren kişiler ve ilgi duydukları kişilerin olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerinin benzer olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde hem İmago ilişki terapisinin olumlu etkilerini ortaya koyan araştırmalar hem de affetme ve mutluluk düzeyini artırmak için hazırlanmış grupla psikolojik danışma uygulamalarının olumlu sonuçlarını ortaya çıkaran araştırmaların mevcut çalışmanın sonuçlarıyla uyumlu olduğu görülmektedir.

5.1. Öneriler

5.1.1. Uygulayıcılar İçin Öneriler

- 1) Çift ve aile terapisi alanı uzmanları bu çalışmada kullanılmış olan ve etkililiği kanıtlanmış olan İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarından yararlanabilirler.
- 2) Bu çalışma Türkiye’de İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeylerine etkisinin araştırıldığı ilk araştırmadır. Bu nedenle hazırlanan uygulamaların yeni yapılacak araştırmalarda kullanılması ve etkililiğinin sorgulanarak elde edilen bulguların geçerliliğinin test edilmesi önerilebilir.

5.1.2. Araştırmacılar İçin Öneriler

- 1) İmago ilişki terapisi tekniklerinin etkililiğinin araştırılması için araştırmacılar çift terapisi, grupla danışma ve atölye çalışmalarında İmago ilişki terapisinin çiftler üzerindeki kısa ve uzun süreli etkilerine ilişkin çalışmalar yapabilirler.
- 2) Bu çalışma sekiz oturumla sınırlandırılmıştır. Genişletilmiş içerik ve artırılmış oturum sayısı ile İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeylerini artırması üzerindeki etkisinin araştırılacağı yeni çalışmalardan elde edilen sonuçlarla bu çalışmanın sonuçları karşılaştırılabilir.

- 3) Bu çalışmada etkililiği sınanan grupla psikolojik danışma uygulamalarının temel amacı evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeylerini artırmaktır. Yapılacak benzeri çalışmalarda grupla psikolojik danışma uygulamalarının, bu uygulamalarda ele alınan değişkenler dışındaki faktörler üzerinde de etkili olup olmadığı test edilebilir.
- 4) İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi incelenirken alternatif bir yaklaşımla karşılaştırma yapılmamıştır. Yapılacak yeni bir çalışmada uygulama alternatifi ile karşılaştırılarak etkililiği incelenebilir.
- 5) İmago ilişki terapisinin kullanıldığı hem yurtiçi hem de yurtdışıyla bağlantılı çalışmaların yapılması terapisinin genellenebilirliğini güçlendirecektir.

KAYNAKÇA

- Abdolvand, N., Sedrposhan, N., ve Dayarian, M. M. (2015). Evaluate The Effectiveness Of Communication Image (Imago Therapy) On Marriage, Couples Counseling Center Of Isfahan Township İn 2013-2014. *Journal Of Scientific Research And Development*, 2(1), 172– 177.
- Afifi, T. O., Boman, J., Fleisher, W., ve Sareen, J. (2009). The Relationship Between Child Abuse, Parental Divorce, and Lifetime Mental Disorders and Suicidality in a Nationally Representative Adult Sample. *Child Abuse ve Neglect*, 33, 139-147.
- Akdağ, F. G., ve Çankaya, Z. C. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 11(3).
- Akhtar, S., Dolan, A. ve Barlow, J. (2017). Understanding the Relationship Between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study. *Journal of Religion and Health*. Sayı 56(2), 450-463.
- Akın, A. (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., ve Martin, M. (2012). Forgivingness and Subjective Well-Being in Adulthood: The Moderating Role of Future Time Perspective. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 32-39.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., ve Cardis, P. A. (1995). Forgiveness Education With Parentally Love-Deprived Late Adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.

- Aluş, Y. (2016). Türk Ailesinde Eşler Arası Mutluluk Algısı ve Beklentileri: Sakarya İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Asıcı, E. (2016). Affetmenin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekâ. Eğitim Bilimleri Dergisi, 47(47), 23-37.
- Atçeken, M. (2014). Dindarlık, Evlilik Doyumu Ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Avery, C. M. (2008). The Relationship Between Self-Forgiveness and Health: Mediating Variables and Implications for Well-Being. Doctoral Dissertation. The University of Hartford Institute of Professional Psychology, West Hartford.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish Version Of Heartland Forgiveness Scale. Procedia- Social and Behavioral Sciences, 5, 1927-1931.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal Bilimler İçin Veri analizi El Kitabı. (Genişletilmiş 19. baskı). Ankara: Pegem Akademi. Büyüköztürk,
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Akademi: Ankara. Conover, W. J. *Practical Nonparametric Statistics*. 3 bs. Wiley: USA, 1999.
- Conover, W. J. (1999). *Practical Nonparametric Statistics* (Third ed.). Wiley: USA.
- Conover, W. J. and Iman, R. L. (1979). On Multiple-Comparisons Procedures. Technical Report LA-7677-MS, Los Alamos Scientific Laboratory.
- Cordova, J. V., Gee, C. B. ve Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness

and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.

Course 200: Basic Clinical Training in Imago Relationship Therapy. Training Manual Module 1-A: Days 1 & 2. (2008). Imago Relationship International : New York.

Course 200: Basic Clinical Training in Imago Relationship Therapy. Training Manual Module 1-B: Days 3 & 4. (2008). Imago Relationship International : New York.

Crichtlow, D. E. ve Fligner, M. A. (1991). On Distribution-Free Multiple Comparisons in The One-Way Analysis Of Variance. *Communications in Statistics—Theory and Methods*, 20(1):127.

Cuğ, F. D. (2015). Self-Forgiveness, Self-Compassion, Subjective Vitality and Orientation To Happiness As Predictors Of Subjective Well-Being. Doctoral Dissertation. Middle East Technical University Institute Of Social Sciences, Ankara.

Çardak, M. (2012). Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı Ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Çelik, S. B. ve Serter, G. Ö. (2017). The role of forgiveness on subjective well-being of university students in their romantic relationships. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3990-4001.

Coşkun, E. (2018). Kişilerin Mutluluk Düzeyleri Ve Yaşam Doyumlarının Evlilik Uyumları İle Evlilik Süreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek

Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji
Anabilim Dalı, İstanbul.

Davarniya, R., Nazari, A. M. ve Zaharakar, K. (2015). The Effect Of Brief Solution-
Focused Couple Therapy (BSFCT) Approach On Reducing Couple Burnout
Dimensions In Women. The Journal of Urmia Nursing and Midwifery
Faculty, 1(1), 34-46.

Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki
İlişkilerin İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,
33(33), 107-117.

Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş. Türk
Eğitim Bilimleri Dergisi, 10(3), 585-602.

Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A., and Nahm, E.Y. and Gottman, J., (2003).
Interactional Patterns İn Marital Success And Failure: Gottman Laboratory
Studies. In F. Walsh (Ed.) Normal family process: Growing Diversity And
Complexity, 3rd Edition, 493-513, NY: Guilford Press.

Enright, R.D. ve Coyle, C. (1998). Researching The Process Model Of Forgiveness
Within Psychological Interventions. E. W. (Ed.) Dimensions of
Forgiveness: Psychological Research ve Theological Perspectives (s. 139-
161). Pennsylvania: Temple.

Enright, R. D., Gassin, E.A. ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A Developmental View.
Journal of Moral Education. 21, 99-114.

Enright, R.D. ve the Human Development Study Group. (1991). The Moral
Development Of Forgiveness. In W. Kurtines, J. Gewirtz (Ed.), Handbook of
Moral Behavior and Development, (123-152). Hillsdale NJ: Erlbaum.

- Enright, R. D. (1996). Counseling Within The Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, And Self-Forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Ermumcu, E. (2014). Evli Çiftlerde Bağışlama Sürecinin Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Flemke, K. R., ve Protinsky, H. (2003). Imago Dialogues: Treatment Enhancement With EMDR. *Journal of Family Psychotherapy*, 14(2), 31-45.
- Fox, J., Weisberg S., Bates, D. ve Fox, M. J. (2012). Package “car”. <http://cran.r-project.org/web/packages/car/car.pdf>.
- Gambrel, L. E., ve Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-Based Relationship Education For Couples Expecting their First Child Part 2: Phenomenological Findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 25-41.
- Greenberg, L., Warwar, S., ve Malcolm, W. (2010). Emotion-Focused Couples Therapy And The Facilitation Of Forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42.
- Gehlert, N. C., Schmidt, C. D., Giegerich, V., ve Luquet, W. (2017). Randomized Controlled Trial Of Imago Relationship Therapy: Exploring Statistical And Clinical Significance. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*, 16(3), 188-209.
- Gümüş, G.I. (2015). *Evli Bireylerde Bağışlama, Tekrarlayıcı Düşünme Düzeyi İle Ruh Sağlığı ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hawkins, D. N. ve Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long term, low

- quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 445- 465.
- Heller, B. C. (1999). *An Evaluation Of Imago Relationship Therapy Through Its Use In The Getting The Love You Want Workshop: A Quantitative/Qualitative Assessment*. Doctoral Dissertation. Saybrook Graduate School and Research Centre, San Francisco.
- Hendrix, H. (1992). *How To Keep Your Relationship In Shape: An Introduction To Imago*. Imago Relationships International, 1-800-729-1121
- Hendrix, H. (1993). *Keeping The Love You Find: A Guide For Singles*. New York: Pocket Books.
- Hendrix, H. ve Hunt, H. (1994). *The Couples Companion: Meditations And Exercises For Getting The Love You Want*. New York: Pocket Books.
- Hendrix, H. (1996). The Evolution Of Imago Relationship Therapy: A Personal And Professional Journey. *Journal of Imago Relationship Therapy*, 1(1), 1-17.
- Hendrix, H., ve Hunt, H. (1998). *Giving the love that heals: A guide for parents*. New York: Simon and Schuster.
- Hendrix, H. (2001). *Getting The Love You Want: A Guide For Couples*. New York, NY: Owl Books.
- Hendrix, H., Hannah, M. T., Luquet, W., Hunt, H. L., ve Mason, R. C. (2005). *Imago Relationship Therapy: Perspectives on Theory*. Jossey-Bass Inc Pub.
- Hendrix, H. (2006). Twenty-Five Years of Imago: Then And Now. In Annual Conference of Imago Relationship International, Albuquerque, New Mexico.
- Hendrix, H. (2008). *Getting The Love You Want: A Guide For Couples*. New York, NY: Owl Books.
- Hendrix, H., Hunt, H. L., Luquet, W., ve Carlson, J. (2015). *Using The Imago*

- Dialogue To Deepen Couples Therapy. *The Journal Of Individual Psychology*, 71(3), 253–272.
- Imago Relationships International. (2014). *Clinical Training In Imago Relationship Therapy: Training Manual Text*. Lexington, KY: Author.
- Ingersoll- Dayton, B., Campbell, R., ve Ha, J. (2009). Enhancing Forgiveness: A Group Intervention For Elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 52 (1), 2-16.
- Jakubowski S. F., Milne, E. P., Brunner, H., Miller, R. B. (2004). A Review Of Empirically Supported Marital Enrichment Programs. *Family Relations*, 53, 528-536.
- Johnsen, T. J., ve Friberg, O. (2015). The Effects of Cognitive Behavioral Therapy As An Anti-Depressive Treatment Is Falling: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 141(4), 747.
- Karataş, E. (2016). *Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programının 15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Mutluluk Düzeyleri, Duyguları İfade Etme Eğilimleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ve Psikiyatrik Belirtilerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, N. (2017). *Kırsal Ve Kentsel Alanda Yaşayan Evli Kadınların Evlilik Uyumu, Evlilik Doyumu Ve İlişkilerde Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kesici, Ş., Bayrakçı, E.K., Mert, A., ve Kiper, C. (2013). *Vaka Örnekleriyle Birlikte Aile Danışma Kuramları ve Teknikleri*. Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The

- Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Khalili, N. J., ve Afkari, F. (2017). The Impact Of Imago Therapy On Couples' Intimacy, Burnout And Love Styles. *QUID: Investigación, Ciencia y Tecnología*, (1), 108-116.
- Krisnakumar, A., ve Buehler, C. (2000). Interpersonal Conflict And Parenting Behaviours: A Meta-Analytic Review. *Family Relationships*, 49, 25-44.
- Kublay, D. (2013). *Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri Ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Lawler-Row, K. A., ve Piferi, R. L. (2006). The Forgiving Personality: Describing A Life Well Lived?. *Personality And Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.
- Lawson, W. A. (2008). *Improving Couple Communication Through The Imago Getting The Love You Want Workshop For Couples*. Doctoral Dissertation. University of Stellenbosch.
- Love, P., ve Shulkin, S. (2001). Imago Theory And The Psychology Of Attraction. *The Family Journal*, 9(3), 246-249.
- Luquet, W. (2007). *Short-term couples therapy: The Imago model in action*. New York, NY: Routledge.
- Luquet, W. ve Hannah, M. T. (1996). The Efficacy Of Short-Term Imago Therapy: Preliminary Findings. *The Journal of Imago Relationship Therapy*, 1(1), 67-75.
- Luquet, W. ve Hannah, M. T. (Ed.). (2012). *Healing in the Relational Paradigm: The Imago Relationship Therapy Casebook*. New York: Routledge.
- Marchand, J. F. ve Hock, E. (2000). *Avoidance and Attacking Conflict Resolution*

- Strategies Among Married Couples: Relations to Depressive Symptoms and Marital Satisfaction. *Family Relations*, 49(2), 201–206.
- Markman, H. J. ve Halford, W. K. (2005). International Perspectives on Couple Relationship Education. *Family Process*, 44(2), 139–146.
- Martin, T. L., ve Bielawski, D. M. (2011). What Is The African American's Experience Following Imago Education?. *Journal Of Humanistic Psychology*, 51(2), 216-228.
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L., ve McDaniel, M. A. (2008). Gender And Forgiveness: A Meta–Analytic Review And Research Agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.
- Neto, F. (2001). Love Styles of three generations of women. *Marriage ve Family Review*, 33(4), 19–30.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., ve Thoresen, C. E. (Eds.). (2001). *Forgiveness: Theory, Research and Practice*. New York: Guilford Press.
- Mulcahy, R., Reay, R. E., Wilkinson, R. B. ve Owen, C. (2010). A Randomised Control Trial For The Effectiveness of Group Interpersonal Psychotherapy For Postnatal Depression. *Archives Of Women's Mental Health*, 13(2), 125-139.
- Muro, L., Holliman, R. ve Luquet, W. (2016). Imago Relationship Therapy And Accurate Empathy Development. *Journal Of Couple ve Relationship Therapy*, 15(3), 232-246.
- Özgür, H., ve Eldeklioğlu, J. (2017). REACH Affetme Modelinin Türk Kültürü Üzerinde Etkililiğinin İncelenmesi. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 2017, 5(1), 98-112.
- Pareek, S., ve Jain, M. (2012). Subjective Well-Being In Relation To Altruism And

- Forgiveness Among School Going Adolescents. *International Journal Of Psychology And Behavioral Sciences*, 2(5), 138-141.
- Patterson, L. O. (2017). *Romantic Interest Selection From an Imago Relationship Therapy Perspective*. Doctoral Dissertation. Georgia Southern University.
- Regan, P. C. (2016). Loving Unconditionally: Demographic Correlates Of The Agapic Love Style. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 10(1), 28–35.
- Reiter, M. D., ve Chenail, R. J. (Eds.). (2017). *Behavioral, Humanistic-Existential and Psychodynamic Approaches To Couples Counseling*. New York: Routledge.
- Robbins, C. A. (2005). ADHD Couple And Family Relationships: Enhancing Communication and Understanding Through Imago Relationship Therapy. *Journal Of Clinical Psychology*, 61(5), 565-577.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psycholog.* 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Schmidt, C. D. ve Gelhert, N. C. (2017). Couples Therapy And Empathy: An Evaluation Of The Impact Of Imago Relationship Therapy On Partner Empathy Levels. *The Family Journal*, 25(1), 23-30.
- Seyfi, S. (2017). *Evli Bireylerin Aldatma Eğilimleri Ve Affetme Düzeylerinin*

- Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Shapiro, F., Kaslow, F. W., ve Maxfield, L. (Eds.). (2011). *Handbook Of EMDR And Family Therapy Processes*. Wiley Publishers: New York.
- Sharma, J. ve Sidhu, R. (2009). Differential stress and subjective well-being as determinants of quality of life among aged. *Indian Journal of Gerontology*, 23(2),183-192.
- Shekhar, C., Jamwal, A. Ve Sharma, S. (2016). Happiness And Forgiveness Among College Students. *Indian Journal Of Psychological Science*. Sayı 7(1), 88.
- Segrin, C. ve Taylor, M. (2007). Positive İnterpersonal Relationships Mediate The Association Between Social Skills And Psychological Well-Being. *Personality And Individual Differences*, 43, 637–646.
- Snyder, D. K., Castellani, A. M., ve Whisman, M. A. (2006). Current Status And Future Directions In Couple Therapy. *Annual Review Of Psychology*, 57, 317–344.
- Sönmez, M. (2016). İletişim Ve Mutluluk İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Szablowinski, Z. (2010). Between Forgiveness and Unforgiveness. *The Heythrop Journal*, 51(3), 471-482.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Neto, F. (2001). Love Styles Of Three Generations Of Women. *Marriage & Family Review*, 33(4), 19-30.

- Training Manual Module 1-A: Days 1 & 2. (2008). Basic Clinical Training In Imago Relationship Therapy.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (2002). İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İmö): Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 10(1), 37-43.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2011). 2010 Yaşam Memnuniyeti Araştırması Haber Bülteni, Ankara: TÜİK.
- Ulus, L. (2015). *Annelere Uygulanan Empatik Eğilim Programının Bağışlama ve Empati Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Ankara.
- Varol, C. (2018). *Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi Eğitimi Almanın, Subjektif Mutluluk, Empati, Duyguları İfade Etme Ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Weigle, J. B. (2006). *The Impact Of Participating In An Imago Therapy Workshop On Marital Satisfaction*. Doctoral Dissertation. Walden University, Minneapolis.
- Wickham, H. (2010). *ggplot2: elegant graphics for data analysis (Use R!)*. New York: Springer.
- Worthington, E. L. (Ed.). (1998). *Dimensions Of Forgiveness: A Research Approach (Vol. 1)*. West Conshohocken: Templeton Foundation Press.
- Zielinski, J. J. (1999). Discovering Imago Relationship Therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 36(1), 91.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

1.	Yaşınız (Rakamla yan tarafa yazınız lütfen)	
2.	Cinsiyetiniz	Kız () Erkek ()
3.	Annenizin tahsil durumu?	Okur-yazar () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksek Okul -Önlisans () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora () Diğer ()
4.	Babanızın tahsil durumu?	Okur-yazar () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksek okul -Önlisans () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora () Diğer ()
5.	Gelir Düzeyiniz	Düşük () Orta Altı () Orta () Orta üstü () Yüksek ()
6.	Eğitim Düzeyiniz	Okur-yazar () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksek okul -Önlisans () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora () Diğer ()
7.	Eşiniz Eğitim Düzeyi	Okur-yazar () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksek okul -Önlisans () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora () Diğer ()
8.	Kaç senedir evlisiniz ? (yan tarafa yazınız lütfen)	

9.	Kaç çocuğunuz var ? (yan tarafa yazınız lütfen)	Yok () Tek Çocuk () Yaş İki çocuk () Yaş.... Yaş Üç veya daha fazla () Yaşları
10.	Büyüdüğünüz yer neresi?	Köy () Kasaba () Şehir () Büyük Şehir () Yurtdışı () Diğer ()
11.	Mesleğiniz ? (yan tarafa yazınız lütfen)	
12.	Halen bir işte çalışıyor musunuz ?	Evet () Hayır ()
13.	Eşinizin mesleği (yan tarafa yazınız lütfen)	
14.	Eşiniz halen çalışıyor mu?	
15.	Eşinizle nasıl evlendiniz?	1. Anlaşarak evlendik () 2. Arkadaşlar tanıştırdı () 3. Ailem tanıştırdı () 4. Kaçarak evlendik () 5. Diğer ()
16.	Evlenmeden önce flört süreci yaşadınız mı?	Evet () Hayır ()
17.	Kaç yaşında evlendiniz (yan tarafa yazınız lütfen)	
18.	Eşinizi seçerken dikkat ettiğiniz özellikler hangileriydi?	1. Fiziksel Görünüş () 2. Ekonomik Geliri () 3. Kültür Düzeyi () 4. Hayat Görüşü () 5. İnanç () 6. Dürüstlük ()

EK 2: Heartland Affetme Ölçeği

	1	2	3	4	5	6	7
1) İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.							
2) Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.							
3) Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.							
4) İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.							
5) Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.							
6) Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.							
7) Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.							
8) Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.							
9) Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.							
10) Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.							
11) Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.							
12) Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.							
13) Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.							
14) Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.							
15) Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.							
16) Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.							
17) Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.							
18) Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.							

EK 3: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği

1) Eşinizi ne kadar seviyorsunuz?
Hiç sevmiyorum 1 2 3 4 5 6 7 Çok seviyorum
2) İlişkinizde ne kadar mutlusunuz?
Hiç mutlu değilim 1 2 3 4 5 6 7 Çok mutluyum
3) Genelde ne sıklıkta eşinizle aranızdaki ilişkinin iyi gittiğini düşünürsünüz?
Hiç düşünmem 1 2 3 4 5 6 7 Çok düşünürüm
4) İlişkinizdeki sorunlar ne kadar ciddidir?
Çok ciddi 1 2 3 4 5 6 7 Hiç ciddi değil
5) Tüm yönleriyle düşündüğünüzde, ilişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?
Hiç doyum almıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Çok doyum alıyorum
6) Genelde ilişkinize ne kadar bağlısınız?
Hiç bağlı değilim 1 2 3 4 5 6 7 Çok bağlıyım

EK 4: Grup Kuralları

1. Grupta gizlilik esastır. Grupta konuşulanlar odadan dışarıya çıkmayacaktır.
3. Grup üyeleri birbirlerine karşı saygılı olmalıdır.
4. Grup üyelerinin hepsi önemli ve değerlidir.
5. Grup oturumlarına devam edilmesi gerekmektedir.
6. Tüm üyeler oturumlara zamanında gelmelidir.
7. Üyeler grupla psikolojik danışma boyunca birbirlerine isimleriyle hitap etmelidirler.
9. Grup oturumlarına dışarıdan kimse dahil edilmeyecektir.
10. Grup üyeleri hem kendilerinin hem de diğer üyelerin gelişimine katkıda bulunmalıdırlar.
11. Grupla danışmada lider aynı zamanda grubun bir üyesidir.
12. Oturumlar boyunca gerekli olduğunda grup üyeleri tarafından yeni kurallar belirlenebilir.

EK 5: Grup Sözleşmesi

1. Grup içindeki davranışlarımdan sorumluyum.
2. Grup kurallarından biri olan gizlilik ilkesi kapsamında grup içinde konuşulanları dışarıya aktarmayacağım.
3. Grup sürecinde bireye saygı ilkesini ön planda tutacağım.
4. Hem grup sürecine zarar vermemek hem de grup sürecinden en üst düzeyde yarar sağlamak için oturumlara devam edeceğim.
5. Grup içerisinde verilecek tüm görevleri yerine getireceğim.
6. Grup içerisinde yer alacak tüm uygulamalara katılmayı kabul ediyorum.
7. Grup sürecinden ben ve diğer üyelerin en üst düzeyde yararlanabilmesi için çaba harcayacağım.
8. Yukarıda yer alan 7 maddeye ve grup kurallarına uymayı kabul ediyorum.

Bu sözleşmeyi imzalayarak İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarına kendi isteğimle katılmayı ve bu kapsamda oluşturulmuş grubun bir üyesi olmayı onaylıyorum.

İmza

EK 6: Form 1: İlişkinizin Vizyonu

Yönergeler

1) Birer adet boş kağıt alın. Aynı ayrı çalışarak derinlemesine bir sevgi ilişkisine dair kişisel görüşünüzü tanımlayan bir dizi kısa cümle yazınız. Şu an sahip olup korumak istediğiniz niteliklerle, sahip olmayı arzu ettiğiniz nitelikleri de belirtin. Her cümleyi sanki şu an yaşanıyor gibi şimdiki zaman kipinde kullanın. Örneğin; “birlikte eğleniyoruz”, “cinsel yaşamımız harika”, “sevgi dolu birer ebeveyniz”, “birbirimize karşı şefkatliyiz” gibi. Her maddeyi olumlu cümlelerle yazın. “Kavga etmiyoruz” demek yerine, “birbirimizin farklı görüşlerini sakince tatlıya bağlıyoruz” deyin.

2) Birbirinizin yazdıklarını paylaşın. Ortak maddeleri belirleyerek altlarını çizin (Ana fikir aynıysa farklı kelimelerle anlatılmış olmalarının bir önemi yoktur). Eşinizin yazmış olduğu ve sizin de onaylıyor olmakla birlikte yazmayı düşünmediğiniz fikirler varsa bunları da kendi listenize ekleyin ve ikiniz de onayladığı ortak görüşlerin dışında kalan görüşleri şimdilik bir kenara bırakın.

3) Şimdi genişletilmiş listenize geri dönerek her cümleyi önem derecesine göre 1’den 5’e kadar değerlendirip derecelendirerek sıralayın (Eşinizle uyuşmayan cümleleri de dahil edin). 1. derece sizin için en önemli cümleleri, 5. Derece ise pek de o kadar önemli olmayanları ifade etsin.

4) En çok önem verdiğiniz iki maddeyi yuvarlak içine alarak işaretleyin.

5) Size göre ulaşması en zor olan iki maddenin yanına da çek atın.

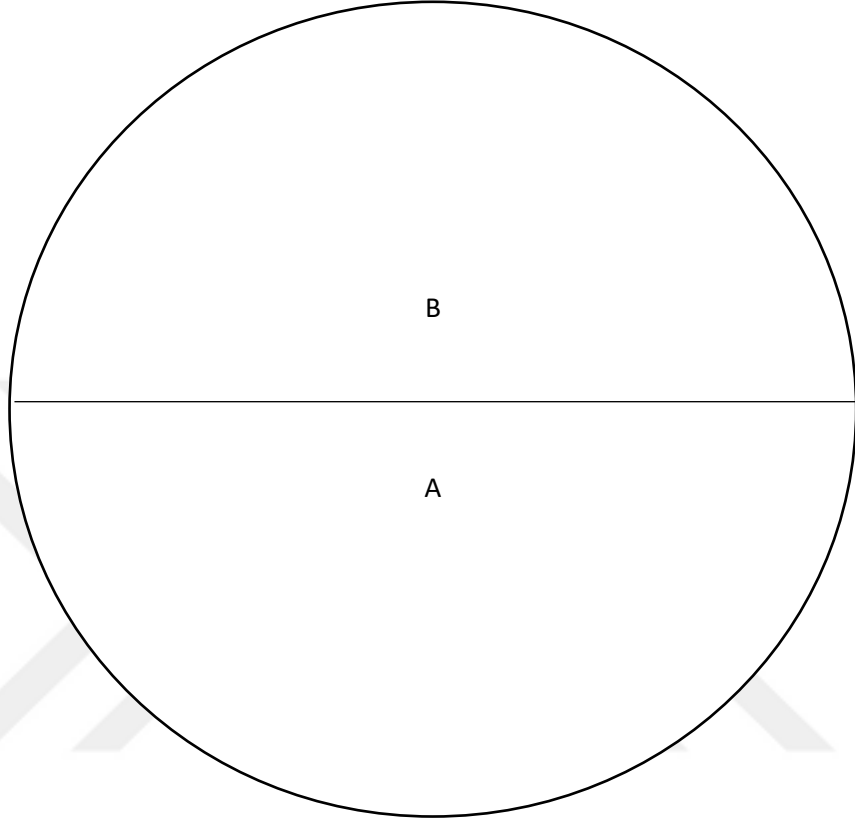
6) Şimdi aşağıda verilen örneğe benzer bir ortak ilişki vizyonu tasarlamak için birlikte çalışın. Her ikiniz de öncelikli önem taşıdığı anda anlaştığınız maddelerle başlayın. Yine ikiniz de ulaşılmasının zor olduğunu kabul ettiğiniz maddelerin yanına çek işareti koyunuz. Listenin en altına ise diğerlerine göre daha önemsiz bulduğunuz maddeleri yazınız. Aranızda tartışma yaratan maddeler varsa her ikinizi de mutlu eden bir uzlaşmaya varıp varamayacağınıza bakın. Uzlaşma sağlayamadığınız maddeleri birleşik listenize almayın.

EK 7: Form 2: İmago Saptaması

Yönergeler

- 1) Boş bir kağıt alın ve altında 7-8 cm bir alan bırakarak büyük bir daire çizin. Daireyi yatay bir çizgiyle ortadan ikiye bölün. Dairenin sol tarafına, çizginin üzerine büyük bir harfle “B”, yine sol tarafa bu kez çizginin altına büyük harfle “A” yazın.
- 2) Üst yarıya B’nin yanına annenize, babanıza ve küçükken üzerinizde güçlü etki bırakan diğer insanlara ait tüm olumlu kişilik özelliklerinizi yazın. Bütün bu insanların olumlu yanlarını bir araya toplayın. (Yazdıklarınızı insanlara göre gruplamaya çalışmayın). Bu özellikleri çocukluğunuzdan hatırladığınız şekliyle yazın. Büyüklerinizi bugünkü özellikleriyle anlatmayın. Çalışmanızı yaparken söz konusu özellikleri basit sıfatlar veya basit cümlelerle tamamlayınız. Örneğin nazik, sıcak, akıllı, dindar, sabırlı, yaratıcı, her zaman yanımda, coşkulu, güvenilir gibi.
- 3) Alt yarıya A’nın yanına ise bu anahtar insanların olumsuz yanlarını yazın. Bir kez daha tüm özellikleri bir araya toplayın. Bu liste imagonuzun olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerinin listesidir.
- 4) Sizi en çok etkilediğini düşündüğünüz olumlu ve olumsuz özellikleri daire içine alın.
- 5) Çizdiğiniz dairenin altında kalan boş alana büyük harfle C yazın ve şu cümleyi oraya tamamlayın: “Çocukken en çok istediğim fakat elde edemediğim şey isedi”.
- 6) Şimdi D yazın ve şu cümleyi tamamlayın: Çocukken defalarca ve defalarca hissettiğim olumsuz duygular şunlardır:”.

İmago Saptaması Çalışma Kağıdı



C : Çocukken en çok istediğim fakat elde edemediğim şey şudur:

.....
.....

D : Çocukken defalarca ve defalarca hissettiğim olumsuz duygular şunlardır:

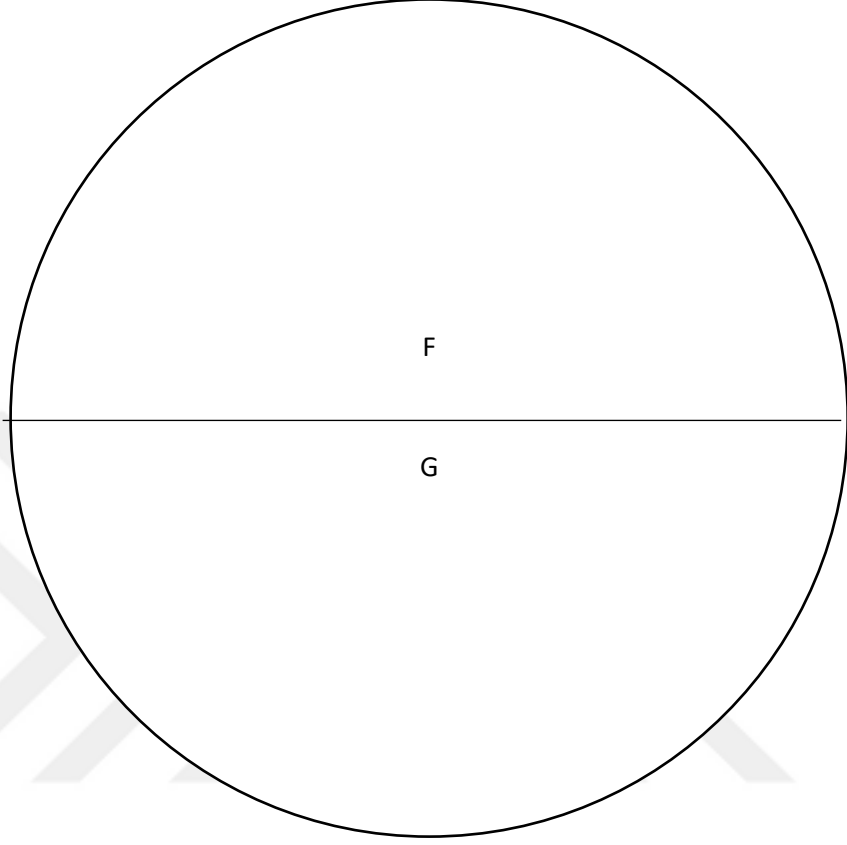
.....
.....

EK 8: Form 3: Eş Profili

Yönergeler

- 1) Bir kağıda, altında 7-8 cm boş yer bırakarak, büyük bir daire çizin. Daireyi iki eşit alana bölün. Dairenin soluna çizginin üstünde kalan bölüme büyük harfle F yazın. Yine sol tarafa çizginin altına ise G yazın.
- 2) Dairenin üst bölümüne eşinizin olumlu özelliklerini sıralayın. Sizi ilk olarak ona çeken yanları da listenize ekleyin.
- 3) Eşinizin olumsuz özelliklerinizi ise, dairenin alt bölümüne G harfinin yanına sıralayın.
- 4) Sizi en fazla etkilediğini düşündüğünüz olumlu ve olumsuz özellikleri daire içine alın.
- 5) Şimdi İmago Saptaması egzersizine dönün ve İmagonuzun özellikleriyle eşinizinkileri karşılaştırınız. Benzer niteliklerin yanına birer yıldız koyun.
- 6) Sayfanın altına büyük harfle H yazarak şu cümleyi tamamlayın: “Eşimin en sevdiğim yanıdır”
- 7) Daha sonra I yazın ve bu cümleyi tamamlayın : Eşimden isteyip de elde edemediğim şeydır”.

Eş Profili Çalışma Kağıdı



H: Eşimin en sevdiğim yanı

I : Eşimden isteyip de elde edemediğim şey

EK 9: Üçüncü Oturumda Affetmeye İlişkin Okunan Hikaye

Bir lise öğretmeni bir gün derste öğrencilerine bir teklifte bulunur:

“Bir hayat deneyimine katılmak ister misiniz?”

Öğrenciler çok sevdikleri hocalarının bu teklifini tereddütsüz kabul ederler.

“O zaman” der öğretmen : “Bundan sonra ne dersem yapacağınıza da söz verin”

Öğrenciler bunu da yaparlar.

“Şimdi yarınki ödevlerinize hazır olun.Yarın hepiniz birer plastik torba ve beşer kilo patates getireceksiniz!”

Öğrenciler, bu işten pek bir şey anlamamışlardır. Ama ertesi sabah hepsinin sıralarının üzerinde patatesler ve torbalar hazırdır.

Kendisine meraklı gözlerle bakan öğrencilerine şöyle der öğretmen:

“Şimdi, bugüne dek affetmeyi reddettiğiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını patatesin üzerine yazıp torbaya koyun.”

Bazı öğrenciler üçer-beşer tane patates koyarken, bazılarının torbası neredeyse ağzını kadar dolmuştur. Öğretmen, kendisine “peki şimdi ne olacak?” der gibi bakan öğrencilerine ikinci açıklamasını yapar:

“Bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız. Yattığınız yatakta, bindiğiniz otobüste, okuldayken sıranızın üstünde hep yanınızda olacaklar.’

Aradan bir hafta geçmiştir. Hocaları sınıfa girer girmez, denileni yapmış olan öğrenciler şikayete başlarlar:

“Hocam, bu kadar ağır torbayı her yere taşımak çok zor.”

“Hocam, patatesler kokmaya başladı. İnsanlar tuhaf bakıyorlar bana artık.

Hem sıkıldık, hem yorulduk.”

Öğretmen gülümseyerek öğrencilerine şu sözleri söyler:

“Göröyörsunöz ki, affetmeyerek asıl kendimizi cezalandırıyoruz. Kendimizi ruhumuzda ağır yükler taşımaya mahkum ediyoruz. Affetmeyi karşıımızdaki kişiye bir iyilik olarak düşünöyoruz. Halbuki affetmek en başta kendimize yaptığımız bir iyiliktir.”



EK 10: Dördüncü Oturumda Mutluluğa İlişkin Okunan Hikaye

Bir gün halkı tarafında sevilen bir kral, huzur ve mutluluğu en güzel resmedecek sanatçıya büyük bir ödül vereceğini duyurdu. Yarışmaya çok sayıda sanatçı katıldı. Sanatçılar günlerce çalıştılar, birbirinden güzel resim yaptılar. Sonunda da yapıtlarını saraya teslim ettiler. Tablolara bakan kral yalnızca iki tablodan hoşlandı. Resimlerin birincisinde bir göl vardı. Göl bir ayna gibi çevresinde yükselen dağların görüntüsünü yansıtmaktaydı. Üst tarafta pamuk beyazı bulutlar gökyüzünü süslüyordu. Resme kim baksa onun mükemmel bir resim olduğunu düşünüyordu.

Öteki resimde ise dağlar vardı. Engebeli ve çıplak dağlar... Üst tarafta gökyüzünden yağmurlar boşanıyor ve şimşekler çakıyordu. Dağın eteklerinde ise köpüklü bir şelale çağıldıyordu. Kral resme bakınca, şelalenin ardından kayalıklarda minnacık bir çalılık gördü. Çalılığın üstünde ise bir kuş yuvası görünüyordu. Sertçe akan suyun orta yerinde anne kuş yuvasını kurmuştu. Kral iki resim arasında bir tercih yaptı ve ikinci resmi seçti. Ancak bir grup, krala resmin mutluluk ve huzur ile alakası olmadığını söyledi. Bunun üzerine kral şunları söyledi:

Mutluluk ve huzur hiçbir gürültünün, sıkıntının ya da zorluğun bulunmadığı yer demek değildir. Mutluluk, zorluklara karşın yüreğinizin huzur bulabilmesidir cevabını verdi.

EK 11: Form 4: Çıkış Yok Kararı

Yönergeler:

- 1) Şimdi dört adet kağıt alın ve ikişer ikişer paylaşın. İlk kağıdınıza olağan çıkışlarınızın ayrıntılı bir listesini yapın. Olağan çıkışlar aşırı yemek yemek, geç saatlere kadar iş yerinde kalmak, çocuklarla çok fazla zaman geçirmek gibi eşinizi ihmal etmek için yaptığınız şeylerdir.
- 2) İkinci kağıda ise eşinizin kullandığı çıkış noktalarını, kendi algılamalarınıza göre ayrıca listeleyin.
- 3) Yansıtma tekniğini kullanarak listelerinizi sırayla birbirinizle paylaşın.
- 4) Çıkış noktaları listenizi eşiniz tarafından belirtilenleri de ekleyerek tamamlayın.
- 5) Şimdi listeniz üzerinde çalışarak, şu an için elemek ya da azaltmak istediğiniz çıkışlarınızın yanına çek işareti koyun.
- 6) Aşağıdaki anlaşmayı yazarak boşlukları doldurun: Bu haftadan itibaren başlamak üzere (tarih yazın) ilişkimize daha fazla zaman ve enerji ayırmayı kabul ediyorum.
- 7) Aşağıda örnek bir liste ve listedeki çıkışları azaltma konusunda yazılmış bir anlaşma verilmiştir.

Mehmet'in Çıkışları

İş görüşmelerimi akşam saatlerinde yapmak - Hafta sonları spor programları izlemek

TV izlemek için geç saatlere kadar oturmak - Eşime danışmadan program yapmak

Sabahları eşimden daha geç uyanmak - Akşam yemeğine geç kalmak - Eşim

konuşurken onunla ilgilenmemek - Yatağa eşimden daha geç saatte girmek

Mehmet'in Anlaşması: 21-28 Eylül haftasından itibaren başlamak üzere, akşamları iş görüşmesi yapmamayı kabul ediyorum. Beni arayan olursa, ondan beni iş yerinden aramasını rica edeceğim. Ayrıca hafta içi her gün, gece saat 11'den önce yatarak, sabah 6:30'da kalkmayı da kabul ediyorum.

EK 14: İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Oturumları

DENEY GRUBU I. OTURUM

Amaçlar:

1. Çiftler İmago ilişki terapisini öğrenirler.
- 2.Çift amaçlarını belirlerler.

Kullanılan Araçlar: Grup Kuralları, Grup kontratı, Kalem, İlişki Vizyonu Çalışması

Uygulama Süreci

İmago ilişki terapisine dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları üyelerin daha önceden belirtilen odaya gelmesiyle başladı. İlk olarak grup üyelerine katılımlarından dolayı teşekkür edildi ve lider üyelere kendini tekrar tanıttı. Sekiz haftalık oturum süreci boyunca üyelerin birlikte olacağı vurgulandı. Üyelere birlikte geçirilecek sekiz oturum boyunca kendilerini rahat hissetmelerinin ve grup yaşantısından en üst düzeyde yararlanmaya çalışmalarının önemi açıklandı. Tanışma etkinliği olarak isim oyunu oynanmıştır. Her üye kendi isminin ilk harfiyle başlayan bir sıfat düşündü ve ilk önce o sıfatı daha sonra kendi ismini söyleyecek şekilde sırayla oyunu oynamaya başladı. Her üye, kendinden önceki üyelerin isimlerini önlerine sıfatları ekleyerek söyledi ve son üyeye kadar oyun sürdü. Sonra son üye ilk üye oldu ve oyun tekrarlandı. Oturumun başında oynanan bu tanışma oyunu ile grubun kaynaşması ve üye isimlerinin öğrenilmesi hedeflenmiştir. Tanışma oyunundan sonra grup üyelerine daha önce psikolojik yardım alıp almadıkları soruldu. Üyeler herhangi bir yardım almadıklarını söylediler. Devamında grup kuralları grup lideri tarafından okundu ve grup üyelerinin kurallara eklemek veya çıkarmak istedikleri bir madde, uymakta zorlanacakları bir kural olup olmadığı soruldu. Üyeler var olan kuralların yeterli olduğunu belirttiler ve gizlilik ilkesinin oturum sürecinde güvenin oluşması ve devami için önemli olduğuna inandıklarını belirttiler. Grup kuralları üyeler tarafından benimsendikten sonra üyeler çift amaçlarını belirledi. Çift amaçlarının belirlenmesinde ilişki vizyonu oluşturma formu kullanıldı.

Amaçların belirlenmesi sonrası grup lideri İmago ilişki terapisini sunum yaparak açıkladı. Sunumda İmago ilişki terapisinin tarihçesi, kimler tarafından geliştirildiği, hangi koşullarda ortaya çıktığı, teorik altyapısı, çocukluk yaraları, gelişim süreçleri ve

ilişki aşamaları anlatıldı. Sunum boyunca üyeler anlamadıkları ya da kafalarına takılan yerlere ilişkin soru sordular. Sunum bittikten sonra üyelere sunuma ilişkin duygu ve düşünceleri soruldu. Bütün üyeler belli ölçüde güç mücadelesi aşamasından etkilendiklerini ve bu nedenle ilişkilerinde sorun yaşadıklarını açıkladılar. Ancak gerçek aşka ulaşmada güç mücadelesi aşamasından geçilmesinin ve bu mücadelenin diğer çiftler tarafından da yaşanan olağan bir süreç olmasının kendilerini rahatlattıklarını belirttiler. İmago ilişki terapisine ilişkin üyelerin görüşlerinin dinlenmesinden sonra grup lideri tarafından ilk oturumun özeti yapıldı. Özetlemeden sonra grup üyelerine sormak ya da katkıda bulunmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı soruldu. Üyeler zaten düşüncelerini belirttikleri için eklemek istedikleri bir şey olmadığını söylediler. Ev ödevi olarak bir sonraki oturuma kadar geçen sürede grup üyelerinden İmago ilişki terapisinin öğretilerini düşünmeleri ve bu öğretileri göz önüne alarak ilişkilerini değerlendirmeleri istendi. Gizlilik ilkesinin önemini tekrar vurgulandıktan sonra gelecek hafta aynı gün ve saatte aynı odada toplanmak üzere birinci oturuma son verildi.

DENEY GRUBU II. OTURUM

Amaçlar:

1. Çiftler affetme kavramını ve alt boyutlarını tanırlar.
2. Çiftler mutluluk kavramını ve alt boyutlarını tanırlar.

Kullanılan Araçlar: İmago Saptaması Çalışma Kağıdı, Kalem, Silgi

Uygulama Süreci

İlk olarak bir önceki oturuma dair danışanların düşünceleri soruldu. Danışan H, ilk oturumda sunumda öğrendiği bilgileri değerlendirdiğinde eşinin kişilik özelliklerinin babasıyla örtüştüğünü fark ettiğini söyledi. Danışan F, genelde romantik aşka toplum tarafından daha çok önem verildiğini ancak zorluklarla mücadele ederek gerçek aşka ulaşabildiğini öğrenmenin kendisini etkilediğini belirtti. Danışan Z, güç mücadelesi aşamasında yaşanan zorlukların üstesinden nasıl gelineceğine dair neler yapılması gerektiğini düşündüğünü söyledi. Devamında danışanlardan İmago ilişki terapisi öğretilerine göre kendi ilişkilerini değerlendirmeleri istendi. Danışan G, sunumda dinlediği bilgilerin kendi ilişkisiyle örtüştüğünü söyledi. Eşiyle severek evlendiklerini ancak romantik aşkın etkisinin azalmasıyla güç mücadelesi yaşadıklarını belirtti. Danışan R ve eşi Danışan A, evlenmeden önce uzun yıllar boyunca flört ettiklerini ve birbirlerini çok sevdiklerini açıkladılar. Ancak Danışan A, evlendikten sonra evliliğin zannettikleri kadar kolay olmadığını fark ettiğini, sorumlulukların paylaşılması kaynaklı sorunların yaşandığını ve haklı olma mücadelesi yüzünden tartışmaların yaşanabildiğini belirtti. Danışan H, eşi Danışan T ile severek evlendiklerini ancak evliliklerinde yoğun güç mücadelelerinin yaşanmadığını söyledi. Belki de daha yeni evli oldukları için yoğun tartışma yaşamadıklarını ve halen romantik aşkın etkilerini evliliklerinde sürdürebildiklerini açıkladı. Bu uygulamanın kendileri için ileride yaşanabilecek sorunların çözümü için önleyici olabileceğini de sözlerine ekledi.

Danışanların İmago ilişki terapisini ele alarak kendi ilişkilerine dair yaptıkları yorumların devamında danışman, danışanlara affetme denilince akıllarına neler geldiğini sordu ve danışanların verdikleri cevapları bir kağıda yazdı. Bağışlama, unutma, hoş görme, hatayı kabul etme, gönül alma, alttan alma ve görmezden gelme kavramları danışanlar tarafından söylendi. Danışman daha sonra danışanlara evlilik ilişkisinde affetmeye ilişkin neler düşündüklerini sordu. Danışan E, evlilikte istese de istemese de belli bir süre sonra eşini affetmek zorunda kaldığını çünkü bir ev içinde

uzun süre küs kalmanın mümkün olmadığını dile getirdi. Bu nedenle evlilikte zorunlu olarak affetmenin gerçekleştiğini yoksa evliliğin ilerleyemeyeceğini savundu. Danışan R, bu açıklamayı desteklediğini belirtti. Danışan H, önemli olanın yanlış yapma ya da bu yanlış affetme değil, aynı davranışı yapmama olduğunu açıkladı. Yoksa sürekli özür dilemenin ve sürekli bağışlamanın istismar edilebileceğinin altını çizdi. Danışan T, aslında affetmemenin de bazen işe yarayabildiğini söyledi. Kendi annesi aşırı bağışlayıcı olduğu ve hatalarını örttüğü için yıllar boyunca bazı davranışlarının olumsuz olarak algılanabildiğini fark etmediğini ancak evlendikten sonra eşinin hatalarını kolay affetmemesi nedeniyle yanlışlarıyla yüzleştiğini belirtti. Danışan G, eşinin kendisini affettirmek için çaba harcadığını gördüğünde mutlu olduğunu, kalbinin hemen yumuşadığını söyledi. Kinci bir yapısının olmadığını ancak aldatma gibi bir durum olursa affetmeyeceğini açıkladı. Danışan R, erkeklerin affetme konusunda kadınlara göre daha iyi olduklarını, kadınların haftalarca trip atabildiklerini belirtti. Diğer iki kadın danışan bu açıklamayı onayladı ve eşlerinin hatalarının iyice farkına varmaları için biraz süründürmenin işe yaradığını belirtti. Danışan C, evlilikte yapılan bir hatayı affettiğinde içinin rahatladığını, aradaki gerginliğin kalktığını söyledi. Diğer danışanlar da affetmenin her iki taraf için rahatlatıcı bir etkisi olduğunu ve bu sayede uzun süren küslüklerden sonra araya soğukluk girmesinin engellenebileceğini söyledi. Danışanların affetme kavramı ve evlilik ilişkisinde affetmeye ilişkin düşüncelerini açıklamasından sonra danışman affetme kavramına ve affetmenin boyutlarına (kendini affetme-başkalarını affetme-durumu affetme) ilişkin bilimsel bilgi verdi. Affetme kavramının daha iyi anlaşılması için affetmeme kavramının ne olduğuna ilişkin açıklamalarda da bulundu.

Danışman tarafından verilen bilimsel bilgilerin ardından, danışanlara mutluluk kelimesinin onlar için ne ifade ettiği soruldu. Söylenen cevaplar tahtaya yazıldı. Huzur, kafa rahatlığı, bol kahkaha, aşk, sağlık, sevgi dolu bir yuva, sevilmek, anlaşılma, sorunlardan uzak olmak, paylaşmak, özgür olmak ve gezip dolaşmak cevapları söylendi. Danışman daha sonra danışanlara ilişkide mutluluğu sağlayan unsurların neler olabileceğini sordu. Danışan A, tek bir kişiye fazladan sorumluluk yüklenilmemesi ve yapılacakların iş birliği içinde halledilmemesinin mutlu hissetmede önemli olduğunu söyledi, diğer kadın danışanlar da bu konuda hem fikir olduklarını belirtti. Danışan E, belli bir süre sonra evlilikte çocukları okula yollama, yemek yapma, evi temizleme, ütü yapma gibi davranışların bir rutin oluşturduğunu ve bu

rutinin dışına çıkmanın bile kendisini mutlu ettiğini belirtti. Kendisini yeni yerler gördüğü zaman zgr ve mutlu hissettiğini sözlerine ekledi. Danışan H, eşi tarafından sevilmenin, bu sevginin hem sözel hem de davranışsal olarak gösterilmesinin kendisini mutlu ettiğini açıkladı. Ayrıca ilişkileri için ve evleri için bir şeyler yaptığı zaman eşinin bunu fark etmesinin ve takdir etmesinin de kendisini mutlu ettiğini dile getirdi. Danışan G, kk şeylerden mutlu olabildiğini, önemli olanın mutlu olacak kk anlar oluşturmak olduğunu söyledi. Danışan F ise mutlu olmak için illa karşı tarafın harekete geçmesini ve bir şeyler yapmasını beklememeyi, karşı tarafı mutlu ederek de mutlu olunabileceği belirtti. Danışan C, evlilikte mutlu ya da mutsuz olmanın kendi hayatının diğer kısımlarını etkilediğini, evde mutluluk ve huzur bulamadığında daha depresif olduğunu açıkladı. Ayrıca mutluluğun bulaşıcı olduğunu, mutlu olarak çevremizi de olumlu bir enerjiyle kapladığımızı söyledi. Danışanların mutluluk kavramına ve ilişkilerde mutluluğun oluşmasını sağlayan unsurlara ilişkin görüşlerinin alınmasından sonra danışman tarafından mutluluk kavramına ve mutluluğun boyutlarına (psikolojik iyi oluş-öznel iyi oluş) ilişkin bilimsel bilgi verildi. Son olarak danışman tarafından oturumun kısa zeti yapılarak haftaya aynı gün ve saatte aynı odada toplanmak üzere ikinci oturuma son verildi.

DENEY GRUBU III. OTURUM

Amaçlar:

1. Çiftler imagolarını oluşturan olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerini fark ederler.
2. Çocukluk yaralarının oluşmasına neden olan karşılanmamış ihtiyaçlarının ve küçükken hissettikleri olumsuz duyguların farkına varırlar.
3. Affetmenin olumlu etkilerine dair bakış açısı geliştirirler.

Kullanılan Araçlar: İmago Saptaması Çalışma Kağıdı, Kalem, Silgi, Ek 9'da yer alan affetme ile ilgili hikaye kağıdı

Uygulama Süreci

Oturuma başlarken bir önceki oturuma ilişkin danışanların neler düşündükleri sorulmuştur. Danışan H, oturumdan önce affetmeyi sadece tek bir kavram olarak düşündüğünü söyledi. Affetme deyince daha önce aklına başka birini affetmenin geldiğini ama kendini affetmenin ya da kontrolümüzde olmayan ve hayatımızda sorun oluşturan durumları kabul etmenin de çok önemli olduğunu söyledi. Diğer danışanlar da katıldıklarını belirtti. Danışan E, yaptığı hatalar sonrasında kendini affetmekte zorlandığını açıkladı. Danışman kendini affetmemesinin hayatını nasıl etkilediğini sordu. Danışan yaptığı hatayı sürekli olarak beyninde düşündüğünü ve kendini mutsuz hissettiğini söyledi. Danışman, danışana kendini affedebilse hayatında yaşanabilecek olumlu değişimleri sordu. Danışan E, bu durumda kafasının rahatlayacağını, kendini daha çok sevebileceğini ve daha mutlu hissedebileceğini söyledi. Danışan A, eskiden kendisinin Danışan E gibi olduğunu ancak zamanla kendisine esneklik tanıdığını ve kendisine bir insan olarak hata yapabileceğini hatırlatmasının kendini affetmesinde işe yaradığını belirtti.

Danışanların önceki oturuma ilişkin değerlendirmelerinin alınmasından sonra danışman İmago Saptaması Çalışmasını üyelere anlattı. Her bir üyeye egzersizin uygulanması için form dağıtarak danışanların doldurması için zaman tanıdı. Danışanlar kağıtta yer alan dairenin içinde B ile yazılan alana anne-babası ve küçükken üzerlerinde güçlü etki bırakmış diğer insanlara ait olumlu kişilik özelliklerini yazdı. Alt kısımda yer alan A tarafına ise bu kişilerin olumsuz yanlarını yazdı. Daha sonra danışanlar C yazan kısımda yer alan “Çocukken en çok istediğim ancak elde edemediğim şey ...” kısmını doldurdu, sonra “D” yazan kısımda yer alan çocukken

sürekli olarak hissettiğim olumsuz duygular şunlardır: “.....” kısmını doldurdu. Formun doldurulma kısmından sonra danışman gönüllü olan üyelerden alıştırma yazdıklarını paylaşmalarını istedi. Üyelerden Danışan Z, ataerkil bir aile yapısından geldiğini belirtti. Babasının çok katı biri olduğunu ve başkalarının farklı düşüncelerini dinlemediğini, onla kendi duygularını paylaştığında ona sürekli itiraz ettiğini söyledi. Bu nedenle babasına ilişkin olumsuz özellikleri katı, inatçı, söz dinlemez, ve otoriter olarak yazıp, olumlu özellikleri koruyucu ve ailesine düşkün olması olarak açıkladı. Annesinin olumsuz özelliklerinin kendisini ezdirmesi, çok sessiz olması ve düşüncelerini ifade edememesi olduğunu söyledi, olumlu özelliklerini merhametli, sevgisini paylaşan ve güler yüzlü olarak aktardı. Çocukken en çok istediği ancak elde edemediği şey kısmına babasının sevgisini hissetmek ve ondan takdir sözcükleri duymayı yazmıştır. Bu nedenle çocukken sürekli olarak hissettiği olumsuz duyguyu önemsenmeme ve değersiz hissetme olarak açıklamıştır. Danışan F ise, hem anne-babasını hem de içinde yetiştiği çevreyi düşündüğünde B kısmına yazdığı olumlu özelliklere fedakarlık, çalışkanlık, şefkatli olma, değerlerine ve dinine bağlı olma, kolay vazgeçmeme ve sorumluluklarını yerine getirme özelliklerini yazdığını aktardı. Olumsuz özelliklere ise, sinirli olma, anlayışsız olma ve olumsuz düşünmeyi yazmıştır. Kendisini en çok etkileyen olumlu özelliklerin fedakarlık, çalışkanlık ve sorumluluklarını yerine getirme olduğunu; en çok olumsuz etkileyen özelliklerin ise sinirli olma ve yeterince sevgi görmeme olduğunu belirtti. Çocukken en çok istediğim ancak elde edemediğim şey kısmına kendisine anlayışla ve sevgiyle yaklaşılmamış olmasını yazmıştır. Sürekli hissettiği olumsuz duyguları yeterince dinlenilmemek ve anlaşılmamak olarak açıkladı. Danışan H, ailesinin kendisini sevgiyle ve ilgiyle büyüttüğünden bahsetti. Kendisini yetiştiren kişileri ve kendisinde etki bırakmış bireyleri göz önüne aldığı olumlu özellikler kısmına sevecen olma, sevgi dolu olma, özverili olma, evine sadık olma, sakin olma, sabırlı olma ve özgüvenli olma özelliklerini yazmıştır. Olumsuz özellikler kısmına aceleci olma, erteleme ve bazen fazla disiplinli olma özelliklerini yazmıştır. Kendisini en çok etkileyen olumlu özelliklerin sabırlı ve sevgi dolu olma olduğunu belirterek kendisinin de bu özelliklere sahip olduğunu vurguladı. Kendisine aileden geçen bu özelliklerin öğretmenlik mesleğini seçmesinde etkili olabileceğini de sözlerine ekledi. Son olarak çocukken ihtiyaçları karşılandığı için çok istediği ancak elde edemediği şey kısmını boş bıraktığını, sürekli olarak hissettiği olumsuz bir duygusu olmadığını belirtti. Danışanların yaptığı açıklamalardan sonra bu uygulama sonucunda nasıl hissettikleri

ve düşündükleri sorulmuştur. Danışan F, yetiştirilme şeklinin insanın kişilik özelliklerini belirleyebildiğini belirtti. Danışan E, kendi çocuğundan örnek vererek çocuğunun bebekken geçirdiği bir kaza yüzünden ona karşı çok koruyucu davranarak büyüttüğünü ve çocuğunun şu anda çok çekingен olduğunu anlattı. Danışan G ise, çocuklukta anne-babanın isteyerek ya da istemeyerek de olsa çocuğuna vermediği sevgi, şefkat gibi özelliklerin eksikliğinin içerde yara açabileceğini söyledi. Üyelerin hemfikir olduğu nokta yetiştirilme şeklinin ve anne-babaların kişilik özelliklerinin çocuğun kişilik gelişimi üzerinde önemli bir etkisi olduğudur.

İmago saptaması çalışmasından sonra danışman gönüllü bir üyeye okuması için affetmeye ilişkin kısa bir hikaye verdi. Hikayenin okunmasından sonra danışanların hikayeye ilişkin duygu ve düşüncelerini sordu. Danışan B, zaten hikayenin son kısmının verilmek istenen mesajı gayet iyi ortaya koyduğunu, isteyerek ve bilerek karşı tarafı affetmenin sadece o kişiye yaramayacağını aynı zamanda kendimize de bir iyilik yaptığımızı aktardı. Diğer üyeler de Danışan B'ye katıldıklarını belirtti. Danışanların hikayeye ilişkin görüşlerinin alınmasından sonra danışman oturumun özetini yaparak haftaya aynı gün ve saatte aynı odada toplanmak üzere üçüncü oturuma son verdi. Ayrıca sonraki oturuma danışanların İmago Saptaması Çalışma kağıtlarını getirmelerini de istedi.

DENEY GRUBU IV. OTURUM

Amaçlar:

1. Çiftler eşlerinde sevdikleri ve sevmedikleri kişilik özelliklerini tanımlarlar.
2. Eşlerinin kişilik özellikleri ile kendi imagolarını karşılaştırırlar.
3. Eş seçimi sürecine etki eden etmenlere ve eşleriyle ilişkilerinin doğasına dair farkındalık kazanırlar.
4. Evlilikte çatışmanın doğal olduğunu ve güç mücadelesi yaşamının mutluluğa katkıda bulunduğunun farkına varırlar.

Kullanılan Araçlar: İmago Saptaması Çalışma Kağıdı, Eş Profili Çalışma kağıdı, Ek 10'da yer alan mutlulukla ilgili hikaye kağıdı, kalem, silgi

Uygulama Süreci

Oturuma danışanların önceki oturuma ilişkin neler düşündükleri sorularak başlandı. Danışan E, eşinin sinirlendiği zaman sesini yükseltebildiğini ve bu durumun kendisini rahatsız ettiğini belirtti. Bu hafta içi yaşadıkları küçük çaplı bir tartışma esnasında eşinin sesini yükselttiğini ve daha sonra kendisini kontrol ederek af dilediğini açıkladı. Bu sayede eşi ile yaşanabilecek daha büyük bir tartışmanın önüne geçildiğini ve aralarının düzeldiğini sözlerine ekledi. Danışman, Danışan E'nin anlattıkları hakkında diğer danışanların neler düşündüklerini sordu. Danışan H, af dileme ve affetmenin büyük bir erdem olduğundan, kolay gibi görünse de zor olduğundan ve günlük hayatta sadece büyük hatalar yapıldıktan sonra değil küçük yanlışlar karşısında da af dileme ve affetmenin ilişkiyi güçlendirebileceğinden bahsetti.

Danışanların önceki oturuma ilişkin açıklamalarından sonra Eş Profili Alıştırmasına geçildi. Danışman bu çalışmanın İmago Saptaması Çalışmasına benzediğini ancak bu sefer kendilerini yetiştiren kişilerin olumlu ve olumsuz özellikleri yerine eşlerinin bu özelliklerini forma yazacaklarını belirtti. Her bir üyeye formu dağıtarak alıştırmayı yapmaları için zaman tanıdı. Danışman daha sonra gönüllü üyelerden Eş Profili Çalışma kâğıdına yazdıklarını paylaşmalarını istedi. Danışan R, eşiyle evliliklerinden önce de birbirlerini tanıdıkları ve eşiyle evlenmeye karar vermesinde eşinin sahip olduğu merhametli olma, çalışkan olma, iyi niyetli olma ve yardımsever olma özelliklerinin etkili olduğunu belirtti. Eşinin olumsuz özelliği olarak ise, bazen kafaya sorunları çok takmasını, rahat bir yapısının olmamasını örnek verdi. Eşinin en sevdiği

yanının iyi niyetli olması olduğunu, eşinden isteyip de elde edemediği şeyin ise bazen anlayışla kabul edilmek olduğunu söyledi.

Gönüllü üyenin açıklamalarından sonra danışman, danışanlara İmago Saptaması Çalışmalarına bakarak kendilerini yetiştiren kişilerin özellikleri ile eşlerinin olumlu ve olumsuz özellikleri arasında benzerliklerin olup olmadığını sordu. Danışan E, eşinin ve babasının panik yapılarının, çalışkan ve merhametli olmalarının benzer olduğunu söyledi. Danışan A, eşinin dakik olması ve merhametli olmasının annesiyle aynı olduğunu belirtti. Danışan H, eşinin olumlu özelliklerini ilgi göstermesi, sakin olması, komik olması ve anlayışlı olması olarak saydı. Olumsuz özellikleri olarak erteleme ve tembellik huyları olduğunu, ev işlerine yardım etme konusunda bazen isteksiz davranmasını söyledi. Eşinin en sevdiği yanının kendisini sevmesi olduğunu ve eşinden isteyip de elde edemediği şeyin kendisine ev işlerinde çok fazla yardımcı olmaması olduğunu aktardı. Ortak özellikleri açıklarken, kendisinin ailenin tek çocuğu olması nedeniyle çevresinden sürekli ilgi görmeye alışkın olduğunu belirtip eşinden de anne-babasından gördüğü ilgiyi gördüğünü dile getirdi. İlgi gösterme bakımından bir benzerlik mevcuttur. Aslında çok fazla benzerlik olduğunu, babasıyla eşinin araba kullanışlarının bile aynı olduğunu, ikisinin de çok sakin ve denetimli araba kullandıklarını belirtti. Ortak olumsuz özelliklerin olmasının kendisi açısından çok sorun oluşturmadığını çünkü bu özelliklere sahip bir bireye alışkın olduğunu, nasıl davranması gerektiğini bildiğini ve bunun tahammül edişi kolaylaştırdığını da sözlerine ekledi. Danışan T, eşi danışan H'nin çok kararsız olmasının, her şeyi mükemmel yapmak istemesinin, çok detaycı ve düzenli olmasının eşinin olumsuz özellikleri olduğunu belirtti. Eşinin olumlu özelliklerinin ise annesiyle benzerlik gösterdiğini ve bunların güler yüzlü, merhametli ve yardımsever olma olduğunu açıkladı. Danışan Z, hem kendi ailesinin hem de eşinin ailesinin doğu kültüründen gelmesi nedeniyle kültürlerin benzeştiğini bu nedenle anne-babalarının ataerkil yapıya göre kendilerini yetiştirdiğini açıkladı. Kendisi dini eğitimle büyüdüğü için eşini de dini açıdan kendisiyle aynı görüşleri paylaşacak biri olarak seçtiğini söyledi. Eşinin merhametli olması ve çocuklara yoğun sevgi göstermesinin olumlu özelliği olduğunu, ancak çalışkan bir kadın olarak evdeki işleri geri plana atabildiğini ve bunun onun olumsuz bir özelliği olduğunu açıkladı. Yine de bu durumu sorun etmediğini, başka ailelerin kötü halini görünce şükrettiğini ve mutlu olduğunu dile getirdi. Danışan Z'nin eşi Danışan F, eşinin olumsuz özelliği olarak imam olması nedeniyle sürekli olarak

mahalledeki insanların yardımına koşması ancak kendi ailesini geri planda bırakmasını söyledi. Eşinden istediği kadar destek ve ilgi göremediğini de açıkladı. Olumlu özelliğini ise kendisi sınırlıyken eşinin sakin kalabilmesi ve bu sayede tartışmaların şiddetli kavgalara dönüşmemesi olarak gösterdi. Ayrıca eşinin özelliklerinin daha çok annesiyle benzeştiğini söyledi. Her ikisinin de uykusunun çok hafif olduğundan ve geceleri uyumadıklarından bahsetti, ayrıca para yönetimi konusunda ikisinin de çok sıkı olduğunu belirtti. Eşinin köklerine bağlı biri olmasının, çalışkan biri olmasının da annesiyle benzer özelliklerinden olduğunu aktardı. Danışman iki tekniği birleştirerek yapılan karşılaştırma sonucunda üyelerin nasıl hissettiklerini ve düşündüklerini sordu. Danışan E her ne kadar eşi ve aile üyeleri arasında kendisi çok fazla benzerlik görmemiş olsa da diğer üyelerin benzerliklerini görmenin şaştırtıcı olduğunu ve çocuklarının eş seçerken kendi özelliklerine benzer biriyle evlenip evlenmeyeceklerini merak ettiğini belirtti. Danışan H ise kendi anne-babamıza benzer kişileri eş olarak seçmenin normal olduğunu, alışkın olduğumuz kişileri daha kolay benimsediğimizi ve kız çocuklarının babalarına, erkek çocuklarının annelerine benzer kişiler ile evlenmeye daha yatkın olabileceklerini söyledi.

Çalışmaların karşılaştırılmasından sonra danışman gönüllü bir üyeye okuması için mutluluğa ilişkin bir hikaye verdi. Hikaye okunduktan sonra danışanların görüşleri alındı. Danışan B, her evlilikte mutlaka sorunların ve zorlukların ortaya çıktığını, çiftlerin bu sorunların üstesinden gelerek mutluluğa ulaşabileceklerini söyledi. Mutluluğun çiftlere altın tepsiyle sunulmadığını da sözlerine ekledi. Diğer danışanlar da Danışan B'ye katıldıklarını belirtti. Danışman hikayede anlatılan zorlukların güç mücadelesiyle ilişkilendirilebileceğini ve kurulan yuvanın zorlukların üstesinden gelinmesiyle huzurlu ve mutlu hale gelebileceğini vurguladı. Daha sonra oturumun kısa bir özetini yaparak, haftaya aynı gün ve saatte aynı odada toplanmak üzere dördüncü oturuma son verdi.

DENEY GRUBU V. OTURUM

Amaçlar:

1. Çiftler iletişim becerilerini geliştirirler.
2. Empatik bakış açısı geliştirirler.
3. İlişkide sahip oldukları beklentilere ve hayal kırıklığına yol açan davranışlara ilişkin farkındalık kazanırlar.
4. Davranış değiştirme sorumluluğunu alırlar.

Uygulama Süreci

Danışman üyelere çift diyalogu tekniğini ve üç aşamasını sunum eşliğinde anlatmış ve danışanlara örnekler üzerinden bu tekniği açıklamıştır. Danışman çift diyalogunun daha iyi anlaşılması için gönüllü bir çiftin bu tekniği uygulayarak bir problemi oturum içinde çözmeye çalışmasını istemiştir. Danışan T ve Danışan H çifti, İmago diyalogu tekniğini oturum sırasında oynamışlardır. Oturumda danışan H çalışan bir kadın olarak yorgunluktan dolayı yemek yapmamış, eşi işten aç gelip evde yemek olmadığını görünce sinirlenmiştir. Bu aşamada çift, imago diyalogu tekniğini kullanmışlardır. Çift diyalogu sonrası Danışan T, eşine empatik bir şekilde yaklaşmış ve yemek sofrasının hazırlanması için eşine yardım etmeyi önermiştir.

İmago diyalogu tekniğinden sonra, çiftlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını gidermek için olumlu, gözlemlenebilir ve zaman aralıklarının belli olduğu davranış değişikliklerini sıraladıkları davranış değişikliği talebi tekniği anlatılmış ve gönüllü çift üzerinden örneklendirme yapılmıştır. Aşağıda gönüllü çiftin diyalogu yer almaktadır:

Danışan E: Akşam trafiğine kalmamak için eve geç geliyorsun ya da mesaiye kalıyorsun. Hem benle hem de çocuklarımızla daha az vakit geçiriyorsun. Ben de bu duruma sinirleniyorum. (Davranış karşısındaki duygu)

Bu nedenle ev işlerine yardım etme ve çocukların sorumluluklarını paylaşma konusunda daha az rol alıyorsun ve işler bana kalıyor. Ben de bu konuda seni eleştiriyorum ve tartışma yaşıyor (Davranışa tepkisi)

Sen böyle davranınca kendimi kullanılmış hissediyorum ve ev işleri yüzünden çok yorgun hissediyorum (Kendini önemli hissetme arzusu)

İşten eve zamanında gelsen ve hem ev işleri hem de çocukların ihtiyaçları konusunda bana daha çok yardımcı olsan daha iyi olur.

Danışan C, eve üç gün zamanında gelme, yemek sofrasının hazırlanması ve kaldırılmasına yardım ve çocuklarla her akşam bir saat vakit geçirme konusunda davranış değişimine gideceğini söylemiştir. Aynı şekilde diğer üyelere de hafta içinde karşılıklı olarak birbirlerinden beklentilerini karşılamaları için davranış talebi duydukları konularda harekete geçme ödevi vermiştir. Her iki tekniğin anlatılması ve örneklerinin oturumda canlandırılması sonrası danışman danışanlara tekniklere ilişkin neler hissettiklerini ve düşündüklerini sormuştur. Danışan H, empati kurmanın çok önemli olduğunu yoksa birbirini anlamadan bir ilişkinin sürmesinin mümkün olmadığını belirtti. Danışan A, davranış değişikliğinde önemli olanın süreklilik olduğunu yoksa alınan kararların kalıcı olmayacağını söyledi. Danışman davranış değişikliğinin olumlu etkilerinin devamı için her hafta devam ettirilmesi gerektiğini, bu sayede bu davranışların kalıcı hale gelebileceğini belirtti. Daha sonra danışman oturumun kısa bir özetini yaparak, haftaya aynı gün ve saatte aynı odada toplanmak üzere beşinci oturuma son verdi.

DENEY GRUBU VI. OTURUM

Amaç:

1. Çiftler kullandıkları çıkışlara ilişkin farkındalık kazanırlar.
- 2.Çıkışlarını kapatma sorumluluğu alarak kaliteli zaman geçirirler.
- 3.Sevdiklerini ve değer gördüklerini hissederler.
4. Eşler arasında duygusal bağ gelişir.
5. Birlikte eğlenceli vakit geçirerek mutlu olurlar.

Kullanılan Araçlar: Çıkış Yok Kararı Tekniği Alıştırma Kağıdı, kalem, silgi

Uygulama Süreci

Danışma oturumuna geçen hafta ödev olarak verilen çift diyalogu tekniği ve davranış talebi tekniği uygulamalarına ilişkin danışanların neler yaptıkları sorusu sorularak başlandı. Danışan R, eşiyile birlikte yaptığı konuşmada tartışma yaşadıklarında eşinin odayı terk etmesinden rahatsız olduğunu ve bu durumun kendisini rahatsız ettiğini eşine anlattığını aktardı. Kendi annesinin de babasıyla tartışma yaşadıklarında ortamdandan uzaklaştığı için babasıyla hiçbir sorunlarını çözemediklerini, bu hatayı kendi evliliğinde sürdürmek istemediğini belirtti. Ayrıca eşinin odadan çıkıp gitmesini kendisine yapılmış bir saygısızlık olarak gördüğünü de açıkladı. Eşi, kocasının bu durumdan rahatsız olduğunun daha önce farkında olmadığını, artık tartışma esnasında odadan çıkmayıp sorunu sonuna kadar çözmeye çalıştığını söyledi. Danışan A, hafta içi eşiyile yaptıkları konuşmada eşinden ev işleri ve bebeğin bakımı konusunda daha fazla yardım talebi ettiğini, eşinin etrafı toplaması bile dağıtmamasının bile kendisi için önemli olduğunu ona aktardığını belirtti. Bu sayede kendisinin daha çok dinlenebildiğini ve daha rahat hissedebildiğini söyledi. Danışan R, hafta için bulaşık makinesine bulaşıkların konulması ve toplanmasında yardımcı olduğunu, eşi uyuduğu zamanlar bebeğin bakımıyla ilgilendiğini aktardı. Ancak Danışan A, eşinin davranışını ilk başta değiştirse bile son günlere doğru eski haline tekrar döndüğünü ve o davranışın eşinde oturması için sürekli ona hatırlatma yapmasının kendisi için bıktırıcı olduğunu açıkladı. Eşi, davranışın sürekliliğini devam ettirme üzerinde çalışacağını belirtti. Danışan A ayrıca yaptıkları konuşmada eşinden daha az aceleci olması ve daha kaliteli zaman geçirmeleri konusunda da talepleri olduğunu söylemiştir. Bu kapsamda bu hafta eşinin daha az aceleci davranmaya başladığını, daha yavaş yemek yediğini ve yemek

yerken konuşup günlerinin nasıl geçtiğini konuşmaya başladıklarını sözlerine ekledi. Danışan R ise eşinin günler süren trip atma davranışını değiştirme konusunda kendisinden talepte bulunduğunu, bu kapsamda hafta içinde tartıştıkları bir konu olsa bile eşiyile araya küslük sokmadıklarını, yine de konuşmaya devam ettiklerini ve bu durumun kendisini çok rahatlattığını aktardı. Danışan R ve Danışan A çifti, birbirlerine ilişkin affedemedikleri bir durum olmadığını, yaşanan tartışma ve olaylardan sonra birbirlerini affettiklerini belirtti.

Danışan H, eşinden ev işlerine yardım konusunda davranış değişimi talep ettiğini, hafta içi eşinin yerleri sildiğinden ve ev işlerine daha çok yardım ettiğinden bahsetti. Ancak o da Danışan A gibi eşine sürekli hatırlatma yapması gerektiğinden bahsetmiş ve bu durumun zamanla yola gireceğini umduğunu söylemiştir. Ayrıca kendi hatırlatmasından sonra eşinin işleri yapmasının bile kendisini mutlu ettiğini de söyledi. Eşinin erteleme davranışını değiştirmek istediğinden ve bu konuda kat etmeleri gereken bir yolları olduğunu da belirtti. Danışan T ise eşinden çok detaycı, mükemmeliyetçi olma ve kararsız olma özelliklerini değiştirme konusunda bir talepte bulunduğunu, bu kapsamda eşiyile bir ürünü en fazla 10 dakika içinde seçme anlaşması yaptıklarını, eğer seçemezse uzatmadan yollarına devam etmeyi kararlaştırdıklarını açıkladı. Eşi de bu karara tüm hafta boyunca uyduğunu söyledi. Ayrıca çift diyalogundan sonra her ikisi de iltifat duymaktan hoşlandıklarını fark etmişler ve yaptıkları işler için birbirlerini daha çok takdir etmeye başlamışlardır.

Danışan F, eşinden ev işlerine yardım konusunda ve çocukların bakımı konusunda davranış değişikliğine gitmesini istemiştir. Ayrıca eşinin kendisine daha çok ilgi göstermesini istediğini söylemiştir. Eşinin hafta içi her ne kadar kendi istediği kadar ona ilgi göstermese de ev işleri konusunda daha yardımcı olduğunu, bulaşık ve çamaşır makinelerinin boşaltılması gibi alanlarda daha aktif olduğunu belirtti. Sorumlulukların belli bir oranda paylaşılmasının hem kendisi hem de eşi için daha iyi olduğunu, işten eve geldiğinde yapacağı işler gözünde büyümediği için eşinin kendisinden istediği gibi evle daha çok ilgilenebildiğini dile getirdi. Ayrıca eşinin çocuklarla daha çok vakit geçirmesi için öğlen bir saatlik oyun saati zamanı oluşturduklarını ve şimdiden olumlu sonuçlarını gördüklerini de sözlerine ekledi. Danışanların verdiği geri bildirimler göz önüne alındığında kadın danışanların eşlerinden ev işlerine ve çocuk bakımına yardım etme konusunda yoğun bir değişim talebi içerisinde oldukları görülmüştür.

Danışan B, evlenmeden önce eşinin ailesiyle yaşadıkları tartışmada eşinin kendisini desteklemeyerek kendi annesini haklı görmesini hala atlatamadığını, buna benzer durumlarda eşinin kendi anne-babasını ön plana koyarak kendisini ikinci plana atmasını affetmekte zorlandığını ve bu durumun kendisini mutsuz ettiğini belirtti. Bu hafta içi eşiyile birlikte çift diyalogu tekniğinde bu konuyu ele aldıklarını ve eşine karşı hissettiği hayal kırıklığını anlattığını söyledi. Eşi Danışan G, aslında eşinin bu konuyu kafaya taktığını bildiğini ve bu konu yüzünden daha önce tartışmalar yaşadıklarını anlattı. Bu hafta yaptıkları konuşmada farklı olarak annesini eşine karşı savunmak yerine, eşinin neler düşündüğü ve hissettiğine odaklandığını söyledi. Danışman, çift diyalogu sonrası Danışan B'nin nasıl hissettiğini sordu. Danışan B, eşi tarafından sözü kesilmeden dinlenilmenin ve anlaşılmaya çalışılmanın kendisi için çok önemli olduğunu belirtti. Rahat bir şekilde içini dökmenin kendisini rahatlattığını söyledi. Daha sonra rolleri değişerek eşinin bu konuya ilişkin açıklamalarını dinlediğini ve onu anlamaya çalıştığını da sözlerine ekledi. Diyalog sonucunda vardıkları sonucu; kendisinin eşinin annesi konusunda sahip olduğu hassasiyetlere daha çok dikkat etmesi ve eşinin onu destekleyen söz ve eylemlerde daha çok bulunması olarak anlattı. Danışan E ve C çifti bu hafta her ikisinin de çok yoğun olmalarından dolayı verilen ödevi yapmadıklarını söyledi.

Hafta içi verilen ödevlerin değerlendirilmesinden sonra Çıkış yok kararı tekniği danışman tarafından üyelere anlatıldı. Danışanların hem kendi çıkışlarını hem de eşlerinin kullandıklarını düşündükleri çıkışları ayrı iki kâğıda yazmaları istendi. Daha sonra tekniğin uygulanması için oluşturulmuş form üyelere verilerek formun doldurulması için danışanlara zaman verildi. Yazım işlemi sonrası eşler yazdıkları çıkışları birbirleri ile paylaştılar. Danışman, gönüllü danışanlardan yazdıklarını paylaşmalarını rica etti. Danışan F, telefonla meşgul olma ve telefonda konuşmayı bir kaçış olarak kullanabildiğini söyledi. Eşi Danışan Z ise, işinden arta kalan zamanlarda ailesi ile vakit geçirmek yerine aşırı kitap okumasının, camide ezan saatleri dışında fazladan vakit geçirmesinin ve memlekete gitme isteğinin bir kaçış olduğunu ifade etti. Eşiyile birlikte vakit geçirmek için birlikte kitap okumayı teklif ettiğini ancak eşinin hem yoğunluktan hem de isteksizlikten bunu kabul etmediğini de dile getirdi. Bu durum karşısında eşi çok az vakit geçirebildiklerini söyledi. Akşam vakti bir yere gitmeler bile ezan okumak için eşinin camiye gitmesi gerektiğini ve akşam namazı ile yatsı namazı arasında fazla zaman olmadığı için camide bulunması gerektiğini bu

nedenle akşam vakti ailecek birlikte zaman geçirmekte zorlandıklarını da belirtti. Sabah ve öğlen vakitlerinde ise kendisi çalıştığı için birbirlerini fazla görememektedirler. Ancak en azından gün içerisinde oyun vakitleri uygulaması getirerek çocukların babalarıyla vakit geçirmeleri sağlanmıştır. Danışman çiftin birlikte vakit geçirebilmesi için Danışan F'nin işten döndükten sonra eşiyle en az yarım saat günlerinin nasıl geçtiği hakkında konuşabileceklerini söyledi.

Danışan H belki de daha yeni evli oldukları için birbirlerinden kaçmadıklarını söyledi. Ancak evde bazen birlikte vakit geçirmek istediklerini söyleseler de eşinin tablette zaman geçirebildiğini de aktardı. Aynı zamanda eşlerin bireyselliklerinin önemli olduğunu ve birbirlerinden ayrı vakit geçirerek birbirlerini özlemesinin güzel olabileceğini savundu. Danışman, birbirlerinden bağımsız olarak çiftlerin vakit geçirebildiğini ancak çıkışların, çiftlerin birbirlerini görmemek ve vakit geçirmemek için özel olarak kullandıkları aktivitelerden oluştuğunu belirtti. Bu bakımdan bireysel olmanın ve çıkışları kullanmanın farklı kavramlar olduğunu altını çizdi. Danışan R ise, zaten yoğun bir tempoda çalıştığı için eşini özlediğini, bu nedenle ikisi arasında kaçış gerektiren bir durum olmadığını dile getirdi. Ancak kendi tanıdığı bir arkadaşının eşinin hamilelik dönemini özellikle askerlik dönemine denk getirip bu sayede hem hamilelik döneminin zorluklarını hem de ilk ayların sıkıntılarını yaşamadan askerden dönmeyi planladığını bu durumun da bir çıkış olarak değerlendirilebileceğini aktardı.

Danışman oturumun kısa bir özetini yapmıştır. Sonrasında Çıkış Yok Kararı formunun doldurulması sonucu danışanlarca belirlenmiş çıkışları kapatma ödevini vermiştir. Ayrıca ilişkide romantizmin tekrar canlandırılması amacıyla sürpriz ve eğlence listesi tekniklerini de hafta içinde yapmaları için danışanlara ödev vermiştir. Verilen ödevlerden sonra danışma sonlandırdı.

DENEY GRUBU VII. OTURUM

Amaçlar:

1. Çiftler uygulama boyunca öğrenilen bilgilerin ilişkiye yansımaya ilişkin değerlendirme yapar.
2. Oturum başında belirlenen çift amaçlarına ilişkin değerlendirme yapar.

Kullanılan Araçlar: Heartland Affetme Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği

Uygulama Süreci

Danışman oturuma geçen hafta çıkış yok kararını uygulamaya koyan çiftlere haftalarının nasıl geçtiğini sorarak başladı. Danışan F, geçen haftadan itibaren eşiyle bir saat boyunca gün içinde neler yaptıklarını anlattıklarını ve konuştuklarını belirtti. Danışan G arkadaşlarıyla iş çıkışı buluşmalarını ve dernek faaliyetlerini bu hafta azalttığını, normalde dışarıda olacağı iki akşamı eşiyle birlikte geçirdiğini ve eşinin bu durumdan hoşnut kaldığını söyledi. Danışan C ise, işten artık geç çıkmadığını, eve normal saatte geldiğini ve eşiyle daha çok vakit geçirebildiklerini belirtti. Danışman çıkışları kapatmanın danışanlara neler hissettirdiğini sordu. Danışan E, aslında herkesin istediği şeyler için yeterli zamanı olduğunu, insanların önceliklerine göre zamanlarını ayarladıklarını söyledi. Eşi Danışan C'nin işten erken gelmesi ve kendileriyle daha fazla vakit geçirmesinin iyi hissettirdiğini açıkladı.

Çıkış yok tekniği uygulamasının sorulmasından sonra tüm üyelere sürpriz listesi ve eğlence listesi tekniklerinin uygulanması hakkında soru soruldu. Danışan R, eşinin bebekleri doğduktan sonra bebekle ilgilendiği için yemek yapmayı bıraktığını ancak sürpriz olarak kendisine sevdiği sütlü bir tatlıyı yaptığını aktardı. Kendisinin ise, eşini uzun zamandır gitmek istediği bir yere sürpriz olarak götürdüğünü söyledi. Ayrıca eşi ile birlikte belgesel seyretmeyi çok sevdiğini söyleyip özellikle bebekleri olduktan sonra birlikte eş olarak vakit geçirmekte zorlandıklarını ancak belgesel seyrederek eski günlerdeki gibi eğlenceli vakit geçirdiklerini aktardı. Danışan H de eşine sürpriz olarak çok sevdiği bir yemeği yaptığından bahsetti. Eşi ise kendisine çikolatalı meyve paketi hediye etmiş ve kendisinin sevdiği tarzda bir süslemeyle hediye sürpriz olarak sunmuştur. Danışan T ve H, birlikte yürüyüşe çıktıklarını ve konuşup gülerken güzel bir zaman geçirdiklerini belirtti. Ayrıca her üç günde bir belirledikleri bir filmi birlikte seyretmeye başladıklarını anlattı. Danışan E, eşi Danışan C ile birlikte hafta sonu Atatürk Arboretumu'na gittiklerini ve doğa içinde güzel vakit geçirdiklerini anlattı.

Ancak her ikisinin de sürpriz listesini yapmadıklarını belirtti. Danışan G, evliliklerinde uzun zaman sonra eşi Danışan B'ye çiçek aldığını, Danışan B'nin ise kendisinin sevdiği yemeklerle güzel bir yemek sofrası hazırladığını anlattı. Danışman, sürpriz listesi ve eğlence listesi uygulamalarını yaparken danışanların neler hissettiklerini ve düşündüklerini sordu. Danışan E, günlük hayatın koşuşturmaları ve döngüsünü bir kenara bırakarak zaman geçirmenin kendisini iyi hissettirdiğini açıkladı. Diğer danışanlar da bu açıklamaya katıldığını ve benzer şekilde hissettiklerini söylediler.

Hafta içi verilen ev ödevlerine ilişkin geri dönüt alınmasından sonra tüm oturumların hem üyeler hem de lider tarafından çift amaçları kapsamında değerlendirilme aşamasına geçildi. Ayrıca danışman, danışanların oturumlar boyunca neler öğrendikleri, ilişkilerinde hissettikleri değişimler olup olmadığını sordu. Danışan H, oturumlar sonunda farkında olmadan bazı teknikleri zaten önceden yaptıklarını fark ettiğini, bu nedenle bir rahatlama hissettiğini açıkladı. Ancak diğer teknikleri görmenin, diğer çiftlerin sorunlarını ve bu sorunların çözüm yollarını öğrenmenin kendileri için büyük bir kazanç olduğunu belirtti. Ayrıca ilişkilerinde daha sağlıklı bir şekilde nasıl iletişime geçebileceklerini öğrendiğini ve ilişkilerinde sorun yaşandığında artık bunu, kendilerini gerçek aşka götüren bir aşama olarak düşündüğünü söyledi. Oturumlar boyunca kendisinin en sevdiği tekniklerin sürpriz ve eğlence listesi olduğunu, ayrıca affetme kavramına ilişkin bakış açısını değiştirdiğini de söyledi. Ancak çıkış yok kararı gibi bir tekniğin kendileri için uygun olmadığını, evliliğin ileriki dönemlerinde bulunan çiftler için daha uygun olabileceğini belirtti. Danışman grup oturumlarının yapılandırılmış olması nedeniyle seçilmiş tekniklerin tüm üyelere gösterildiğini ancak çift oturumlarında danışanların ihtiyaçlarına uygun tekniklerin uygulandığını açıkladı. Danışan G ve B çifti, teknikleri uygulamaya başlayıp ilişkilerine olumlu yansıdığını gördükten sonra motivasyonlarının arttığını, birbirlerine olan inançlarının kuvvetlendiğini söyledi. Ayrıca affetme sürecini devreye sokarak geçmişte yaşanan problemlerin şu anı ve geleceği olumsuz etkilemesine izin vermemeyi öğrendiklerini açıkladılar. Teknikleri uygularken sorunlarını üçüncü şahıslara anlatıp çözmeye çalışmak yerine konuşarak halletmeye çalışmanın önemini gördüklerini söylediler. Danışan R, eşinin affetme konusunda uyguladığı katı tutumu esnettiğini, artık günler süren küslükler yerine sorunu konuştuklarını, sorunu çözmeler bile günlük hayata ilişkin konuşmaya devam ettiklerini belirtti. Danışan A, eşiyle arasına küslük girmediğinde aralarında bir gerginlik oluşmadığını fark

ettiğini açıkladı. Danışan F zaten evliliğe dair çok fazla kitap okuduğunu ve seminerlere katıldığını, bu nedenle hem tekniklerin hem de danışma sürecinin evliliğe ilişkin bilgisini arttırdığını ve eğitici bir yanı olduğunu söyledi. Danışan E, oturumların kendi evliliğini anne-babasının özellikleri ve çocukluk yaralanmaları açısından değerlendirme ve bazı sorunların kökenini görme açısından yararlı olduğunu belirtti. Danışan C, evliliğine ilişkin farkındalığının arttığını aktardı. Danışanlar değerlendirme sürecinde genel olarak daha sağlıklı iletişim kurma, sorunların çözümüne ilişkin sorumluluk alma, değişimi sadece karşı taraftan beklemek yerine kendilerinin de davranışlarını değiştirme gibi konularda gelişme gösterdiklerini açıklamış ve amaçlarına ulaşmada oturum sürecinin olumlu bir katkısı olduğunu belirtmiştir.

Danışanların oturum sürecine ilişkin yaptığı açıklamalardan sonra danışman oturum sürecine ilişkin kendi değerlendirmesini yapmıştır. Oturumlarda ilk olarak üyelere oturum sürecine ilişkin bilgi verdiğini, güven ortamını oluşturulmaya çalıştığını ve çiftlerin amaçlarını belirlediklerini aktardı. Daha sonra yetiştirilme şeklinin ve özelde anne-baba özellikleri olmak üzere üyelerin çocukluk dönemini etkilemiş kişilerin onların eş seçimi ve evlilikleri üzerindeki etkisini göstermeye yönelik İmago Saptaması ve Eş Profili çalışmalarının yapıldığını aktardı. Üyelerin iletişim becerilerini geliştirmesi ve empati kurma kabiliyetlerini artırmaları açısından çift diyalogu tekniğinin gösterilip davranış değişimini sağlamak için Davranış Değiştirme Talebi tekniğinin öğretildiğini belirtti. Çift diyalogu tekniği kullanılarak danışanların ilişkilerinde mutsuz eden ya da affetmekte zorlandıkları konular üzerine sağlıklı yollardan iletişime geçmesi amaçlanmıştır. Kurulan iletişimin devamının sağlanması ve çiftlerin birlikte daha çok kaliteli vakit geçirmelerinin sağlanması için Çıkış Yok Kararı tekniği gösterilmiştir. Aynı zamanda çiftler arasında romantizmin tekrardan harekete geçirilmesi ve canlandırılması adına Sürpriz listesi ve Eğlence listesi teknikleri ödev olarak verilmiştir. Affetme ve mutluluğa ilişkin hikayelerin okunmasıyla, bu kavramlara ilişkin verilen bilimsel bilgilerin özünmesine ve danışanların düşünmeye teşvik edilmesine olanak sağlanmıştır. Danışmanın oturum değerlendirmesinden sonra sontest ölçümleri için Heartland Affetme Ölçeği ve İlişkide Mutluluk Ölçeği danışanlara verilmiştir. Danışman takip oturumunun yapılması için bir ay sonra tekrardan buluşacaklarını hatırlatarak oturumu sonlandırmıştır.

DENEY GRUBU VIII. OTURUM

Amaçlar:

1. Çiftler uygulamalar boyunca öğrenilen bilgilerin ilişkiye yansımalarına ilişkin değerlendirme yapar.

Uygulama Süreci

Danışman, çiftlere oturumlar bittikten sonra ilişkilerinde yaşadıkları değişim ve gelişmeler olup olmadığını, öğrenilen bilgilerin kullanılması noktasında neler yaptıklarını sordu. Danışan Z ve Danışan F çifti evdeki sorumlulukların paylaşılması konusunda eskiye göre daha iyi olduklarını, çocuklarla vakit geçirme ve ev işlerini yapma konusunda daha çok paslaştıklarını dile getirdi. Danışan H ve Danışan T, İmago ilişki terapisini öğrenmenin ilişkilerini baştan sona gözden geçirmelerini sağladığını, çocukluk yaralarını iyileştirmek ve birbirlerinden beklentilerini karşılamak için daha empatik davranabildiklerini söyledi. Öğrendikleri tüm teknikleri sürekli olarak uygulamadıklarını ancak çift diyalogu tekniğini tartışmalardan sonra sorunları çözmeye etkin olarak kullandıklarını belirttiler. Ayrıca romantik bir süreçten geçerek evlenmelerine rağmen daha kalıcı bir sevgi bağının oluşması ve kalıcı hale gelmesi için çaba harcamak gerektiğinin farkında olduklarını da aktardılar. Danışan A hem kendi hatalarını hem de başka birinin yaptığı hataları affetme noktasında eskiye göre daha esnek olduğunu, artık tartışmalardan sonra konuşmayıp karşı tarafla küsmek yerine sorunu çözmek için konuşmaya devam ettiğini söyledi. Bazen sorunu çözümler bile basit meseleler yüzünden uzun süre konuşmama yapmadıklarını açıkladı. Danışan B, eşinin oturumlarla birlikte evle ve çocuklarla daha çok vakit geçirmeye başladığını, bu davranışının devam ettiğini ve bu durumun kendisini mutlu ettiğini belirtmiştir. Özellikle davranış değiştirme talebi tekniğinin ilişkileri üzerinde önemli bir etki oluşturduğunu sözlerine ekledi. Danışan C ve Danışan E çifti birbirlerini oturumlardan önce çok iyi tanıdıklarını zannettiklerini ancak kendilerine ilişkin bilmedikleri yönleri fark ettiklerini, daha etkili bir şekilde iletişim kurmaya başladıklarını belirtti. Etkili iletişim kurmanın birbirlerini daha iyi anlamalarını sağladığını da açıkladı. Danışanların yaptıkları açıklamalardan sonra danışman, oturumlara katılmayı kabul ettikleri, zamanında geldikleri ve oturum süreci boyunca aktif bir şekilde sorumluluk alarak ilişkilerini güçlendirmeye çalıştıkları için tüm

üyelere teşekkür etmiştir. Danışanların da danışmana teşekkür etmesi sonucu oturum sonlandırılmıştır.



ÖZGEÇMİŞ

Zehranur Akbulut

Adres : Bahçelievler / İstanbul

İletişim Bilgileri : akbulutzehra25@gmail.com

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik

Danışmanlık Tezli Yüksek Lisansı, 2018, İstanbul

Lisans: Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Bölümü, 2016, İstanbul

Danışmanlık

B. MESLEKİ DENEYİM

2017 – 2018 İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Araştırma Görevlisi

C. PROJELERİ

.....

D. YAYINLARI

.....