

MEVLANA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

**GENOGRAM TEMELLİ YÜRÜTÜLEN PSİKOLOJİK DANIŞMA
SÜRECİNİN ÇİFTLERDE EVLİLİK UYUMU, DUYGUSAL BAĞLILIK,
EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME VE BENLİĞİN AYRIMLAŞMA
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS

RANA VAROL

KONYA
TEMMUZ, 2015

**MEVLANA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI**

**GENOGRAM TEMELLİ YÜRÜTÜLEN PSİKOLOJİK DANIŞMA
SÜRECİNİN ÇİFTLERDE EVLİLİK UYUMU, DUYGUSAL BAĞLILIK,
EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME VE BENLİĞİN AYRIMLAŞMA
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Rana VAROL

**Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nce kabul edilen yüksek lisans
tezidir.**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Erkan IŞIK**

**KONYA
Temmuz, 2015**

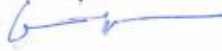
Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 20 /07 / 2015

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Erkan IŞIK



Üye : Prof. Dr. Ömer ÜRE



Üye : Yrd. Doç. Dr. Erkan EFİLTİ



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Doç. Dr. İsmail Özgür ZEMBAT

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Yapmış olduğum akademik çalışmadan elde edilen bulgular ışığında ele alarak düzenlediğim yüksek lisans tezimin etik davranış ve akademik kurallara dikkat edilerek hazırlanıp sunulduğunu, tezimin tez yazım kurallarına uygunluğunu, tezimde kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, tezimi sadece Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne verdiğimi ve bu beyanımın aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Rana VAROL

29 / 06 / 2015

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	V
ÖZET	VII
ABSTRACT	IX
TABLolar LİSTESİ	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ	XIII
KISALTMALAR LİSTESİ	XIV
1.GİRİŞ	1
1.1. Giriş.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	4
1.4.Sayıtlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Kavramlar.....	6
2.KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. Çift, Aile, Evlilik, Evlilik Uyumu, Duygusal Bağlılık ve Evlilikte Problem Çözme Kavramları.....	8
2.2. Aile Terapisine İlişkin Çeşitli Kuram ve Yaklaşımlar	13
2.2.1 Psikodinamik Aile Terapisi:	13
2.2.2 Yapısal Aile Terapisi	13
2.2.3 Stratejik Aile Terapisi	14
2.2.4 Yaşantısal Aile Terapisi	14
2.2.5 Bilişsel – Davranışçı Aile Terapisi	15
2.3. Bowen Kuşaklararası Aile Terapisi	15
2.3.1. Benliğin Ayrışması (Farklılaşması)	19
2.3.2. Sistemik Üçgenler	21
2.3.3. Duygusal Kopma	23
2.3.4. Genogram	24
2.4.Genogram Tekniği ile ilgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	29
2.5. Genogram Tekniği ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	33
3.YÖNTEM	35
3.1. Araştırmanın Modeli.....	35
3.2. Araştırmanın Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	36
3.3. Veri Toplam Araçları	37

3.3.1. Evlilik Uyum Ölçeği	37
3.3.2. Duygusal Bağlılık Ölçeği	38
3.3.3. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği	38
3.3.4. Benliğin Ayrışması Ölçeği.....	39
3.3.5. Genogram Temelli Yürütülen 5 Seanslık Danışmanlık Süreci	40
3.3.6. Kontrol Grubu Çalışması	40
3.3.7. Verilerin Analizi.....	40
4. BULGULAR	42
4.1. Evlilik Uyum Ölçeği'ne İlişkin Bulgular.....	42
4.2. Duygusal Bağlılık Ölçeği'ne İlişkin Bulgular.....	44
4.3. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği'ne İlişkin Bulgular.....	45
4.4. Benliğin Ayrışması Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	47
5. TARTIŞMA VE YORUM	58
5.1. Evlilik Uyumu Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	58
5.2. Duygusal Bağlılık Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması	59
5.3. Evlilikte Problem Çözme Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması	60
5.4. Benliğin Ayrışma Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması	61
SONUÇ VE ÖNERİLER	64
KAYNAKÇA	67
EKLER	75
EK-1. Evlilik Uyum Ölçeği Kullanım İzni İçin Alınan İzin Yazısı.....	75
EK-2. Duygusal Bağlılık Ölçeği Kullanım İzni İçin Alınan İzin Yazısı	76
EK-3. Kişisel Bilgi Formu.....	77
EK-4. Evlilik Uyum Ölçeği	79
EK-5. Duygusal Bağlılık Ölçeği.....	82
EK-6. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği.....	83
EK-7. Benliğin Ayrışması Ölçeği	84
EK-8. GENOGRAM TEMELLİ DANIŞMANLIK SÜRECİ DENEY GRUBU SEANSLARI	86
EK-9. Danışmanlık Sürecinde Oluşturulan Örnek Genogram Çizimleri	90
Özgeçmiş	92

ÖNSÖZ

Bu araştırma, evlilik kurumunun temelini oluşturan çiftlerin kendi köken ailelerinden aktarılan davranış kalıplarını keşfederek birbirlerini daha iyi anlayabilmeleri ve bu doğrultuda yaşadıkları sorunları işlevsel bir şekilde çözebilmeleri amacıyla gerçekleştirilmiştir. Oldukça geniş bir alana sahip olan Psikolojik Danışmanlık mesleği içerisinde “çift ve aile danışmanlığı” ayrı bir öneme sahiptir. Günümüzde evlilik sorunları sebebiyle boşanan ya da mutsuz bir şekilde evlilik hayatına devam eden çift sayısı azımsanamayacak kadar çoktur. Alanda on beş yıldır çalışan bir Psikolog olarak bana en çok mesleki doyum yaşatan rolüm “çift ve aile danışmanı olmak” olmuştur. Bunun nedeni, her zaman ailenin bir sistem olduğuna ve yaşanan sorunların da bu sistemin içinde çözülebileceğine olan inancımdır. Psikolojik danışmanlık becerilerimi geliştirmek amacıyla başlamış olduğum yüksek lisans eğitimimi yine çalışmaktan en fazla doyum aldığım bu konu ile noktalamak istemiş bulunmaktayım.

Oldukça keyifli ve temposu yüksek bir çalışma döneminin ardından gerçekleştirilmiş olan bu çalışmanın alanda bir ilk olduğunu gururla belirtmek isterim.

Yapılan bu çalışmada uzun bir teşekkür listesinin olacağı ve hepsinin bunu fazlasıyla hakettiğini en içten şekilde söyleyebilirim. Öncelikle yüksek lisans eğitimimiz süresince ilgili, paylaşımcı ve destekleyici tutumları ile bizleri son derece motive eden aynı zamanda tez çalışmamın her aşamasında bilgi ve yardımını esirgemeyen sayın hocam Doç. Dr. Erkan Işık’a, değerli fikirleri ile beni yönlendiren ve her an motive eden sevgili ablalarım, fahri danışmanlarım Yrd. Doç. Dr. Belkız Uyar ve Yrd. Doç. Dr. Fatmatüz Zehra Fidan’a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Şifa Üniversitesi Hastanesi’nde birlikte çalıştığım ve günümün önemli bir bölümünü paylaştığım sevgili arkadaşlarım Yrd. Doç. Dr. Hatice Hacıbeyoğlu, Yrd. Doç. Dr. Emine Ebru Aksu ve Elif Kavurgan’a bana verdikleri manevi destek ve motivasyon seansları için ayrıca çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca mücadele etmeyi ve kolayı seçmemeyi öğreten, tanıdığım en zeki ve en fedakar kadınlardan biri olan canım annem Nuray Önen’e, gerçek aşkı ve dostluğu bana her zaman hissettiren sevgili eşim Birol Varol’a ve son olarak da hayatımın rengi, sekiz yıllık özlemim, yaşama umudum canım oğlum Bilal’ime bu yoğun çalışma temposunda bana verdikleri destekleri ve sabırları için candan teşekkür ediyorum.

Bu tezi, bana ve kardeşlerime her zaman okumayı, ilim tahsil etmeyi öğütlemiş olan ve hakkını asla ödeyemeyeceğim canım babam Tefvik Fikret Önen'in aziz hatırasına armağan etmek istiyorum.

Rana Varol

İzmir, 2015

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, araştırmacı tarafından geliştirilen 5 oturumluk genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin çiftlerde evlilik uyumu, duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme ve benliğin ayrımlaşma düzeylerine etkisini incelemektir. Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma seansları yoluyla, çiftlerin köken ailelerinden getirdikleri davranış kalıplarının kendi evlilik yaşantılarını nasıl etkilediği araştırılmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunu, İzmir ili merkezinde ve ilçelerinde ikamet eden, yaşları 20 - 55 arasında olan ve “çift sorunları” yakınmalarıyla başvuran çiftlerden yansız olarak seçilen 15 çift oluşturmaktadır. Araştırmanın kontrol grubunu ise gönüllü olarak çalışmaya katılmayı isteyen 15 çift oluşturmaktadır. Deney grubuna, araştırmacı tarafından “genogram tekniği” temelinde geliştirilen bir danışmanlık programı beş hafta süresince haftada bir defa olmak üzere uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ), Duygusal Bağlılık Ölçeği (DBÖ), Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPCÖ) ve Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ) seanslara başlanmadan önce ve son seanstan sonra uygulanmıştır. Kontrol grubuna da araştırmada kullanılan ölçeklerin ön-test uygulamasından sonra araştırmacı tarafından “Evlilik uyumu ve sağlıklı iletişim” konulu 60 dakikalık bir seminer verilmiştir. Seminer tarihinden 5 hafta sonra kontrol grubundaki katılımcılara son-testler uygulanmıştır.

Bu araştırmada ön test-son test kontrol gruplu 2x2’lik karışık (split plot) deneysel model kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarından elde edilen ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılmasında Kovaryans Analizi (ANCOVA) tekniği kullanılmıştır.

Sonuç olarak yapılan araştırmada, kontrol grubunda anlamlı bir farklılaşma gözlenmezken genogram temelli danışmanlık sürecinin uygulandığı deney grubundaki çiftlerin evlilik uyumu, ilişkide ben pozisyonunu koruyabilme ve başkalarına bağımlılığa yönelik benliğin ayrımlaşması ve toplam benliğin ayrımlaşması puanlarında anlamlı bir yükselme olduğu gözlenmiştir. Ancak uygulanan çalışmanın, deney grubundaki çiftlerin duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme, duygusal kopma ve duygusal tepkiselliğe yönelik benliğin ayrımlaşma puanları üzerinde **anlamlı bir farka sebep olmadığı** belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda sonuçlar tartışılmış olup aile danışmanlığı ve çift terapisi alanında görev yapan ruh sağlığı çalışanlarına ayrıca gelecekte yapılacak olan araştırmalara yn verebilecek önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Genogram, psikolojik danışma, evlilik uyumu, duygusal bağlılık, problem özme, benliğin ayrımlaşması.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effects of couples' counseling process based on five genogram sessions in terms of emotional commitment, problem solving in marriage and level of self-differentiation. Through Genogram-based counseling sessions, the researchers investigated how the couples' normative behavior and social mores internalized during their upbringings affected their current marriages.

The study group consists of 15 randomly selected couples who were experiencing specific issues with their partners. The participants reside in a coastal city in Western Turkey and ages varied between 20-55. The control group is consisted of 15 volunteered pairs and the experimental group, a counselling program based on " genogram technique" was developed and administered once a week for five weeks by the researchers. In this study, The Marital Adjustment Test, Emotional Dependency Scale, **Marital Problem Solving Scale** and Differentiation Scale of Self was applied before the start of the sessions and after the last session. After the control group was administered the pre-test, they were given a seminar for 60 minutes on "Healthy communication and harmony in marriages". After 5 weeks from the date of the seminar, post-tests were administered to the participants in the control group

In this study, experimental model control group mixed 2x2 (split plot) pre-test and post-test is used. Analysis of Covariance (ANCOVA) technique was used to compare pre-test and post-test scores obtained from experimental and control groups

As a result, a significant difference was not observed in the control group, ; however, data indicated an increase in terms of marital harmony, differentiation of self for addiction to be able to maintain its position and others, and the total ego differentiation points in the experimental group. On the other hand, it is observed that the methods applied to couples in the experimental group did not play an effective role in the emotional commitment of the couples, problem solving in marriage, the self for emotional detachment and emotional responsiveness in the differentiation points.

The results are discussed in the light of the results obtained and to give direction to future research, suggestions have been made to family counselors and mental health staff in the field of couples therapy.

Key words : Genogram , counseling , marital harmony, emotional commitment , problem solving, differentiation of self.

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. ARAŞTIRMA DESENİ.....	35
Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Çiftlerin Yaş ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	36
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının EUÖ Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalamala ve Standart Sapmaları.....	42
Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının EUÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları	43
Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının DBÖ Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalamala ve Standart Sapmaları.....	44
Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının DBÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları	45
Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının EPÇÖ Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalamala ve Standart Sapmaları.....	45
Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının EPÇÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları	46
Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalamala ve Standart Sapmaları.....	48
Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları	48
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-DT Alt Boyutunun Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalamala ve Standart Sapmaları	50
Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-DT Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları	50
Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-BP Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları	52
Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-BP Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları	52
Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-DK Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları	54

Tablo 16. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-DK Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları	54
Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-BB Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları	56
Tablo 18. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-BB Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları	56

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bir Aile Üçgeni Örneği	23
Şekil 2. Standart Genogram Semboller	26
Şekil 3. Üç Kuşaklı Bir Aile Genogramı.....	27
Şekil 4. Genogramda İlişki Dinamikleri Simgeleri	27
Şekil 5. İlişki Dinamiklerinin Yer Aldığı Üç Kuşaklı Örnek Bir Aile Genogramı.....	28
Şekil 6. EUÖ Deney-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları	43
Şekil 7. EPÇÖ Deney-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları	47
Şekil 8. BAÖ Deney-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları	49
Şekil 9. BAÖ-DT Alt Boyutu Deney-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları	51
Şekil 10. BAÖ-BP Alt Boyutu Deney-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları.....	53
Şekil 11. BAÖ-DK Alt Boyutu Deney-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları	55
Şekil 12. BAÖ-BB Alt Boyutu Deney-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları....	57

KISALTMALAR LİSTESİ

Kısaltma	Anlamı
EUÖ	Evlilik Uyum Ölçeği
DBÖ	Duygusal Bağlılık Ölçeği
EPÇÖ	Evlilikte Problem Çözme Ölçeği
BAÖ	Benliğin Ayrışması Ölçeği
BAÖ-DT	Benliğin Ayrışması Ölçeğinin Duygusal Tepkisellik alt boyutu
BAÖ-BP	Benliğin Ayrışması Ölçeğinin Ben Pozisyonu Alabilme alt boyutu
BAÖ-DK	Benliğin Ayrışması Ölçeğinin Duygusal Kopma alt boyutu
BAÖ-BB	Benliğin Ayrışması Ölçeğinin Başkalarına Bağımlılık alt boyutu
ANCOVA	Kovaryans Anali

1.GİRİŞ

1.1. Giriş

Dünya ile ilk temasını kurduğu andan itibaren her insan çevresindekiler ile sosyal bir ilişki içerisine girer. Bir çocuğun ilk sosyal ilişkisi anne – babası ya da ona birinci derecede bakım veren kişi ile gerçekleşir. Gladding'e (2012) göre, konuşmayı, diğer insanlarla nasıl ilişki kuracağımızı ve nasıl davranacağımızı ailelerimiz aracılığı ile öğreniriz. Bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan büyümeleri ve gelişmeleri aileleriyle olan ilişkileri sayesinde gerçekleşir. Yaşam boyu yanımızda taşıyacağımız kimliklerimizi içinde büyüdüğümüz ailelerde şekillendiririz.

Anne – baba ve çocuklardan oluşan ve en küçük toplumsal kurum olarak adlandırılan ailenin hem yasalarla hem de geleneklerle belirlenen işlevleri bulunmaktadır (Yörükoğlu, 1997). Bütün ailelerin ekonomik, fiziksel, duygusal ve sosyal işlevleri vardır (Gladding, 2012). Aile üyeleri birbirlerine duygusal bağlarla bağlıdır. Ailenin temel işlevlerinden birisi de çocukların biyolojik bakımdan olduğu gibi, psikolojik bakımdan da korunması ve yetiştirilmesidir. İnsanlık tarihi boyunca pek çok toplumsal kurum gibi aile kurumunda da değişiklikler olmuştur. İşlev, yapı, tip ve boyutları bakımından önemli değişimler geçiren aile, eğitim ve meslek edindirme gibi bazı işlevlerini başka kurumlara devretmekle birlikte çocuk sahibi olma, büyütme, sevmeye, koruma, ahlaki eğitim ve toplumsallaştırma gibi işlevlerini hala sürdürmektedir (Kır, 2011).

Bireyin içinde bulunduğu aile ortamı onun ruh sağlığı ve mutluluğu için oldukça önemlidir. Tüm dünya'da ve ülkemizde her geçen gün boşanma oranları artmakta, bireylerin ruh sağlığı da bundan olumsuz yönde etkilenmektedir. İçinde bulunduğumuz çağda sosyal değişimler hızla yaşanmaktadır. Kessler'e (2006) göre, Ortaçağ'da toplumsal ilişkiler ve kurumlar bireylerin sosyal-duygusal ihtiyaçlarını büyük ölçüde sağlarken endüstriyel toplum ailesi, daha kendine yönelen ve kendi içinde talepkâr olan bireylerin oluşmasına neden olmuştur. Sanayi devrimi, evlilik yaşantısını derinden etkilemiş ve aile içinde bireycilik fikrinin yükselmesine neden olmuştur. Goode (1963), 1890'dan 1960'lara kadar Amerika

Birleşik Devletleri ve Batı Avrupa ülkelerine bakıldığında nüfusa göre evlilik oranlarında önemli boyutta bir değişim olmadığı fakat 1960'lardan itibaren evlilik oranlarında azalma, boşanma oranlarında ise bir yükselme olduğundan söz etmektedir (Yazan, 1989). Ülkemizde de aile kurumunun karşı karşıya olduğu en önemli sorunlardan birisi boşanma oranlarındaki hızlı artıştır (Aydın ve Baran, 2010). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, Türkiye'de 2004'te 91 bin 22 olan boşanan çift sayısı 10 yılda yaklaşık olarak % 38 artış göstererek 2013'te 125 bin 305'e yükselmiştir (Erbay, Gök ve Kardeş, 2015).

Canel'e (2012) göre, sağlıklı bir evlilik ilişkisi, sağlıklı bir aile ortamı oluşturur. Böyle bir evlilik, aile fertlerinin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde de olumlu etkiye sahip olur. Çiftlerin iletişim becerileri, birbirleriyle anlaşmaları, birbirlerine karşı içten ve sevgi dolu tavırlar sergilemeleri, çocuklarının ruh sağlıklarını koruyabilmeleri açısından da oldukça önemlidir.

Özgüven'e (2000) göre; aile, insan ilişkilerinin en yakın olduğu sosyal bir sistemdir. Ailenin en temel kurucuları olan "karı" ve "koca" farklı sosyal ortamlarda yetişmiş iki ayrı birey olarak bütün geçmişlerini ve halen sahip oldukları alışkanlıklarını ve davranış kalıplarını kendileri ile birlikte aile yaşantılarına taşırlar. Her iki eş de yeni aile ortamlarında, birbirlerine uyum sağlamak, birbirlerine ve kendilerine güven, saygı ve sevgi duyarak yaşamak durumundadırlar.

Bowen, insanın duygusal yaşantısının kaynağının birincil derecede köken ailesi olduğuna inanmaktadır. Ona göre, aile üyeleri birbirlerine duygusal olarak bağlıdırlar ve birbirleri ile karşılıklı işlevsel bir ilişki içerisindedirler (Helm, 2014). Aile içinde yaşananlar bireylerin davranışlarını etkiler. Bowen, köken ailemizden fiziksel olarak uzaklaşsak da aslında ailemizin hep bizimle kalacağından söz etmektedir (Nichols, 2013). Psikodinamik ve Bowen aile kuramlarına göre; geçmişte diğer insanların bireylere karşı olan davranışları, onların kendilerini algılamalarını ve kendilerine karşı olan davranışlarını etkiler (Gladding, 2012). Anne-baba ve çocuk ilişkisindeki kalıplar daha önceki kuşaktan aktarılmış ve daha sonraki nesillere de taşınması muhtemel olan kalıplardır. Çiftler evlilik yaşantılarına kendi köken ailelerinden edindikleri kalıplarla gelirler (Velidedeoğlu, 2011). Bowen, insanın nereye giderse gitsin köken ailesinin hep onunla kalacağından söz etmektedir (Nichols, 2013). Kelly'e (1990) göre, köken aile içinde yaşanan deneyimler yetişkin hayatı şekillendiren tutum ve inançların kazanılmasına temel sağlamaktadır.

Bowen (1984), “ Her ölen bir iz bırakır; gerçekler olmasa da çeşitli fikirler bırakır. Ve geçmişin hakkında ne kadar çok şey bilersen kendini daha iyi tanırın. Ailedeki duyguların hepsi ise yaşayan aile üyelerinin hepsinde mevcuttur” demiştir (Akt., Kesici, Bayrakçı, Mert ve Kiper, 2014).

Gladding (2012), aileler ile yapılan terapötik çalışmaların tarih boyunca var olduğundan, günümüzde de dikkatlerini ve becerilerini aile dinamiklerini ve ilişkilerini geliştirmeye yöneltmiş binlerce kişinin bulunduğundan söz etmektedir. Bu bağlamda köken aileden getirilen davranış kalıplarının evlilik ilişkisini nasıl etkilediği de önemli bir konudur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, araştırmacı tarafından geliştirilen 5 oturumluk genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin çiftlerde evlilik uyumu, duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme ve benliğin ayrımlaşma düzeylerine etkisini incelemektir.

Belirlenen bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki denenceler sınanacaktır:

- a.** Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu programın uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, evlilik uyumu düzeylerinde anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.
- b.** Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, duygusal bağlılık düzeylerinde anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.
- c.** Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, evlilikte problem çözme düzeylerinde anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.
- d.** Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle

karşılaştırıldığında, benliğin ayrımlaşması düzeylerinde anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.

d₁. Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, duygusal tepkisellik alt boyutunda benliğin ayrımlaşma düzeylerinde anlamlı bir yükselme olacaktır.

d₂. Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından olan “ben” pozisyonu alabilme düzeylerinde anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.

d₃. Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, duygusal kopma alt boyutunda benliğin ayrımlaşma düzeylerinde anlamlı bir yükselme olacaktır.

d₄. Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, başkalarına bağımlılık alt boyutunda benliğin ayrımlaşma düzeylerinde anlamlı bir yükselme olacaktır.

1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Bradbury, Fincham ve Beach (2000), çiftler arasındaki sorunların, en çok karşılaşılan zorluklardan biri olduğunu ve çiftlerin % 20'sinin, evliliğin ilk 10 yılında azalan tatmin ve memnuniyetle ilgili sıkıntılar yaşadığını belirtmektedirler.

Evlilik kurumu, gerek bireyler gerekse toplum açısından oldukça önemli bir kurum olmakla birlikte tüm dünyada ve ülkemizde boşanma oranları ve evlilik sorunları nedeniyle psikolojik yardım talebinde bulunan kişi sayısı gün geçtikçe artmaktadır. TÜİK'in 26.03.2014 tarihinde yayınladığı haber bülteninde 2013 yılında evlenen çiftlerin sayısı bir önceki yıla

göre % 0.6 azalmış, boşanan çiftlerin sayısı ise bir önceki yıla göre % 1.6 artmış bulunmaktadır.

Hem bireysel iyilik halinin oluşabilmesi hem de toplumun huzur ve düzeninin sağlanabilmesi açısından evlilik ve aile kavramı özellikle son yıllarda araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir. Aile ve evlilik ile ilgili araştırmalar, ülkemizde ve yurt dışında gittikçe artmaktadır. Gün geçtikçe artan boşanma oranları ve aile içi yaşanan sorunların artmış olması ülkemizde evlilik ve aile ile ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Araştırmacılar günümüzde evlilik ilişkisinin çeşitli boyutlarıyla ilgili farklı çalışmalar yürütmektedirler. Çift ve ailelere psikolojik danışma yapmanın birçok yolu bulunmaktadır. Gladding'e (2012) göre; ailelere yardım etme yolları var olan aile sayısı kadardır. Bununla birlikte en yaygın olarak kabul edilen yöntemler psikolojik danışma, terapi, eğitsel güçlendirme ve önlemedir. Ailelere verilen yardım hizmetlerini tanımlamak için kullanılan şemsiye kavram ise aile terapisi'dir. Çiftler ve aileler ile çalışırken kullanılan temel terapötik yaklaşımlar ise; bilişsel-davranışçı çift terapisi, duygusal odaklı terapi, psikodinamik kuram, stratejik, çözüm-odaklı, öyküsel, Adlerci ve Bowen temelli yaklaşımlardır.

Bowen, aile terapisinde (birey/aile ve düşünce/duyguya ilişkin) ayrılaşmanın geliştirilmesi üzerinde çalışır. Tedavi teknikleri arasında; genogramlar, eve geri gidiş, üçgeni bozma, bireyden bireye ilişkiler, benliğin ayrılaşması ve sorular sorma bulunmaktadır (Gladding, 2012).

Genogram temalı olarak yapılan ulusal ve uluslararası literatür taraması sonucunda, yurt dışında bu konu ile alakalı çalışmalara rastlanmıştır olmakla birlikte ülkemizde sadece Işık, Akbaş, Kırdök, Avcı ve Çakır (2012) ve Arkar ve Şafak (2003) tarafından yapılmış olan iki çalışma tespit edilmiş bulunmaktadır. Bu açıdan Türkiye'de genogram temelli çift terapisi ile ilgili çalışmaların arttırılmasına ve bu alanda yeni çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısı ile bu çalışmadan elde edilecek veriler literatüre önemli katkılarda bulunacak ve yurt dışında yapılmış olan çalışmalar ile birliktelik sağlanacaktır.

Araştırmadan elde edilecek sonuçların ayrıca evlilik ve aile danışmanlığı alanına önemli bir katkıda bulunacağı, özellikle aile danışmanlığı ve çift terapisi çalışmaları yürüten psikolog, psikolojik danışman ve psikiyatri uzmanlarının bu çalışmadan yararlanacakları

düşünülmektedir. Bu bağlamda çiftlerin problemlerinin farkına varabilmeleri ve onları etkin bir şekilde çözebilmeleri, birbirlerine olan duygusal bağlılık ve benliklerinin ayrılaşma düzeylerini yükseltebilmeleri için yol gösterici bir çalışma olacaktır. Ayrıca ilerleyen zamanlarda bu çalışmanın alanının genişletilerek yapılması planlanmaktadır.

1.4.Sayıtlar

1. Araştırma kapsamında oluşturulan deney ve kontrol grupları yaş, cinsiyet, akademik yeterlik, sosyo-ekonomik düzey gibi faktörler bakımından birbirlerine benzer özellikler göstermektedirler ve uygulanan genogram temelli çift terapisi süresince benzer etkilere maruz kalmışlardır.
2. Araştırmada deney grubundaki çiftler terapilere gönüllü olarak katılmışlar ve araştırma kapsamındaki tüm çiftler ölçekleri gönüllü olarak içtenlikle yanıtlamışlardır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma kapsamına deney grubu olarak İzmir ili ve ilçelerinde yaşayan, çift terapisi almak üzere müracaat eden evli 15 çift, kontrol grubuna da yine İzmir ili ve ilçelerinde yaşayan evli 15 çift alınmıştır. Araştırmanın bulguları benzer özelliklere sahip çiftlere genellenebilir.
2. Bu araştırmanın sonuçları Evlilik Uyum Ölçeği, Duygusal Bağlılık Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Benliğin Ayrılaşması Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.6. Kavramlar

Bu araştırmada kullanılan kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Genogram : En az üç kuşağı içeren, aile üyelerini ve onların birbirleri ile olan ilişkilerini gösteren şematik bir çizelgedir (Nichols, 2013, s.159).

Psikolojik Danışma : Literatürde psikolojik danışma kavramı ile ilgili farklı tanımlar bulunmakla birlikte genel olarak; danışanın kendisi ve çevresindeki bireyler ile olumlu etkileşimlerde bulunabilmesi, kendine ve diğerlerine karşı yıkıcı davranışlarını değiştirebilmesi ve daha işlevsel yaşayabilmesini sağlayabilecek beceriler edinmesini sağlayan bir yardım sürecidir (Egan, 1994, s.5).

Evlilik Uyumu : Karşılıklı etkileşen, evlilik hayatı ve aile üyelerini ilgilendiren meselelerde ortak fikir üretebilen ve sorunlarını işlevsel bir şekilde çözebilen çiftlerin evliliği “uyumlu bir evlilik” olarak tanımlanmaktadır (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005, s.39).

Duygusal Bağlılık : Bir çiftin evlilik hayatları hakkındaki değerlerinin neler olduğu ve bu ilişkilerini sürdürme konusundaki niyet ve çabaları anlamına gelmektedir (Nichols, 2013, s.35).

Problem Çözme : Karmaşık içsel ve dışsal isteklerin uyumunu sağlayabilmek için bireyin ortaya koyduğu bilişsel ve etkili davranışsal süreçler olarak tanımlanmaktadır (Heppner ve Krouskopf, 1987; akt. Çam ve Tümkaya, 2006, s.119).

Benliğin Ayrışması : Bireyin kendisini içinde büyüdüğü köken ailesinden gerek duygusal gerekse bilişsel düzeyde ayırmasıdır (Bowen, 1978, akt. Gladding 2012, s.203).

2.KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ilk olarak çalışmanın ana temasını oluşturan “çift”, “aile”, “evlilik”, “duygusal bağlılık” ve “evlilikte problem çözme” kavramları ile ilgili tanımlar ele alınmıştır. İzleyen aşamalarda genel olarak “Aile Terapisine İlişkin Çeşitli Kuramlar” ve çalışmanın dayandığı “Bowen Kuşaklararası Aile Terapisi” kuramı detaylı bir şekilde irdelenerek mevcut çalışma ile ilişkilendirilmiştir.

2.1. Çift, Aile, Evlilik, Evlilik Uyumu, Duygusal Bağlılık ve Evlilikte Problem Çözme Kavramları

Bir çift ilişkisi, kendine özgü bir sistemdir ve çift olmak, yetişkin hayatında ki zor ve karmaşık süreçlerden biridir (Velidedeoğlu, 2011). Bireylerin bir araya birer çift olarak gelişleri dünya çapında yaygın bir durumdur (Everett, Livingston ve Bowen, 2005; akt. Gladding, 2012).

İnsanların çift olarak bir araya gelmesinin nedenleri çok boyutludur. Bireyler çift olduklarında yaşamlarındaki en derin yakınlık yaşantılarını yakalayabilirler. Bir çiftin üyesi olmak, kişisel gelişim ve kendine ilişkin farkındalığı sağlayabileceği gibi, bunun olmaması, iyileşmesi yıllar süren yaralar açabilir (Long ve Burnett, 2005).

Bubbenzer ve West’e (1992) göre, çift olmak, farklı değerleri ve dünya görüşleri olan iki bakış açısının ve geçmişin birbiriyle birleşmesi demektir. Çiftler, sevdiği kişi ile birlikte olma, karşılıklı dayanışma, cinsel rahatlama, çocuk sahibi olma, toplumun beklentilerine yanıt verme ve bazen de içinde buldukları aileden kaçma gibi nedenlerle evlilik yaşantısına geçerler (Freedman, 1981).

Farklı kültürlerde çeşitli şekillerde tanımlanmakla birlikte evlilik; duygusal, davranışsal ve biyolojik yönleri olan sosyal bir sistemdir (Kışlak, 1997). Diğer bir ifade ile evlilik, “bir erkekle bir kadının aile kurmak için yasaya uygun olarak birleşmesi”dir (Güncel Türkçe Sözlük, 2007).

Evlilik; kadını ve erkeği “karı-koca” olarak birbirine bağlayan aynı zamanda doğacak çocuklarına belli bir konum kazandıran bir ilişki biçimidir. Bu ilişki de tüm aile bireylerinin hak ve yükümlülükleri gerek yasalarla gerekse de toplumsal normlarla belirlenmiştir. Birleşmiş Milletler Nüfus Komisyonu’na göre ise evlilik, “erkek ve kadının yasal olarak birleşmesi sonucu doğan bir kurumdur” (Yavuzer, 2011).

Evlilikle hayatı ile birlikte yeni bir aile sistemi kurulmaktadır (Nazlı, 2000 ; Onur, 1986, akt. Canel, 2007). Ailenin, anne, baba ve evlenmemiş çocuklardan meydana geldiği kabul edilmektedir (Dodurgalı, 2011). Gladding’e (2012) göre aile; biyolojik veya psikolojik bağları bulunan, aralarında tarihsel, duygusal ve ekonomik açıdan birliktelikleri olan ve kendilerini aynı evin üyeleri olarak hisseden bireylerin oluşturduğu birliktir.

Aile ve evlilik kurumu, nitelik ve içerik bakımından çeşitli değişimlere uğramakla birlikte, insanlık tarihi boyunca evrenselliğini ve toplumun temel birimi olma özelliğini korumuştur. İçinde bulunduğu toplumun sosyal yapısına göre, aile ve evlilik kurumunun özellikleri farklılıklar göstermektedir. Anaerkil aile, ataerkil aile, geniş aile, çekirdek aile ve geçiş ailesi gibi farklı aile türleri bulunmaktadır ve ailenin yapısını genel olarak bu evlilik biçimleri belirlemektedir (Yavuzer, 2011).

Günümüzde aile kurumu “geniş aile” ve “çekirdek aile” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. “Çekirdek aile” denildiği zaman ana-baba ve evlenmemiş çocuklardan oluşan aile, “Geniş aile” denildiği zaman ise, birkaç kuşağın bir arada yaşadığı aile tipi akla gelmektedir (Bulaç, 2010).

Ailede, karı-koca yasal evlenme yoluyla, çocuklar ve anne-baba ise kan bağı ve duygusal bağlarla birbirlerine bağlıdırlar. Aile üyeleri aynı çatı altında yaşar, sorumluluklarını ve gelirlerini paylaşırlar. Aile, biyolojik kökenin yanı sıra “sevgi” temeline dayalı nesli devam ettirme, cinsellik, güven, korunma, sevmeye ve sevilme, bağlanma gibi çeşitli ve karmaşık duygulara dayanır. Toplumsal değerler ve sosyalleşme aile içinde bireye öğretilir. Bir çocuğun kişiliği ve sosyalleşmesi aile içerisinde şekillenir (Özgüven, 2000).

Aile toplumun bir numunesi ve toplumu meydana getiren parçaların en küçüğüdür. Ailenin mutlu ve huzurlu olması demek toplumun da mutlu ve huzurlu olması demektir. Aile,

duyguların geliştiği ve yoğun şekilde yaşandığı sosyal bir ortamdır. Bireyin kişilik gelişiminin gerçekleştiği en uzun dönem aile için de geçmektedir (Dodurgalı, 2011).

Aile, duygusal yaşamı olan ve ortak bir fiziksel ortamı paylaşan kişilerin bir araya gelmesinden çok daha fazla bir anlam taşımaktadır. Aile ortamı, aynı zamanda aile üyelerinin birbirlerine yakınlık ve güven duyduğu, birbirlerini dinlediği ve desteklediği, terapötik bir ortam olma özelliği de taşımaktadır. Aileler, insanlığın ve ulusların gelişmesiyle birlikte hayatın içinde çok önemli bir role sahip olmuştur (Özabacı ve Erkan, 2014). Bireylerin ruh ve beden sağlığı için gerekli olan bakım, sevgi, şefkat ve yakın ilgi bulabilecekleri en doğal ortam ailedir (Güran, 1983).

Bir ailenin üyesi olan bireyler arasında kan bağı ve evlilik sözleşmesinden kaynaklanan bir bağlılık bulunmaktadır. Bu bağlılık, birlikte ortak karar verilmesi ve ortak hareket edilmesi gereken meselelerde aile üyeleri arasında bir işbirliğinin bulunmasını da gerektirmektedir (Bulut,1993).

Epstein, Bishop ve Levin (1983), sağlıklı aileyi; sorunlarını birlikte çözebilen, birbirlerinin özgürlüklerini önlemeyecek şekilde birbirleri ile ilgili ve birbirlerine duygusal olarak bağlı, açık, rahat ve dolaysız iletişim kurabilen, işlevlerini yerine getirebilen aileler olarak tanımlamaktadırlar. Özgüven'e (2000) göre, sağlıklı aile de, aile içindeki düzen ve etkileşim biçimi aile üyelerinin her türlü ihtiyaçlarını doğal ortam içinde karşılar ve aile üyeleri bu ailenin bir parçası olmaktan mutluluk duyar. Sağlıklı ailelerden gelen bireyler ruhsal yönden de daha sağlıklıdırlar. Olumsuz olaylar karşısında hemen endişeye kapılmazlar. Çevresindeki insanlarla iyi ilişkiler kurabilirler. Geleceğe dair olumlu beklentilere sahiptirler (Yörükoğlu, 1978).

Evli olmanın hem kadın hem de erkekler için sağlık ve duygusal iyi oluş, çok daha yüksek düzeyde de psikolojik iyi oluş algısı, fiziksel sağlık, daha uzun ömür ve mutluluk gibi avantajları vardır (Mead, 2002). Evlilik hayatında karşılıklı uyum olduğu zaman mutluluk, doyum ve beklentiler de gerçekleşmektedir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005).

Evlilik uyumu ile bağlantılı olarak gelişen evlilikte mutluluk ve evlilik doyumunu, insan hayatında oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Evli bireylerin psikolojik sağlığı “evlilik

uyumundan” oldukça etkilemektedir. Uyumlu bir evlilik ilişkisi eşlerin evlilikten sağladığı doyumu ve evlilik mutluluğunu etkilerken aynı zamanda gittikçe zorlaşan sosyo-ekonomik koşullar karşısında eşlerin ruh sağlığını da korumaktadır. Evlilik uyumunda sorun olmaya başladığında ise bu durum, eşler ve var ise çocuklar için bir yaşam krizine dönüşebilmektedir (Sardoğan ve Karahan, 2005).

Evlilik uyumu, durumsal, bireysel, ve ilişkisel birçok faktörden etkilenmektedir. İlişkiye yönelik algılar, iletişim şekilleri, sorun çözme becerileri, bağlılık, cinsellik, heyecan arama ve sosyal anksiyete seviyesi, eğitim düzeyi ve dindarlık bunlara örnek olarak verilebilir (Polat, 2006).

Evlilik doyumunda ise bireylerin ihtiyaçlarının (biyolojik, sosyal, ruhsal vb.) evlilik hayatının dengesi bozulmadan yaşanması durumu söz konusudur (Dönmez, 2000). Ancak yapılan tanımların pek çoğunda evlilik uyumu ve evlilik doyumunu arasında tam olarak bir fark gözlenmemektedir. Evlilik uyumu olan evlilikte doyum da sağlayacağı düşüncesi, her iki kavramın birbirini tamamladığı düşüncesini desteklemektedir (Curun, 2006).

Kışlak (1997), evlilik uyumunu, bir evliliğin zorunlu ve gönüllü kriterlerinin bir dengeye ulaşması olarak tanımlamaktadır. Ancak günümüzde pek çok eş evlilik hayatı içinde “ne pahasına olursa olsun kazanma ve güçlü” olma eğilimi göstermektedir. Bu durum uzun vadede eşlerin evlilik hayatına zarar vermekte ve evlilik uyumları bozulmaktadır. Evlilikte beklentiler karşılanmadığı zaman çiftin ilişkisi bozulur, birbirlerine karşı anlayış gösteremezler ve bu durum diğer aile fertlerine de yansır (Freedman, 1981).

Evlilik, içerisinde iletişim ve etkileşim bulunan bir sistemdir. Sistemin işlevselliği için eşlerin birbirlerine ruhsal, toplumsal ve cinsel beklentilerini ve mesajlarını uygun bir şekilde alıp vermeleri gerekmektedir. Eşlerin duygu ve düşüncelerini birbirlerine hatalı ve eksik iletişim aralarında çatışmalara sebep olabilmektedir. Eşler arasında var olan çatışmalar hemen hemen sonsuz sayıda nedenden kaynaklanabilmektedir (Özgüven, 2000).

Yaşamın her alanında olduğu gibi, evlilik hayatı içerisinde de çiftler problemlerle karşılaşmaktadır. Çiftlerin en çok yakındıkları problemlerin kaynağı araştırıldığında, problem çözme gibi iletişim odaklı becerilerinin eksikliği görülmektedir (Canel, 2007). Çiftler yaşam

boyu devam edecek uyum sürecinde karşılımlarına çıkacak problemlerle başa çıkmak durumundadırlar (Özguven, 2000).

Feyzioğlu (2008) problem kavramını, belli bir amaca ulaşmak isteyen bireyin karşılaştığı engellenmeler sebebi ile ortaya çıkan çatışma durumu olarak tanımlamaktadır. Bingham'a (2004) göre, problem çözme becerisi ise, bireyin kendini probleminin çözümüne götürecekt kuralları ya da aşamaları belirleyebilmesi ve tespit ettiği aşamaları birleştirilerek problemin çözümünde kullanılabilmesi yetisidir. Etkili problem çözme becerileri, problemin açık bir şekilde ortaya konması, mevcut problem için alternatif çözüm yollarının araştırılması ve her iki taraf için de uygun olan çözüm yolunun uygulamaya geçirilmesi ile mümkün olmaktadır (Akgün ve Uluocak, 2011).

Evlilikte problem çözme becerisi, evliliği geliştiren en önemli becerilerden biridir. Hemen hemen bütün evliliklerde çözümlenmesi gereken bir takım güçlükler vardır. Yapılan araştırmalara göre, belli bir olgunluğa erişmiş bireyler, aile içindeki problemleri çözebilmekte ve evlilik yaşantıları ilerledikçe bu konuda daha fazla beceriklilik kazanabilmektedirler. Evlilik yaşantılarında ki problemlerini çözümlenmekten kaçınan çiftler ise daha fazla sorunlar yaşamaktadır. Etkin bir biçimde problem çözmek, ailenin işlevselliğini devam ettiren bir yetenektir (Epstein, 1993; akt. Atam, 2009).

Ailenin en önemli işlevlerinden biri de günlük hayatta ortaya çıkan sorunların çözülmesidir. Problem çözme, ailenin sağlıklı bir aile olup olmadığını gösteren işlevlerden biridir. Sorun olan konu ile ilgili etkili bir çözüm getirilebilmesi ailenin amaçlarındandır. Aile içinde sorunların etkili bir şekilde çözülebilmeleri üç basamakta gerçekleşir :

- (1) Bir birey olarak her aile üyesinin problem çözme işlevindeki güçlü ve zayıf yönlerini bulmak
- (2) Bir grup olarak ailenin problem çözme işlevlerindeki güçlü ve zayıf yönlerini bulmak
- (3) Aile içerisinde önemli olan " problem davranışları" ortaya koymak (Faloon, 1986).

2.2. Aile Terapisine İlişkin Çeşitli Kuram ve Yaklaşımlar

Ailelere danışmanlık ya da terapi yapma yirminci ve yirmibirinci yüz yılların bir hareketi olarak ön plana çıkmış olsa da aslında binlerce yıldır devam eden bir süreçtir. Aileler ile psikolojik danışmanlık ve terapi yapmanın pek çok yolu bulunmaktadır (Gladding, 2012). Aile terapileri, psikodinamik, yapısal, stratejik, yaşantısal ve bilişsel-davranışçı olmak üzere birkaç farklı ekole ayrılmıştır. Her ekol benzer hedeflere sahip olmakla birlikte kullandıkları teknikler ve stratejiler kendilerine özgüdür (Broderick ve Weston, 2009). Araştırmanın bu bölümünde çiftler ve aileler ile çalışırken kullanılan en temel terapötik yaklaşımlar ele alınmıştır.

2.2.1 Psikodinamik Aile Terapisi: 1950'lerde gelişmeye başlamış olan Psikodinamik aile terapisinin öncüleri, Nathan Ackerman, Ivan Boszormenyi-Nagy ve James Fromo'dur (Gladding, 2012). Terapi modeli psikanalitik kurama dayanmaktadır (Broderick ve Weston, 2009). Terapinin amacı, aile üyelerinin birbirleri ile sağlıklı bireyler olarak etkileşim kurabilmelerini sağlamaktır. Bunun için de aile üyeleri bilinçdışı sınırlamalardan kurtarılmalıdır. Kriz yaşayan çiftlerin, içinde buldukları zorlukları atlatabilmeleri için anlayış ve destek ortamında tedavi edilir. Çiftin yaşadığı kriz çözümlendikten sonra terapist, çiftin uzun süreli terapiye başlamasını ister (Nichols, 2013).

2.2.2 Yapısal Aile Terapisi : 1960 ve 1970'lerde temel şeklini almış olan Yapısal aile terapisinin ilk ve en önemli temsilcisi Salvador Minuchin'dir. Braulio Montalvo, Bernice Rosman, Harry Aponte ve Charles Fishman önde gelen diğer kuramcılardır (Gladding, 2012). Minuchin'e göre, tüm aileler, aile üyeleri arasında karşılıklı ve tamamlayıcı fonksiyonlar içeren hiyerarşik bir yapıya sahiptir (Lindblad-Goldberg ve Northey, 2013). Terapinin öne çıkan en temel iddiası, bir bireydeki semptomların en iyi şekilde ailesinin etkileşim örüntüleri incelendiğinde ortaya çıkacağıdır (Minuchin ve Nichols, 1998, akt. Gladding, 2012). Yapısal kurama göre; aile içindeki sorunların giderilebilmesi için ilk önce ailenin yapısında bir değişim meydana gelmelidir (Gladding, 2012). Terapide amaç; aile içerisinde işlevsel olmayan ilişki ve davranış kalıplarını kırmak yani aile yapısını yeniden inşa etmektir. Bu amaçla aile üyeleri arasında şeffaf ve esnek sınırlar oluşturulmaya, aile içerisinde bulunan

kişilerin uyumlu davranış seçeneklerini devreye sokmalarına yardımcı olunur (Minuchin, 1974; akt., Özgüven, 2000).

2.2.3 Stratejik Aile Terapisi : Stratejik aile terapisinin kurucuları önemli ölçüde Milton Erickson'ın çalışmalarından etkilenmişlerdir. Önemli temsilcileri Paul Watzlawick, John Weakland, Cloe Madanes ve Jay Haley'dir (Gladding, 2012). Bu kuram, Zihinsel Araştırmalar Enstitüsü (ZAE)'deki kısa süreli terapi, Haley ve Madanes'in stratejik terapisi ve Milan sistemik modeli olmak üzere üç ayrı modele öncülük yapmıştır (Nichols, 2013). Stratejik aile terapisi modeline göre aileler, hem sözel hem de sözel olmayan (jestler, duruş, tonlama, ses vb.) iletişim şekillerini içeren ve tekrarlayan karmaşık etkileşimler kullanırlar. Aile üyeleri birbirlerine sürekli karmaşık mesajlar gönderir ve alırlar. Stratejik aile terapistleri, aile içindeki bireylerin aralarındaki sorunlu etkileşimler sonucu ortaya çıkan psikolojik sorunları tespit etmeyi ve bunları değiştirmeyi planlar. Stratejik terapistler, aile içindeki sorunların tezahürleri olan özellikle depresyon ya da anksiyete gibi bireysel sorunları görmek isterler (Wilson, 2010). Terapi süreci, aile bireyleri ile birlikte kararlaştırılan hedefler ve stratejiler doğrultusunda kademe kademe gerçekleştirilir (Özgüven, 2000).

2.2.4 Yaşantısal Aile Terapisi : 1960'lı yıllarda hümanistik-varoluşçu psikoloji hareketi ile ortaya çıkan ve o dönemde oldukça popüler olan bu yaklaşımın en önemli temsilcileri Virginia Satir ve Carl Whitaker'dır. David Kantor, Frank Duhl, Bunny Duhl, Bernard Guerney, Louise Guerney, Walter Kempler, Augustus Napier ve David Keith ise öne çıkan diğer isimlerdir. Farklı formları bulunan bu terapi modelinde genel olarak “duygular” üzerinde durulur. Geçmişe değil, şimdi ve buradaki yaşantıya odaklanılır (Gladding, 2012). Yaşantısal aile terapisi yaklaşımına göre, aile içi sorunların temelinde yatan neden “duygusal bastırma” olmasıdır (Nichols,2013). Virginia Satir'e göre, sağlıklı aileler karşılıklı olarak duygu, sevgi ve şefkat paylaşımında bulunurlar. Carl Whitaker ise aileyi bir bütün olarak görmekte olup, aile üyeleri arasındaki duygusal yakınlığın ve paylaşımın eksik olması durumunda aile içinde sorunların ortaya çıkacağını ve bunun sonucunda da ailenin yardım arayışına gireceğini savunmaktadır. Satir, terapötik ilişki içinde sıcak ve koruyucu bir yaklaşım sergileyerek danışanlarının duygularını açmalarına yardımcı olmuştur. Yaşantısal aile terapistleri terapötik süreçte kişisel olarak ve oldukça aktif katılım içinde bulunmaktadırlar. Terapist, aile üyeleri ile birlikte kırılğan, kızgın veya üzgün olabilmektedir (Velidedeoğlu, 2011).

2.2.5 Bilişsel – Davranışçı Aile Terapisi : Bilinen birçok davranışçı ve bilişsel–davranışçı terapist bulunmakla birlikte öne çıkan temsilciler Richard Stuart, Neil Jacobson, Norman Epstein, Gerald Patterson, Robert Weiss, Albert Ellis, Aaron Beck, Albert Bandura, William Masters, Virginia Johnson, Frank Dattilio, John Gottman , Joseph Wolpe ve Donald Meichenbaum’dur (Gladding, 2012). Bilişsel-davranışçı terapi uygulamaları yaklaşık olarak 50 yıl önce Albert Ellis’in bilişsel süreçlerin evlilik sorunları üzerindeki etkilerine dair ilk dönem yazıları ile başlamıştır (Ellis ve Harper, 1961; akt., Dattilio, 2012). Bilişsel-davranışçı kurama göre; “bireylerin ilişkilerine dair sahip oldukları bilişsel öğeler (örn; inanç, düşünce, beklentiler vb) çift ve aile ilişkileri ile ilgili düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını belirler” (Sullivan ve Schwebel, 1995; akt. Gladding, 2012). Beck’in bilişsel terapi modeli, danışanlara, bu bozuk ve işlevsel olmayan bilişleri nasıl tanımlayabileceklerini göstermekte; danışanların duygular, davranışlar, hatta çevresel olaylar üzerinde bilişlerin etkisini fark etmelerini sağlamaktadır. Beck, düşünce süreçlerinin davranışın belirleyicileri olduğunu; insanların nasıl hissettiklerinin ve gerçekte ne yaptıklarının büyük ölçüde subjektif durum değerlendirmelerinden etkilendiğini belirtmektedir (Corey, 2008). Bilişsel-davranışçı aile terapisi, davranış değiştirme ilkelerini kullanmaya odaklanan bir terapötik yaklaşımdır. Terapi sürecinde aile üyelerinin etkileşimsel kalıplarının değiştirilmesinin yanı sıra hatalı etkileşimler sonucu gelişen çarpıtılmış inanç ve algıların da yeniden yapılandırılması amaçlanmaktadır (Dattilio, 2012).

2.3. Bowen Kuşaklararası Aile Terapisi

Evlenen her çift aile ortamına bütün özgeçmişlerini, kişisel davranış ve alışkanlıklarını, bireysel özelliklerini ve davranış kalıplarını getirmektedir. Eşler kendilerine özgü benzer ve farklı kişisel geçmişleri ve mevcut kişilik özellikleri ile birbirlerine daima uyum sağlamak durumundadırlar (Özgüven, 2000).

Aile, belli davranış kalıpları olan toplumsal bir sistemdir. Aile üyeleri arasında döngüsel bir etkileşim vardır. Bu etkileşim ailenin iletişim kalıplarını ve davranışlarını dengede tutar (Yaman ve Akdeniz, 2011).

Kültür ve onun getirdiği tüm sorunlar sıklıkla kişinin köken ailesinden öğrenilir. Kültürel değerler sıklıkla aileden geçer ve dolayısı ile her aile kültürel ve dini değerlerini diğer aileler ile paylaşır (Marchetti-Mercer ve Cleaver, 2000).

Evlilik hayatı, çiftlerin köken ailelerinden öğrendikleri ve kendi evlilik yaşantılarına taşıdıkları bir dizi alışkanlıklar ve beklentiler zincirinden oluşmaktadır. İki farklı aile ortamında yetişen bireylerin evlilik hayatına getirecekleri birtakım alışkanlıkları ve manevi değerleri olabilir. Çiftin ilişkisinin şekillenmesinde geldikleri aile önemli bir etkidir. Çünkü çiftler, ailelerindeki ilişki biçimini ve aile geleneklerini kendi ilişkilerine taşırlar ve eşlerinden de buna göre davranmalarını beklerler. Aileler de, çocuklarının kendi ailelerinden bağımsız kuracakları aile yapısına alışmakta zorluk yaşar ve sürekli müdahale ederlerse bu durum çiftin ilişkisinde birtakım güçlükler yaratır. Bu nedenle evlilik veya ilişki sorunları ile ilgilenirken çiftin kök aile yapısının önemi yadsınamaz (Velidedeoğlu, 2011).

Amerikalı bir psikiyatrist olan Murray Bowen, 1951 yılından itibaren aileler ile çalışmaya ilgi duymuş olan bir kuramcı ve aile terapistidir. Kendisi “aile sistemleri” teorisinin başlıca teorisyenlerindedir. Ailesinin en büyük çocuğu olan Bowen, 1966 yılında ailesinde yaşanan duygusal bir kriz nedeniyle kişisel keşfine yönelmiş olup kuramını geliştirmiştir. Bowen’ın aile terapisi “Bowen aile sistem teorisi” veya “Bowenian terapi” olarak adlandırılmaktadır. Bowen’ın aile terapisi, sistemik temelli yaklaşımların ilki olarak bilinmektedir (Gladding, 2012; Helm, 2014). Beş çocuklu bir ailenin en büyük çocuğu olan Bowen’ın aile üyeleri ile ilişki kurmakta güçlükler yaşadığı bilinmektedir. Bowen, insanın sahip olduğu duyguların birincil kaynağının aile deneyimleri olduğuna inanmaktadır. Ona göre aile üyeleri birbirleri ile olan ilişkilerinde duygusal olarak bağımlı ve fonksiyoneldirler (Helm, 2014).

Bowen (1985), en az üç kuşak boyunca ailelerin değerlerini, inanç sistemlerini, davranış kalıplarını ve kaygılarını birbirine aktaran duygusal bir sistem olduğunu ileri sürmüştür. Ona göre, bireyler birbirlerine düşündüklerinden daha bağımlıdır ve daha tepkisel davranmaktadırlar. Bowen, duygusal yaşamlarımızda ki özerkliğimizin sandığımızdan çok daha sınırlı olduğunu düşünmektedir (Nichols, 2013).

Sistemik kurama göre “aile” belli bir geçmişi paylaşan, aralarında duygusal bağı olan, ailenin içinde yer alan üyelerin ve ailenin tümünün ihtiyaçlarını karşılamak için stratejiler planlayan bireylerden oluşmuş kompleks bir yapıdır (Sabatelli ve Bartle, 1995).

Bowen’ın aile sistemleri kuramı’na göre;

- (a) Aile, birbirine bağlı ya da bağımlı sistemlerden meydana gelir.
- (b) Bireyi anlamak için bireyin aile sistemini anlamak gerekir.
- (c) Bir aile sisteminin üyesi olarak bütün üyeler birbirleri ile bağlantılıdır.
- (d) Sistemin her üyesi diğerlerini etkiler.

Kuramda, ailelerin kendilerinden birkaç kuşak önceki aile bireylerinin psikolojik özelliklerini kendi ailelerine nasıl aktardıkları ve aile içi etkileşimlerinin bu durumdan nasıl etkilendiği ortaya konulmaktadır (Acar ve Acar, 2013). Bowen (1985), aile içi ve çift etkileşimlerinin birbirleri ile karşılıklı, kalıplaşmış ve tekrarlayıcı olma eğiliminde olduğundan söz etmektedir. Etkileşimsel kalıpların kuşaktan kuşağa aktarıldığını belirten Bowen, ailede kullanılan iletişim kalıplarının, aile üyelerinin ilişki yaşamakta olduğu kişiyle iletişim kurma biçimini etkilediğini belirtmektedir.

Sistemik aile terapisinde, terapinin odak noktası birey değil aile içi etkileşimlerdir. Bowen’ın aile terapisi yaklaşımı ile çalışan bir aile terapisti, nesilden nesile aktarılan davranış kalıplarını değerlendirerek terapötik sürece başlar (Worden, 2013).

Bowen’a göre (1985), ölen her insan bir iz bırakmaktadır. Birey geçmişi hakkında ne kadar çok şey bilirse kendini daha iyi tanır. Ailede var olan duyguların hepsi yaşayan tüm aile üyelerinde mevcuttur.

Bowen’ın “Aile Sistemi Kuramı” sekiz kavramdan oluşur. Bunlar:

- (1) Benliğin ayrılaşması
- (2) Üçgen
- (3) Çekirdek ailenin duygusal sistemi
- (4) Aile yansıtma süreci

- (5) Kuşaklar arası geçiş süreci
- (6) Kardeş konumu
- (7) Duygusal yoksunluk kavramı
- (8) Toplumdaki duygusal süreç

Kurama göre, bunların her biri bireyin davranışlarını ve ailesini etkiler (Papero,1995). Terapist bu kavramlar aracılığıyla aileyi anlayabilir ve onları tedavi edebilir (Gilbert, 2006; akt. Gladding, 2012).

Bowen (1985), bireyin ayrılaşmadığı zaman, duygusal kaynaşma (fusion) ve duygusal kesinti yaşayacağından söz etmektedir. Ona göre, ailelerdeki en büyük sorun “duygusal kaynaşma”dır. Diğerlerine karşı hissedilen içgüdüsel gereksinim sağlıklı bir şekilde abartıldığında duygusal kaynaşma ortaya çıkmaktadır. Kaynaşma, bazı bireylerde birliktelik ihtiyacı olarak kendini doğrudan gösterirken bazılarında ise sahte bir bağımsızlık maskesinin ardına gizlenmektedir. Terapideki temel hedef ise farklılaşmadır. Benliği farklılaşmış birey, kendini izole etme gereksinimi hissetmeden başkalarıyla ilişkisini sürdürüp kendi özerkliğini koruyabilir (Nichols, 2013).

Bowen aile terapisi diğer birçok sistemik yaklaşımdan farklı olarak bireylerle veya çiftlerle yaygın olarak kullanılabilir (Skowron ve Platt, 2005). Bowen’ın aile sistemleri kuramı’nda çiftlerle ve ailelerle çalışırken ailelerdeki bilinçaltı güçlerin önemini vurgulamakla birlikte bilişsel stratejilerden yararlanır. Terapist bir koç, bir öğretmen, bir katalizör olarak çalışır. Bowenyan teori, danışanlarına kendisinden önceki kuşaklardan ona aktarılmış olan problemleri yeniden düzenleme fırsatı verir. Kuşaklararası aile terapisi olarak anılan terapi modeli, ailenin geçmişine vurgu yapmakla birlikte eşzamanlı olarak şimdiye de odaklıdır. Aile geçmişine, geçmiş örüntülerin fark edilmesine ve bu örüntülerle ilgilenilmesine önem veren Bowen aile kuramının amacı, bu davranışların kişilerarası ilişkilerde tekrar edilmesini önlemektir. Kuramda; aile yaşantısı üzerinde etkili olabilecek bireyin geçmişine ait, çocukluk ve sosyal yaşantılarının ve problemlerinin yarattığı bilinçaltı baskıların önemine değinilmektedir (Gladding, 2002 ; Goldenberg ve Goldernberg, 1985 ; Barker, 1986 ; Gurman ve Kniskern, 1991; akt. Canel, 2007). Bowen terapisinin temel teknikleri içerisinde genogramlar, süreç soruları, ilişki deneyleri, üçgenden çıkma, rehberlik, “ben konumu” alma ve yer değiştirme hikayeleri bulunmaktadır (Nichols, 2013).

2.3.1. Benliğin Ayrışması (Farklılaşması)

Benliğin ayrışması (farklılaşması) kavramı, Bowen Aile Sistemi Kuramı'nın yapısını şekillendirmektedir. Çünkü bu kavram evrenseldir. Bireyleri, birleşme ve farklılaşma düzeylerine göre tanımlamaktadır. Benliğin ayrışması sürecinde anne-baba ile yaşanan ilişki temeldir. Kurama göre; aile bir sistemdir, ailenin her üyesi de bir bireydir. Ancak üyeler birbirleriyle birleşmekte ve kaynaşmaktadır (Papero, 1995).

Bowen, benliğin ayrışması kavramını oluştururken biyolojideki hücre gelişiminin kritik döneminden etkilenmiştir. Buna göre, basit hücreler farklı ve daha özellikli yeni bir hücre oluşturabilmek için eski ve daha az gelişmiş özelliklerini terk ederek ayrıştırlar. Bowen, bu hücrel ayrışması bireylerin “ayrılma” ve “beraberlik” olarak birbirine zıt iki doğal gücü kontrol etme ve dengeleme kapasitesine uyarlamıştır. Ayrılma kişinin bireyselliğine ve biricikliğine vurgu yaparken, beraberlik kişinin ait olma (sevgi ve kabul görme) gereksinimini gösteren bir güçtür. Bu iki gücün dengeli ve uyumlu bir şekilde bulunduğu ailelerde bireyler birbirleri ile beraber hareket edebilirken kendi bireyselliklerini de ifade edebilme imkanı bulurlar (Shapiro, 2007).

Bowen'a (1985) göre, aile üyelerinde nesilden nesile aktarılan davranış kalıpları ile ilgili farkındalığın artırılması ve her bir aile üyesinin olabildiğince benliğinin ayrışması önemlidir. Ayrışma, bireyin güçlü bir benlik duygusuna sahip olması ve diğerlerinin etkisinde kalmadan davranışlarını seçebilmesi yeteneğidir (Fenell ve Weinfeld, 2003; akt. Acar ve Acar, 2013). Benliği ayrışmamış bireyler, daha katı olup kendilerini iyi hissetmek için diğerlerine duygusal olarak daha bağlı olmaktadır. Benliği ayrışmış bireyler ise çevresindeki kişilerin duygularının farkında olup objektif davranabilmekte ve duygusal mesafelerini korumayı başararak kendi duygularını hissedebilmektedirler (Becvar ve Becvar, 2006).

Benliği ayrıştıran birey için gerekli ve önemli bir süreçtir. Bunun olmaması durumunda birey önceki kuşakta var olan ve işlevsel olmayan davranış, inanç ve değer kalıplarını bir sonraki nesile aktarmaya devam eder (Kesici vd., 2014). Sharf'a (2008) göre, bireyin bilişsel süreçlerini duygusal süreçlerinden ayırabilmesi de benliğin ayrışmasının açık bir göstergesidir (Acar ve Acar, 2013).

Ailedeki kaygı düzeyi, aile içindeki bir bireyin duygusal ve bilişsel sisteminde bir karmaşaya neden olduğunda ve benzer bir durum ailenin genelinde görüldüğünde aile içindeki sınırlar ve bireysel kimlikler kaybolur (Bowen, 1985). Böyle ailelerde var olan yoğun duygusal ilişkiler füzyona, iç içe geçmeye neden olur. Diğer yandan, anksiyete düzeyi düşük ailelerde aile üyeleri arasında otonomi ve ayrışma düzeyi oldukça yüksek gözlenir (Kesici vd., 2014).

Farklılaşma becerisi, bireyin güçlülere uyum sağlamasına yardım eden, kendisine zarar verebilecek ve onun özerkliğini bastıracak yoğun ilişkileri engelleyen oldukça önemli bir özelliktir. Bu sayede birey, içinde bulunduğu grubun işlevsel olmayan düşünce kalıplarını yordayabilir ve onları koşulsuz kabul etmez (The Bowen Center 2011).

Benliğin ayrımlaşması ve “ben”in bireyselleşmesi, kişinin kök ailesine karşı kendini aşırı bir sorumluluk altında hissetmeden onlardan bağımsız bir şekilde davranabilmesi yeteneğidir. Bireyselleşmenin zıddı ise duygusal bütünleşmedir. Duygusal bütünleşme genel olarak aile veya çift ilişkisinde otonominin azalması ve bireyin kendisi için önemli olan diğer bireylerle karşılıklı etkileşiminde daha fazla duygusal tepkilerinin var olmasıyla kendini göstermektedir. Bununla birlikte kendi kendine sorumluluk almaktan kaçınma veya diğerlerinin yerine aşırı derecede sorumluluk üstlenme tepkisiyle de kendini göstermektedir (Bray,1995).

Bu açıklamaların ışığı altında, benliğin ayrımlaşması kavramı; bireyin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırması, güçlü bir benlik duygusuna sahip olması, kendi kararlarını diğerlerinin tesirinde kalmadan vermesi ve kararlarının sorumluluğunu alması, kendisinin ailesinden ayrı bir birey olduğunu fark etmesi süreci olarak tanımlanabilir. Ayrımlaşma düzeyi yüksek bireylerin daha bağımsız olabildikleri, ayrımlaşma düzeyi düşük bireylerin ise bağımlı olma özelliği sergiledikleri düşünülebilir (Acar ve Acar, 2013).

Nichols’a (2013) göre, benliği ayrımlaşmamış bireyler duygusal bakımdan kolayca etkilenirler. Özellikle kaygı uyandıran konular söz konusu olduğunda benliği ayrımlaşmamış bireyler özerkliklerini korumakta güçlük çekerler. Onlara ne düşündükleri sorulduğunda ne hissettiklerini söylerler. Diğerlerinin söylediği herşeyle ya hemfikir olurlar ya da her söyledikleri ile tartışmaya girerler. Bu durumun tam tersi olarak benliği ayrımlaşmış bireyler

ise düşünme ile duygu arasında denge kurabilirler. Bu bireyler derinlemesine düşünebilir, neye inanacaklarına karar verebilir ve inançları doğrultusunda hareket edebilirler.

Eğer ayrılaşma sağlanamazsa bireyler savunmasız olur, aile ikileminde kalır ve kendilerini bir birey olarak göremezler. Bu sebeple de daha fazla heyecansal tepki verir, semptomlar geliştirmeye daha yatkın olurlar (Velidedeoğlu, 2011).

2.3.2. Sistemik Üçgenler

Üçgen, ailenin duygusal sisteminin en temel ve en küçük birimidir. Üçgenler, bireyler arasında ya da bireylerle nesnelere arasında oluşabilmektedir (Gladding, 2012). Genel olarak üçgen oluşturma ebeveynler arasındaki çatışmanın bir göstergesidir (Bray, 1995).

1960'lı yıllarda bir bunalım yaşayan Bowen, çözemediği sorunlarının mevcut çekirdek ailesinden değil, köken ailesinden aktardığı çözülmemiş sıkıntılardan yani üçgenleşme sürecinden kaynaklandığı sonucuna varmıştır. Çiftler genelde stres altında ve yüksek gerilim içerisinde iken üçüncü bir kişiyi üçgen oluşturmak amacıyla sisteme katarlar. Bowen'a (1985) göre, iki kişi arasındaki duygusal gerginlik belli bir seviyeye ulaştığı zaman sistem üçüncü bir bireyi içine alarak üçgenleşme gerçekleştirmektedir. Ailenin duygusal sistemi birbiri ile iç içe geçmiş üçgenlerden oluşmaktadır. Çünkü bireyler başka üçgenlerin de birer parçasıdır.

Üçgenler farklı şekillerde görülebilmektedir. Aile, iş hayatı, arkadaş ilişkileri gibi tüm insani sistemlerde geçici üçgenler otomatik bir şekilde ve farkına varılmadan devreye girer. Kadın-erkek her iki cinsiyetten ve yaştan insanlar, kuşaklar boyunca devam eden farklı farklı üçgenlerin içerisine girerler (Lerner, 2009).

Üçgenlerin bazıları sağlıklı olmakla birlikte bazıları değildir (Bowen Center 2004). Üçgenler aile sisteminin duygusal yoğunluğunu arttırabilir ya da azaltabilir (Özgüven, 2000). Üçgenler hareketlidir ve daima bir değişim halindedir. Bazı durumlarda üçgenlerin hareketliliği kaygıyı azaltma açısından işe yararken bazı durumlarda ise bireyin incinmesine ve geri çekilmesine neden olabilmektedir (Velidedeoğlu, 2011). Herkes farkına varmadan üçgenlerin içine girer. Üçgenlerin çoğu bir sorun içermez. Üçgenler bireylere rahatlama sağlar. Ancak bazen üçgenler gerçek sorunların çözülmesini engeller. Üçgenler, alışkanlık

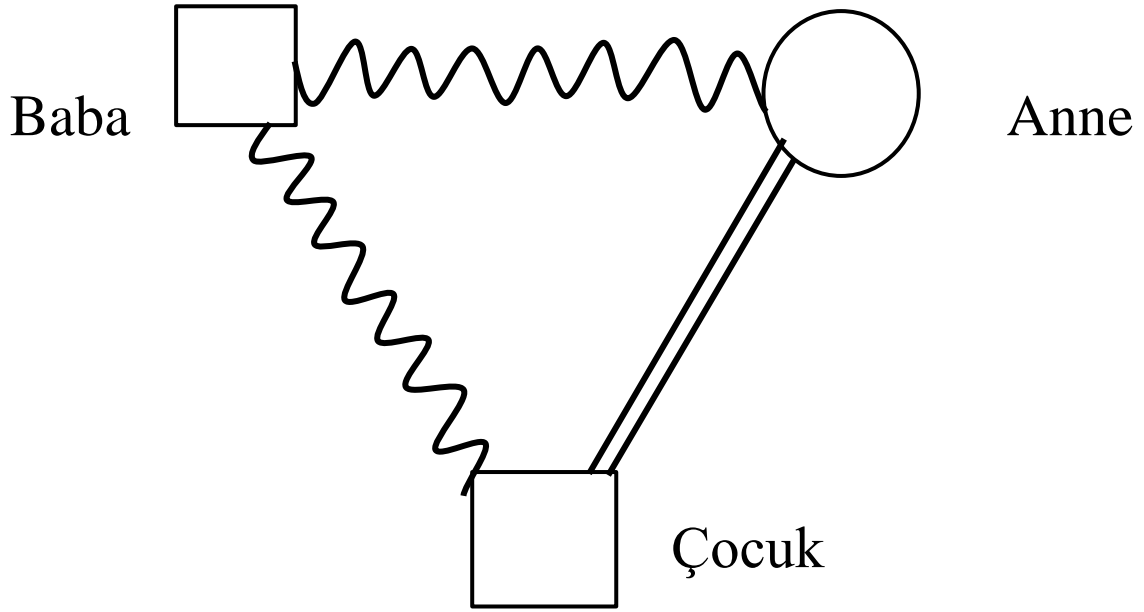
haline geldiğinde ve özgün ilişkiyi bozmaya başladığında sorun olurlar. Aile içinde yaşanan sorunların pek çoğu üçgenleri içerir (Lerner, 1998; Nichols, 2013).

İki birey arasında gerilim arttığında ya da çatışmalar ortaya çıktığında, üçüncü bir kişi otomatik bir şekilde ve bilinçsizce çatışmanın içerisine çekilir (Lerner, 2009). Üçgende, iki kişi kendi anksiyeteleri ve duygusal bütünleşmeleriyle baş edebilmek için, üçüncü bir kişiyi ilişkilerine dahil ederek onu kullanırlar ve bu şekilde aralarında yaşanan gerginliği gidermeye çalışırlar (Bray, 1995).

İlişkilerinde tartışma yaşayan bir çift, kendi aralarında konuşarak sorunu çözmek yerine (eşlerden biri ya da her ikisi) tartışma hakkında konuşmak amacıyla ailesinden birini ya da bir arkadaşını arayabilir. Bu şekilde üçgenin içine çekilen üçüncü kişi gerilimin, kaygının düşmesine yardımcı olur. Çifti sakinleştirir ve sonra da onların yerine karar verir. Böylece çift, bu üçüncü kişiye başvurmadan sorunlarına çözüm getiremez (Carr, 2000).

Freeman'a (1992) göre, bireylerin duyguları ile başa çıkmaktan kaçmaya alıştığı kaçınma tekniği, üçgenlerin temelini oluşturmaktadır. Örneğin; eşiyle ilişkisinde sorunlar yaşayan ve mutsuz olan bir kadın, eşi ile duyguları hakkında yüzleşmektense çocuğu ile aşırı derecede ilgilenmeye yönelebilmektedir.

Barker (1998), Freeman'a benzer bir şekilde problemlerini doğrudan konuşamayan ve çözemeyen çiftlerde genel olarak üçgenin içine sokulan kişinin çocukları olduğundan söz etmektedir. Bu çiftler, çocukları aracılığı ile iletişim kurarlar. Bu durumu yaşayan ailelerde çocuk, kime taraf olacağı ve kime nasıl tepki vereceği durumu ile karşı karşıya kalır ve ilerleyen zamanlarda kendisinde aşırı anksiyete, antisosyal davranışlar ve başka sorunlar gelişebilir.



Şekil 1. Bir Aile Üçgeni Örneği

Üçgenler, gerginlik oluşturan sorunların saklı kalmasına neden olurlar. Üçgenler bozulduğunda, her bir aile üyesi ile üçüncü bir kişinin müdahalesi olmadan karşılıklı ilişkiler kurulduğunda saklı kalmış sorunlar yüzeye çıkar. Bu duygusal açıdan zor bir durum olsa da bireyin diğerlerinin üzerinde yoğunlaşmaktan vazgeçmesini sağlar ve ona benliğine daha yakından bakma imkanı tanır (Lerner, 1998).

2.3.3. Duygusal Kopma

Duygusal kopma, insanların çözülemeyen duygusal meseleleri sebebiyle ebeveynleri ve diğer aile üyeleri ile olan ilişkilerini azaltması veya tamamen kopartmasıdır. İnsanların birbirinden uzaklaşması veya nadiren eve gitmeleri yoluyla duygusal temas kesilebilir. Bazen de fiziksel temas devam eder ancak hassas konulardan uzak kalınır. Duygusal kopma yaşayan insanlar, diğerlerini idare etmeyi keserlerse ilişkilerinin daha iyi olacağını düşünür. Duygusal kopma yaşayan bireyler, yakın ilişkileri dengede tutabilmek için ailenin yerini sosyal ve iş ilişkileri ile doldurmaya çalışır. Ancak böyle bir durumda problemler daha kalıcı hale gelir ve çözülemezler. Aile etkileşimlerindeki tansiyon, ilişkiyi keserek azaltılabilir ancak bu defa yeni ilişkiler çok değerli bir hale gelebilir. Bu da bireyin yeni tehlikelere açık hale gelmesine sebep olur. Örneğin, birey köken ailesi ile olan bağımlı keşikçe eşine, çocuklarına ve arkadaşlarına daha çok yönelir. Böylece bu ilişkilerle ilgili beklentisi artar ve tehlike başlar.

Duygusal açıdan daha fazla incinir. Yeni ilişkiler başlangıçta sorunsuz gider. Ama insanların kaçmaya çalıştığı olgular eninde sonunda ortaya çıkar ve bu da gerginliklere sebep olur.

Herkesin belli bir düzeyde köken ailesi ile çözilememiş bağlılıkları vardır. Benliğin ayrımlaşması ile daha etkili ve daha fazla çözüm oluşturulabilir (The Bowen Center, 2011).

2.3.4. Genogram

Bowen Aile Sistemi Kuramı'nda geçmiş bağlantıların haritasını çıkarmak amacıyla kullanılan tekniğin adı "genogram"dır. Bu teknik Bowen tarafından geliştirilmiştir (Gladding, 2012). Genogram'ın yaygın olarak bilinen diğer adları; aile soy ağacı, gen haritası ve genetik çizelgedir. Genogramlar, ailenin oluşumu ve aile içindeki ilişkiler hakkında bilgi edinmede kullanılan klinik bir araçtır (Stanion ve Papadopoulos, 1997).

Genogramlar kullanım alanlarına göre farklı formlarda tasarlanabilmektedir. Danışmanlık literatürü içerisinde kültürel genogramlar, çözüm merkezli genogramlar, cinsiyete dayalı genogramlar, sosyal olarak tasarlanmış genogramlar, mesleğe dayalı genogramlar ve inanışa dayalı genogramlar olmak üzere geniş çaplı kullanılan ve oldukça etkili olan araçlardır (Işık, Akbaş, Kırdök, Avcı ve Çakır, 2012).

Genogramlar teorik olarak, farklı düzeylerde aile üyelerinin fiziksel, sosyal ya da duygusal olarak birbirine bağlı olup olmadığı, sistemdeki bir değişikliğin diğerlerini etkilediği varsayımına dayanır (Marchetti-Mercer ve Cleaver, 2000).

Bireyin aile ağacının geometrik şekiller, çizgiler ve kelimelerle resmedilen görsel bir sunumudur (Sherman,1993; akt. Gladding, 2012). Genogramlar, ailenin en az üç kuşağı ve aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkileri hakkındaki bilgileri içerir (Dunn ve Levitt, 2000).

Genogram bir değerlendirme ve tedavi aracı olup klinik bağlamda çiftler, bireyler ve aileler ile çalışırken uzmanlar tarafından kullanılmaktadır (Foster, Jurkovic, Ferdinand ve Meadows, 2002). Genogram tekniği genel olarak aile terapilerinde kullanılmakla birlikte, bireysel ve çift terapilerinde de etkin olarak kullanılmaktadır (Papadopoulos, Bor ve Stanion, 1997). Spesifik olarak aile danışmanlıklarında kullanılan genogramlar, mevcut davranış yapılarını, aile içindeki rolleri ve ilişkileri analiz etmekte aynı zamanda hipotez üretmekte

kullanılırlar (Işık vd., 2012). Genogramlar, psikolojik danışmanlara danışanlarının aile örüntülerini ve bunlarla ilişkili olarak tekrarlayan davranışlarını, ailelerinin eş seçimindeki etkilerini ve bunlar gibi daha pek çok konuda danışanları hakkında derinlemesine bilgi sahibi olunmasını sağlayan oldukça önemli araçlardır (Işık, 2008).

Aile ile ilgili bilgiler genogramlar aracılığı ile bir grafik şeklinde gösterilmektedir. Genogramlar sayesinde bazı ailelerde olan karmaşık ilişki örüntüleri daha kolay bir şekilde görülebilmektedir. Genogram içerisinde yer alan bilgiler aile sisteminin genetik, tıbbi, davranışsal, kültürel ve sosyal yönlerini kapsamaktadır. Bu bilgiler sayesinde klinik bir sorunun, aile öyküsü ve aile ilişkileri ile nasıl bağlantılı olabileceği ve zaman içerisinde nasıl seyredebileceği hakkında hipotezler oluşturulabilir. Genogram ile bir aile sistemi içerisindeki anlamlı tekrarlar gösteren davranış örüntüleri açığa çıkarılabilir. Aynı zamanda genogramlar yaşam döngüsü olaylarının beklenen doğrultuda gerçekleşip gerçekleşmediğini, ailede olan önemli değişiklikleri ve kayıplarla alakalı dikkat edilmesi gereken yıldönümlerini gösterebilir (Stanion ve Papadopoulos, 1997).

Klinisyenler, karmaşık aile modellerini somutlaştırdığı ve temsil ettiği için genogramlara başvurur. Genogramlar, klinisyenlerin açık bir şekilde aile yapısını haritalandırmasına, ailenin resmini güncellemesine ve planlama yapmasına izin verir. Aileden olmayan klinisyene, aile hakkında klinik kayıtlar oluşturabilmesi için mümkün olduğu kadar çok bilgiye hızlı bir şekilde ulaşabilme ve potansiyel problemleri kavrayabilme imkanı sunar. Aile hakkında ki notlar bir grafik veya ankete yazıldığında kayıtlardan kaybolabilir iken, genogram bilgileri hemen tanınabilir ve her bir klinik görüşmede aile hakkında öğrenilen bilgiler düzeltilip eklenebilir. Genogram, klinisyenin hastanın değerlendirilmesi için devamlı önemini koruyan aile bağlamındaki karmaşık olayları, ailenin hikayesini ve kalıplarını aklında tutmasını kolaylaştırır (McGoldrick, Gerson ve Shellenberger, 1999).

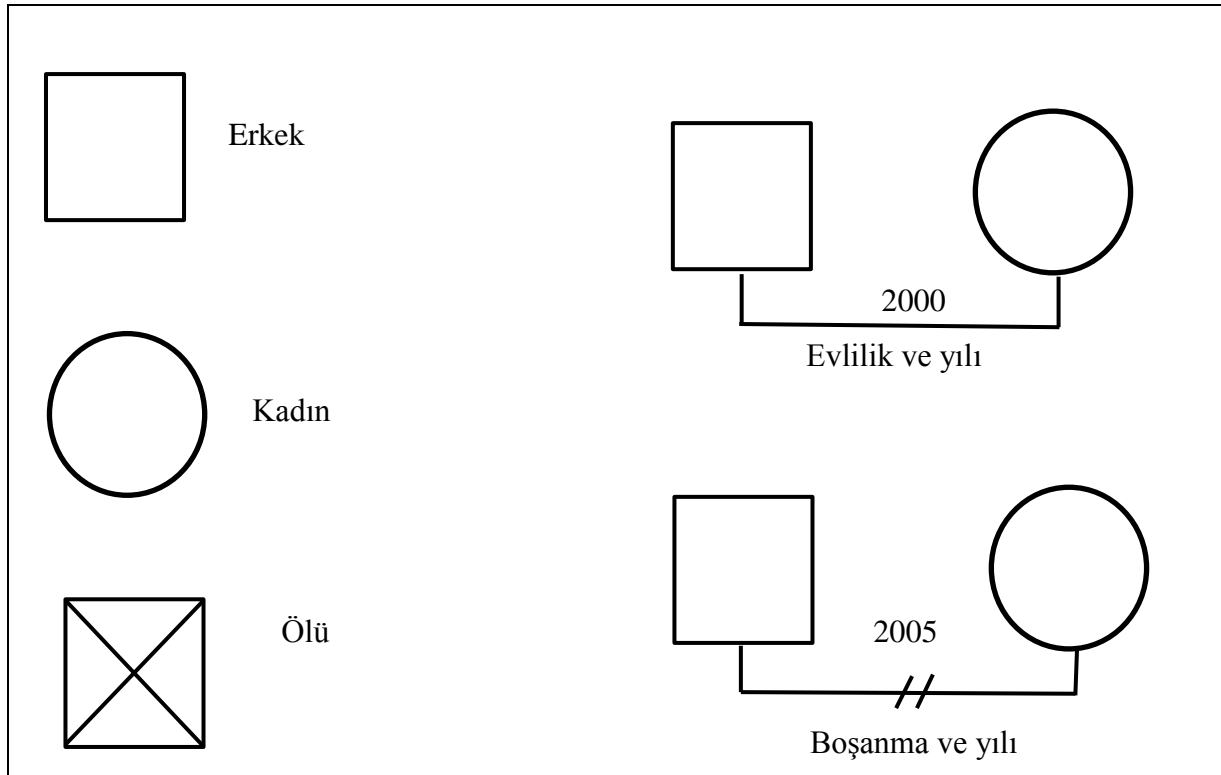
Ailedeki davranış, ilişkiler ve zaman bağlantılarını yeniden çerçeveleme ve ailenin kendi hakkındaki algısını normalleştirmede genogram önemli bir araçtır (McGoldrick ve Gerson, 1985). Bu teknik, bireyleri hem kök aileleri içerisinde hem de hali hazır ilişkilerindeki tekrarlayan ve birbiriyle bağlantılı şablonlarıyla çift taraflı olarak yüzleştirmektedir (Foster, Jurkovic, Ferdinand ve Meadows, 2002).

Genogramlar, aile değerlendirilmesinde ve psikoterapide oldukça yaygın kullanılan bir araçtır. Aileye ilişkin karmaşık duygusal modeller ile ilgili oldukça geniş bir hipotez kaynağı olma işlevi üstlenir (Lerner, 2014). Terapistler, danışanlarının psikolojik sorunları ile onların yaşam olayları, ilişkileri, aile yapıları ve inançlarının bağlantılı olabileceğini genogramlar aracılığı ile sistematik bir şekilde kavramlaştırabilirler (Arkar ve Şafak, 2003). Hem danışanlar hem de danışmanlar için genogramlar kullanım açısından oldukça kolay bir tekniktir (Işık vd., 2012).

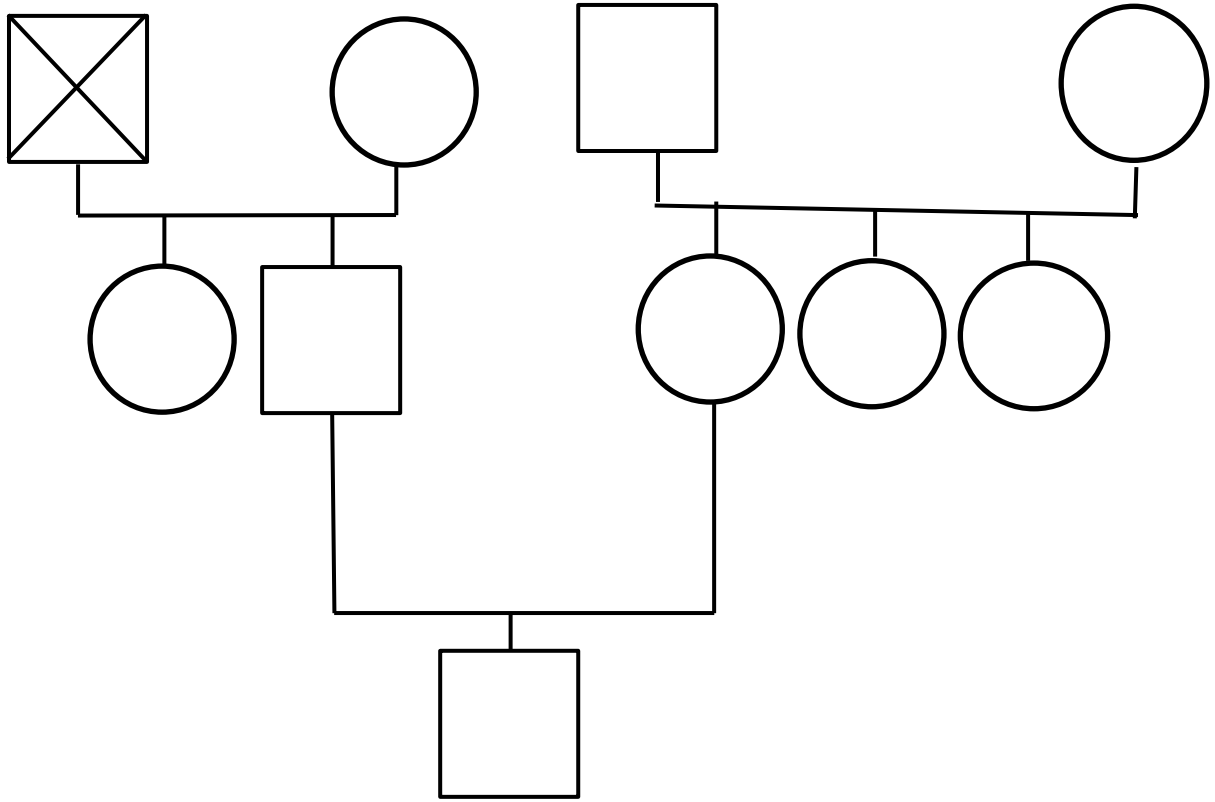
Genogram oluşturmak için kısaca bu üç basamak yerine getirilmelidir:

- (1) aile yapısının bir haritasını çıkarmak (ayrıntıları belirlemek),
 - (2) aile bilgilerini kaydetmek
 - (3) aile ilişkilerini tanımlamak.
- (McGoldrick ve Gerson, 1985)

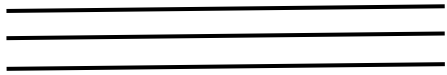
Eşlerin geçmişleri; doğumları, kardeşleri ile olan ilişkileri, çocukluk dönemleri ile ilgili önemli olaylar, anne ve babalarının geçmişteki ve mevcut işleyişleri ile ilgili olarak en az üç kuşağı içeren genogram üzerinde kayıtlar yapılır (Nichols, 2013).



Sekil 2. Standart Genogram Semboller



Sekil 3. Üç Kuşaklı Bir Aile Genogramı



Aşırı yakın ya da kaynaşmış



Mesafeli

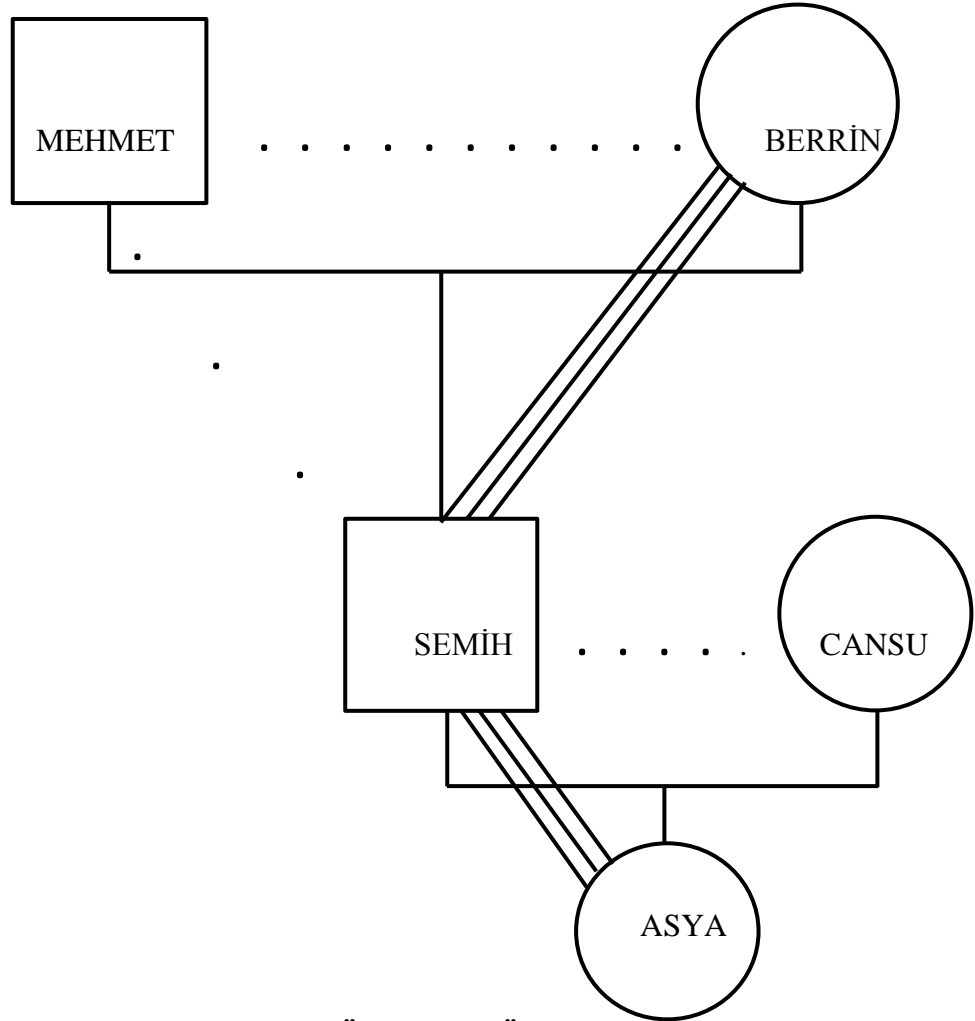


Çatışmalı



Yabancılaşmış ya da kopuk

Sekil 4. Genogramda İlişki Dinamikleri Simgeleri



Sekil 5. İlişki Dinamiklerinin Yer Aldığı Üç Kuşaklı Örnek Bir Aile Genogramı

Yaygın bir şekilde kullanılan genogramlar oldukça etkili araçlardır. Çünkü bunlar bize danışanlarımızın aile örüntülerini anlamamızda derin bilgiler sağlarlar (Işık vd., 2012). Genogram oluşturmak için toplanan bilgiler terapistlere ilişkiler ve sorunlar hakkında hipotezler oluşturmak ve gerektiğinde bunları düzeltmek için fırsat vermektedir. Aynı zamanda bu hipotezler aile üyelerinin sorunları nasıl algıladıklarının ortaya konulmasına imkan sağlamaktadır. İlişki şablonlarını açığa çıkartmak davranışın, düşünce ve duygularla nasıl bağlantılı olabileceğini göstermek açısından aile üyeleri için eğitsel bir işlev de görmektedir (McGoldrick ve Gerson, 1985).

Genogramlar, aile sistemi içerisinde var olan davranış kalıplarını, aile üyelerinin rollerini ve birbirleri ile olan ilişkilerini analiz etmek amacıyla kullanılırlar. Bununla birlikte

bilgi toplamaya, hipotezler üretmeye ve danışanların aile kökenlerinin altında yatan duygusal süreçlere ilişkin içgörü kazanabilmelerine yardımcı olurlar (Nichols ve Schwartz, 1998; Goldenberg ve Goldenberg, 2000; akt., Işık, 2008).

Genogram ile elde edilen bu bilgiler, klinik bir sorunun ailenin öyküsü ve ilişkileri ile nasıl bağlantılı olabileceği ve zaman içinde nasıl gelişebileceği ile ilgili hipotez oluşturmada oldukça zengin bir kaynak sağlar. Aile sistemi içinde varolan, anlamlı tekrarlar gösteren örüntü ve olayları açığa çıkarmaya yardım eder. Terapi sürecinde genogram oluşturabilmek için toplanan bilgiler, terapistin ilişkiler ve sorunlar hakkında hipotezler oluşturması ve daha sonra da bunları düzeltmesi için fırsat oluşturur. İlişki örüntülerini ortaya çıkarmak, aile üyeleri açısından eğitsel bir işlev de görür. Sorunlu davranışın altında yatan aile örüntüleri tanımlandığında, daha ileri düzey terapötik müdahalelere gerek kalmadan davranış değişiklikleri gerçekleştirilebilmektedir (Arkar ve Şafak, 2003).

McGoldrick ve Gerson'a (1985) göre, terapist genogram yöntemi ile aile bağlamının resmini elde ederek ailenin güçlü ve zayıf yönlerini tespit edebilir ve her bir aile üyesinin var sorun ile bağlantısı veya soruna katkısı ile ilişkili olarak, aile üyeleri arasındaki ilişki örüntülerini değerlendirebilir.

2.4.Genogram Tekniği ile ilgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bowen'ın "Aile Sistemi Kuramı" içerisinde yer alan "genogram" tekniğinin farklı kullanım alanları ile ilgili yurt dışında birçok çalışma yapılmıştır. Yapılmış olan çalışmalar aşağıda özetlenmiştir:

Marchetti ve Cleaver (2000), Güney Afrika'daki Pretoria Üniversitesi Psikoloji bölümü yüksek lisans öğrencileri arasında karşı kültürü anlamayı geliştirmek ve aynı zamanda aile terapisinde kullanılan genogram yöntemini önermek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Yapılan çalışmada, öğrenciler sınıf arkadaşlarına kendi ailelerinin genogramlarını tartışmalar eşliğinde sunmuşlar ve bunu takiben genogramlarını şekillendirmişlerdir. Bu bağlamda kültürler arası algılar ve tutumlar yansıtılmıştır. Öğrenciler bütün ailelerin benzer ailesel özelliklere sahip olduğunu fark etmiş olup bu benzerlikler sayesinde farklı kültürdeki aileleri kendi ailelerini tanımladıkları gibi tanımlayabilmişlerdir. Çalışmanın neticesinde öğrencilerin geri bildirimini pozitif olmuştur. Yazarlar, kültürlerarası platformlarda psikologların eğitimi için

bu sürecin teorik anlamları kadar eğitim grubunun da gerçekleşebileceği süreci tartışmaktadırlar.

Yznaga'nın (2013), İspanyollar'ın Amerika Birleşik devletlerinde en hızlı büyüyen etnik grup olduğundan ve tüm İspanyolların %63'ünün kendilerini Meksikalı olarak tanıtmakla birlikte bu bireylerin % 41'inin Amerika dışında doğduğundan söz etmektedir. Yapılan çalışmada, ruh sağlığı uzmanlarına Meksikalı göçmenlerin yeni kültüre uyum sağlamalarına yardımcı olabilmek için geleneksel kültürel kaynaklarını belirlemek amacıyla "genogram" kullanımı tanıtılmaktadır. Çalışmanın içerisinde, Meksikalı göçmenlerle genogram oluşturmak için öneriler ve temel genogram jargonunun İspanyol çevirileri yer almaktadır. Yznaga'nın 2008 yılında yaptığı araştırmasında, gençlik yıllarında Amerika'ya gelen ve bekar bir anne olarak iki çocuk büyüten Carmen ile genogram çalışması yapılmıştır. Carmen, geleneksel aile değerlerini beğenmekte ve uygulamakta ancak onları mükemmel bulmamaktadır. Çalışmada ulus ötesi bir ailede olmanın zorluklarıyla başa çıkan her bir bireyin gücü ve dayanıklılığı genogram üstünde belirlenmektedir. Carmen'in üç nesil boyunca aileye entegre olan özellikleri görebildiği tespit edilmiştir. Çalışmanın ilerleyen aşamalarında, aileyi bir arada tutan davranış kalıplarının kişisel gelişim için bir fırsat olarak kullanıp kullanamayacağına bakılmıştır. Carmen, kızlarına çekirdek ailenin değerlerini dikte ederek ve eski kuralları tamamen ortadan kaldırmadan onları çağdaşlaştırarak aynı zamanda bazı sıkı kurallarda da ödün vererek işe başlamıştır. Genogram programı tamamlandığında Carmen kendi kendine ailesinin kurallarını devam ettirmek isteyip istemediğini sormuş ve kendi kızları için yeni bir yol haritası bulmuştur. Buna göre, kendi çocukluğuyla ve bugünkü yaşantısıyla yüzleşerek çocukları için eskiden kopmayan ancak yeni bir hayat kurabilecekleri bir yol haritası belirlemiştir.

Shellenberger, Dent, Davis, Seale, Weintraut ve Wright (2007), "kültürel genogram" ile ilgili yapmış oldukları araştırmalarında kültürel konuların hastaları, aileleri ve onlara bakan sağlık görevlilerinin sağlığa ve hastalıklara olan bakış açısını etkilediğini belirtmişlerdir. Sağlık alanında çalışan bireyin kültürel konulara karşı olan hassasiyeti ve farkındalığı, onun hastaya ve aileye bakım vermesinin kalitesini ve sonucunu etkileyebilir. ABD'nin nüfusu kültürel açıdan daha çeşitli hale geldikçe, sağlık hizmetlileri kültürel inançları, değerleri, tutumları ve sağlık uygulamaları kendilerinden farklı olan hastalara bakım vermektedirler. Özetle yapılan bu çalışmada kültürel genogramın, sağlık hizmetlileri tarafından hastaların ve

ailelerin kültürel inanç ve uygulamalarını yapılandırılmış bir şekilde öğrenmek için bir eğitim aracı olarak kullanılabildiğinden söz edilmektedir.

Genogram ile ilgili yurtdışında yapılmış başka bir çalışmada, Birleşik Devletler’de görev yapan kadın askerler ile ilgilidir. Papaj, Blumer ve Robinson (2011), tarafından yapılmış olan araştırmada kadın askeri birliklerin Birleşik Devletler’de en hızlı ve en istikrarlı büyüyen silahlı hizmetler üyesi olduğundan söz edilmektedir. Böyle bir ilerlemeye rağmen kadın askerler ile gerek bireysel olarak gerekse de evlilik/çift ve aile terapisi olarak sınırlı düzeyde ilgilenildiği belirtilmektedir. Çalışmada alandaki bu boşluğun tespiti için öncelikle kadın askerlerin hayatına yüzeysel bir şekilde bakılmış olup bunun yanında kadın askerlerin yaygınlığı hakkında bilgi verilmiştir. İlerleyen aşamalarda kadın askerlerin ve ailelerinin sorun alanları ile ilgili deneyimleri, önerilen çerçeveler ve problemlere odaklanan genogram soruları tanımlanmıştır.

Mitrofan ve Petre’de (2012), sanat genogramına dayalı değerlendirme ve tedavi müdahale modelini sunmak ve geçerli hale getirmek amacıyla “genogram temalı” bir çalışma yapmışlardır. Psikolojik soy ağacının (genogram) sembolik veya temsili kullanımının tanı ve psikoterapideki önemini üzerinde duran araştırmacılar sonuç olarak, genogram tekniğinin kişisel ve kuşaklararası gelişim sürecinin içinde ve dolaylı olarak ilişki dinamiğinin üzerinde önemli etkileri olduğundan söz etmişlerdir.

Aile ve evlilik terapilerinde, akıl hastalığı ve aile hekimliği alanlarında kullanılan aile diyagramı ve ondan türetilmiş olan genogram tekniği ile ilgili yapılmış olan bir diğer çalışma Butler (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öncelikle bu iki kavramın tarihçesinden söz edilmektedir. İlerleyen aşamalarda bu iki kavram birbirleri ile kıyaslanmakta ve aralarındaki farklar gösterilmektedir. Butler’a (2013) göre; “aile diyagramı” ve “genogram” ortak tarihçelerinden ötürü biçimsel ve sembolik bakımdan birbirine benzemekle birlikte teorik, veri toplama amaçları ve yorumlama açısından oldukça farklıdırlar. Sonuç olarak; Butler (2013), bu iki kavramın birbirleri ile eş anlamlı olmadığını ifade etmektedir.

Peluso (2006), “etik genogram” tekniğini geliştirmiş olup bunun kullanımı ve yaygınlaştırılması ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Peluso (2006) bu çalışmasında, çift ve aile danışmanlarının terapi sürecinde daha bilinçli, daha eleştirel ve daha doğru karar

verebilmeleri açısından “etik genogram” yönteminin yol gösterici ve iyi bir yardımcı olduğundan söz etmektedir. Araştırmanın içerisinde bu yöntemin kullanımının anlaşılabilmesi için örnek bir çalışmada yer almaktadır.

Platt ve Skowron (2013), tarafından yapılan bir diğer çalışma da “aile genogram” değerlendirmesinin psikometrik özelliklerini test etmek ve geliştirmektir. Bowen’ın “aile sistem” teorisi temel alınarak yapılan araştırma, yaşları 4-10 arasında olmak koşulu ile en az bir çocuğu olan 50 kadın ile gerçekleştirilmiştir. Bu kadınların değerlendirilmeleri “aile genogram” tekniği kullanılarak eğitilmiş danışmanlar tarafından yapılmıştır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde bu tekniğin “güvenilir” olduğu ancak “geçerlik” bakımından karışık sonuçlar elde edildiği belirtilmektedir. Sonuç olarak, klinik ve araştırma uygulamalarında kullanılan genogramların standardizasyonu konusunda olumlu bir gelişme olduğundan söz edilmektedir.

Genogram tekniği ile yapılmış bir diğer çalışma ise Kosutic (2009) ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Eleştirel genogramın (critical genogram) sunulduğu bu çalışmada amaç, danışmanların birey ve aile ile çalışırken onların bireysel, aile dinamikleri ve sosyal sistemler üzerindeki etkilerini anlamalarına yardımcı olmaktır. Bu doğrultuda üniversitede verilen aile terapisi eğitiminde eleştirel genogramın sunumu ve yapılandırılması değerlendirilmiş aynı zamanda konu ile ilgili egzersizler yapılmıştır.

Cook ve Poulsen (2011), ise çift terapisi alanında genogram kullanımının kalitesini arttırmak için fotoğraf kullanımı hakkında bir araştırma yapmışlardır. Yapılan bu çalışmada, genogram tekniği ile birlikte kök aile keşfedilmekte ve deneysel olarak da fotoğraflar kullanılmaktadır. Araştırmacılara göre bu yöntem, bilgisel ve deneysel açıdan daha zengin bir terapötik ortam oluşturmaktadır. Böylece çift terapisinde kullanılan genogram tekniğinin etkililiği artmaktadır. Fotoğraflar sayesinde aile yapısı hakkında daha fazla bilgi edinilebilmekte ve bu da çiftin ilişkisi üzerinde uyarıcı bir fonksiyon oluşturmaktadır.

Foster, Jurkovic, Ferdinand ve Meadows’ın (2002), genogramın çiftler üzerindeki etkisi konulu araştırmalarında, beş seanstan oluşan genogram temelli terapi yöntemi ile çiftlerin köken aile verileri toplanarak şu andaki mevcut ilişkileri arasında bağlantılar kurulmuştur. Yapılan çalışmanın neticesinde elde edilen bulgular, çiftlerin hem kök ailelerine

hem de birbirlerine daha fazla yakınlaştıklarını ve aynı zamanda benliğin ayrılaşma düzeylerinin yükseldiğini göstermiştir.

2.5. Genogram Tekniği ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Genogram tekniği ile ilgili Türkiye’de yapılmış araştırmalar oldukça sınırlı bulunmaktadır.

Arkar ve Şafak (2003), genogram ile ilgili araştırmalarında farklı alanlardaki değişik bakış açılarına göre gerçekleştirilen genogram kullanımını ve terapötik süreçte hasta-terapist işbirliğinin genogram vasıtası ile oluşturulmasını ele almışlardır. Ayrıca psikoterapi eğitimi almakta olan öğrencilerin eğitiminde kullanılması amacıyla kişisel genogramı gözden geçirmişlerdir. Sonuç olarak, özellikle aile terapisi alanında ve meslek elemanlarının eğitim sürecinde “farkındalığın artırılması” bakımından genogram tekniğinin oldukça değerli bir klinik araç olduğu belirtmişlerdir.

Ülkemizde “genogram tekniği” üzerine yapılmış bir diğer önemli araştırma ise Işık, Akbaş, Kırdök, Avcı ve Çakır (2012), tarafından gerçekleştirilmiş olan “Use of the genogram technique in counseling with Turkish families (Türk aileleri ile danışmanlık sürecinde genogram kullanımı)” isimli çalışmadır. Uygulamaya yönelik olarak yapılmış olan bu araştırma bize “genogram kullanımı ve raporlaştırılması” ile ilgili değerli bilgiler sunmaktadır. Çalışmanın amacı, genogram tekniğini kullanarak Türk ailelerine danışmanlık yapmak ve bunu raporlaştırmaktır. Bu amaçla örnek bir uygulama yapılmıştır. Yapılan çalışmada, Türk ailelerinin köken aileye ve aile otoritesine, grup içerisinde itaate, hiyerarşiye ve uyuma karakteristik olarak uygun olduğundan, bu nedenle de bu durumların danışmanlık süreci içerisinde değerlendirilmesinde genogram tekniğinin oldukça önemli ve etkili olduğundan söz edilmektedir.

Çok kuşaklı/ Kuşaklararası aile terapisi ve onun temel kavramları üzerine yapılmış olan bir diğer çalışma Acar ve Acar (2013), tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada öncelikle çok kuşaklı aile terapisinin temel kavramları olan benliğin ayrılaşması, üçgen oluşturma, kuşaklararası geçiş süreci, ailenin duygusal sistemi, aile yansıtma süreci, duygusal geri çekilme, kardeş durumu, toplumsal gerileme ve terapide bir teknik olarak kullanılan

genogram kavramları hakkında bilgi verilmiş olup daha sonra bu kavramların daha iyi anlaşılabilmesi için “ Babam ve Oğlum” isimli bir Türk filmi ile bağlantılar kurulmuştur.

Polat (2014), araştırmasında genogram tekniğini kullanmamakla birlikte Bowen’ın kuramının önemli bir kavramı olan “Benliğin ayrışma düzeyi” ile ilgili bir çalışma yürütmüştür. Yapılan çalışmada, evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtiler (depresyon, kaygı ve stres) benliğin ayrışma düzeyi açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; benliğin ayrışma düzeyi evli bireylerde çift uyumunu, depresyon, kaygı ve stres düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Benliğin ayrışma düzeyinin alt boyutlarına bakıldığında ise, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları çift uyumunu; duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları depresyonu; duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alma alt boyutları kaygıyı; duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları ise stresi anlamlı düzeyde yordamaktadır. Cinsiyete açısından değerlendirildiğinde, erkeklere ait benliğin ayrışması toplam puanları kadınlara ait benliğin ayrışması toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Benliğin ayrışma düzeyinin alt boyutları cinsiyet açısından incelendiğinde, kadınlara ait duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık düzeyleri (iç içe geçme), erkelere ait duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir. Evlenme şekli açısından, severek/flört ederek evlenen bireylerin benliğin ayrışma düzeyi toplam puanları, görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin benliğin ayrışma düzeyi toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Benliğin ayrışma düzeyi alt boyutları evlenme türü açısından incelendiğinde de, görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık düzeylerinin, severek/flört ederek evlenen bireylere ait duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

3.YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırmaya katılan denek ve kontrol grubu, araştırmada ön-test ve son-test olarak kullanılan ölçme araçları ve deneysel işlem yoluna dair açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, araştırmacı tarafından geliştirilen 5 oturumluk genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin çiftlerde evlilik uyumu, duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme ve benliğin ayrışması düzeylerine etkisinin incelendiği yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırmada öntest - sontest kontrol gruplu 2x2'lik karışık (split plot) deneysel model kullanılacaktır. Bu desen iki faktörü içermektedir. Birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol), ikinci faktör ise bağımlı değişkene ilişkin farklı koşullardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test) göstermektedir (Büyüköztürk, 2001). Araştırmada tekrarlı ölçümü alınan dört bağımlı değişken (evlilik uyumu, duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme ve benliğin ayrışması düzeyleri) vardır.

Araştırma deseni **Tablo 1**'de verilmiştir.

Tablo 1. ARAŞTIRMA DESENİ

Gruplar	Ön-Test EUÖ-DBÖ- EPÇÖ-BAÖ	İşlem	Son-Test EUÖ-DBÖ- EPÇÖ-BAÖ
Deney Grubu	X	Genogram temelli 5 oturumluk psikolojik danışma	X
Kontrol Grubu	X	İletişim çatışmaları ile ilgili tek oturumluk psiko-eğitim	X

EUY: Evlilik Uyum Ölçeği

DBÖ: Duygusal Bağlılık Ölçeği

EPÇÖ: Evlilikte Problem Çözme Ölçeği

BAÖ: Benliğin Ayrışması Ölçeği

Ön-test, son-test kontrol grubu olan bu desene göre; araştırmanın bir bağımsız ve dört bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni genogram temelli 5 oturumluk psikolojik danışma müdahalesidir. Bağımlı değişkenler ise evlilik uyumu, duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme ve benliğin ayrımlaşması düzeyleridir. Araştırmada farklı zamanlarda tekrarlı ölçümler gerçekleştirilmiş olup bu dört bağımlı değişkene ilişkin ayrı ayrı değerlendirmeler yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmanın deney grubu örneklemini, İzmir ili merkezinde ve ilçelerinde ikamet eden, yaşları 20 – 55 arasında olan ve “çift sorunları” yakınmalarıyla başvuran çiftlerden yansız olarak seçilen 15 çift oluşturmaktadır. Çiftlere uygulama öncesinde bir ön görüşme yapılmış olup yapılacak çalışmanın içeriği, süresi, seanslara devamlılığın önemi ve seans kuralları hakkında genel bir bilgi verildikten sonra, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyenler programa alınmıştır.

Kontrol grubunu oluşturma aşamasında önce yapılacak olan çalışma sosyal çevre aracılığı ile duyurulmuştur. Bu doğrultuda “evlilik uyumu ve sağlıklı iletişim” konusunda bilgilendirilmeye ihtiyaç duyduğunu belirten 15 çift gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Çiftlerin Yaş ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Gruplar	Yaş Ortalaması X	Kadın n	Erkek n
Deney	35.10	15	15
Kontrol	36.47	15	15
TOPLAM	35.79	30	30

3.3. Veri Toplam Araçları

Verilerin toplanmasında 1 bilgi formu, 4 ölçek ve genogram tekniğinin temel alındığı, araştırmacı tarafından geliştirilen 5 seanslık danışmanlık sürecinden yararlanılmıştır. Araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan, katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmeye yönelik “Kişisel Bilgi Formu” ve çalışmanın etkililiğini belirlemek amacıyla Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ), Duygusal Bağlılık Ölçeği (DBÖ), Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ) ve Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ) kullanılmıştır. Tüm ölçekler, seanslara başlanmadan önce ve son seanstan sonra uygulanmıştır.

Veri toplama araçlarına ilişkin olarak aşağıda ayrıntılı bilgiler verilmiştir.

3.3.1. Evlilik Uyum Ölçeği

Evliliğin niteliğini ölçmek için Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen Evlilikte Uyum Ölçeği (Marital Adjustment Test), geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Ölçekte, hem genel evlilik doyumu ve özellikleri hem de aile bütçesi, duygu ifadesi, cinsellik gibi konularda anlaşma ve anlaşmama derecesi ve boş zaman etkinlikleri, çatışma çözümlemesi gibi alanlardaki ilişki tarzı değerlendirilmektedir. Orijinal ölçeğin puanlamasının oldukça karmaşık olması sebebiyle Hunt (1978), yeni bir puanlama sistemi geliştirmiştir. Ancak daha sonra Freeston ve Plechaty (1997) ölçekle ilgili psikometrik eleştirileri gözönüne alarak, iç tutarlık, test-tekrar test, ölçüt geçerliği, faktör analizi, madde test analizi ve kesme puanı noktası gibi incelemelerle, EUÖ’yi tekrar değerlendirmişlerdir. Yapılan bu çalışma neticesinde değerlendirilen puanlama işleminde, puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. En düşük uyum puanı 2, en yüksek uyum puanı 58; kesme noktası ise 43’tür. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise .90’dır. Tutarel-Kışlak (1997) tarafından, Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan EUÖ’nin güvenilirliğine dair bulgular yeterli görülmüştür. İç tutarlık katsayısı orjinal ölçeğe yakın düzeyde olup, iki yarım test güvenilirliği de ölçeğin Türk örneğinde kullanılabileceğini göstermektedir. Ölçekte 15 madde bulunmaktadır. Yapılan faktör analizi sonucunda, birinci faktör “Anlaşma” (ilk 9 madde) ve ikinci faktör (son 6 madde) “Tarz” olmak üzere iki faktörlü yapı doğrulanmıştır. Anlaşma alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, kişinin evliğinde; arkadaşlar, aile, ekonomik ve cinsel konular gibi temel konularda eşyle anlaşma derecesinin yüksekliğini göstermektedir. Tarz alt

ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise evlilikteki ilişki tarzının olumluluğunu ifade etmektedir. Her iki faktör ayrı alt ölçekler olarak ele alınmaktadır. Ölçeği puanlamada Freeston ve Plechaty'nin (1997) sistemi daha uygun bulunmuştur. Buna göre; toplam puan 58, kesme noktası ise 43 olarak ele alınmıştır. Toplam puanın yüksekliği genel evlilik uyumunun yüksekliğine işaret etmektedir. Ayrıca kesme noktası olan 43 puandan az puan elde eden çiftler uyumsuz, söz konusu değerden çok puan elde eden çiftler ise uyumlu evliliğe sahip olan eş'ler olarak sınıflara ayrılabilir.

3.3.2. Duygusal Bağlılık Ölçeği

Buunk (1981), tarafından geliştirilen Duygusal Bağlılık Ölçeği her biri 5 puan üzerinden değerlendirilen 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Karakurt (2001), tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bağlanma ve birbirine bağımlılık düzeylerini ölçen maddeleri içermektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlığı .81 iken, Karakurt tarafından yapılan bu analizde 5 puanlık skala yerine 7 puanlık skala kullanılmıştır ('tamamen katılıyorum'dan 'tamamen katılmıyorum'a doğru). Tükçe ve tekrar İngilizceye çeviriler adaptasyon süresince yapılmıştır. Ölçek aynı zamanda % 48.2 varyans ile açıklanan tek faktörden oluşmaktadır. Ölçekte tersine çevrilerek puanlanan tek bir madde (4.madde) bulunmaktadır. Ölçeğin bazı örnek maddeleri aşağıdaki gibidir:

“Partnerim olmasa hayatımın neye benzeyeceğini hayal edemiyorum”, “Partnerim olmadan yaşamak zorunda olmak benim için zor olurdu”, “ Şu anki partnerimle olduğum kadar mutlu olabileceğim başka birini bulmak benim için zor olurdu” (Karakurt, 2001).

3.3.3. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği

Evli kişilerin evlilik yaşantısında karşılaştıkları problemleri çözme becerilerine dair algılarını belirlemek amacıyla Baugh, Avery ve Sheets-Hawoth (1982), tarafından geliştirilmiş olan Evlilikte Problem Çözme Ölçeği'nin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hünler (2002) tarafından yapılmıştır (Hünler ve Gençöz, 2003). Orijinal ölçek 9 maddelik 7 dereceli bir ölçek olup Türk kültürüne uyarlanırken 5 basamaklı değerlendirme ölçeği olarak dönüştürülmüştür. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 45, en düşük puan

ise 9'dur. Alınan yüksek puan, bireyin kendini evlilikte problem çözme becerileri açısından başarılı algıladığına işaret etmektedir (Hünler, 2002, akt. Güven, 2005).

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla faktör analizi uygulanmış ve, orjinal çalışma, pilot çalışma ile tutarlı olarak tüm maddelerin tek bir faktör altında toplandığı tespit edilmiştir. Yapılan pilot çalışmada ölçeğin iç tutarlığı .88 olarak bulunmuştur. Yazarlar tarafından ölçüt geçerliği için “Çift Uyum Ölçeği” ile hesaplanan korelasyon .61 ($p<.001$) olarak, madde-toplam korelasyonları ise .63 ve .73 arasında tespit edilmiştir. Orijinal çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .95; test-tekrar test korelasyon katsayısı .86 ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Bu araştırmadaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Pilot çalışmada elde edilen bulgular ile ölçeğin güvenilirliği ile ilgili bulgular tutarlıdır. Ölçeğin bazı örnek maddeleri aşağıdaki gibidir:

“Diğer çiftlere kıyasla, kendi sorun çözme becerilerinizden ne kadar eminsiniz?”, “Eşinizde sorunları tartışırken eşiniz sizin duygularınızı ne kadar iyi anlar?”, “Evliliğinizde karar verme sürecinden ne kadar mutlusunuz?” (Hünler, 2003).

3.3.4. Benliğin Ayrışması Ölçeği

Bowen'ın Aile Sistemleri Yaklaşımını benimsemiş olan uygulamacılar ve araştırmacılar, benliğin ayrışma seviyesini değerlendirmek amacıyla pek çok ölçme aracı geliştirmişlerdir (Haber, 2003; Licht ve Chabot, 2006; Schnarch ve Regas, 2012; Skowron ve Friedlander, 1998; akt. Işık ve Bulduk, 2013). Bu ölçme araçları içerisinde en sık kullanılan ve tercih edilenlerden biri de Skowron ve Friedlander (1998), tarafından geliştirilen ve daha sonra Skowron ve Schmitt (2003), tarafından revize edilmiş olan ‘Benliğin Ayrışması Ölçeği’dir (Işık ve Bulduk, 2013). Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Işık ve Bulduk (2013), tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması yapılan Benliğin Ayrışması Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Duygusal tepkisellik (DT), Ben pozisyonu alma (BP), Başkalarına bağımlılık (BB) ve Duygusal kopma (DK) olmak üzere 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekteki 15 madde (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 20) tersine çevrilerek puanlanmaktadır. Yapılan değerlendirme sonucu ölçekten alınan toplam puan ve alt ölçekler için alınan puanın yüksekliği, benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Yapılan geçerlik çalışmaları neticesinde dört faktörlü yapı desteklenmiş olup, beklendiği gibi sürekli kaygı ile yüksek düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. BAÖ'nin iç

tutarlılık güvenirlilik katsayısı ölçeğin tamamı için .81 (DT= .78, BP= .75, BB= .77, DK= .74), 5 hafta ara ile elde edilen test-tekrar test güvenirlilik katsayısı ise $r = .74$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin bazı örnek maddeleri aşağıdaki gibidir:

“Ailemin yanındayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim”, Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissedirim”, “Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım” (Işık ve Bulduk, 2013).

3.3.5. Genogram Temelli Yürütülen 5 Seanslık Danışmanlık Süreci

Seanslar “ Bowen’ın Aile Sistem Kuramı” temel alınarak kuramın etkili bir tekniği olan “Genogram (Soy ağacı)” ışığı altında hazırlanmıştır. Seansların oluşturulmasında, Foster, Jurkoviç, Ferdinand ve Meadows’un (2002), genogramın çiftler üzerindeki etkisini görmek amacıyla yapmış oldukları uygulamalı çalışma örnek alınmıştır. Genogram tekniği kullanılarak üç kuşağı içeren aile haritaları çıkartılmış olup ailenin davranış kalıpları, aile üyelerinin birbirleri ile olan iletişim şekilleri ve çiftin yaşadığı sorunlar değerlendirilmiştir. Ayrıca çift ve çiftin köken ailelerine ilişkin sorular McGoldrick’in (1999), “Genograms” kitabı kaynak alınarak hazırlanmıştır. Seanslar haftada bir olmak üzere düzenlenmiş olup, her seans ortalama 75 dakika sürmüştür. Çiftler danışmanlık sürecine daima birlikte alınmıştır.

Seanslar hakkında ayrıntılı bilgiler Ek 8’de verilmiştir.

3.3.6. Kontrol Grubu Çalışması

Kontrol grubundaki çiftlere 14 Nisan 2015 tarihinde çalışma hakkında bilgi verilmiş olup, kendilerine çalışmada kullanılacak ölçekler ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Ölçekler tamamlandıktan sonra çiftlere placebo etkisini kontrol edebilmek amacıyla “ Evlilik uyumu ve sağlıklı iletişim” konulu 60 dakikalık bir seminer araştırmacı tarafından verilmiştir. Seminer tarihinden 5 hafta sonra kontrol grubundaki katılımcılara son-testler uygulanmıştır.

3.3.7. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde hangi yöntemlerin kullanılması gerektiğine karar vermek amacıyla deney ve kontrol gruplarının Evlilik Uyum Ölçeği, Duygusal Bağlılık Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Benliğin Ayrışması Ölçeği’

nden elde ettikleri değerlerin parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı sorgulanmıştır. Bu amaçla öncelikli olarak deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin aynı evreni temsil edip etmediklerini test etmek amacıyla varyansların homojenliğini gösteren Levene testi sonuçları incelenmiştir. Buna göre, evlilikte problem çözme ($p=.069$, $p>.05$), evlilik uyumu ($p=.881$, $p>.05$), duygusal bağlılık ($p=.954$, $p>.05$) ve benliğin ayrımlaşması ($p=.924$, $p>.05$) değişkenleri açısından varyansların homojen olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, deney ve kontrol gruplarının her dört ölçeğin ön-test ölçümlerinden aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen veriler değerlendirildiğinde, evlilik uyumu puanları ($p=.001$, $p<.05$) duygusal bağlılık puanları ($p=.001$, $p<.05$), evlilikte problem çözme ($p=.001$, $p<.05$) ve benliğin ayrımlaşması ($p=.001$, $p<.05$) puanları açısından anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Bu durum, deney ve kontrol gruplarının işlem öncesinde EUÖ, DBÖ, EPÇÖ ve BAÖ puan ortalamalarının birbirine denk sayılmadığını göstermektedir. İlgili farkların uygulanan programda grup etkisini değerlendirmede sorun oluşturmaması açısından, bu araştırmada kullanılmış olan karışık araştırma desenine (split-plot) uygun bir şekilde, deneysel uygulama bağımsız değişken, son-test puanları bağımlı değişken ve ön-test puanları kontrol değişkeni (covariate) olarak alınarak kovaryans analizi (ANCOVA) ile analiz edilmiştir.

4.BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada öne sürülen denenceleri test etmek üzere yapılan istatistiksel analizler ve bu analizlerden elde edilen bulgular yer almaktadır.

4.1. Evlilik Uyum Ölçeği'ne İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk denencesi (a) “ *Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu programın uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, evlilik uyumu düzeylerinde anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.* ” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların işlem öncesi ve işlem sonrası EUÖ'den aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının EUÖ Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalamala ve Standart Sapmaları

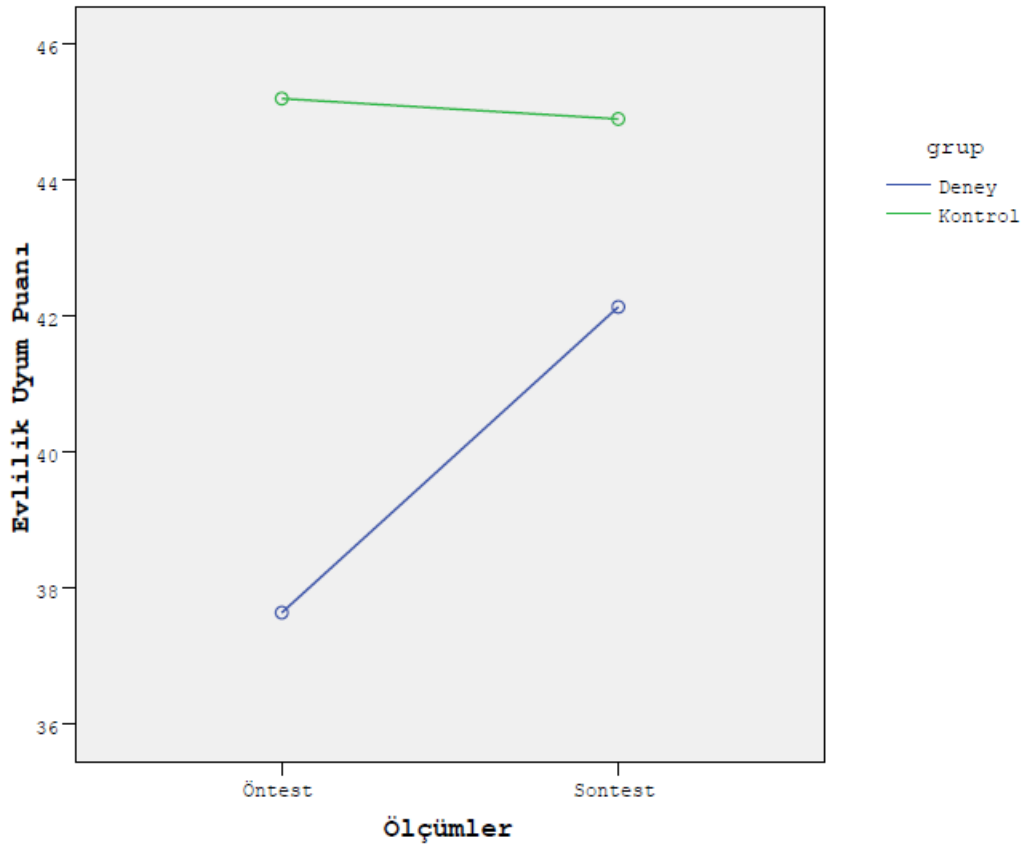
		Deney (n=30)		Kontrol (n=30)	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S
EUÖ	(öntest)	37.63	7.509	45.20	7.317
	(sontest)	42.13	5.625	44.90	7.626

Tablo 3 incelendiğinde, deney grubunun EUÖ ön-test puan ortalaması $37,63 \pm 7,509$ iken, bu değer deneysel işlem sonrasında $42,13 \pm 5,625$ 'a yükselmiştir. Kontrol grubunun ön-test puan ortalaması $45,20 \pm 7,317$ son-test puan ortalaması ise $44,90 \pm 7,626$ olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin EUÖ'nden almış oldukları ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığı, yani uygulanan danışmanlık sürecinin etkili olup olmadığının anlaşılması amacıyla tek yönlü kovaryans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Deneysel ve Kontrol Gruplarının EUÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	1681.282	1	1681.282	103.841	0.001
Grup	87.971	1	87.971	5.433	0.023
Hata	922.885	57	16.191		
Toplam	116341.000	60			

Tablo 4'e göre, EUÖ öntest puanları ortak değişken (covariate) olarak kontrol altına alındığında, yapılan deneysel uygulama katılımcıların evlilik uyumunu arttırmada etkili olmuştur [$F_{(1,57)}=5.433, p < .05$]. Buna göre, yukarıda bahsedilen denence desteklenmektedir.



Şekil 6. EUÖ Deneysel-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları

4.2. Duygusal Bağlılık Ölçeği'ne İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci denencesi (b) “Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, duygusal bağlılık düzeylerinde anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların işlem öncesi ve işlem sonrası DBÖ'den aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının DBÖ Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalamala ve Standart Sapmaları

		Deney (n=30)		Kontrol (n=30)	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S
DBÖ	(öntest)	44.20	12.422	46.60	12.428
	(sontest)	44.40	10.108	45.73	12.398

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubunun DBÖ öntest puan ortalaması 44.20 ± 12.422 iken, bu değer deneysel işlem sonrasında 44.40 ± 10.108 olmuştur. Kontrol grubu ön-test puan ortalaması 46.60 ± 12.428 , son-test puan ortalaması ise 45.73 ± 12.398 olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin DBÖ'nden almış oldukları ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığı, yani uygulanan danışmanlık sürecinin etkili olup olmadığının anlaşılması amacıyla tek yönlü kovaryans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 6'de verilmiştir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının DBÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	4759.885	1	4759.885	101.952	0.001
Grup	2.577	1	2.577	.055	0.815
Hata	2661.182	57	46.687		
Toplam	129308.000	60			

Tablo 6'ya göre, DBÖ öntest puanları ortak değişken (covariate) olarak kontrol altına alındığında, yapılan deneysel uygulama çiftlerin duygusal bağlılığını arttırmada etkili olmamıştır [$F_{(1-57)} = .055$, $p > .05$]. Buna göre, yukarıda bahsedilen denence desteklenmemektedir.

4.3. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği'ne İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü denencesi (c), “*Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, evlilikte problem çözme düzeylerinde anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.*” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan çiftlerin işlem öncesi ve işlem sonrası EPCÖ'den aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 7'te verilmiştir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının EPCÖ Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalamala ve Standart Sapmaları

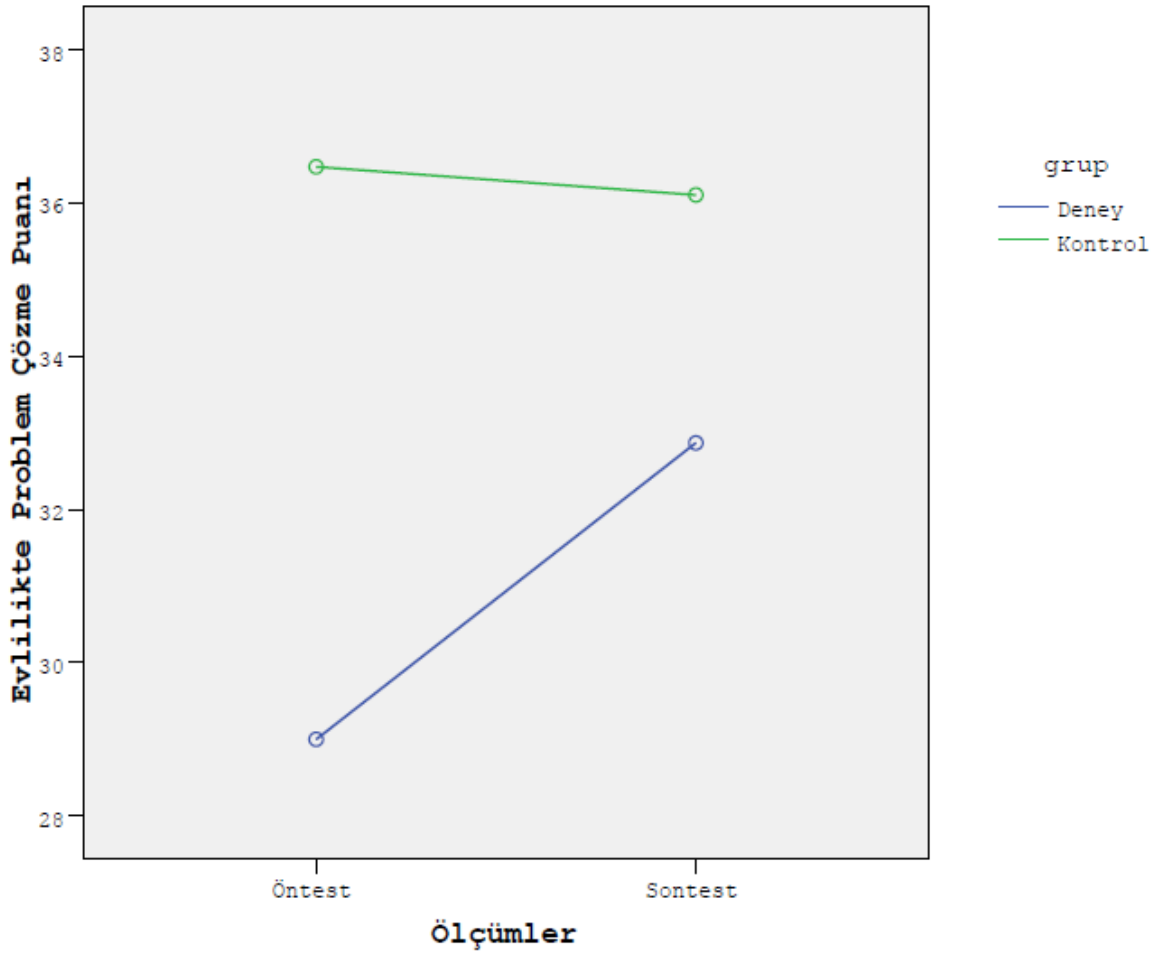
		Deney (n=30)		Kontrol (n=30)	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S
EPCÖ	(öntest)	29.00	7.786	36.47	5.494
	(sontest)	32.87	5.661	36.10	5.671

Tablo 7 incelendiğinde, deney grubunun EPÇÖ ön-test puan ortalaması 29.00 ± 7.786 iken, bu değer deneysel işlem sonrasında 32.87 ± 5.661 'e yükselmiştir. Kontrol grubunun ön-test puan ortalaması 36.47 ± 5.494 son-test puan ortalaması ise 36.10 ± 5.671 olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin EPÇÖ'nden almış oldukları ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığı, yani uygulanan danışmanlık sürecinin etkili olup olmadığının anlaşılması amacıyla tek yönlü kovaryans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının EPÇÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Öntest	831.306	1	831.306	45.966	.001
Grup	10.531	1	10.531	.582	.449
Hata	1030.861	57	18.085		
Toplam	73365.000	60			

Tablo 8'e göre, EPÇÖ ön-test puanları ortak değişken (covariate) olarak kontrol altına alındığında, yapılan deneysel uygulama çiftlerin evlilikte problem çözme düzeyini arttırmada etkili olmamıştır [$F_{(1,57)}=.582$, $p>.05$]. Buna göre, yukarıda bahsedilen denence desteklenmemektedir.



Şekil 7. EPCÖ Deney-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları

4.4. Benliğin Ayrışması Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü denencesi (d), “*Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, benliğin ayrışması düzeylerinde anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.*” şeklinde ifade edilmektedir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan çiftlerin işlem öncesi ve işlem sonrası BAÖ’den aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalamala ve Standart Sapmaları

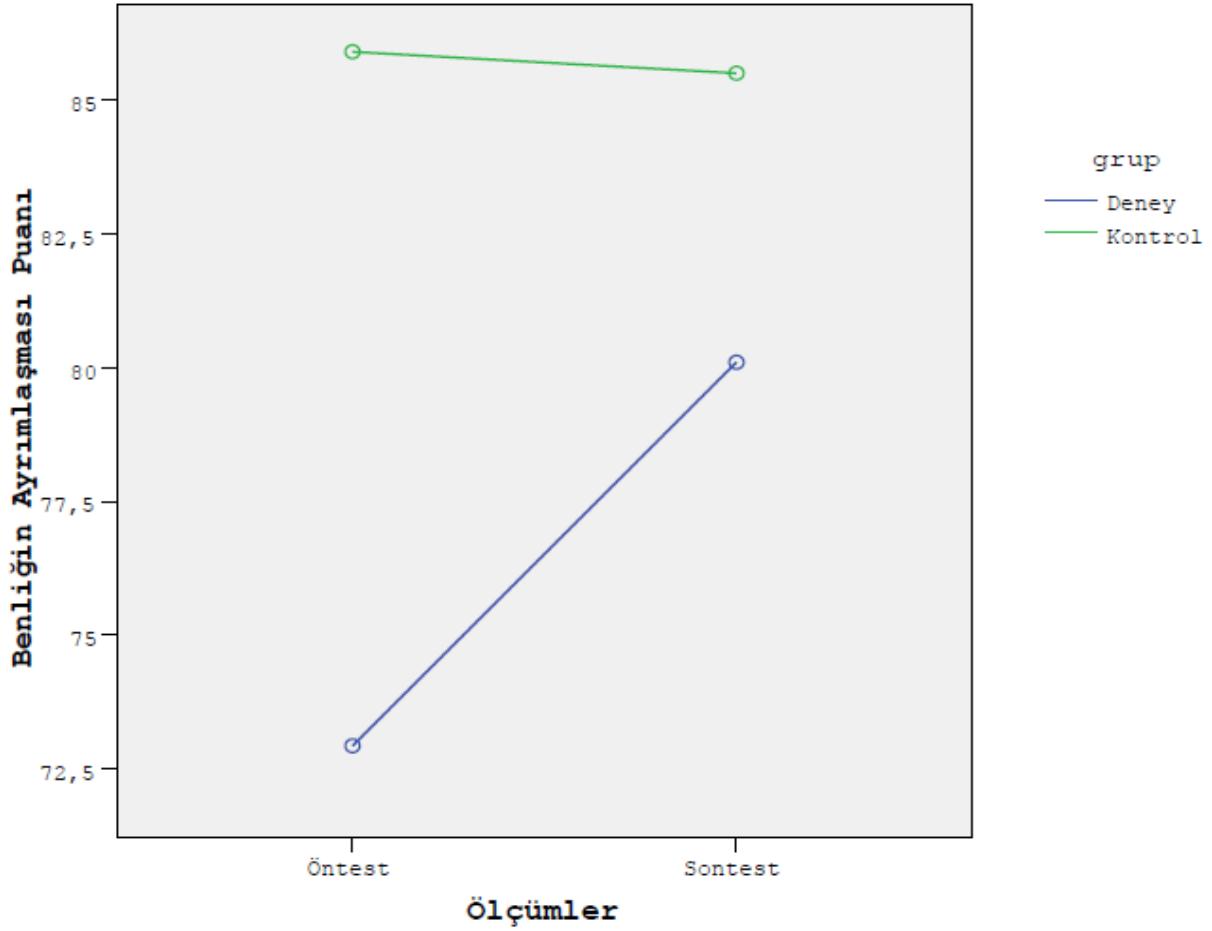
		Deney (n=30)		Kontrol (n=30)	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S
BAÖ	(öntest)	72.93	11.298	85.90	11.514
	(sontest)	80.10	12.527	85.50	10.843

Tablo 9 incelendiğinde, deney grubunun BAÖ ön-test puan ortalaması 72.93 ± 11.298 iken, bu değer deneysel işlem sonrasında 80.10 ± 12.527 'e yükselmiştir. Kontrol grubunun ön-test puan ortalaması 85.90 ± 11.514 son-test puan ortalaması ise 85.50 ± 10.843 olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin BAÖ'nden almış oldukları ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığı, yani uygulanan danışmanlık sürecinin etkili olup olmadığının anlaşılması amacıyla tek yönlü kovaryans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	6045.924	1	6045.924	180.025	.001
Grup	433.017	1	433.017	12.894	.001
Hata	1914.276	57	33.584		
Toplam	419748.000	60			

Tablo 10'a göre, BAÖ öntest puanları ortak değişken (covariate) olarak kontrol altına alındığında, yapılan deneysel uygulama çiftlerin benliğinin ayrışması düzeylerini arttırmada etkili olmuştur [$F_{(1-57)} = 12.894$, $p \leq .001$]. Buna göre, yukarıda bahsedilen denence desteklenmektedir.



Şekil 8. BAÖ Deney-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları

BAÖ'nin ilk alt boyutu Duygusal Tepkisellik (DT)'tir. Araştırmanın dördüncü denencesinin ilk alt maddesi (d₁) "*Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, duygusal tepkisellik alt boyutunda benliğin ayrışma düzeylerinde anlamlı bir yükselme olacaktır.*" şeklinde ifade edilmektedir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan çiftlerin işlem öncesi ve işlem sonrası BAÖ-DT alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-DT Alt Boyutunun Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

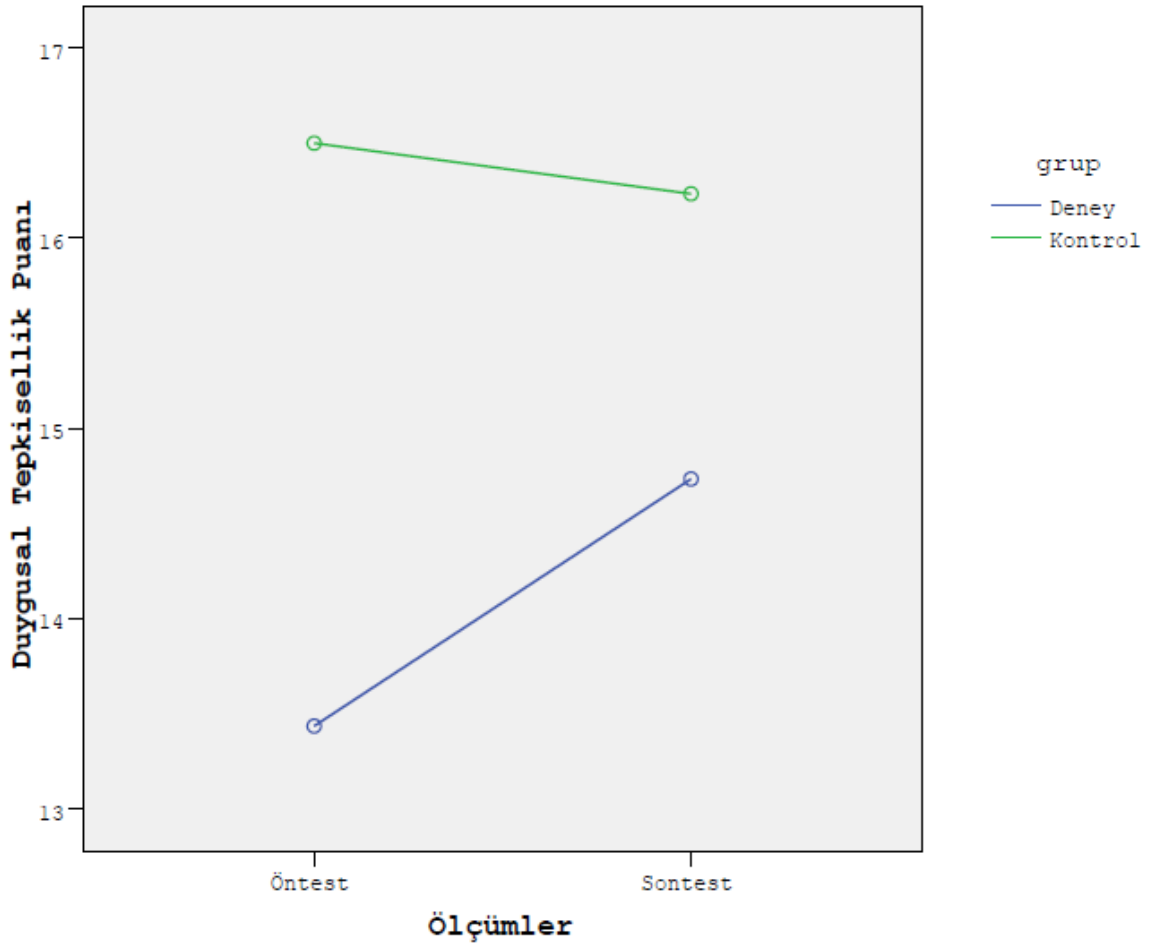
		Deney (n=30)		Kontrol (n=30)	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S
BAÖ-DT	(öntest)	13.43	4.345	16.50	4.776
	(sontest)	14.73	3.814	16.23	4.329

Tablo 11 incelendiğinde, deney grubunun BAÖ-DT ön-test puan ortalaması 13.43 ± 4.345 iken, bu değer deneysel işlem sonrasında 14.73 ± 3.814 'e yükselmiştir. Kontrol grubunun ön-test puan ortalaması 16.50 ± 4.776 son-test puan ortalaması ise 16.23 ± 4.329 olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin BAÖ'nin DT alt boyutundan almış oldukları ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığı, yani uygulanan danışmanlık sürecinin etkili olup olmadığının anlaşılması amacıyla tek yönlü kovaryans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-DT Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	501.949	1	501.949	61.757	.001
Grup	3.045	1	3.045	.375	.543
Hata	463.285	57	8.128		
Toplam	15383.000	60			

Tablo 12'ye göre, BAÖ-DT alt boyutu ön-test puanları ortak değişken (covariate) olarak kontrol altına alındığında, yapılan deneysel uygulama çiftlerin duygusal tepkiselliğe yönelik benliğin ayrımlaşma düzeyi üzerinde etkili olmamıştır [$F_{(1,57)} = .375, p > .05$]. Buna göre, yukarıda bahsedilen denence desteklenmemektedir.



Şekil 9. BAÖ-DT Alt Boyutu Deney-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları

BAÖ'nin ikinci alt boyutu "Ben" pozisyonu alma (BP)'dir. Araştırmanın dördüncü denencesinin ikinci alt maddesi (d₂) "*Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından olan "ben" pozisyonu alabilme düzeylerinde anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.*" şeklinde ifade edilmektedir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan çiftlerin işlem öncesi ve işlem sonrası BAÖ-BP'den aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13. Deneysel ve Kontrol Gruplarının BAÖ-BP Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları

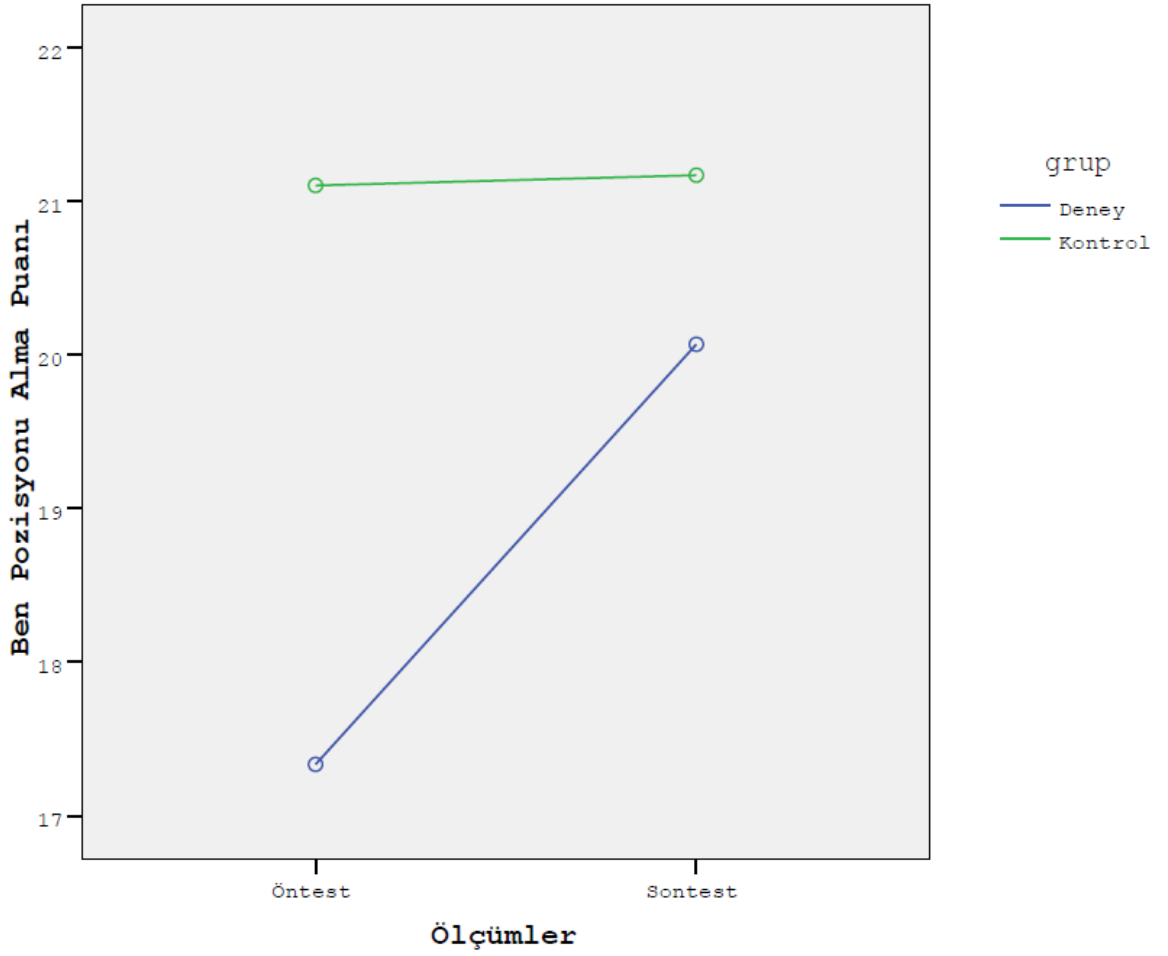
		Deneysel (n=30)		Kontrol (n=30)	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S
BAÖ-BP	(öntest)	17.33	5.622	21.10	5.797
	(sontest)	20.07	5.471	21.17	5.578

Tablo 13 incelendiğinde, deneysel grubunun BAÖ-BP alt boyutunun ön-test puan ortalaması 17.33 ± 5.622 iken, bu değer deneysel işlem sonrasında 20.07 ± 5.471 'e yükselmiştir. Kontrol grubunun ön-test puan ortalaması 21.10 ± 5.797 son-test puan ortalaması ise 21.17 ± 5.578 olarak bulunmuştur. Deneysel ve kontrol grubundaki bireylerin BAÖ'nin BP alt boyutundan almış oldukları ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığı, yani uygulanan danışmanlık sürecinin etkili olup olmadığının anlaşılması amacıyla tek yönlü kovaryans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Deneysel ve Kontrol Gruplarının BAÖ-BP Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	1377.024	1	1377.024	199.717	.001
Grup	60.253	1	60.253	8.739	.005
Hata	393.009	57	6.895		
Toplam	27291.000	60			

Tablo 14'e göre, BAÖ-BP alt boyutunun ön-test puanları ortak değişken (covariate) olarak kontrol altına alındığında, yapılan deneysel uygulama çiftlerin ilişkide ben pozisyonunu koruyabilme puanları üzerinde etkili olmuştur [$F_{(1-57)} = 8.739$, $p < .05$]. Buna göre, yukarıda bahsedilen denence desteklenmektedir.



Sekil 10. BAÖ-BP Alt Boyutu Deneysel-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları

BAÖ'nin üçüncü alt boyutu "Duygusal kopma (DK)"dır. Araştırmanın dördüncü denencesinin ikinci alt maddesi (d₃) "*Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, duygusal kopma alt boyutunda benliğin ayrımlaşma düzeylerinde anlamlı bir yükselme olacaktır.*" şeklinde ifade edilmektedir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan çiftlerin işlem öncesi ve işlem sonrası BAÖ-DK'dan aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 15'de verilmiştir.

Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-DK Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları

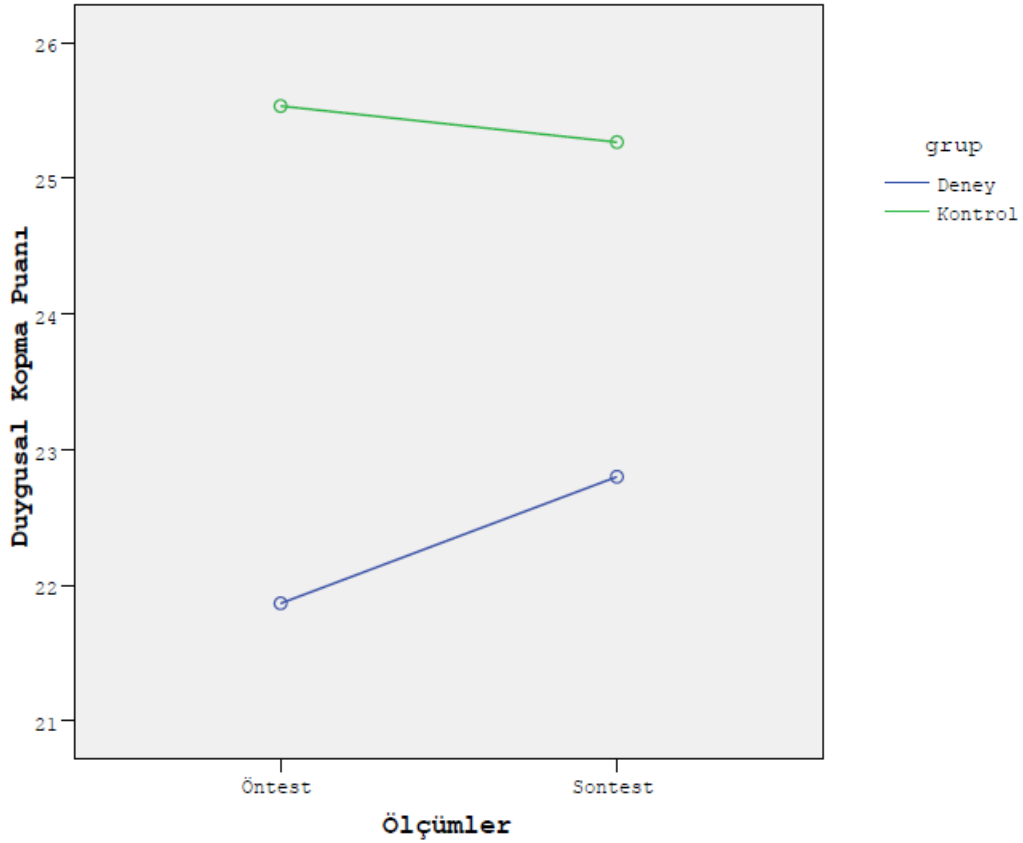
		Deney (n=30)		Kontrol (n=30)	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S
BAÖ-DK	(öntest)	21.87	4.703	25.53	3.277
	(sontest)	22.80	4.003	25.27	3.095

Tablo 15 incelendiğinde, deney grubunun BAÖ-DK ön-test puan ortalaması 21.87 ± 4.703 iken, bu değer deneysel işlem sonrasında 22.80 ± 4.003 'e yükselmiştir. Kontrol grubunun ön-test puan ortalaması 25.53 ± 3.277 son-test puan ortalaması ise 25.27 ± 3.095 olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin BAÖ'nin DK alt boyutundan almış oldukları ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığı, yani uygulanan danışmanlık sürecinin etkili olup olmadığının anlaşılması amacıyla tek yönlü kovaryans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-DK Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	280.418	1	280.418	34.579	.001
Grup	2.824	1	2.824	.348	.557
Hata	462.248	57	8.110		
Toplam	35490.000	60			

Tablo 16'ya göre, BAÖ-DK alt boyutu ön-test puanları ortak değişken (covariate) olarak kontrol altına alındığında, yapılan deneysel uygulama çiftlerin duygusal kopmaya yönelik benliğin ayrılaşma puanları üzerinde etkili olmamıştır [$F_{(1,57)} = .348, p > .05$]. Buna göre, yukarıda bahsedilen denence desteklenmemektedir.



Şekil 11. BAÖ-DK Alt Boyutu Deney-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları

BAÖ'nin dördüncü alt boyutu "Başkalarına bağımlılık (BB)" tır. Araştırmanın dördüncü denencesinin dördüncü alt maddesi (d₄), "*Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin uygulandığı deney grubu çiftler, bu danışmanlık sürecinin uygulanmadığı kontrol grubundaki çiftlerle karşılaştırıldığında, başkalarına bağımlılık alt boyutunda benliğin ayrımlaşma düzeylerinde anlamlı bir yükselme olacaktır.*" şeklinde ifade edilmektedir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan çiftlerin işlem öncesi ve işlem sonrası BAÖ-BB alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-BB Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları

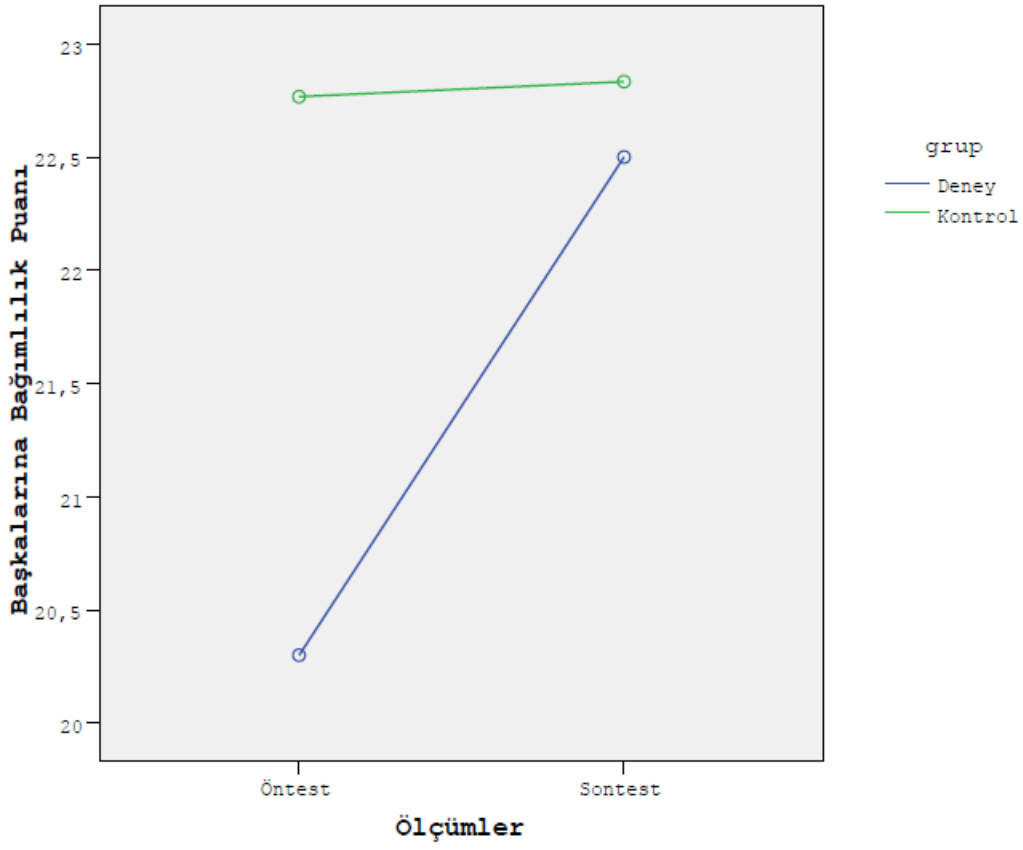
		Deney (n=30)		Kontrol (n=30)	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S
BAÖ-BB	(öntest)	20.30	5.086	22.77	4.376
	(sontest)	22.50	5.118	22.83	4.211

Tablo 17 incelendiğinde, deney grubunun BAÖ-BB alt boyutu ön-test puan ortalaması 20.30 ± 5.086 iken, bu değer deneysel işlem sonrasında 22.50 ± 5.118 'e yükselmiştir. Kontrol grubunun ön-test puan ortalaması 22.77 ± 4.376 son-test puan ortalaması ise 22.83 ± 4.211 olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin BAÖ'nin BB alt boyutundan almış oldukları ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığı, yani uygulanan danışmanlık sürecinin etkili olup olmadığının anlaşılması amacıyla tek yönlü kovaryans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Deney ve Kontrol Gruplarının BAÖ-BB Alt Boyutunun Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi (ANCOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Öntest	1006.444	1	1006.444	214.680	.001
Grup	47.071	1	47.071	10.040	.002
Hata	267.223	57	4.688		
Toplam	32102.000	60			

Tablo 18'e göre, BAÖ-BB alt boyutunun ön-test puanları ortak değişken (covariate) olarak kontrol altına alındığında, yapılan deneysel uygulama çiftlerin başkalarına bağımlılığa yönelik benliğin ayrılaşması düzeyi üzerinde etkili olmuştur [$F_{(1-57)} = 10.040$, $p < .05$]. Buna göre, yukarıda bahsedilen denence desteklenmektedir.



Sekil 12. BAÖ-BB Alt Boyutu Deney-Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puan Ortalamaları

5.TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın amacı, araştırmacı tarafından geliştirilen 5 oturumlu genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin çiftlerde evlilik uyumu, duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme ve benliğin ayrılaşma düzeylerine etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda belirlenen sekiz denence test edilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde deney ve kontrol gruplarına ait ön-test, ve son-test ölçümlerine uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulguların araştırmanın denenceleri bağlamında tartışılmasına ve elde edilen bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir. Araştırmanın her bir bağımlı değişkenine dair bulguların tartışma ve yorumları alt başlıklar halinde aşağıda verilmektedir.

5.1. Evlilik Uyumu Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular, deney grubuna uygulanan genogram temelli danışmanlık sürecinin çiftlerin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde arttırdığını göstermektedir.

İlgili literatür incelendiğinde gerek yurtdışında gerekse de yurtiçinde “genogram kullanımı ve evlilik uyumu” üzerine daha önce yapılmış deneysel bir araştırmaya rastlanmamıştır. Çift danışmanlığı ve genogram kullanımı ile ilgili olarak yapılmış olan araştırmalarda genel olarak; aile sorunları, ilişki dinamikleri ve benliğin ayrılaşması üzerinde durulduğu gözlenmiştir (Papaj, Blumer ve Robinson,2011; Foster, Jurkovic, Ferdinand ve Meadows, 2002).

Yapılan çalışma kapsamında hazırlanan danışmanlık sürecinde çiftlerin evlilik uyumları dikkate alınmıştır. Bu bağlamda seanslar içerisinde, çiftlere önce ebeveynlerinin daha sonra da kendilerinin evlilik uyumunu etkileyen ilişkiye yönelik algıları, iletişim şekilleri, sorun çözme becerileri ve birbirlerine olan bağlılıkları ile ilgili sorular sorulmuştur. Bu bakımdan yapılan çalışmanın çiftlerin evlilik uyumlarına dair farkındalık kazanmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın bu denencesi ile paralellik gösteren Mert'in (2014), "Sistemik aile yönelimli psiko-eğitim programının değerler, algılanan sosyal destek ve çift uyumuna etkisi" konulu doktora tezi çalışmasında da "çift uyumu psiko-eğitim programının" çiftlerin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde arttırdığı görülmüştür.

Araştırmanın bu denencesi ile benzerlik gösteren bir başka çalışmada Sardoğan ve Karahan (2005), geliştirdikleri on oturumluk "İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı" ile evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerine deneysel bir çalışma yapmışlardır. Sonuçlar programa katılan evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin, programa katılmayan bireylerin evlilik uyum düzeylerinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda "çiftlerin evlilik uyumu" ile ilgili olarak yapılan deneysel çalışmaların ilişkiye yönelik farkındalık kazanma ve karşılıklı etkileşimi artırma düzeyi üzerinde etkili olduğu düşünülebilir.

5.2. Duygusal Bağlılık Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, deney grubuna uygulanan genogram temelli danışmanlık sürecinin çiftlerin duygusal bağlılığını anlamlı düzeyde arttırdığı gözlenmemektedir.

Yapılan çalışma kapsamında hazırlanan danışmanlık sürecinde çiftlerin duygusal bağlılığı ile ilgili olarak, sevme ve sevilme, güven, korunma ve bağlanma konuları üzerinde durulmuştur. Elde edilen bu sonuç, duygusal bağlılık konusunun daha derin bir mevzu olduğunu ve beş seanslık danışmanlık sürecinin bu denenceyi anlamlı düzeyde etkileyebilme açısından yeterli olmadığını düşündürmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde gerek yurtdışında gerekse de yurtiçinde "genogram kullanımı ve duygusal bağlılık" üzerine daha önce yapılmış deneysel bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle diğer çalışmalar ile kıyaslama yapılamamaktadır.

5.3. Evlilikte Problem Çözme Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, deney grubuna uygulanan genogram temelli danışmanlık sürecinin çiftlerin evlilikte problem çözme düzeyini arttırmada etkili olamadığı gözlenmiştir.

Yapılan çalışma kapsamında hazırlanan danışmanlık sürecinde çiftlerin problem çözme işlevlerindeki güçlü ve zayıf yönlerini bulmaları üzerinde durulmuştur. Problem çözme ile ilgili işlevsel olmayan düşünce özellikleri tespit edilmiş olup çiftlerin etkin çözüm yolları üretmelerine destek verilmiştir. Seanslar esnasında çiftlerin farkındalık kazandıkları ancak işlevsel çözüm yolları üretme konusunda güçlükler yaşadıkları gözlenmiştir. Bu durumun, alışık olunan bakış açısının danışanları ketlemesi ve uygun çözüm yollarını üretmelerine engel olması ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, gerek yurtdışında gerekse de yurtiçinde “genogram kullanımı ve evlilikte problem çözme” üzerine daha önce yapılmış deneysel bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak yurtdışında “evlilikte problem çözme” üzerine gerek ilişkisel gerekse de deneysel çalışmalara rastlanmaktadır. Ülkemizde ise daha çok ilişkisel çalışmalar bulunmaktadır.

Yurtdışında Petty (1983) ve Oxford (2003) tarafından “evlilikte problem çözme” üzerine yapılan grup çalışmalarından elde edilen bulgularda, çiftlerin problem çözme becerilerinin geliştiği ve ilişki problemlerinin azaldığı saptanmaktadır (Akt., Canel, 2007).

Evli bireylerin problem çözmeye kullandıkları yaklaşımlar ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen İlketenci (2004), problem çözenin aceleci, düşünen, kaçınan, kendine güvenli ve planlı yaklaşım alt boyutları ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır.

Yine yurt içinde yapılmış olan bir başka çalışmada Canel (2007), tarafından gerçekleştirilmiştir. Canel (2007), araştırmasında ailede problem çözme becerilerinin geliştirilmesi ve bu doğrultuda evlilikten elde edilen psikolojik doyumun artırılmasını amaçlamıştır. Amaca yönelik olarak bir grup çalışması yapılmıştır. Sonuç olarak yapılan grup çalışmasının evli bireylerin evlilik uyumu ve evlilik doyumunu, eşe karşı hissedilen yakınlığı

arttırdığı, bununla birlikte eşler arasında yaşanan çatışmaların ve eşe duyulan öfkenin azaldığı gözlenmiştir.

Uygulanan danışmanlık sürecinin evlilikte problem çözme üzerinde beklenen etkiyi göstermeme nedeni değerlendirildiğinde beş seanslık danışmanlık sürecinin uygulama yapmak için sınırlı kaldığı yönünde olmuştur.

5.4. Benliğin Ayrışma Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, deney grubuna uygulanan genogram temelli danışmanlık sürecinin çiftlerin benliğin ayrışma düzeyini yükseltmede etkili olduğu gözlenmiştir. Benliğin ayrışma düzeyinin alt boyutlarına bakıldığında ise “ ben pozisyonunu koruyabilme ve başkalarına bağımlılık” düzeylerinde anlamlı bir yükselme olduğu ancak “ duygusal tepkisellik ve duygusal kopma” düzeylerinde artma olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bir yükselme olmadığı gözlenmiştir.

Duygusal olarak birbirine tepkili olan bireyler birbirlerinden uzaklaşma eğilimi içerisine girerler. Bu uzaklaşma eğilimi çekirdek ailenin duygusal sisteminden de kaçmak anlamına gelir (Fenell ve Weinfeld, 2003; akt., Acar ve Acar, 2013).

Yapılan çalışmanın duygusal tepkisellik ve duygusal kopma üzerinde tam olarak beklenen etkiyi göstermeme nedeni değerlendirildiğinde; duygusal değişimlerin dirençli olabildiği ve beş seanslık danışmanlık sürecinin de bu değişim için sınırlı kalabildiği yönünde olmuştur.

İlgili literatür incelendiğinde, yurtdışında “genogram kullanımı ve aile danışmanlığı sürecinde benliğin ayrışma düzeyi” üzerine Foster ve arkadaşları (2002) tarafından yapılmış deneysel bir çalışmaya rastlanmaktadır. Yurtiçinde ise Polat (2014), tarafından “evli bireylerde evlilik uyumu ve benliğin ayrışma düzeyi” ile ilgili bir çalışma yürütülmüştür.

Foster, Jurkovic, Ferdinand ve Meadows (2002), genogramın çiftler üzerindeki etkisini göstermek amacıyla beş oturumdan oluşan deneysel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgular, çiftlerin hem köken ailelerine hem de birbirlerine

daha fazla yakınlaştıklarını ve aynı zamanda benliğin ayrımlaşma düzeylerinin yükseldiğini göstermiştir.

Polat (2014), tarafından yapılan çalışmada, evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtiler (depresyon, kaygı ve stres) benliğin ayrımlaşma düzeyi açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; benliğin ayrımlaşma düzeyi evli bireylerde çift uyumunu, depresyon, kaygı ve stres düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Benliğin ayrımlaşma düzeyinin alt boyutlarına bakıldığında ise, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları çift uyumunu; duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları depresyonu; duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alma alt boyutları kaygıyı; duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları ise stresi anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmiştir.

Yapılan bu çalışma kapsamında hazırlanan danışmanlık sürecinde çiftlere benliğin ayrımlaşma düzeylerinin yükselmesi ile ilgili olarak “benliğin ayrımlaşması, sistemik üçgenler ve duygusal kopma” kavramları hakkında psiko-eğitim verilmiştir. Seanslar içerisinde duyguların farkında olma, işlevsel olmayan inanç, davranış ve değer kalıplarını bir sonraki nesile aktarmayı kesme üzerinde durulmuştur.

Alanyazına bakıldığında aile yaşamına toplumsal, siyasal, ekonomik ve manevi değerler açısından her zaman ilgi duyulmuşsa da, 1950’lere gelinceye kadar, sosyal hizmetler hariç, aile işlevselliğine aile dışı kişiler tarafından doğrudan müdahalenin pek mümkün olmadığı gözlenmiştir. Aile danışması, yardım hizmetleri arasında en yeni olanlardan bir tanesidir ve kökleri 20. yüzyıla dayanmaktadır (Gladding, 2012). Son yirmi yılda, ilişkilerle ilgili bilim dalı önemli ölçüde gelişmiştir. Pek çok çalışma, çiftler, aileler, çift ve aile terapisi üzerine odaklanmıştır. Terapi süreci, kişilere aileleriyle olan ilişkilerini sorgulamaları için bir zemin oluşturmaktadır. Çift ve aile terapisi günümüzde zengin sayılabilecek bir bilim dalının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Lebow, 2014).

Araştırmalar sayesinde, karmaşık aile süreçlerini değerlendirmek için pek çok ölçüm ve yöntem geliştirilmiştir (Lebow ve Stroud, 2012; akt. Lebow, 2014). Ailenin oluşumu ve aile içindeki ilişkiler hakkında bilgi edinmede aynı zamanda ailenin kendi hakkındaki algısını

normalleştirmede kullanılan genogramlar önemli bir klinik araçtır (Stanion ve Papadopoulos, 1997; McGoldrick ve Gerson, 1985).

McGoldrick ve ark. (1999) göre, genogram tekniği, terapi sürecine bütün aileyi dahil etmek açısından bir fırsat sağlamaktadır. Terapötik süreçte özellikle açık uçlu sorulara yanıt vermekte güçlük yaşayan bireyler genogram görüşmesinde doğal olarak yapılandırılmış sorulara daha rahat yanıt verebilmektedirler. Ayrıca genogramın katı ilişki örüntüleri gösteren aile sistemlerinde kullanımı yararlı olabilmektedir.

Bu bilgiler ışığında hazırlanan ve uygulanan danışmanlık süreci genel olarak, çiftlerin nesilden nesile aktarılan davranış kalıplarını keşfedebilme, evlilik uyumunu, duygusal bağlılıklarını, evlilikte problem çözebilme becerilerini ve benliklerini ayırma düzeylerini arttırmaya yönelik olarak hazırlanmış “farkındalık odaklı” bir çalışmadır. Danışmanlık süreci içerisinde eşlerin köken aileleri ile olan ilişkileri, onlardan miras olarak aldıkları davranış şablonları ve bu şablonların çekirdek aile ilişkileri üzerindeki etkileri üzerinde durulmuştur. Yapılan çalışma genel olarak değerlendirildiğinde, Işık ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilmiş olan “Türk aileleri ile danışmanlık sürecinde genogram kullanımı” temalı çalışma ile paralel bulgular elde edilmiştir. Türk ailelerinin köken aileye ve aile otoritesine, grup içerisinde itaate, hiyerarşiye ve uyuma karakteristik olarak uygun olması nedeniyle bu danışmanlık sürecinin etkili olduğu söylenebilir.

Bu bilgiler doğrultusunda genogram temelli yürütülen bu çalışmanın literatür açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, “ Bowen’ın Aile Sistem Kuramı” temel alınarak kuramın etkili bir tekniği olan “Genogram (Soy ağacı)” ışığı altında geliştirilmiş beş seanslık danışmanlık süreci ve bu danışmanlık sürecinin çiftlerin evlilik uyumu, duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme ve benliğin ayrımlaşma düzeylerine etkisi deneysel olarak sınanmıştır. Bu amaçla deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubundaki çiftlere genogram temelli beş seanslık danışmanlık süreci uygulanırken kontrol grubundaki çiftlere de ön-test uygulamasından sonra “ Evlilik Uyumu ve Sağlıklı İletişim” konulu 60 dakikalık bir seminer araştırmacı tarafından verilmiştir. Ön-test ve son-test ölçümlerinden elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analizler sonucunda, kontrol grubunda anlamlı bir farklılaşma gözlenmezken, uygulanan danışmanlık sürecinin deney grubundaki çiftlerin evlilik uyumu ve benliğin ayrımlaşma düzeyleri üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Sonuç olarak, genogram temelli danışmanlık sürecinin etkili olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, evlilik ve aile danışmanlığı alanında özellikle aile danışmanlığı ve çift terapisi çalışmaları yürüten psikolog, psikolojik danışman ve psikiyatri uzmanlarına yardımcı olabilecek ve ileride yapılacak çalışmalara ışık tutabilecek önerilere aşağıda yer verilmiştir.

6.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, genogram temelli uygulanan danışmanlık sürecinin çiftlerin evlilik uyumu ve benliğin ayrımlaşma düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Bu danışmanlık süreci evlilik yaşantısında benzer sorunlar yaşayan çiftlere uygulanabilir.
2. Uygulamalar devam ederken çalışmadan haberdar olan üç nişanlı çift de programa katılmak için müracaat etmişlerdir. Ancak mevcut çalışma evli çiftlere yönelik olarak hazırlandığı için programa dahil edilememişlerdir. Buradan yola çıkarak evlilik öncesi danışmanlık almak isteyen çiftlere de genogram temelli danışmanlık sürecinin

uygulanabileceği düşünülmektedir. Böyle bir uygulama ile evlilik öncesi çift uyumu geliştirilebilir ve evlilik yaşantısı olumlu yönde desteklenebilir.

3. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre yapılan uygulama çiftlerin “evlilikte problem çözme” düzeyleri üzerinde etkili olmamıştır. Mevcut çalışmada çiftlerin evlilik hayatı içerisinde yaşadıkları problemler ve alternatif çözüm yolları üzerinde durulmuştur. Çiftlerin problem çözme becerilerini geliştirme ile ilgili daha uzun süreli ve daha kapsamlı çalışmalar yapılarak başka uygulamalar yapılabilir.
4. Mevcut çalışmada çiftlerin birbirlerine olan “duygusal bağlılık” düzeyleri ile ilgili olarak “sevme-sevilme ve kendini bu ilişkide güvende hissetme” duyguları üzerinde durulmuştur. Elde edilen bulgulara göre bu danışmanlık süreci çiftlerin “duygusal bağlılık düzeyini” artırma da etkili olmamıştır. Bundan sonra yapılacak benzer araştırmalarda çiftlerin birbirlerine olan duygusal bağlılığı üzerinde daha detaylı bir çalışma yapılarak “cinsel hayat ve bağlanma” konuları üzerinde de durulabilir.
5. Yapılan çalışmada geliştirilen danışmanlık süreci 30 kişilik bir çift grubuna uygulanmıştır. Uygulamalar esnasında çiftler bu çalışmadan oldukça keyif aldıklarını, özellikle evlilik uyumları ve benliğin ayrılaşma düzeyi hakkında farkındalıklarının arttığını ifade etmişlerdir. Bu nedenle program daha fazla sayıda çifte genişletilerek uygulanabilir.
6. Bundan sonra yapılacak genogram temelli deneysel araştırmalarda “cinsel doyum ölçeği” ve “romantik ilişkiyi değerlendirme ölçeği” gibi farklı ölçekler kullanılarak çiftlerin evlilik yaşantılarına dair daha farklı bilgiler edinilebilir.

6.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada ön-test, son-test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışma yapılmıştır. Buna benzer yapılacak olan çalışmaların kalıcı etkilerini gözlemlemek amacıyla çalışma sona erdikten altı ay sonra, bir sene sonra v.b. “izleme ölçümleri” yapılabilir.
2. Uygulanan danışmanlık sürecinin aile danışmanlığı alanında kullanılan evlilik doyumu, güvenli bağlanma ve evlilik, evlilikte yetkinlik, evlilikte çatışma gibi diğer evlilik kavramları üzerindeki etkileri gözlemlenebilir.
3. Geliştirilen danışmanlık sürecinin etkililiği farklı kuramsal temellerle oluşturulmuş diğer danışmanlık müdahaleleriyle karşılaştırılarak yeniden sınanabilir.

4. Bu araştırmaya sadece İzmir ili ve ilçelerinde yaşayan çiftler katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular benzer özelliklere sahip çiftlere genellenebilir. Kültürel farklılıkların aile üzerinde etkili olduğu gerçeğinden yola çıkarak özellikle geleneksel aile yapısının gözlemlendiği Doğu Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve Karadeniz bölgelerinde yaşayan çiftlerin de dahil olduğu, daha geniş örneklem grubu ile benzer bir çalışma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, T. ve Acar, N.V. (2013). “Babam ve Oğlum” filmi’nin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisi’nin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 37-53.
- Akgün, R. ve Uluocak, G. P. (2010). Evlilikte etkili iletişim ve problem çözme: Bir toplum merkezindeki kadınlarla gerçekleştirilen grup çalışması. *Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi*, 6(23), 9-22.
- Arkar, H. ve Şafak, C. (2003). Farkındalığı arttırmada genogram kullanımı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 6(11), 21-31.
- Arslan, C. (2005). *Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yüklenme karmaşıklığı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Atam, A. (2009). *Serebral palsili çocuğu olan ve olmayan annelerin evlilik yaşantılarında algıladıkları doyum ve evliliklerinde problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, O. ve Baran, G. (2010). Toplumsal değişme sürecinde evlenme ve boşanma. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 21(2), 117-126.
- Barker, P. (1998). *Basic family therapy*. Oxford: Blackwell Science.
- Batıgün, D.A. (2000). Problem çözmeye yönelik terapiler: tanımı ve değerlendirme. *Türk Psikoloji Bülteni* 6(19), 40-49.
- Becvar, D. S. ve Becvar, R. J. (2006). *Family therapy: A systemic integration*. USA: Pearson Education, Inc.
- Bingham, A. (2004). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi*. (F.A. Oğuzhan, Çev.). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson
- Bradbury, T.N., Fincham, F.D. ve Beach, S.R. (2000). Research on the nature and determinants of marital Satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980.

- Bray, J. H. (1995). Family assessment: Current issues in evaluating families. *Family Relations*, 44(4), 469-477.
- Broderick, P., ve Weston, C. (2009). Family therapy with a depressed adolescent. *Psychiatry*, 6, 32-37.
- Bubbenzer, D.L. ve West, J.D. (1992). *Counseling couples*. London: Sage.
- Bulaç, A. (2010). *Din ve modernlik arasında aile*. Bir Değer Olarak Aile Konferanslar Tebliği, Antalya.
- Bulut, I. (1993). *Ruh hastalığının aile işlevlerine etkisi*. T.C. Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Ankara: Kılıçarslan Matbaacılık.
- Butler, J.F. (2013). The family diagram and genogram: comparisons and contrasts. *The American Journal of Family Therapy*, 36, 169-180.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Canel, A. N. (2012). *Evlilikte iletişim ve yaşam becerileri* (3.Baskı). İstanbul: Edam Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi.
- Carr, A. (2000). *Family therapy: Concepts, process and practice*. New York and Chichester: Wiley.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cook, J.M. ve Poulsen, S.S. (2011). Utilizing photographs with the genogram: a technique for enhancing couple therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 30,(1), 14-23.
- Curun, F. (2006). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi: Ankara
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 119-132.

- Dattilio, F.M. (2012). *Cognitive-Behavioral Family Therapy*. In Encyclopedia of the Sciences of Learning. Norbert M.Seel Edt. (p.623-625).
- Dodurgalı, A. (2011). *Ailede din eğitimi* (2. Baskı). İstanbul: M.Ü. İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Dönmez, A. (2000). Bağlanma: yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni*, 16(17), 29-50.
- Dunn, A.B. ve Levitt, M.M. (2000). The Genogram: From diagnostics to mutual collaboration. *The Family Journal*, 8(3), 236-244.
- Egan, G. (1994). *Psikolojik danışmaya giriş* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Form Ofset.
- Epstein, N., Boldwing, L.M. ve Bishop, D. (1983). The McMaster family assesment device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171-180.
- Erbay, E., Gök, F.A. ve Kardeş, T.Y. (2015). Aile mahkemelerine başvuran ve boşanma sürecinde olan ailelerin problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 19(1), 139-154.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkın, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Falioon, R.H. (1986). Family stress and schizophrenia. *Psychiatric Clinics of North America*. 9(1), 169-181.
- Feyzioğlu, S. E. (2008). *Bağlanma stilleri, problem çözme becerileri ve hükümlülük özellikleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Foster, M.A., Jurkovic, G.J., Ferdinand, L.G. ve Meadows, L.A. (2002). The impact of the genogram on couples: a manualized approach . *The Family Journal* 10(34), 34-40.
- Freedman, A. (1981). *Neuorotic problem in marriage*. (Ed. G.P. Sholever). New York : Medical and Scientific Books.
- Gladding, S.T. (2012). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları* (İ.Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.

- Gottman, J.M., ve Levinson, R.W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233.
- Güncel Türkçe Sözlük (2007). Güncel Türkçe sözlük ve yazım kılavuzu etkileşimli yoğun disk. Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Güran, N. (1983). Evlilik dışı birleşmeler ve çocuklar konusuna genel bir bakış ve sosyal hizmet yaklaşımı. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*, 1, 2-3.
- Güran, N. (1983). Aile hizmetleri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*, 1(B).
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Haley, J. (1988). İletişim: Psikolojik sorunlar ve psikoterapi (A.Uzunöz, Çev). Ankara: Çark Kitabevi yayınları.
- Helm, K.M., (2014). *Family systems theory* (3p). Salem Press Encyclopedia of Health.
- Heppner, P.P. ve Krauskoph, C. J. (1987).The integration of personal problem solving processes within counselling. *The Counselling Psychologist*, 15, 371-447.
- Hünler, O.S. ve Gençöz, T. (2002). *Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu ve eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler*. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi.
- Hünler, O.S. ve Gençöz, T. (2003). Boyuneğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Işık, E. (2008). Soy ağacı tekniğinin aile ve kariyer psikolojik danışmanlığında kullanımı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 87-97.
- Işık, E., Akbaş, T., Kırdök, O., Avcı, R. ve Çakır, İ. (2012). Use of the genogram technique in counseling with Turkish families. *Journal of Family Psychotherapy*, 23(2), 131-137.
- Işık, E. ve Bulduk, S. (2013). Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması. 22- 24 Nisan 2014 Ejer Congress, İstanbul.

- İlkketenci, R. (2004). *Evli bireylerin problem çözme becerileri ve evlilik uyumları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Karakurt, G. (2001). *The impact of adult attachment styles on romantic jealousy*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kelly, G.D. (1990). The cultural family of origin: A description of a training... *Counselor Education & Supervision*, 30,(11), 77.
- Kerr, M.E. ve (1981). *Bowen theory and therapy*. G. P. Sholevar (Ed). The Handbook of Marriage and Marital Therapy. New York: Spectrum Publications
- Kesici, Ş., Bayrakçı, K. E., Mert, A. ve Kiper, C. (2014). *Vaka örnekleriyle birlikte aile danışma kuramları ve teknikleri* (2.basım, s. 5-6). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kessler, H. ve Yalom, I.D.(Ed). (2006). *Evlilik terapisi* (Y.Ö. Şallı, Çev.) İstanbul: Prestij Yayınları.
- Kır, İ. (2011). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 381-404.
- Kışlak, T. Ş. (1997). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Korkut, Y. (2001). Aile danışmanlığı ve aile terapisi hizmetleri. *Psikoloji Çalışmaları*, 22 111-113.
- Kosutic, I., Garcia, M., Graves, T., Barnett, F., Hall, J. Haley, E., Rock, J., Bathon, A. ve Kaiser, B. (2009). The critical genogram: a tool for promoting critical consciousness. *Journal of Feminist Family Therapy*, 21, 151-176.
- Kubat, D.E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Lerner, H. (2009). *Öfke dansı* (S. Gül, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Lindblad-Goldberg, M. & Northey Jr.,W.F. (2013). Ecosystemic structural family therapy: theoretical and clinical foundations. *Contemporary Family Therapy*, 35, 147–160.

- Long, L.L. ve Burnett, J.A. (2005). Teaching Couples Counseling an integrative model. *The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families*, 13(3), 321-327.
- Marchetti-Mercer, M. ve Cleaver, G. (2000). Genograms and family sculpting:an aid to cross-cultural understanding in the training of psychology students in south Africa. *The Counseling Psychologist*, 28, 61-80.
- McGoldrick, M., Gerson, R. ve Shellenberger, S. (1999). *Genogram: assesment and intervention* (2.Edition). Norton & Company: New York.
- Mead, E. (2002). Marital distress, co-occurring depression, and marital therapy: a review. *Journal of Marital and Family Threapy*, 28(3), 299-314.
- Mert, A. (2014). *Sistemik aile yönelimli psiko-eğitim programının değerler, algılanan sosyal destek ve çift uyumuna etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Mitrofan, I. ve Petre, L. (2012). Art-Genogram effects on dyadic relationship dynamic as a unifying transgenerational psychotherapy technique. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 255-259.
- Nichols, M.P. (2013). *Aile terapisi: kavramlar ve yöntemler* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınevi.
- Nichols, W. (2005). *The first years of marital commitment*. Handbook of Couples Therapy (Ed.Michele Harway). USA :John Wiley & Sons, Incorporated, Hoboken, NJ.
- Oxford, M.C. (2003). *Succes: Satisfaying unions through couples communication and enhancement program for married couples*. Doctor of Philosophy Dissertation. Texas A&M Univercity, Texas.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2014). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış (2.Baskı)*. Ankara : Pegem Akademi.
- Papadopoulos, L., Bor, R. ve Stanion, P. (1997) Genograms in counselling practise: A review. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(1), 17-29.
- Papaj, A.K., Blumer, M.L.C. ve Robinson, L.D. (2011). Ideas for therapy: The clinical deployment of therapeutic frameworks and genogram questions to servet he servicewomen. *Journal of feminist family therapy*, 23, 263-284.

- Papero, D. V. (1995) *Bowen family systems and marriage*. N.S. Jacobson ve A.S. Gurman (Ed.) Clinical Handbook of Couple Therapy New York: The Guilford Press
- Peluso, P.R. (2006). Expanding the use of the ethical genogram: Incorporating the ethical principles to help clarify counselors' ethical decision-making styles. *The Family Journal: counseling and therapy for couples and families*, 14(2), 158-163.
- Pety, J.R. (1983). *The effects of marital expectation training on communication style and problem solving ability of couples*. Unpublished Doctoral Dissertation. The Florida State University.
- Platt, L.F. ve Skowron E.A. (2013). The family genogram interview: reliability and validity of a new interview protocol. *The Family Journal: counseling and therapy for couples and families*, 21(1), 35-45.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Polat, K. (2014). *Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Sabatelli, R.M. ve Bartle, S.E. (1995). Survey approaches to the assesment of family functioning: conceptual, operational and analytical issues. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 1025-1039.
- Shapiro, Francine, Florance W.K. ve Maxfield, L. (2007). *Handbook of EMDR and family therapy processes*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sardoğan, M.E. ve Karahan, T.F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Skowron, E.A., ve Platt , L.F. (2005). Differentiation of self and child abuse potential in young adulthood. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13, 281-290.

- Stanion, P., ve Papadopoulos, L. (1997). Genograms in counselling practice: constructing a genogram. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(2), 139-149.
- McKnight, A.(2011). Emotional cut off. 14.06.2015 tarihinde <http://www.thebowencenter.org> adresinden alınmıştır.
- Velidedeoğlu, K.N. (2011). *Kadın erkek ilişkilerinde sorunlar ve çözümleri* (2.baskı). Ankara: Elif Yayınevi.
- Wilson, G.L. (2010). *Strategic family therapy*. Salem Press Encyclopedia of Health, 5,1880-1884.
- Worden, M. (2013). *Aile terapisi: Temelleri* (T. Akbaş, Çev.ed.). Adana : Nobel Kitabevi.
- Yaman, H. ve Akdeniz, M. (2011). Sistemik aile hekimliği. *Türk Aile Hekimi Dergisi*, 15(2), 77-80.
- Yavuzer, H. (1990). *Ana-baba okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2011). *Evlilik okulu* (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazan, Ü. M. (1989). İleri endüstri toplumlarında aile kurumu üzerine bir araştırma. *Sosyoloji Dergisi*, 3(1), 149-174.
- Yörükoğlu, A. (1978). *Çocuk ruh sağlığı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1997). *Çocuk Ruh Sağlığı* (21. basım). Ankara: Özgür Yayınları.

EKLER

EK-1. Evlilik Uyum Ölçeği Kullanım İzni İçin Alınan İzin Yazısı

Kime: sennurkislak@hotmail.com

Kimden: ranavarol@hotmail.com

Gönderme tarihi: 13 Ekim 2014 Pazartesi 11:38:34

Kime: sennurkislak@hotmail.com (sennurkislak@hotmail.com)

Hocam Merhaba;

Ben Mevlana Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Rana VAROL. Ankara Üniversitesi D.T.C.F. / Psikoloji Bölümünden 2000 yılında mezun oldum. Aynı zamanda sizin de öğrencinizdim.

Yüksek lisans dönem derslerinden birinde yapacağım makale çalışması için , izniniz olursa geçerlik-güvenirlilik çalışmasını yapmış olduğunuz "Evlilik Uyumu Ölçeğini" kullanmak istiyorum.

Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılar, iyi çalışmalar.

Kime: Rana Varol

Kimden: **sennur k** (sennurkislak@hotmail.com)

Gönderme tarihi: 13 Ekim 2014 Pazartesi 14:36:46

Kime: Rana Varol (ranavarol@hotmail.com)

Sevgili Rana,

Ekte ölçek ve makale yer alıyor.Makaleyi okuduğunda puanlamayı öğreneceksin.

Başarılar diliyorum:)

ŞK

Prof.Dr.Şennur Tutarel Kışlak

Ankara Üniversitesi DTCF Psikoloji Bölümü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Sıhhiye-Ankara

0312 310 32 80/1731

EK-2. Duygusal Bağlılık Ölçeği Kullanım İzni İçin Alınan İzin Yazısı

From: ranavarol@hotmail.com

To: gunnur.karakurt@case.edu

Subject: ölçek izin

Date: Tue, 11 Nov 2014 15:21:31 +0200

Hocam Merhaba;

Ben Psikolog Rana VAROL. Ankara Üniversitesi D.T.C.F. / Psikoloji Bölümünden 2000 yılında mezun oldum. Şu anda Mevlana Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek lisans öğrencisiyim.

Yüksek lisans Tez'imde "Sistemik Yaklaşım ve Genogram tekniği" ile çalışmayı planlamaktayım. Tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Erkan Işık'ın önerisi ile bu çalışmamda sizin geçerlik-güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz "Duygusal Bağlılık Ölçeğini" de kullanmak istemekteyim. Sizin için de uygun ise ölçeği ve puanlama/yorumlama biçimini benimle paylaşabilir misiniz?

Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılar, iyi çalışmalar.

Kime: Rana Varol

Kimden: **Gunnur Karakurt** (gunnur@gmail.com)

Gönderme tarihi: 19 Kasım 2014 Çarşamba 19:11:55

Kime: Rana Varol (ranavarol@hotmail.com)

Merhaba Rana,

Ölçeği ve bilgileri ekliyorum. Çalışmalarında başarılar,
Günnür

2014-11-19 4:23 GMT-05:00 Rana Varol <ranavarol@hotmail.com>:

EK-3. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Elinizdeki anket, evli çiftlerin ilişkisine dair yapılmakta olan bilimsel bir araştırmaya veri sağlamak amacıyla düzenlenmiştir. Elde edilen bilgileri, araştırmacı dışında hiç kimse görmeyecektir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur, cevaplar kişiden kişiye değişebilir. Ankette yer alan soruları cevaplarırken eşinizle olan ilişkinizi düşünerek size en uygun cevabı vermeye özen gösteriniz ve lütfen **hiçbir maddeyi boş bırakmayınız**. Sizin dürüst ve içten cevaplar vermeniz geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek açısından önemlidir.

Katılımınız ve araştırmaya yapmış olduğunuz katkı için şimdiden çok teşekkür ederim...

Psikolog Rana VAROL

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

()18-24 yaş ()25-30 yaş ()31-45 yaş ()45-59 yaş ()60 yaş ve üstü

3. Mesleğiniz:

4. Eğitim Durumunuz:

Okur-yazar () İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek lisans/doktora ()

5. Ne kadar süredir evlisiniz?

1-5 yıl arası () 6-10 yıl arası () 11-15 yıl arası () 16-20 yıl arası () 21 ve sonrası ()

6. Kaç yaşında evlendiniz?

()20 yaş ve altı () 20-30 yaş arası () 31-40 yaş arası () 41 yaş ve sonrası

7.Eşinizle nasıl evlendiniz?

- () Görücü usulü
- () Anlaşarak
- () Zorla (Ailenin ya da başkalarının zorlaması)
- () Kaçarak

8. Sahip olduğunuz çocuk sayısı:

- Yok
 Bir çocuk
 İki çocuk
 Üç çocuk
 Daha fazla : (Kaç çocuğunuzun olduğunu yazınız).

9.Eşiniz ve ortak çocuklarınız dışında evde sizinle birlikte yaşayan başka birisi/leri var mıdır?

- Eşimin ailesi Benim ailem
 Eşimin diğer çocukları Benim diğer çocuklarım
 Diğer (açıklayınız) :

10. Çalışıp çalışmama durumunuz :

- Çalışıyorum Çalışmıyorum Emekliyim

11. Size göre ekonomik durumunuz aşağıdaki seçeneklerden hangisine uygundur?

- Fakir
 Ortanın altı
 Orta
 Ortanın üstü
 Zengin

12. Eşinizle iletişim kurmakta zorlanır mısınız?

- Sık sık Arada sırada Çok seyrek Hiçbir zaman

13. Sizin veya eşinizin ailesi nedeniyle evliliğinizde problem yaşanır mı?

- Sık sık Arada sırada Çok seyrek Hiçbir zaman

14. Genel olarak çevrenizdeki diğer insanlarla olan ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

- İyi Orta Kötü Kararsızım

15. Tanısı konmuş ruhsal bir hastalığınız oldu mu?

- Hayır
 Evet (Belirtiniz.....)

EK-4. Evlilik Uyum Ölçeği

EUÖ

1.Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve sol uçta evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlık, sağ uçta ise evliliği çok mutlu olan küçük bir azınlık temsil edilmektedir.

$$\frac{\begin{matrix} * & * & * & * & * & * & * \\ \text{Çok Mutsuz} & & & & \text{Mutlu} & & \text{Çok Mutlu} \end{matrix}}{-----}$$

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki **anlaşma ya da anlaşmazlık** derecesini uygun seçeneğe çarpı koyarak (X) yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

	Her Zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
2.Aile bütçesini idare etme						
3.Boş zaman etkinlikleri						
4.Duyguların ifadesi						

5.Arkadaşlar						
6.Cinsel ilişkiler						
7.Toplumsal kurallara uyma (Doğru, iyi veya uygun davranış)						
8.Yaşam felsefesi						
9.Eşin akrabalarıyla anlaşma						

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığımız bir cevabın altını çiziniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle,

- erkeğin susması ile
- kadının susması ile
- karşılıklı anlaşmaya varılarak

Sonuçlanır

11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- Hepsini
- Bazılarını
- Çok azını
- Hiçbirini

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- dışarıda bir şeyler yapmayı
- evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

- dışarıda bir şeyler yapmayı
- evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

- Sık sık
- Arada sırada
- Çok seyrek
- Hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

- aynı kişiyle evlenirdiniz
- farklı bir kişiyle evlenirdiniz
- hiç evlenmezsiniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

- Hemen hemen hiçbir zaman
- Nadiren
- Çoğu konularda
- Her konuda

EK-5. Duygusal Bağlılık Ölçeği

DUYGUSAL BAĞLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu aşağıdaki ölçek üzerinde işaretleyiniz. Lütfen maddelerde “O” şeklinde ifade edilen kişiyi romantik ilişkide bulunduğunuz kişi olarak dikkate alınız.

Hiç katılmıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Kesinlikle katılıyorum

1. O birkaç günlüğüne benden ayrı kaldığında genel olarak kendimi pek iyi hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
2. O olmasaydı hayatımın nasıl olacağını tahmin bile edemem.	1	2	3	4	5	6	7
3. Şu anda onunla mutlu olduğum kadar mutlu olabileceğim başka insan bulmak benim için zor olurdu.	1	2	3	4	5	6	7
4. O olmadan da mutlu olabilirdim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Onunla birlikte yapmaktan hoşlandığım birçok şey var.	1	2	3	4	5	6	7
6. O olmadan yaşamak zorunda olmak benim için zor olurdu.	1	2	3	4	5	6	7
7. O olmadan karar vermeyi zor buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimi iyi hissetmediğim zaman bu konuda konuşabileceğim tek insan odur.	1	2	3	4	5	6	7
9. Hayatımdaki en önemli şey onunla olan ilişkimdir.	1	2	3	4	5	6	7

EK-6. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği

EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME ÖLÇEĞİ

Aşağıda evlilikte karşılaştığınız problemleri (sorunları çözme) konusunda kendinizi nasıl gördüğünüze dair 9 soru bulunmaktadır. Bu soruların her birinin karşısında 1’den 5’ e kadar sayılar yer almaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve evlilikte karşılaştığınız problemleri (sorunları) çözme becerinizi nasıl algılıyorsunuz buna en uygun seçeneği çarpı işareti koyarak işaretleyiniz.

1. Diğer çiftlere kıyasla, kendi sorun çözme becerinizden ne kadar eminsiniz?

Hiç emin değil 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () Çok emin

2. Çözümleriniz ilişkideki sorunlarda ne derece etkilidir?

Çok etkisiz 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () Çok etkili

3. Eşinize, bir sorun için bir çözüm önerme konusunda, kendinizi ne kadar rahat hissedersiniz?

Çok rahatsız 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () Çok rahat

4. İlişkide karar verme sürecine ne kadar katkınız olur?

Hiç 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () Çok

5. Evliliğinizde karar verme sürecinden ne kadar mutlusunuz?

Çok mutsuz 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () Çok mutlu

6. Eşinizle sorunlarını tartışırken, eşiniz sizin duygularınızı ne kadar iyi anlar?

Asla 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () Her zaman

7. Sorunlara getirilen çözümlerden ne kadar memnunsunuz?

Hiç memnun değil 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () Çok memnun

8. Eşinizle birlikte sorun çözmeye çalışmak konusunda kendinizi ne kadar rahat hissediyorsunuz?

Çok rahatsız 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () Çok rahat

9. Bir çift olarak ilişkideki farklılıklar ya da sorunları çözme konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Çok etkisiz 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () Çok etkili

EK-7. Benliğin Ayrışması Ölçeği

BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI ÖLÇEĞİ

1-----2-----3-----4-----5-----6
Hiç Uygun Çok
Değil Uygun

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direk ilgili gözüküyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler.

1. Ailemin yanındayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6
2.Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6
3. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.	1	2	3	4	5	6
4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
5.Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4	5	6
6. Değiştiremeyeceğim şeyler için üzülmenin bir anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşarım.	1	2	3	4	5	6
8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
9. Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10. Kendimi olduğum gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5	6
11. Eşimle/partnerimle bir tartışma yaşarsam, tüm gün bu tartışma üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
12. Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara "hayır" diyebilirim.	1	2	3	4	5	6
13. Yaptığım şeyin doğru olduğunu düşünüyorsam başkalarının ne dediğini pek de umursamam.	1	2	3	4	5	6
14. Bir karar alırken danışacağım birileri yoksa kolay kolay karar veremem.	1	2	3	4	5	6
15. Başkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
16. Eşimin/partnerimin yoğun ilgisi beni bunaltır.	1	2	3	4	5	6
17. İnsanlar üzerindeki izlenimimi merak ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşarım.	1	2	3	4	5	6
19. Hayatımda ne olursa olsun, kendimle ilgili düşüncelerimden asla taviz vermem.	1	2	3	4	5	6
20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.	1	2	3	4	5	6

Puanlama: (Altı çizili maddeler tersten hesaplanacaktır)

Duygusal tepkisellik: 8, 11, 15, 17, 18

"Ben" pozisyonu: 6, 10, 12, 13, 19

Duygusal kopma: 1, 3, 4, 7, 16

Başkalarına bağımlılık: 2, 5, 9, 14, 20

Değerlendirme:

Ters çevirme işleminden sonra 20 maddenin toplamı "Toplam Benliğin Ayrışması" puanını, alt ölçeklerin toplamı ise her bir alt ölçeğe ilişkin benliğin ayrışması puanını vermektedir.

Puanın yüksekliği, benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir.

EK-8. GENOGRAM TEMELLİ DANIŞMANLIK SÜRECİ DENEY GRUBU SEANSLARI

ÖN GÖRÜŞME:

- * Çiftler ile tanışma
- * Çiftlere danışmanlık süreci ve “genogram tekniği” hakkında bilgi verme.

1.SEANS :

- * Demografik bilgiler, ilişkinin süresi ve çiftlerin danışmanlık almaya gelme nedenlerini belirleme.
- * Demografik bilgiler formu ve ölçekleri uygulama.
- * Genogram çizimini öğretme ve örnek genogram çizme.
- * Seans sonunda çifte, köken aileleri ve onları etkileyen yaşam öyküleri hakkında daha detay bilgiler toplama ve kendi genogramlarını çizme ödevi verme.

2.SEANS :

- * Çift tarafından hafta boyunca toplanan kök aile bilgileri gözden geçirme. Elde edilen yeni bilgileri genogram üzerine kaydetme.
- * Köken ailede kimlerin hangi rolü üstlendiğini tespit etme (İyi olanlar? Kötü olanlar? Başarılı olanlar? Başarısız olanlar? Samimi olanlar? Soğuk ve mesafeli olanlar?).
- * Bowen’in “benliğin ayrımlaşması, üçgenleşme ve duygusal tepkisellik” kavramları ile ilgili çifte ayrıntılı bir şekilde psiko-eğitim verme. Bu kavramların ışığı altında çiftin genogramını gözden geçirme.
- * Seansın bitiminde çifte kendi kök aile süreçleri ile ilgili daha derin süreçlere inmek üzere çok yönlü bir ev ödevi verme.

Ödev: (a) Ebeveynlerden ve büyük ebeveynlerden ilişkilerine ait geçmişlerindeki kilit geçişler ve zorluklar (örneğin: flört dönemleri, evlilik, hastalık, kayıplar) hakkında öyküler toplamak.

(b) Bir ilişki seçmek (örneğin: baba-oğul, anne-kız, kardeş) ve bunu muhtelif nesiller boyunca takip etmek.

(c) Ailedeki bir gerginliği veya anlaşmazlığı tanımlamak.

(Çiftin ödevi tam olarak yapması beklenmez)

3.SEANS :

- * Diğerinin kök ailesine odaklanmak kendi kök ailesi içindeki sorunlarla yüzleşmekten kaçınmanın veya bunu ertelemenin bir yolu olduğu için bu seansta çiftlerden özellikle kendi kök ailesine odaklanması ve eşinin ailesi ile ilgili yorumlar yapmaktan kaçınmasını isteme.
- * Ödevler üzerinde danışman ile birlikte tartışma.
- * Her bir eşin ailesindeki ilişki şablonlarına odaklanılarak “benliğin ayrılaşması, üçgenleşme ve duygusal tepkisellik” kavramlarını uygulama.
- * Her bir eş’e, kök ailede belirlenen ilişki yapıların kendileri arasında mevcut çelişkileri açıklayabildiğini ve çiftin ilişkisini gelecekte geliştirebileceğini veya zorlayabileceğini açıklama.
- * Seans sonunda verilen ev ödevi çalışması ile odaklanmayı kök aileden çiftin ilişkisine doğru taşıma.

Ödev : Bir hafta süresince düşünceleri için çiftlere yazılı olarak aşağıdaki sorular verilir.

- ✓ Aile bireyleri arasındaki ilişki nasıldır?
- ✓ Evde kararları kim veriyor?
- ✓ Parayı kim yönetiyor?
- ✓ Anlaşmazlıklar nasıl çözülüyor?
- ✓ Problemi ilk kim farkettiler?
- ✓ Problem karşısında her biri nasıl tepkiler veriyor?
- ✓ Her bir aile bireyi problemi nasıl yorumluyor?
- ✓ Problemden önce ilişkiler nasıldı?
- ✓ Problem devam ederse ne olacak?

- ✓ Ailede daha önce benzer problemler yaşandı mı?
- ✓ Evde sıklıkla yaşanan tartışmalar neler?
- ✓ Bu tartışma sırasında tam olarak kim, ne yapıyor?
- ✓ Daha sonra kim, ne yapıyor?
- ✓ Bunlar ne kadar sıklıkla yaşanıyor?
- ✓ Bunlar yaşanırken kim ne düşünüyordur?
- ✓ Bunlar yaşanırken kim ne hissediyordur?
- ✓ Yakın zamanda ailede neler oluyor?
- ✓ Yakın zamanda ailede bir değişiklik oldu mu? (bireylerin gidişi veya dönüşü, hastalıklar, iş problemleri)

(McGoldrick, Gerson ve Shellenberger, 1999).

4.SEANS :

- * Bu seansın odak noktası olarak çiftin kök aileleri ile kendi ilişkileri arasında bağlantılar yapmalarına yardımcı olmak.
- * Çiftlerden kendi kök ailelerinde oynamış olabilecekleri rolleri (örneğin: yüksek başarı sağlayıcı, kurtarıcı, soytarı, arabulucu) incelemelerine yardım etmek ve bu rollerin hali hazır ilişki örüntülerini nasıl etkileyebildiğini anlamalarını sağlamak.
- * Çiftin rol davranışlarının yararlarını ve yükümlülüklerini incelemeye ve mevcut ilişkilerinde bu davranışı sürdürmeyi seçip seçmediklerini değerlendirmeye teşvik etmek.
- * Ev ödevi vermek.

Ödev : Her bir eş'in birbirinden bağımsız olarak aşağıdaki sorulara yanıt vermesini istemek.

- ✓ Aileniz hakkında yeni bir şey olarak ne öğrendiniz?
- ✓ Partnerinizin aileniz hakkında yeni bir şey olarak ne öğrendiğini düşünüyorsunuz?
- ✓ Bunun ilişkinize ne gibi etkileri olacaktır?
- ✓ Partnerinizin kendi ailesi hakkında yeni bir şey olarak ne öğrendiğini düşünüyorsunuz?
- ✓ Partnerinizin ailesi hakkında yeni bir şey olarak ne öğrendiniz?

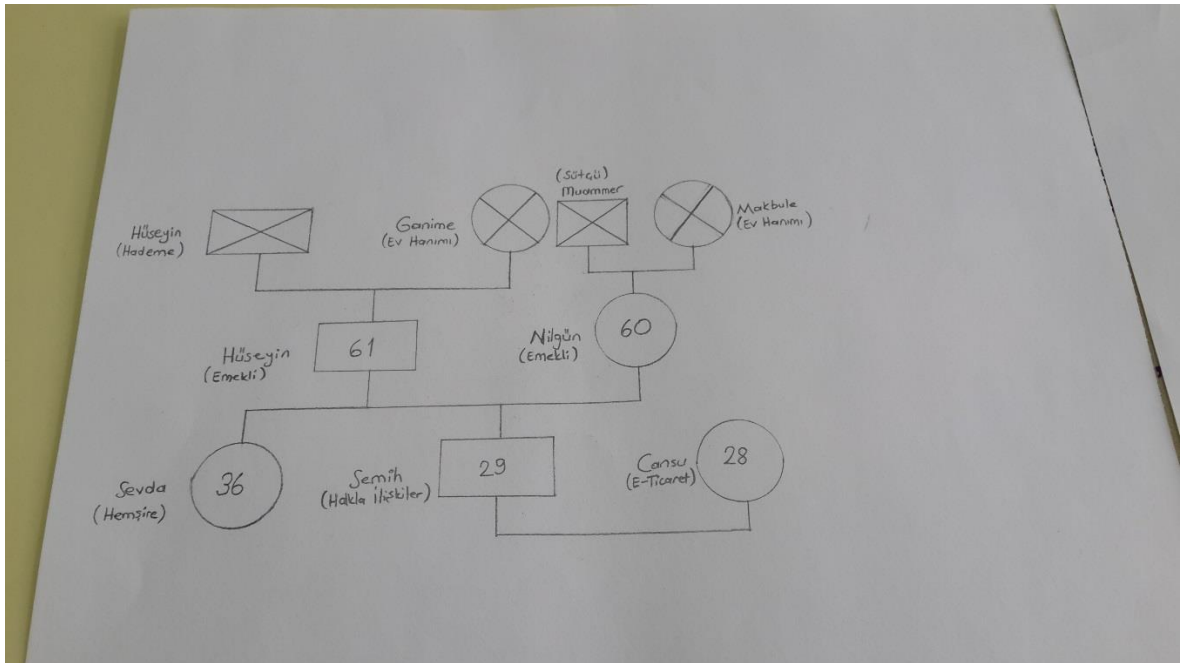
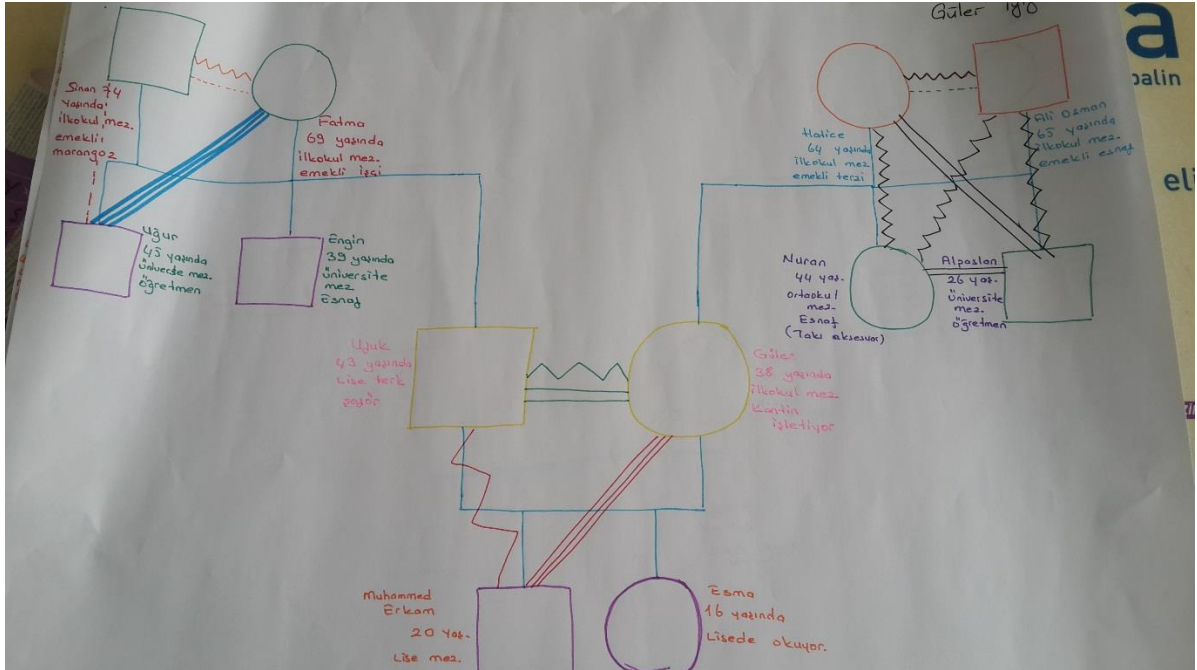
- ✓ Bunun ilişkinize ne gibi etkileri olacaktır?
- ✓ Hangi aile bireylerine benzemek sizin için kolay veya zor olabilir?

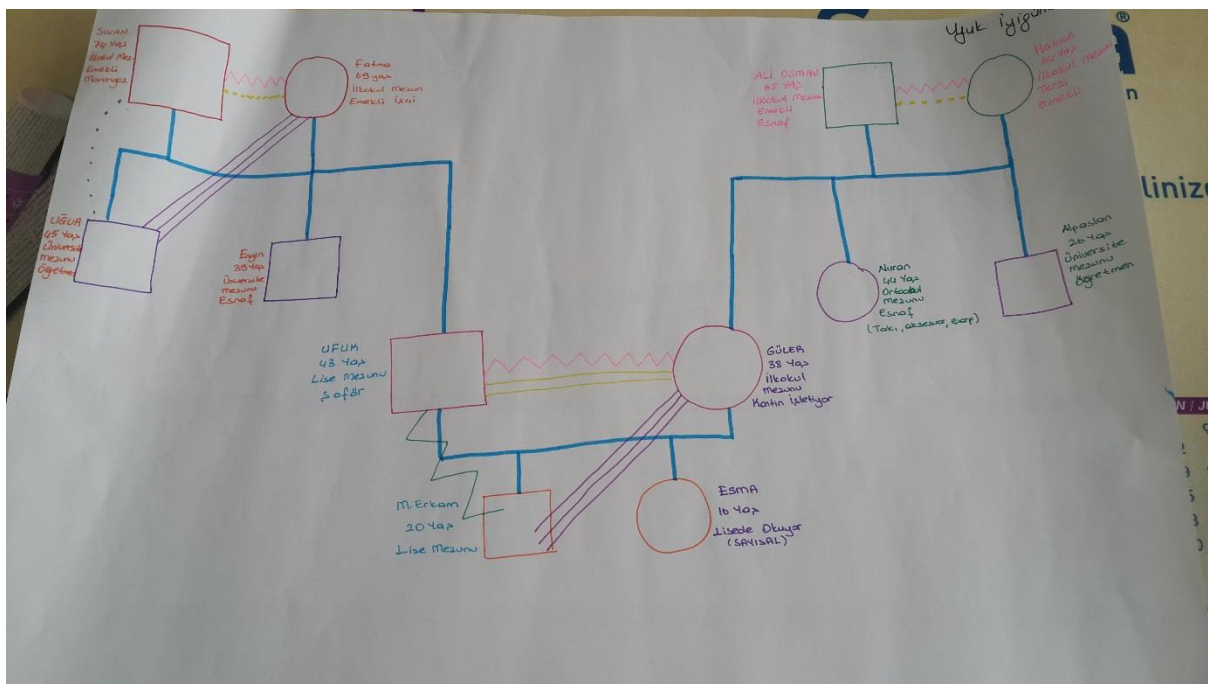
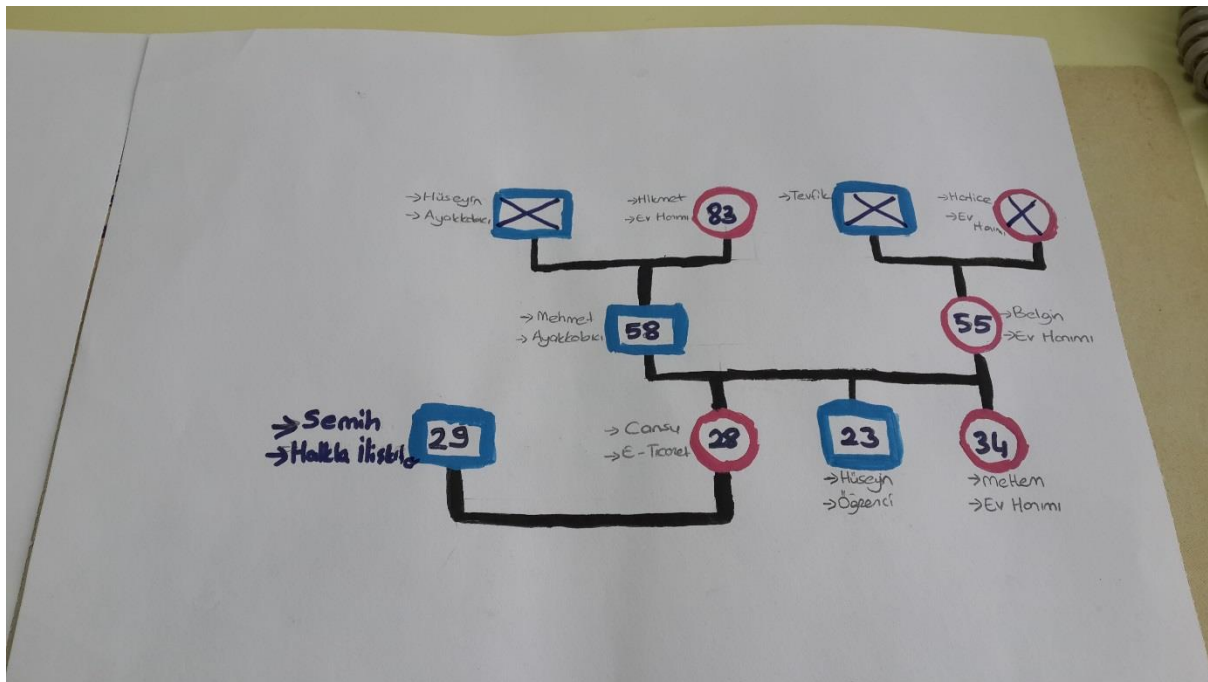
*** Bu seansın sonunda verilen ev ödevi ile çiftin kendi kök ailelerindeki şablonlar ışığında kendi ilişkilerine daha fazla dikkat etmelerine yardımcı olmak amaçlanmaktadır.

5.SEANS :

- * Çiftin sorulara verdikleri cevapları birbiriyle paylaşmaları ve tespit edilen farklılıkları tartışmalarını isteme.
- * 3. Seans ve 4. Seans sonunda verilen ev ödevlerine çiftlerin verdikleri cevapları karşılaştırma.
- * Çiftlerin farklı cevapları hakkında konuşmalarını isteme.
- * Çiftin ilişkilerini değerlendirmelerine yardımcı olma.
- * İşlevsel olmayan ilişki şablonlarının tespit edilmesi ve bunların iyileştirilmesine çalışma.
- * Çatışmaların yoğun yaşandığı çiftlere danışmanlık sürecinin devamı ile ilgili önerilerde bulunma.
- * Seans sonunda son testleri uygulama.

EK-9. Danışmanlık Sürecinde Oluşturulan Örnek Genogram Çizimleri





Özgeçmiş

Genel Bilgi

Adres: 7382 Sok. No:5/4 Körfez evleri Bayraklı/İZMİR

Tel: 0 505 795 81 05

E-mail: ranavarol@hotmail.com

Eğitim ile İlgili Bilgiler

Y. Lisans 2014-2015 Mevlana Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Lisans 1996-2000 Ankara Üniversitesi, D.T.C.F., Psikoloji Bölümü

Lise 1993-1996 Selma Yiğitalp Süper Lisesi, İzmir

İş Deneyimi

- Uyanış ve İlgi Özel Eğitim Merkezleri (2000-2001)
- Beyaz Balon Anaokulları (2001-2002)
- Başbakanlık Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı Sosyal Riski Azaltma Projesi-Proje Koordinatörlüğü (2002-2005)
- Şifa Üniversitesi Hastanesi (2007-)
- Gediz Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi Aile Danışmanlığı Eğitimi Koordinatörü (2013-....)

Yayımlar

- Engellilere Yönelik Bir Tutum Envanterinin Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Lisans Bitirme Tezi)
- Varol, R., Bedel, A. ve Karakaş, S. (2014). Stresle başa çıkma eğitiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarına ve otomatik düşüncelerine etkisi. *Uluslararası Avrasya Dergisi*, 6,(19), 76-91.
- Uyar IS, Akpınar MB, Şahin V, Abacılar F, Uc H, **Varol R**, Okur FF, Ateş M, Alayunt E.A. ve Tavlı T. (2014). The Preoperative Education May Attenuate Anger Scores Of Patients After Cardiac Surgery. *Türk Göğüs Kalp Dama*, (22),3, 547-552.

Sunumlar, Katılan Konferanslar/Seminerler

- Eşiniz Dostunuz mu? (Psk. Rana Varol)
- Kendini Tanıma (Psk.Rana Varol)
- Ergenlik Dönemi ve Aile İçi İletişim (Psk.Rana Varol)

Projeler

Sosyal Riski Azaltma Projesi İzmir ili Karşıyaka ilçesi Proje Koordinatörlüğü

Konuşulan Diller

İngilizce

İlgi Alanları

Su sporları, Bowling, Kitap ve Sinema.