Aile Danışmanlığı



Doç. Dr. Serap NAZLI

Genişletilmiş

11. Baskı

Aile Danışmanlığı

Doç. Dr. Serap NAZLI

Genişletilmiş

11. Baskı

Ankara
2014

Aile Danışmanlığı

Doç. Dr. Serap NAZLI

11. Baskı

©
Bu kitabın basım, yayın, satış hakları
Anı Yayıncılık Reklam San. Tic. Ltd. Şti. aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

1. Baskı 2000
2. Baskı 2001
3. Baskı 2003
4. Baskı 2007
5. Baskı 2009
6. Baskı 2011
7. Baskı 2011
8. Baskı 2012
9. Baskı 2013
10. Baskı 2013
11. Baskı 2014

Yayıncı Sertifika No	: 16003
Matbaa Sertifika No	: 13268
ISBN	: 978-605-4434-23-7
Kapak Tasarımı	: Anı Yayıncılık - Kezban KILIÇOĞLU
Dizgi-Mizanpaj	: Anı Yayıncılık - Kezban KILIÇOĞLU
Baskı	: Sözkesen Ofset
Adres	: İvedik OSB 1518. Sokak Mat-Sit İş Mrk. No:2/40 Yenimahalle-ANKARA
Tel	: 0.312 395 21 10

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
NAZLI, Serap
Aile Danışmanlığı
Anı Yayıncılık, 11. Baskı, Ankara/Türkiye
2014. x + 526 Sf, 13,5x21cm
ISBN : 978-605-4434-23-7
Eğitim, Psikoloji
1.Bir Sistem Olarak Aile, 2.Yapısal Aile Danışmanı, 3.Kuramsal Görüş
4.Aile Danışmanlığında Postmodern Yaklaşımlar, 5.Çocuk Merkezli Aile Danışmanı

Anı Yayıncılık
Kızılırmak Sok. 10/A
Bakanlıklar / ANKARA
Tel : 0 312 425 81 50 pbx
Faks : 0 312 425 81 11
e-posta : aniyayincilik@aniyayincilik.com.tr
http:// www.aniyayincilik.com.tr

A harfinin evrimi

11. BASKIYA ÖNSÖZ

Öncelikle kitaba gösterilen yoğun ilgiye sonsuz teşekkür etmek istiyorum. Yoğun talepler kitabı geliştirmem için beni motive etti.

Ankara Üniversitesinde PDR bölümünde çalışmaya başlamam beni aile danışmanlığı alanına tekrar yönlendirmeye başladı. Lisans üstü düzeyde verdiğim derslerde teorik bilgiden ziyade pratikte aile danışmanlarının nasıl çalıştığına ilişkin öğrencilerimden aldığım talepler danışma raporlarımı derse getirmemi sağladı. Elbette aile danışma merkezlerinde çalışmadım ancak part time sayılabilecek deneyimlerimde tuttuğum raporları derslerde paylaşmaya başlayınca, bir kısmını kitabın 11. Baskısına yansıtmaya karar verdim.

11. Baskıyı, 4 kısım ve 14 bölümde sunmaya çalıştım. 1. Kısımda aile sistemi üzerine; 2. Kısımda kanıt temelli aile danışması kuramlarına; 3. Kısımda terapötik süreç ve 4. Kısımda aile danışmanlığı kapsamındaki diğer konulara ilişkin bölümlere yer verdim.

Kitaba eklenen yeni bölümler PDR kökenli aile danışmanları perspektifi ile ele alınmıştır. Kitaba ilişkin görüş ve önerilerinizi bekliyorum (serapnazli68@gmail.com). Alanımıza katkı getirmesi dileğiyle.

Doç. Dr. Serap NAZLI

Ankara, 2014

Sevme ve sevilme duygularını
tattıran sevgili
eşim **Mehmet NAZLI**
&
kızım **İlayda NAZLI**'*ya*

Yaşam sizlerle anlamlı ve güzel...

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ iii

1. KISIM
AİLELERİ ANLAMA

BÖLÜM / 1
AİLE DANIŞMANLIĞINA BAŞLARKEN

Aile Danışmanlığının Tarihsel Gelişimi 3
Aile Danışmanlığını Gerektiren Nedenler 9
ÖZET 14

BÖLÜM / 2
BİR SİSTEM OLARAK AİLE

Ailenin Hayatımızdaki Önemi 16
Ailenin Tanımı 17
Aile Sistemi 18
Sağlıklı Aile 23
Sağlıksız Aile 27
Aile Organizasyonu ve Fonksiyonellik 31
Yaygın Dört Aile Yapısı 44
Aile Yaşam Döngüsü 48
Aile Sisteminin Ana Kavramları 55
ÖZET 63

2. KISIM
AİLE DANIŞMANLIĞI KURAMLARI

BÖLÜM/ 3
PSİKOANALİTİK AİLE DANIŞMASI

Kuramsal Görüş 68
Danışma Süreci ve Teknikler 69
Kuramın Güçlü ve Sınırlı Yanları 76

Murray Bowen....77
Danışma Süreci ve Teknikler....87
Güçlü ve Sınırlı Yanlar....92
James Framo....93
Danışma Süreci ve Teknikler....95
Güçlü ve Sınırlı Yanlar....100
ÖZET....102

BÖLÜM / 4
YAPISAL AİLE DANIŞMASI

Kurmasal Görüş....104
Danışma Süreci ve Teknikler....119
Güçlü ve Sınırlı Yanlar....127
ÖZET....128

BÖLÜM / 5
YAŞANTISAL / İNSANCIL AİLE DANIŞMASI

Kuramsal Görüş....130
Danışma Süreci ve Teknikler....135
Yaklaşımın Güçlü ve Sınırlı Yanları....142
Virginia Satir....142
Danışma Süreci ve Teknikler....147
Güçlü ve Sınırlı Yanlar....154
Carl Whitaker....155
Danışma Süreci ve Teknikler....157
Güçlü ve Sınırlı Yanlar....169
ÖZET....170

BÖLÜM / 6
STRATEJİK AİLE DANIŞMASI

Kuramsal Görüş....172
Danışma Süreci ve Teknikler....176
Yaklaşımın Güçlü ve Sınırlı Yanları....183
Jay Haley....183
Danışma Süreci ve Teknikler....187
Güçlü ve Sınırlı Yanlar....189
ÖZET....190

BÖLÜM / 7
BİLİŞSEL / DAVRANIŞÇI AİLE DANIŞMASI

Kuramsal Görüş....192
Danışma Süreci ve Teknikler....199
Yaklaşımın Güçlü ve Sınırlı Yanları....224
Fonksiyonel Aile Danışması....226
Danışma Süreci ve Teknikler....227
Güçlü ve Sınırlı Yanlar....232
ÖZET....233

BÖLÜM/ 8
AİLE DANIŞMANLIĞINDA POSTMODERN YAKLAŞIMLAR

Çözüm Odaklı Aile Danışması....240
Danışma Süreci ve Teknikler....249
Danışma Süreci ve Teknikler....244
Güçlü ve Sınırlı Yönleri....247
Öyküsel (Narrative) Aile Danışması....248
Güçlü ve Sınırlı Yönleri....253
ÖZET....254

3. KISIM
TERAPÖTİK SÜREÇ

BÖLÜM / 9
AİLE DANIŞMASI EVRELERİ

Aile Danışması Sürecinin Ana Bölümleri....256
Danışma Sürecinde Hipotez Kurma....257
Danışma Sürecinde Soru Sorma....261
İlk Evre-Orta Evre-Sonlandırma....265
Danışma Sürecinde Dikkat Edilmesi Gereken Unsurlar....297
ÖZET....321

BÖLÜM / 10
TERAPÖTİK SÜREÇTE DANIŞMAN
Etkili Bir Danışma İçin Gereken Beceriler....324
Aile Danışması Teknikleri ve Müdahale Biçimleri....331
Danışma Sürecinde Yapılan Hatalar....337
Aile Danışmanının Rol ve Fonksiyonu....340
Aile Danışmanlığında Etik İlkeler....345
ÖZET....348

4. KISIM
AİLE DANIŞMANLIĞINDA SPESİFİK KONULAR

BÖLÜM / 11
İLETİŞİM

Aile İçi İletişim....350
Eşler Arasında İletişim....356
Ebeveyn-Çocuk İletişimi....363
ÖZET....370

BÖLÜM / 12
ÇOCUK MERKEZLİ AİLE DANIŞMASI

Çocukla Danışmada Etkili Liderler....373
Danışma Süreci....375
ÖZET....382

BÖLÜM / 13
EVLİLİK VE BOŞANMA
Eş Seçimini Etkileyen Faktörler....384
Eş Seçim Kuramları....388
Boşanma Nedenleri....395
Boşanma Süreci Modelleri....398
Boşanmanın Eşler ve Çocuklara Etkileri....405
ÖZET....412

BÖLÜM / 14
AİLE PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI
Aile Danışmanlığında Gelişimsel-Önleyici Yaklaşım.....414
Psikoeğitim Programlarının Tasarlanması.....418

KAYNAKÇA 427

EKLER
EK-I Çocuklar için Boşanma Sonrası Uyum Programı 447

1. KISIM
AİLELERİ ANLAMA

BÖLÜM 1

AİLE DANIŞMANLIĞINA BAŞLARKEN

-Aile Danışmanlığının Tarihsel Gelişimi
-Aile Danışmanlığını Gerektiren Nedenler

20. yüzyıl Sanayi Çağı toplumsal hayatı tüm boyutları ile etkilemiştir. Teknolojinin gelişmesi toplum yaşamını etkileyerek aile yapısının değişmesine, ailenin ana-baba ve çocuklardan oluşan "çekirdek aile"ye dönüşmesine, hatta tek ebeveynli ailelerin yaygınlaşmasına yol açmıştır. Özellikle kadının çalışma hayatına girmesi sonucunda, çocuğun bakımı ve yetiştirilmesi yanında, ev işlerinin eşler arasında paylaşılması gibi durumlar karı-kocaya geleneksel rollerinin dışında yeni sorumluluklar getirmiştir. Bunlara alışmak zaman zaman rol çatışmalarına neden olmuştur (Kandiyoti, 1984).

Geniş aileden, çekirdek aileye geçişte ortaya çıkan sorunlardan birisi de aile üyelerinin üstlendiği rollerin bireyler tarafından kabullenmesiyle ilgilidir. Bireyler geniş ailelerin otoriter yapısı içinde demokratik bir kişilik kazanma çabasına bağlı olarak kendileri ve eşleriyle olan ilişkilerinde, sosyal yaşamda çatışmalarla karşı karşıya gelmektedirler. Ana babalar kendilerinden daha farklı bir şeyler bilen, kendilerine kültür bakımından yabancı olan sosyal çevre ile daha kolay anlaşıp, bütünleşebilen çocuklarının karşısında yetersiz ve geri kalmış olmaktan korkup, tedirgin olurlar. Hiyerarşik üstünlük otoritesi ile baştan çıkıp, geleneksel aile kurumlarınca belirlenmiş rollerini elden kaçırmamak çabası içinde ebeveyn rolünü, sürdürme sorumluluklarını yerine getirmeye çalışmaktadırlar. Geniş ailede çocuklarla ilgili olarak ortaya çıkan sorunlar aile sınırları içinde çözümlenirken, çekirdek ailede çözüm için başka kaynaklar aranmaktadır (Kandiyoti, 1984).

Günümüzün gelişen ve değişen ailesi, üyeleri arasındaki uyumlu birlikteliği sağlamada zorlanmaktadır. Özellikle aile üyelerinin kentli ana-baba, çalışan anne olma gibi hızla değişen rollerine uyum sağlayamamaları, aile içindeki iletişim ve etkileşimi bozmakta, kuşaklararası çatışmaları artırmaktadır. Aile üyelerinde sıkıntıya yol açan bu tür engellemeler, genelde ailenin varlığını korumasını güçleştirmekte, özelde de aile üyelerinin sosyal ve ruhsal varlığını bozmaktadır. Bu durumda bazen aile toplumsal sistem içinde hasta bir kurum niteliğini kazanabilmektedir.

Tüm bu nedenlerle, modern toplum hayatında yalnız kalan ailelerle yardım ve desteği sağlamak üzere çeşitli hizmetlerin geliştirilmesi gereği açıktır. Ailelere yardım etme düşünce ve hareketi Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere'de 19. yüzyılın ortaların-

dan itibaren belirmeye ve geleneksel tarzdan uzaklaşarak sistemleşmeye başlamıştır. Ailenin dağılmasını önlemek, sıkıntıların giderilmesine yardımcı olmak üzere insancıl ve gönüllü bir hareket olarak başlayan bu yarım faaliyetleri daha sonraları 20. yüzyılda sistemli ve bilimsel bir biçimde yapılmıştır (Güren, 1991).

Ailelere para yardımı, iş bulma vs. şeklinde başlayan hizmet daha sonraları, özellikle 2. Dünya Savaşı'ndan bir takım sosyal yardım, yaşlı hizmetleri gibi kurumların gelişip kendi sorun ve hizmet alanlarını oluşturmasıyla, aile hizmetleri daha çok aile içi ilişkilerin güçlenmesine, çatışmaların, tedirginliklerin giderilmesine yönelmiştir. Yardımlar evlilik, karı-koca, çocuk-ebeveyn, kardeşler ve yakın akrabalarla ilişkiler gibi konular üzerine odaklanmıştır. Günümüzde ailelerle üç boyutlu hizmet sunulmaktadır. Bunlar: 1. Aile tedavi ve danışması, 2. Aile yaşamı açısından eğitim, 3. Son yıllarda gelişen, ailenin sosyal kurumlarla olan ilişkilerini düzenleme ve savunuculuğunu yapma (Güren, 1991).

Kuzgun (1991)'a göre aile danışmanlığı aile bireyleri arasında sağlıklı bir iletişim ortamından yaşatılması için aile bireylerine yapılan psikolojik bir yardımdır. Aile danışmanı aileyi bir bütün olarak ele alır. Sağladığı rahat ortamda bireylerin iletişim çatışmalarının kaynağını görebilmelerine yardımcı olur.

AİLE DANIŞMANLIĞININ TARİHSEL GELİŞİMİ

Aile dinamikleri hakkında dikkati çeken ilk kişilerden birisi Sigmund Freud olmuştur. Freud'un kişiliğin gelişim dönemlerini açıkladığı evrelere bakılacak olursa, oral dönemde anne-bebek ilişkisinin kalitesinin bebekte güven-güvensizlik, anal dönemde annenin çocuğa yaklaşımının obsesif kompulsif oluşumuna etkisi, fallik dönemde yine aile-çocuk etkileşiminin çocuğun cinsel kimliğinin gelişimi üzerinde durmaktadır. Freud, kişiliğin gelişiminde 0-5 yaşın önemi ve bu yıllarda aile ile olan etkileşimin bilinçaltına etkisi üzerinde durmuştur.

Bu konuya ilk kez ayrıntılı olarak inceleyen, ailenin çocuğun gelişimi üzerinde etkisine vurgu yapan Alfred Adler olarak kabul edilmektedir. Adler, insanın *yaşam biçiminin* ilk yıllarda belirlendiği görüşündedir. Bu yıllarda aile-çocuk etkileşiminin önemini

gören Adler, 1920'de aile eğitim merkezlerini kurmuştur. Bu merkezlerde sorunu olan çocuk ailenin diğer üyeleri ile, anababalardan biri rahatsız ise eşi ile birlikte ele alıyordu. Çiftleri, birbirinden ayrı bireyler olarak değil, ikisini bir bütün olarak gören Adler, çiftlerden birini alıp incelemenin bir oyundaki diyaloğun yarısını dinlemek demek olacağını düşünüyordu. Oysa eşleri bir arada görmek onların bir arada yaşamaktan kaynaklanan sorunların daha iyi anlaşılmasına imkan verebilirdi. Aile bireylerinin birinde görülen bir bozukluğun, kişi yalnız yaşamış olsaydı belki de ortaya çıkmayabileceğini düşünen Adler, dikkatini kişiler arası etkileşim üzerine yoğunlaştırmıştır (Kuzgun, 1991).

1940 yılından önce Amerika Birleşik Devletlerinde aile danışmanlığı hizmeti henüz gelişmemiştir. Aile danışmanlığı hizmetinin gelişmesine ve ailelere yardımcı olma gerekliliği üç sosyal fenomenle ortaya çıkmıştır. Bunlardan birisi, profesyonel olarak çiftlerle çalışan derneklerin kurulmasıdır. 1942'de The American Association for Marriage Counselor (AAMC) kurulmuştur. İkinci etmen şizofreni üyesi olan ailelerle yapılan çalışmalardır. Bunun ilk temsilcilerinden birisi Theodore Lidz'dir. Lidz, elli aile üzerinde yaptığı araştırmasında, şizofreninin dağılmış ailelere ve/veya ciddi bir şekilde hasar görmüş aile iletişimi sonucu oluştuğunu belirlemiştir. Ona göre, şizofrenide oldukça katı aile rolleri ve hatalı ebeveyn modelleri etkilidir. Lidz, aile danışmanlığına şema kavramını getirmiştir. Aile danışmanlığının gelişmesinin üçüncü etmende 2. Dünya Savaşı'dır. Savaş, milyonlarca Amerikalı aileyi sıkıntıya sokmuş ve aile ile ilgilenmesi gereken nedenler ortaya çıkmıştır. 1946'da Ulusal Zihin Sağlığı Anlaşması imzalanmıştır. Bu anlaşmadan sonra ailelerin zihin sağlığı için yoğun çalışmalar yapılmıştır (Gladding, 1998; Nichols ve Schwarts, 1998).

Ego psikolojisinin gelişmesiyle beraber, ***1930'lu*** ve ***1940'lı yıllarda*** bireyin içinde bulunduğu bağlamlar daha da önem kazanmaya başlamıştır. Erik Erikson bu yıllarda psikososyal gelişimin evlerini tanımlamıştır. Heinz Hartman ise "ortalama olması gereken çevre" ile ilgili yazılar yazmıştır. Anna Freud, çocuğun egosunun ailesiyle kurduğu ilişkilerden aldıklarıyla beslendiğini vurgulamıştır. Bunu izleyen yıllarda, Harry Sullivan ruhsal rahatsızlıkların sürüp giden hayat olaylarına tepkiler olduğu savını ilerleterek, önem-

li olanın kişiler arası ilişkiler olduğunu ve düzeltilmesi gerekenin de burada yattığını söylemiştir (Türkçapar, 1991).

Sullivan kişiler arası ilişkileri tanımış ve anksiyetenin anne-çocuk arasındaki ilişkiden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Karen Horney, bireyin ilk yıllarında ebeveynleri ile güvenli ilişkiler kurması ve sosyo kültürel güçlerin bireyin psikopatolojisini etkilediğine inanmaktadır. Sullivan ile Horney'in görüşleri sonradan aile danışmanlığı için önemli olmuş ve ışık tutmuştur (Kalk, 1985).

1950-1959 yılları arasında aile danışmanlığında etkili liderlerden biri de Nathan Ackerman'dır. Ackerman 1930'larda aile sistem perspektifini ele almasına rağmen, sistem anlayışı 1950 yılına kadar fazla bilinmiyordu. Ackerman, psikoanalitik eğitimini başarı ile aile danışmanlığına aktarmış öncülerden birisidir (Gladding, 1998).

Nathan Ackerman psikiyatri kliniğinde çocuk ve yetişkinlerin giderilemeyen problemleri, psikoanalitik teorisi ve pratiği, bireysel ve grup psikoterapisi, psikosomatik hastalıklar ve kişilik arasındaki ilişki ve psikolojinin önyargılı hükümleri ile ilgilenmiştir. Bulunduğu şehirde ilk kez aile sağlığı merkezi açmış ve bunun öncülüğünü yapmıştır. Aile danışmanlığının teorisi ve pratiği ile uğraşmıştır. The psychodynamics Of Family Life yapıtı ile aile danışmanlığının gelişiminde önemli olmuştur (Barker, 1992). Ackerman (1967)'a göre, ailedeki kişiler arası çatışmalar çocuktaki sabit ruhsal çatışmaların ortaya çıkmasına öncülük eder. Esas olarak ailedeki çatışma ile çocuktaki çatışma benzer olduğundan, çocuğun çatışması aileye döndürülerek ailenin daha az hastalıklı çözüm yolları bulmasına yardım edebilir.

1950'li yıllarında aile ile ilgili araştırmaların odak noktası şizofreni olmuştur (Türkçapar, 1991). Bu yıllarda şizofrenik bir bireyi olan aileler grup çalışmaları ile tedaviye çalışılmıştır. Bazı araştırma grupları, çocukluktaki çeşitli psikiyatrik bozuklukların ve şizofreninin gelişmesinde ailesel etkenlerin rolünü incelemeye başlamışlardır. Szurek ve Johnson adlı iki araştırmacı çocuğun psikopatalojik eylemlerinin, ebeveynleri ile ilişkili olduğunu söyleyerek, psikoanalitik literatürde ilk kez bu kadar açık bunu söyleyen kişiler oldular. Bu yaklaşım ileride Frieda Fromm'un "şizofrenojenik anne" (yani ço-

cuğunda şizofreni oluşumuna yol açan anne) kavramının oluşmasını desteklemiştir (Bentovim, 1989).

1950'li yıllarda, etkili olan kişilerden birisi de Gregory Bateson olmuştur. Bu yıllardaki birçok araştırmacı gibi Bateson da şizofrenilerin etkileşim kalıplarını incelemiştir. Bateson pek çok ünlü kişi (Jay Haley, John Weakland, Don Jackson) ile çalışmış ve bunlarla birlikte *double-bind* (çifte bağ) adlı bir çalışma yayınlamıştır (Gladding, 1998). Russell'in mantıksal tipler kuramının ışığında çifte-bağ, aynı anda birbiriyle çelişen, olumsuz, sözel olmayan ancak farklı düzeylerdeki iletilere maruz kalmak olarak betimlenmiştir. Örneğin, Türkçe'deki " yukarı tükürsen bıyık, aşağı tükürsen sakal" deyimi böyle bir çifte-bağ durumunu ifade eder. Her iki seçenek de olumsuzdur ve bağlanan kişinin kaçma ya da kazanma şansı yoktur. Bir çifte bağ durumunda, iletişimin ve öğrenmenin farklı mantıksal düzeyleri söz konusudur. Örneğin, iletişimde sözel kısım sözel olmayan kısımdan ayrılmıştır. Böylece Bateson ve arkadaşları şizofreniyi paradoksal iletişim bağlamına verilen akılcı bir yanıt olarak kavramlaştırmıştır (Türkçapar, 1991).

1957'de Don Jackson ailenin iletişimsel bağlamının ne denli anlamlı olduğunu daha yakından incelemiştir. Ona göre patoloji aile etkileşiminin bir sonucuydu. Çatışmalarda aile etkileşimi görünürdeki iletişime göre izliyordu. Jackson aileyi "çeşitli çıktı veya davranışların, sistemin davranışını düzeltmek üzere geri bildirdiği kapalı bir bilgi sistemi" olarak betimlemiştir. Aile üyeleri arasındaki etkileşimin sabitliği anlamındaki *aile homeostazisi* (family homeostasis) kavramını kullanmıştır. Jackson'a göre aile, kendi sistemini korumak için kurallardan sapmaları düzeltiyordu. Dolayısıyla homeostazi, kendini düzeltici ve kurallarla yönetilen bir sistemdi. Ayrıca hata üzerine harekete geçen olumsuz geri bildirim mekanizmaları, herhangi bir değişmeye gösterilen direnci ima ediyordu. Jackson'ın aile homeostazisi görüşü birçok noktada epistemolojik yönden Freud'un denge kavramına benzer. Mekanistik, determinist ve doğrusaldır. Kapalı bir sistemde hastalığın veya kuralların nosyonunu vurgular. Yani, aile bireyin problemine neden olur demekten farklı değildir. Oysa Bateson'ın düşündüğü modelde, sistemdeki hiçbir öğe ötekilerden daha önemli olmadığı gibi diğerleri üzerinde herhangi bir kontrole de sahip değildir (Gülerce, 1990; Gladding, 1998).

1950'lerin öncülerinden birisi Carl Whitaker'dır. Whitaker, Conjoint Couple Therapy adlı kitabını aile danışmasını oldukça etkilemiştir. Yine 1950'lerde çalışmalarına başlayan kişiler arasında Ivan Boszarmengi – Nagy ve Murray Bowen olmuştur. Bowen 1950'lerde Ulusal Zihin Sağlığı Enstitüsü'nün sponsorluğunda aile üyeleriyle oturumlara başlamıştır (Gladding, 1998).

1960-1969 yılları arasında aile danışmanlığı hızlı bir gelişme göstermiştir. Oldukça karizmatik liderler bu yıllarda çalışmalarını sürdürmüştür. Bunlardan dördü Jay Haley, Salvador Minuchin, Virginia Satir ve Carl Whitaker'dir. Bu yıllarda Ackerman, John Belle ve Murray Bowen kuramlarını ve kavramlarını geliştirmeye devam etmişlerdir. 1962'de Family Process dergisi yayınlanmaya başlamıştır (Gladding, 1998).

1960'larda aile danışmanlığına büyük katkıları olan Jay Haley, Milton Erickson'dan çok fazla etkilenmiş, hatta onun görüşlerini bir kitapta yayınlamıştır. Haley aile danışmanlığında yönlendirici bir yaklaşım geliştirmiştir. Aile yapısındaki hiyerarşiye önem veren Haley, birçok aile probleminin bu hiyerarşideki bozuk ve fonksiyonelsizlikten kaynaklandığını belirtmiştir. 1960'larda Murray Bowen önemli kavramlarını geliştirirken; Ackerman'ın aile danışmanlığı alamnda liderliği devam etmektedir. Jackson ile birlikte aile danışmanlığının ilk yayını olan Family Process dergisini çıkartmıştır. Ayrıca, birçok yayınla aile danışmanlığı literatürüne katkıda bulunan Ackerman'ın adı, ölümünden sonra New York'da bir enstitüye verilmiştir (Baker, 1992; Gladding, 1998).

Virginia Satir'in 1967'de yayınlanan Conjoint Family Therapy kitabı birçok aile danışmanını etkilemiştir. Satir ailedeki duygusal iletişime önem vermiş, ailedeki bireylerin gelişimi ve davranışların arkasında yatan psikodinamiklerle ilgilenmiştir. 1960'larda Salvador Minuchin aile danışmanlığında çok önemli bir rol almıştır. Psikoanalitik eğitimli bir psikiyatrist olan Minuchin, New York'daki suçlu çocuklarla ilgilenmiştir. Minuchin'in yapısal aile danışmanlığının gelişiminde önemli bir sorumluluğu vardır. Yapısal aile danışmanlığının gelişiminde önemli bir sorumluluğu vardır. Yapısal aile danışmanları, ailedeki alt sistemler ile ilgilenmişler ve öğeler arasındaki sınırlara bakmışlardır (Barker, 1992).

1970-1979 yılları arasında, The American Association for Marriage and Family Therapy'ın üye sayısı çok artmıştır. Ayrıca Satir, Framo, Whitaker, Minuchin, Haley ve Kaslow'un çalışmaları Amerika Birleşik Devletlerinin dışında etkisini göstermeye başlamıştır. Journal of Marital and Family Therapy dergisi 1974'de yayına girmiştir. Murray Bowen ve James Framo'nun da liderliğini yaptığı, American Family Therapy Association (AFTA) 1977'de kurulmuştur. Yine 1970'lerde Salvador Minuchin (Yapısal Aile danışmanlığı), Gerald Patterson (Davranışçı Aile danışmanlığı), Carl Whitaker (Yaşantısal Aile danışmanlığı) ve Jay Haley (Stratejik Aile danışmanlığı) bu on yılda oldukça fazla etkisini gösteren liderler arasına girmişlerdir (Gladding, 1998).

1960'ların sonu 1970'lerin başında Avrupa'da da aile danışmanlığı hızlı bir gelişme göstermiştir. İtalya ve İngiltere'deki çalışmalar, Amerika Birleşik Devletlerindeki çalışmaları etkilemiştir. Özellikle İtalya'da Mora Selvini Palazzoli'nin önderliğinde Milan grubunun etkisi çok olmuştur (Gladding, 1998). 1970'lerde R. Skynner aile danışmanlığı literatürüne kayda değer katkılarda bulunmuştur. Almanya'da H. Richter'in 1970'lerdeki "Hasta Aile" kitabıyla aile danışmanlığı çalışmaları yeterli bir düzeye gelmiştir (Barker, 1992).

1970'lerde aile danışmanlığı alanında, birçok kaynak kitap yayınlanmaya başlamıştır. Minuchin'in Çocuk Rehberliği Kliniği dünyadaki en önemli aile danışmanlığı merkezi haline dönüşmüştür. Bu klinikte sorunlu çocuklar ve aileleriyle ilgilenilmiştir. Minuchin ve arkadaşları 1978'de Psikosomatik Aileler: Anoraksia Nevrozu kitabını yayınlamışlardır. 1970'lerde Murray Bowen kuramını geliştirmeye devam etmektedir. Bundan sonra birçok önemli kitap yayınlanmaya devam etmiştir (Barker, 1992).

1980-1989 yılları arasında aile danışmanlığı alanında çalışan liderlerin çalışmaları olgunlaşmaya başlamıştır. Özellikle Jay Haley 1980'lerde etkisini fazlaca hissettirmiştir. Bu yıllarda özellikle bayanlar (Monica Mc Goldrick, Rachel Hare – Mustin, Caroly Attneave, Peggy Pap, Peggy Penn, Cloe Madanes, Fromma Walsh ve Betty Carter) aile danışmanlığında etkili olmuşlardır. 1980'lerde kısa, çözüme odaklı danışmalar daha büyük ilgi görmeye başlamıştır (Barker, 1992).

1990'lı yıllarda Stere de Shazer ve O'Hanlan'ın çözüm odaklı (Solution focused) aile danışmanlığı popüler hale gelmiştir. Michael White ve David Epston'un öyküsel terapisi geliştirmeye başlamıştır. *Çözüm odaklı danışma* (solution-focused) ve *öyküsel terapi* (narrative teraphy) aile danışmanlığı alanında da etkili olmuştur. çözüm odaklı aile terapisi, problemlerle başa çıkmadan ziyade onlara çözüm bulmaya odaklanır. Öyküsel terapi ise, öyküleri keşfetmeye odaklanır. Bu öyküler insanların gerçeklerinin yanı sıra onların kültürel bakış açılarını da yansıtır (Hackney ve Cormier, 2008, s.253).

Ayrıca 1991'de Harlene Anderson ve Harry Goolishian The Therapeutic Conversation Model'i; 1988'de Carol Anderson'un The Psychoeducational Model'i; 1994'de Richart Schwartz'ın The İnternal Family Systems Model'i aile danışmanlığı alanında yerini almıştır (Gladding, 1998).

21. yüzyılda aile danışmanlığında alanı yeni gelişmeler başlamıştır. Postmodernizm yerine yeni kavram *kanıt-temelli* (evidence-based) yaklaşımlar gündeme gelmeye başlamıştır. 1990'lı yıllarda müdahaleci aile terapistleri (Bowen, Satir, Haley gibi) uzman odaklı olmayan terapistler (öyküsel, çözüm odaklı) arasında yaşanan polemikler, yeni nesil klinik kökenli liderlerin çalışmalarına daha fazla ön plana çıkmasına neden olmuştur. Son on yılda aile danışmanlığı *kanıt temelli* (evidence based) ya da *empirik destekli* (empirically supported) yaklaşımlara doğru yönelmiştir. Bunun nedeni bu yaklaşımların iyi tasarlanmış araştırmalarla desteklenmiş olmasındandır (Minuchin, Lee ve Simon, 2006).

AİLE DANIŞMANLIĞINI GEREKTİREN NEDENLER

Bir önceki başlıkta vurgulandığı gibi, aile danışmanlığı 20. yüzyılın ortalarında önemi hissedilmeye başlayan bir hizmet alanı olmuştur. Aile danışmanlığının ortaya çıkması ve hızla gelişmesi bu alanda çalışan kişilerin dikkatini çekmiştir. Alanın gelişmesinde rol oynayan bazı anahtar kavramları Goldenberg ve Goldenberg (1991) şu şekilde sıralamışlardır:

Psikoanaliz: Nathan Ackerman ailelerle çalışmış ve Freud'un kavramlarını aile danışmanlığı alanına uyarlamıştır. Ondan önce psikoanaliz bireyler üzerinde çalışmakta idi.

Genel sistemler teorisi: Ludwig Von Bertalanfy genel sistemler teorisini 1940'larda geliştirmiştir. Bu teorinin evlilik ve aile danışmanlığına önemli bir temel sağladığı söylenebilir.

Şizofreni ile ilgili yapılan araştırmalar: 1940'lara kadar aile dinamiği ve şizofreni arasındaki ilişkiyi saptamak üzere bir çok araştırma yapılmıştır. Aile dinamiği ile şizofreni arasında tam bir ilişki bulunamamış olmasına rağmen, bu çalışmalar aile danışmanlığının yeterli bir tedavi modeli olduğuna dikkati çekmiştir.

Evlilik danışması ve çocuk rehberliği: Evlilik danışması ve çocuk rehberliği, problemin hem bireyin kendi içinde hem de kişiler arası ilişkilerden kaynaklandığını göstermesi açısından ilk danışma yaklaşımlarını temsil etmektedir. Kişiler arası yaklaşımın kabul edilmesi, danışmanların anne-baba ve çocukla veya karı-koca ile aynı danışma oturumlarında birlikte olma gereğini ortaya koymuştur.

Grup danışması: Morino 1940'larda grupla psikolojik danışmanın, danışma sürecindeki yerini araştırmıştır. Grupla danışmadaki bu gelişme evlilik ve aile danışmanlığının gelişmesine katkısı olmuştur. Örneğin, evlilik ve aile danışmanlarının grup liderliği becerilerini nasıl kullanacaklarını, aile üyelerinin etkileşimini anlamak için grup sürecinin ne olduğunu, aileyi değiştirmek için grubun neler içereceği gibi konularda alana katkısı olmuştur.

Aile yapısı değişiklikleri: Geleneksel aile yapılarının bozulması ve çok değişik aile yapılarının çoğalması aile ve evlilik danışmasının gelişimine etken olmuştur.

Fenell ve Weinhold (1989)' da aile danışmanlığın alanının gelişimini gerektiren nedenleri dokuz başlık altında toplamaktadır:

1. Eşlerin her ikisinin de mesleğinin olması: Günümüzde ekonomik sorunlar her iki eşin çalışmasını gerektirmektedir. Ancak her iki eşin çalışması, bazen sorunlara neden olabilmektedir. Eşlerin her ikisinin de çalışması nedeniyle yapılan yardımda, danışma sürecinde genellikle tartışılan sorunlar şunlardır:

a. Ev işlerinin paylaşılması ile ilgili sorunlar
b. Çocuk bakımı ile ilgili sorunlar
c. Evin geçimi ile ilgili sorunlar

Her iki eşin de katıldığı danışma sürecinde, onların ihtiyaçlarını ve ilgilerini belirleyen ve bunlara cevap veren yeni kurallar tartışılabilir. Her iki eşin ihtiyaçları dikkate alınırsa uzlaşma, anlaşma ve sürekli değişmenin olması mümkün olur.

2. Evlilikte bozulma: Eşler ciddi anlaşmazlıklara düşmelerine karşın bunları çözebilmek için gerekli olan sorun çözme ve iletişim becerilerine sahip değildirler. Eşlerin her ikisi de hem bireysel hem de birlikte danışmaya katılabilmelidir. Yalnızca tek bir eşle yapılan bireysel danışma evlilik ilişkilerini bozabilir. Çünkü bireysel danışma sonucu eşlerden birisi daha çok gelişirse, bu gelişim evlilik ilişkilerinde sorun yaratıcı olabilir ve boşanma ile sonuçlanabilir.

3. Tek ebeveynli aileler: Tek ebeveynli aileler, aileyi etkin bir biçimde geçindirmek için pek çok sorunla karşılaşabilirler. Yalnız kalan ebeveyn (anne veya baba) aşırı stres altında olduğu için ailesini ve belki kendisini kontrol etme duygusunu kaybedebilir. Yapılacak olan danışma ebeveynin, çocuğun gerilim ve stresini azaltabilir. Bununla birlikte çocuğun bakımı, vesayeti, onun diğer ebeveyni tarafından ziyaret hakkı ile ilgili konular bu ailede çok belirgin sorunlar olmaktadır. Eşlerin her ikisini de danışma sürecine almadan bu sorunların çözümüne yardımcı olabilmek son derece güçtür.

4. İlaç ve alkol bağımlılığı: Ailenin bir üyesi ilaç ve / veya alkol bağımlısı olduğunda, ailenin diğer üyeleri bundan etkilenebilir. Ayrıca aile üyeleri arasında alkol ve/veya ilaç bağımlılığı davranışını sürdürmeyi destekleyen davranış kalıpları gelişebilir. Örneğin, çocuklar aşırı derecede sorumlu olabilirler ve anne, babanın görevlerini üstlenebilirler. Alkolik kişinin eşi ortak bağımlı (co-dependent) olarak nitelendirilebilecek bir davranış biçimi geliştirebilir. Bu kavram, bağımlı eşinin davranış bozukluğu ile ciddi bir biçimde mücadele etmeyi göze almayarak, sırf evlilik ilişkisini sürdürmek için büyük bir nevrotik ihtiyaç içinde olan kişiyi tanımlar. Böylece ortak bağımlı, ilaç ve/veya alkol bağımlısının mevcut sorununu devam ettirmesine yardımcı olur. Alkol ve/veya ilaç bağımlılığı sorunları ile ilgili olarak bağımlı eş ve diğer aile üyeleriyle danışma, son derece önemli bir ihtiyaçtır.

5. Okulla ilgili sorunlar: Çocuğun sorunları ailesinden kaynaklanıyorsa, çocukla bireysel danışma yapmak pek etkili olmayabilir. Soruna ilişkin doğru bir değerlendirme yapabilmek için anne, baba, kardeşler ve öğretmenleri danışma sürecine almak gerekebilir. Okul ile ailenin eşgüdümünün sağlanmasında yarar vardır.

6. Çocuğun yönlendirilmesi ile ilgili sorunlar: Çocuğun davranışlarının nasıl disipline edileceği ve yönlendirileceği anne ile baba arasındaki anlaşmazlığı derinleştirebilir. Bu anlaşmazlık, hemen çözümlenmezse aile ve evlilikte stres artar, dengesizlik meydana gelir. Bu durumda aile danışmanlığından yararlanılabilir. Aile danışmanlığı, aile üyeleri tarafından oynanan ve sorun devam ettirmede etkili olan rolleri doğru bir biçimde teşhis etmede en etkili yoldur. Aile danışmanlığı, çocuğun ve diğer aile üyelerinin bozuk etkileşim örüntülerini değiştirmede yardımcı olabilir.

7.Ergen depresyonu ve intihar: Anne ve babalar genellikle ergenlik çağındaki çocuklarından her konuda mükemmel olmalarını beklerler. Ergen bu beklentileri yerine getiremediği zaman depresyon gelişmeye başlayabilir. Depresyon çok yoğun olduğunda ergen intihara kalkışabilir. Aile danışmanlığı depresyon sorunu için etkilidir. Tüm aile üyeleri depresyonun nedeni hakkında duyarlı hale gelir.

8. Evden ayrılan yetişkin çocuklarla ilgili sorunlar: Aileler bir yandan çocuklarının bağımsız bir biçimde yetişmesini isterlerken, öte yandan da onların yaşamda ayakları üzerinde durabileceklerinden kuşku duyarlar. Gerçekte aileler, çocuklarının hayatta tek başlarına başarılı olamayacaklarına ilişkin gizli mesajlar vermektedirler. Böyle bir durumda yetişen çocuklar, büyüdüklerinde anne ve babalarının desteği olmadan başarılı olabileceklerinden kuşku duyacaklardır. Çoğunlukla yetişkin kız veya erkek çocuğun evden ayrılma zamanı geldiğinde tüm aile üyelerinin krize girdikleri gözlenmektedir. Aile danışma hizmeti yetişkin çocukların evden ayrılmalarında onlara yardım ettiği gibi, anne ve babalarının da ayrılışı desteklemede etkili bir biçimde davranmalarında yardımcı olur.

9. Yaşlı anne-babaya bakma: Pek çok çift, yaşlı anne ve babaya bakmaktan ve onları desteklemekten kendini sorumlu hissetmekte-

dir. Bu durum, yaşlı anne ve babayla olan etkileşimi artırabileceği gibi yeni stresler yaratabilir. Özellikle, yaşlı anne ve babanın istekleri ile çiftin kendi yetişkin çocuklarının evden ayrılma sorunları çakıştığında bu stres iyice çoğalır. Sıklıkla eşlerden biri diğerinin annesi ve babasıyla ilişki kurmada ikinci derecede sorumlu olduğunu hisseder. Yaşlı anne ve babalarına bakmakla kendilerini sorumlu hisseden karı-koca anne-babalara yapılacak olan danışma, onların gerilimlerini azaltabilir. Hatta yaşlı anne ve babaların da durumla ilgili olarak bilinçlenmeleri için bazı oturumlarına katılmaları sağlanabilir.

ÖZET

Aile danışmanlığı 2. Dünya Savaşı'ndan sonra hızlı bir gelişme göstermiştir. Aile dinamikleri hakkında ilk çalışan kişi Freud olurken, ilk kez ayrıntılı inceleyen Alfred Adler olmuştur.

1950-1959 yılları arasında aile danışmanlığı alanında etkili olan liderlerden bazıları Nathan Ackerman, Gregory Bateson, Murray Bowen ve Carl Whitaker'dir. 1960-1969 yılları arasında aile danışmanlığında çok hızlı bir gelişme görülürken birçok teori ve kavramlar ortaya çıkmıştır. Bu on yılda özellikle Jay Haley, Salvador Minuchin, Virginia Satir, Carl Whitaker, Murray Bowen ve Nathan Ackerman'ın etkili olmuştur. 1970-1979 yılları arasında aile ile ilgili iki dernek (The American Association For Marriage And Familiy Therapy ve Amerikan Family Thereapy Association) kurulmuştur. 1974'de ilk dergi çıkarılmaya başlamıştır. 1970'lerin başında Avrupa'da da -özellikle İngiltere ve İtalya'da- aile danışmanlığı ile ilgili çalışmalar hız kazanmaya başlamıştı. 1980'li yıllarda özellikle bayan araştırmacılar çalışmalarını yoğunlaştırırken; 1990'larda birçok yeni teori ortaya çıkmıştır.

Evlilik ve aile danışmanlığının son 60 yıl içinde hız kazanmasında rol oynayan anahtar kavramlar şunlardır: Psikoanaliz, genel sistemler teorisi, şizofreni ile ilgili çalışmalar, evlilik danışması ve çocuk rehberliği, grup danışması ve aile yapısı değişiklikleri, evlilikte bozulmalar, ilaç ve alkol bağımlılığı, okulla ilgili sorunlar, çocuğun yönlendirilmesi ile ilgili sorunlar, ergen depresyonu ve intihar, yetişkin çocuklarla ilgili sorunlar.

BÖLÜM 2

BİR SİSTEM OLARAK AİLE

-Ailenin Hayatımızdaki Önemi

-Ailenin Tanımı

-Aile Sistemi

-Sağlıklı Aile

-Sağlıksız Aile

-Aile Organizasyonu ve Fonksiyonellik

-Yaygın Dört Aile Yapısı

-Aile Yaşam Döngüsü

-Aile Sisteminin Ana Kavramları

AİLENİN HAYATIMIZDAKİ ÖNEMİ

Toplumun temel taşı olarak nitelendirilen aileye, gelişmiş ülkelerde giderek artan bir önem verilmeye başlamış, aileye yardım için çeşitli kurumlar ortaya çıkmıştır. Ailenin önemine ekonomik, sosyal, psikolojik vs. açılardan bakılabilir. Kitabın konusu gereği, bu bölümünde psikolojik boyuta daha fazla ağırlık verilmiştir.

Psikologlar, tüm insan davranışlarına ister bilinçli isterse bilinçsiz olsun insanın ihtiyaç yapısının neden olduğunu ileri sürerler. İhtiyaç bir eksikliğin hissedilmesi, organizmada fizyolojik dengenin bozulma eğilimini göstermesidir (Baymur, 1988). İhtiyaçları genel olarak ikiye ayırabiliriz. Hayatımızın ilk yıllarında fizyolojik ihtiyaçlar baskınken, ileri yıllarda bunların yerini psikolojik ihtiyaçlar alır. Yaş ilerleyip, insan geliştikçe psikolojik ihtiyaçlarda güçlenir, kişilik yapısı ve davranışlar üzerinde daha etkili olurlar. Kişiliğin gelişmesine, korunmasına, düzenlenmesine, iyileşmesine yardım ederler (Köknel, 1982).

İnsan sağlığı ve mutluluğu için bu ihtiyaçların doyuma ulaştırılması gerekir. İhtiyaçları doyuma ulaştırdığımız en doğal ortam *aile*mizdir. Aile, özellikle 3 ihtiyacı karşılamada daha önemlidir. Bunlar *samimilik* (intimacy), *güç* (power) ve *anlamlılık*dır (meanining). İnsanların başkalarıyla birlikte olmaya ihtiyacı vardır. Aynı zamanda kendilerini ifade etmeye ve biricik olmaya da ihtiyaçları vardır. Bütün bunlar insan hayatının bir amacı olmasına yardım eder. Birçok insan için samimilik boyutu heteroseksüel ilişkileri, güç boyutu iş yaşamını ve anlamlılık boyutu çocuk sahibi olmak anlamındadır. Ancak ailenin bu üç amacı karşılaşmasının zorunlu olduğu söylenemese de, aile olmadan bu ihtiyaçları doyuma ulaştırmak nadiren mümkündür. Aile sosyal bir birimdir ve her üye karşılıklı olarak bu üç boyuttaki ihtiyaçlarına ulaşmak için çaba gösterir (Foley, 1989).

Toplumun en küçük birimi olarak kabul edilen ailenin insan yaşamında vazgeçilmez bir önemi vardır. İnsanın ihtiyaçlarını karşılayabileceği doğal yer kendi ailesidir. Bireyin yaşamında doyum sağlaması, fonksiyonlarını etkili bir şekilde yerine getirmesi ve yaşadığı topluma uygun bir kişi olarak yetişmesi önce aile çevresinde sağlanır. Bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasından dolayı ortaya çıkan sosyal yıkımlar (özellikle madde kullanımı ve suç işleme oranının artması) ortadadır. Ailenin en fazla tehdit altında olduğu söy-

lenen A.B.D. dahil bütün toplumlarda aile idealize edilir, devlet politikalarınca korunur. Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nda da "aile Türk toplumunun temelidir" (Gülerce, 1996).

AİLENİN TANIMI

Aile birimindeki üye sayısı kaç ve ne türden olursa olsun (yani çocuksuz, tek ebeveynli, çekirdek, geniş, hiç evlenmemiş vs. aile biçimlerinde olduğu gibi), bugün dünyada aile kavramı çok çeşitli kombinasyonları, yakın ve etkili ilişkilerin kalıcılığı ölçüsüne bağlı olarak içine almaktadır. Sözcük ne kadar sıklıkla kullanılırsa kullanılsın, aile olgusunun tanımı konusunda ne sokaktaki insanlar ne de aile ilgili akademik veya mesleki olarak ilgilenenler arasında görüş birliği ummak akılcı değildir. Aynı zamanda tipoloji ölçütleri de son derece çeşitlidir. Örneğin aileleri büyüklüklerine, evlilik bağlarına, güç ilişkilerine, fonksiyonlarına vs. göre sınıflandırmak ve bunlara göre aileyi tanımlamak en yaygın olanlarındandır (Gülerce, 1996).

Bell, ailenin dört ayrı tanımı üzerinde durmaktadır. *Birinci* tanımlamada aile üyelerinden birinin fikrine dayanarak, onun duyguları ve fantezileri aracılığıyla aileyi tanıma söz konusudur. Psikiyatrik ortamlarda en çok kullanılan tanım budur. *İkinci* tanım, aileyi nükleer ve geniş yönüyle bir kurum olarak ele alan kültürel yaklaşımı içerir. Burada özel bir aileden söz edilemez, kuramsal bir yaklaşım vardır. Bu tanım sosyoloji ve sosyal psikoloji tarafından kullanılır. *Üçüncü* tanıma göre aile bir sosyal birimdir. Çeşitli parçaların oluşturduğu bir sistemdir. Küçük bir grup olarak ele alınır ve küçük grupların davranışları açısında sosyal psikoloji tarafından incelenir. *Dördüncü* tanım ise aileyi toplumun değerleri ile sınırlı bir grup olarak kabul eder. Türk Aile Yapısı Özel İhtisas Komisyonu tarafından verilen tanım, yukarıdaki dört ayrı bakış açısının hemen hepsini kapsamaktadır. Bu tanıma göre aile kan bağlılığı, evlilik ve diğer yasal yollardan, aralarında akrabalık ilişkisi bulunan ve çoğunlukla aynı evde yaşayan bireylerden oluşan; bireylerin cinsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarının karşılandığı, topluma uyum ve katılımların sağlandığı ve düzenlendiği temel bir birimdir (akt. Bulut, 1990).

Aileyi *sistem perspektifine* göre incelemekte mümkündür. Bir sistem olarak aile kavramı biyolog Ludwig Von Bertalanffy'ın çalışmalarına dayanır. Bertalanffy'e göre insan yaşamının önemli fenomeni organizmadır. Ona göre organizma, bağımsız parçalar ile karşılıklı etkileşim sürecinin karışımından oluşmuş bir yaşam biçimidir. Bertalanffy'ın bu çalışmasını sosyal bilimciler, aileyi de içine alan bütün yaşam sistemlerine uyarlamışlardır (Gladding, 1998). Sistem perspektifine göre *aile bir geçmişi paylaşan, duygusal bağı olan, bireysel aile üyelerinin ve ailenin bütününün ihtiyaçlarını karşılamak için stratejiler planlayan bireylerden oluşmuş kompleks bir yapı olarak tanımlanır* (Sabatelli ve Bartle, 1995). Aile sistemi öğelerden oluşmuş bir takımdır. Öğeler arasında etkileşim vardır ve bu etkileşim sistemindeki öğelerin özelliklerinden etkilenir (Frude, 1991). Aile bir **Gestalt**tır; üyelerinin toplamından daha fazlasını ifade eder (Gülerce, 1996). Sistem bir küme değildir. Çünkü öğeler arasında kararlı bir iletişim vardır ve sistemdeki parçalar birbirine bağlıdır (Frude, 1991).

AİLE SİSTEMİ

Birçok teori ailenin nasıl geliştiği ve etkileşimde bulunduğunu anlamaya çalışır. Aile sistem teorilerinin ilkeleri şu şekildedir (Ludlow ve Howard, 1990):

1. Sistem bir bütün olarak organize edilmiştir. Sistemin öğelerinin bağımlı olması zorunludur.
2. Sistem içindeki etkileşim kalıpları doğrusal değil döngüseldir.
3. Uyumlu sistemin doğasında değerlendirme ve değişim vardır.
4. Kompleks sistemler sınırları ayrılmış, belli kuralları ve etkileşim kalıpları olan alt sistemlerden oluşur.

Aile, davranış kalıplarından oluşmuş bir sosyal sistemdir. Bu davranış kalıpları aile içinde geliştirilir ve devam ettirilir. Aile üyeleri arasında etkileşim kendi arasında çalışır ve bu etkileşim dönütlerle betimlenir (Lodlow ve Howard, 1990). Sibernetik bir kavram olan dönüt kavramı, sıkça aile üyelerinin birbirleriyle olan etkileşimlerini betimlemek için kullanılır. Dönüt, doğrusal süreçte neden-etki olayı

değil döngüseldir. Bu uyarıcıya verilen tepki, kaynak uyarıc kilenen bir dizi yeni tepkilere yol açar. Dönüt aile sistemin mik dengesini devam ettirmeye eğilimlidir. Ailenin iletişim rını ve davranışlarını dengede tutar (Riley, 1990). Uyumlu l olan bir aile için değişim ve değerlendirme gelişimin bir doğ cudur. Aile sistemi alt sistemler serisi olarak görülebilir (Luc Howard, 1990).

Ailenin kompleks bir yapısı vardır. ***Alt sistemlerden*** ol tur, bir ***amaca*** yönelmiştir. Tamamlanması gereken amacı ***revleri,*** bu bu görevlerini yerine getirmek için de ***stratejileri*** (Sabatelli ve Bartle, 1995).

İnsanlar ***alt sistemlerden*** oluşan bir sistem içinde yaşarl alt sistemde bireyler geniş bir yaşam sistemi (living system) dirler (Şekil-2.1). Birey, aile olarak betimlenen geniş yaşam s nin bir alt sistemidir. Aile de geniş ailenin (extended family) b çasıdır. Diğer bir geniş sistemde topluluk sistemidir ki bu sis devlet sisteminin alt sistemidir. Sistem ve alt sistemleri arasınd içsel etkileşim nedeniyle, bir alt sistem biyolojik veya sosyal lenmesinde bir problem ortaya çıkarsa bu problem diğer alt sis ri de etkiler (Fennel ve Weinhold, 1989). Okulla, iş yeriyle, k larla ve diğer topluluklarla etkileşim tüm aile sistemini ve iç bireyleri etkilemektedir (Ewalt, 1997). İş güvencesinin olmam (Larson ve Wilson, 1994), işsizliğin (Herrera ve Delcampo, aile fonksiyonlarını olumsuz etkilediği, iş yerinde yaşanan p min bireyin ailesini de etkilediği (Weigel ve Weigel, 1995) b mektedir. Ailenin yalnızca bir üyesinde görülen bir problemi a ki diğer üyeler devam ettirebilirler. Bu nedenle, sistemciler ai teminin diğer üyelerinin davranışlarının problemi etkilediğini tirler (Fennell ve Weinhold, 1989).

Aile içinde bireylerin birbirini etkilediğini fark eden araştır lar, mesleki danışmanlık hizmetlerinde aile sistemi üzerinde d nın çocukların farkındalıklarını artırdığını (Bradley ve Mims, 1 madde bağımlılığı ve mücadele programlarında aile üyelerini c hil etmenin etkili olduğunu (Kaplan-Sanoff ve Lieb, 1995), öğ lerde duygusal ve davranış problemlerini gidermede aile sist dikkate alan programların daha iyi netice verdiğini belirtmekte (Townsel, 1997).

daki tolerans az ise üyeler iç içe girerken, tolerans çok ise kopukluk meydana gelir.

Ailenin duygusal atmosferini yönetme: Ailenin duygusal atmosferini yönetme görevi, aile üyelerinin bakımı ve destekleme stratejilerinin değerlendirilmesi etrafında meydana gelir. Bu görev ayrıca karar vermenin gelişmesi, güç ve kontrol stratejilerini de gerektirir. Etkili bir şekilde bu görevin yerine getirilmesiyle aile üyelerinin sağlığının arttığı bulunmuştur. Etkili yönetim ile aile üyeleri bakıldığını, desteklendiğini hisseder, ailenin genel amaçlarını tamamlamak için işbirliği yaparlar ve çatışma ortaya çıktığında risk almaya istekli olurlar.

Aile yapısında meydana gelen değişimi yönetme: Aile açık bir sistemdir. Bilgiler aile sisteminde dönüt hizmetini yapar ve sistemde bir etkileşim ya da yeniden düzenlemenin gerekli olup olmadığı hakkında bilgi verir. Diğer bir ifadeyle, açık bir sistem olan aile, yeni bilgilere tepki olarak periyodik bir şekilde yeniden düzenlenir. Sistem içinde bu bilgiler genelde stres olarak yaşanır. Değişim gereklidir ve talep edilir. Stres, stratejilerde yeniden bir düzenlemeye neden olur ve böylece ailenin güncel şartlarına daha iyi uyum sağlanmış olur. Bu tür düzenlemeler sistemin "uyumu olarak" algılanır.

Ev halkının devamlılığını sağlama: Bütün ailelerin, üyelerinin ve sistemin bütününün sağlığını artırarak, ailenin fiziksel çevresini devam ettirmeleri zorunludur. Aile besin, barınma ve eğitim gibi temel ihtiyaçları karşılamakta sorumludur. Aile bu görevleri yerine getirmek için zaman, enerji ve para kaynaklarını kullanarak karar verir.

Sistem perspektifine göre, bütün ailelerin yerine getirmesi gereken görevleri vardır. Aileler görevini yerine getirirken ***stratejiler*** planlarlar. Bu stratejiler ailenin geçmiş kuşaklarından, statülerinden, ırklarından etkilenir. Her sistem içerisinde düzenli olarak özel stratejiler tekrar edilir ve bunlar zamanla aile yaşamının ilkelerini yönetmeye başlar. Bu stratejiler ailede kabul edilme sınırlarını ve uygun davranışlarını belirler, aile sisteminin değerlerini yansıtır, bireysel aile üyelerinin rollerini belirler (Sabatelli ve Bartle, 1995).

Ailenin bazı temel ***fonksiyonları*** insan neslinin devamını, çocuğun yetişmesi, aile üyelerinin bakımı, sevgi, gelişme ve disiplini sağlamak ve destekleyici bir çevre temin etmek olarak sayılabilir. Gelişme aşamasına, yerel koşullara, kültür ve ailenin yapısına dayalı olan diğer fonksiyon ve ilişkiler ise giderek ailenin kendi dışındaki ilişkilerle olan etkileşimiyle gerçekleştirmektedir. Bunlar üretim faaliyetleri, ev işleri, sosyal ve kültürel normları, beklentileri öğrenme, eğitim, sağlık ve beslenme ile diğer sosyal faaliyetlerdir. Bunların yanı sıra, değerlerin yeni kuşaklara aktarılması, korunması ve değiştirilmesi, iletişim ve problem çözümleme gibi faaliyetleri de içerir. Ailenin yaşam döngüsü, çocuksuzluk, hamilelik, çocuk yetiştirme ve okul sistemiyle bütünleşme vb. ailenin fonksiyonlarını etkileyen unsurlardan bazılarıdır (Kut, 1994).

Kut (1994), fonksiyon kavramının yalnızca ailenin görev faaliyetleri olarak değil, aynı zamanda rol ve ilişkilerin varlığını da ifade ettiğini belirtmektedir. Aileyi fonksiyonlarına göre sınıflandıranlar, ailenin fonksiyonlarını yerine getirip getirmemesine göre ikiye ayırmaktadırlar: sağlıklı/fonksiyonel aile ve sağlıksız/fonksiyonel olmayan aile. Lewis, Beavers, Gosselt ve Philips fonksiyonlarını beklenen düzeyde yerine getiren aileleri sağlıklı/fonksiyonel aileler; aile içi iletişimin bozuk olması nedeniyle fonksiyonlarını yerine getiremeyen aileleri de sağlıksız/fonksiyonel olmayan aileler olarak tanımlamışlardır (akt. Bulut, 1990).

SAĞLIKLI AİLE

Henüz, ideal ailenin özellikleri üzerinde tam bir anlaşmaya varılamamıştır. Özellikle "sağlık" kelimesi üzerinde bir anlaşmazlık vardır. Sağlık, bir patolojinin olmaması anlamından daha fazla şeyleri kapsar. Aynı zamanda sağlıklı ailenin özellikleri üzerinde de anlaşma sağlanamamıştır (Gladding, 1998). Bu başlık altında, aile danışmanlığı alanında etkisi olan liderlerin görüşleri derlenerek sağlıklı ailenin portresi çıkartılmıştır.

Sağlıklı aileler fonksiyonlarını çok iyi yerine getirirler. Aile üyeleri aile içi iletişimden memnundur ve psikolojik olarak sağlıklıdır. Çok az çatışma vardır, gelişimsel değişikliklere çok kolay ve başarılı bir biçimde uyum sağlarlar, stresli olaylarla çok iyi baş

edebilirler. Bu ailelere "sağlıklı", "iyi işlevsel", "güçlü" veya "optimal" denilir. Ancak ailelerin hiçbir zaman sorunla karşılaşmayacağını söylemek doğru olmaz. Bu aileler bir kriz karşısında çabucak kendilerini toparlayabilirler. Aile sisteminde çok az problem olur ve bütün normal şartlarda fonksiyonlarını iyi yerine getirirler (Frude, 1991).

Sağlıklı ailelerde yetişkinler kendi özelliklerini korurlar. Şefkatli, sempatik, sıcak ve sorumluluk sahibidirler. Kendi bedenlerini beğenirler, şimdiki zamanda ve genel duygularını yaşarlar. Yaratıcı, üretken, gerçekçidirler ve başarılarından dolayı kendilerinden hoşnutturlar. Özerk ve olgun birey, kendisi ve başkaları hakkında gerçekçidir. Hayatlarındaki her şeyin sorumluluğunu üstlenirler. Bu nedenle, kendi problemlerini diğer aile üyelerine sıkıntı vermeden çözebilirler. Psikolojik olarak sağlıklı aile üyeleri özerk bir benlik geliştirirler ve ego sınırlarını geliştirme kapasitesine sahiptirler.

Ackerman (1967)'a göre, sağlıklı ailede üyeler yaşamlarını değer ve amaçları doğrultusunda yönlendirirler. Bu nedenle başkalarından etkilenmezler. Aile üyelerinde *farklılaşmış benlik* (differentiated self) gelişir. Bu da duygusal değil zihinsel süreçte olur.

Satır (1981)'e göre, olgun aile üyeleri kendilerine saygılıdır ve olumlu benlik algıları vardır. Bütün bedenlerini, fantezilerini, fonksiyonlarını, düşüncelerini, duygularını, hareketlerini, başarılarını ve hatalarını kabul ederler. Kendilerini daha çok tanımak için çaba harcarlar. Potansiyellerin ve sınırlarının bilincindedirler, kendi kapasitelerine güvenirler ve kendi kaderlerini kendileri çizerler. Olumlu bir cinsel kimliğe sahiptirler ve kendilerinin yeganeliğine inanırlar. Aile üyeleri kendi fikirlerini, beklentilerini ve korkularını serbestçe ve kaygı duymadan ifade edebilirler. Aile üyelerinin duygu ve düşüncelerini açıklamaları yasaklanmıştır. Aile üyeleri birbirlerini rahatlatırlar. Üyeler birbirleriyle göz teması kurarlar, açık, kararlı, kesin ses tonu ve yeterli jestler kullanırlar. Duygularını spontanca ifade ederler.

"Sağlıklı" aile üyeleri birbirlerine gönderecekleri mesajları nasıl kodlayacaklarını bilirler. Birbirleriyle açık, tamamlayıcı, uygun iletişim kurarlar. Mesajlarının içeriğini düşünür ve açık olmaya ça-

ba gösterirler. Aynı zamanda, diğer aile üyelerinin duygu ve düşüncelerini öğrenmek için ilgi gösterirler. Onları dinlerler, sembollerle onu anlamlandırır ve durumu onaylarlar. Aile üyeleri birbirlerine karşı dürüst, içten, güvenilir ve sevgi ile yaklaşırlar. Aynı zamanda aile üyeleri kendi biricikliğini (yegâne) korurlar. Başkalarının özerkliğini bozmadan etkileşim kurarlar. Bu etkileşime "ifade edici" de denilir. Çünkü etkileşim içten, duygusal ve bireylerin gelişimi için toleranslıdır. Her aile üyesi başkalarının mutluluğu için sorumluluk alır. Birlikte çok zaman geçirirler. Sağlıklı ailenin üyeleri etkileşimlerini "birliktelik" olarak tanımlarlar ve her bir üyenin ihtiyaçları, becerileri, güçleri göz önüne alınır. Ailede etkileşimi kimin kontrol edeceği bilinir. Bu nedenle kararlar zorla değil, gerçekçi temele dayanır. Ailede katı bir hiyerarşi veya büyük ayrılıklar görülmez. Diğer taraftan, aile üyeleri hangi etkileşimin simetrik ve hangilerinin tamamlayıcı olduğunu belirlerler. Bu nedenle ailedeki haklar, görevler bütün aile üyelerinin kabul edeceği biçimde dağıtılır. Sağlıklı ailede etkileşim esnektir ve gerektiğinde değiştirilebilir (Textor, 1989).

Sağlıklı ailelerde etkileşim kendi kendini yönlendirir, kurallara bütün aile üyeleri katılır. Kurallar ve beklentiler duruma göre ayarlanabilir. Satir (1981)'e göre, sağlıklı aile üyelerine beş alanda özgürlük tanımalıdır. Bunlar:

1. Olanları görme ve söyleme
2. Hissettiklerini ve düşündüklerini söyleme
3. İstediğini hissetme
4. İstediklerini söyleme
5. Risk alma

Aile kuralları esnek olmalı ve üyelerin özgürlüklerine, kendilerini gerçekleştirmelerine engel olmamalıdır. Ayrıca güven verici olmalı, ihtiyaçları gidermeli ve açık iletişime elverişli olmalıdır. Aile üyeleri bu kurallar sayesinde bir problem veya sorunla karşılaştığında akılcı davranabilirler, gerçekçi seçim yapabilirler ve herkesin kabul edebileceği çözüm yolları bulabilirler (Textor, 1989). Aile kuralları, çocukların da nasıl davranmaları gerektiğini içerir ve çocuklar büyüdükçe yeniden düzenlenir. Kurallar, aile içinde görüşme yolu ile belirlenir ve değişime açıktır (Gladding, 1998).

Sağlıklı ailelerde roller açık, belirgin ve birbirini tamamlar. Bireylerin farklı rolleri vardır ve herkes hak ve özgürlüğünü bilir. Roller açıkça belirlenmiştir ve esnektir. Bu nedenle eğer ailede bir üye geçici olarak rolünü yerine getiremezse, diğer üyeler onun rolünü üstlenirler. Bu tür rol değişimleri sorunsuzca yapılır ve diğer aile üyeleri tarafından anlaşılır ve kabul edilir. Bu nedenle, bir üyenin yeni rolünü almasında ve devam etmesinde uyum sorunları görülmez. Sağlıklı ailelerde roller aile üyelerinin yaşına, cinsiyetine ve kültürel değerlere, beklentilere uygundur. Bütün aile üyeleri kendi cinsel kimliklerini kabul ederler. Başkalarının cinsiyetine saygı duyarlar ve cinsel farklılıkların birbirini tamamladığını bilirler. Bu ailelerde cinsiyet rolleri birbirinden farklıdır ancak cinsiyetler arasında bir üstünlük yoktur. Erkekler ve kadınlar birbirleriyle yarışmazlar, birlikte çalışırlar. Çocuklarında kendi cinsel kimliklerini edinmelerine olanak sağlanır (Textor, 1989).

Sağlıklı ailelerde roller fonksiyonlarla ilişkilidir. Eşler kendilerini güvende hissederler, özerkliklerini korurlar, desteklenir ve kabul edilirler. Eşler birbirlerinin ihtiyaçlarını doyuma ulaştırırlar. Olumlu cinsel ilişkileri vardır ve birbirlerini severler. Hakları ve görevleri üzerinde anlaşırlar. Problemlerini açıkça tartışabilirler, problemlerini çözmek için çaba harcarlar. Çocuk yetiştirme, disiplin ve otorite konusunda birlikte hareket ederler. Bir ebeveyn olarak çocuklarına kültürel değerleri, normları, rol beklentilerini, dili alfabeyi aktarırlar. Çocuklarının ihtiyaçlarını karşılarlar, bilişsel, zihinsel, duygusal ve sosyal olarak gelişmelerini sağlarlar. Özellikle çocuklarının farklı kişilik geliştirmelerine, olumlu benlik algısı ve benlik saygısı geliştirmelerine yardım ederler (Textor, 1989).

Sağlıklı ailenin özelliklerini kısaca açıkladıktan sonra bu ailelerin fonksiyonlarına kısaca değinmek gerekir. Nystul (1993), sağlıklı ailenin fonksiyonlarını şöyle sıralamaktadırlar:

1. *Duyguları paylaşma*: Aile üyelerinin birbirlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularını açıkça ifade etme özgürlükleri vardır.
2. *Duyguları anlama*: Her aile üyesi, diğer aile üyeleri tarafından anlaşıldığı duygusunu taşır.
3. *Bireysel farklılıkları kabullenme*: Aile üyelerinin bireysel farklılıkları hoşgörülü karşılanır ve bütün aile üyeleri kendi potan-

siyellerini geliştirebilmeleri için cesaretlendirilir, onlara olunur.

4. *İlgi ve sevgi duygularının gelişimi:* Aile üyeleri, ilgi ve le etkileşimde bulunurlar. Bu durum, aile üyelerinin değ dukları duygusunu ve aileye ait olma duygusunu destekl
5. *İşbirliği*: Her aile üyesi, ailenin fonksiyonlarını etkili bir yerine getirmesi için işbirliği yapmaya gönüllüdür.
6. *Mizah duygusu*: Aile üyeleri ailedeki olaylarla ilgili ola kalaşma ve espri yapma yeteneğine sahiptirler.
7. *Yaşamı sürdürmek ve güvenlik için gerekli olan ihtiy karşılanması:* Yaşam için gerekli olan temel yiyecek, g ve barınma ihtiyaçları temin edilir.
8. *Problem çözme*: Sorunlar genellikle demokratik şekilde lür.
9. *Geniş bir felsefi düşünce:* Aile hayatının temelini oluştu değerler sistemi vardır.
10. *Taahhüt*: Aile üyeleri birbirlerinin rahatı, huzuru için t ederler.
11. *Takdir duygularını ifade etme:* Aile üyeleri düzenli olar birlerini takdir ederler.
12. *İletişim*: Aile üyeleri arasında sağlıklı iletişim kalıpları kur
13. *Birlikte zaman geçirme*: Aile üyeleri olumlu ilişkiler v birliği duygusunu geliştirmek için birlikte vakit geçirirler
14. *Maneviyat*: Aile üyeleri kendi maneviyatlarından güç alır
15. *Başa çıkma becerileri*: Aile sorunlarını çözmeye çalışırk rekli olan baş etme becerilerine sahiptir.

SAĞLIKSIZ AİLE

Fonksiyonel olmayan ailelerin birden fazla biçimi olabil nedenle "sağlıksız aile" kavramı yalnızca bir aile tipini betim Optimal aile fonksiyonlarının bir kaç farklı bölümün yeterinc ne getirilmemesi nedeniyle sağlıksız aileler oluşabilir. Sağlıkl ler dengede durmayı başarırken, sağlıksız aileler bunu başaran

Anna Karenina'ya göre mutlu aileler birbirlerine benzerler, ama her bir mutsuz aile kendi yolunda mutsuzdur. Yine de, bütün fonksiyonelsiz aileler bazı hususlarda sınırdadırlar. Rutin, sıradan işlerle uğraşırken başarılı olmayabilirler, ailedeki genel atmosfer çatışmalı, düzensiz veya aile etkileşiminde fiziksel veya psikolojik semptomlar olabilir (Frude, 1991).

Ailenin fonksiyonelsizliği ya aşırı biçimde aile üyelerinin birbirine fazlaca ***içiçeliği*** (enmeshment) ya da birbirinden ***kopuk***luğuyla (disengagament) sonuçlanabilir (Frude, 1991). ***Kopuk ailelerde*** üyelerin bağımsız ve özerk fonksiyonları vardır, aile üyeleri birbirine çok az bağlıdır. Normal bir ailede, aile üyeleri bir sıkıntı ile karşılaşırsa aile hemen onun sıkıntısını gidermeye çalışır. Kopuk ailede ise böyle bir olayda tepkisiz kalırlar, çünkü sistemdeki aile üyeleri izole olmuşlardır. Bu tür ailelerde sınırlar çok katıdır, sadece bir aile üyesi çok yoğun strese girerse ancak o zaman diğer üyeler ona yardım ederler. Aile üyeleri ne kendi sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını aile içinde karşılayabilirler ne de diğer aile üyelerinin ihtiyaçlarına uygun bir şekilde karşılamayı öğrenirler. Aile üyeleri birbirlerine faydaları olmadan birlikte yaşarlar ve daha iyi bir alternatif olmadığı için bu aileyi devam ettirirler. Kopuk ailelerde yetersiz ve sağlıksız bir iletişim vardır. Çünkü üyeler, aile içinde nasıl bir iletişim kuracağını öğrenmemişlerdir. Yine bu tip ailelerde üyeler, birçok problemli davranış gösterme riski altındadır (Mc Whirter ve diğ., 1993).

İç içe ailelerde ise aile etkileşimi çok yoğun ve yakındır, üyeler diğerlerinin yaşamına gereğinden fazla karışır ve ilgilenirler. İç içe ailelerde, çocuklar aile içinde ait olmak, bağımlılık, karışmak gibi duygularında biraz çarpıklık geliştirirler. Çocuklarının bireysellik, bağımsızlık ve özerklik duyguları tehlikeye girer. Bu tip ailelerde bir üye strese girerse, aile etkili problem çözme yöntemleri yerine kurtarma biçiminde tepkide bulunur. Sistemin sınırları zayıftır, kolayca aşılabilir ve çok az farklılaştırılabilir. Çocuklar, ebeveynlerinin konumuna geçebilirler ve ebeveynlerin kontrolü etkisiz kalabilir. Genç üyeler, bir yere ait olma ve bağımsızlık duygularındaki çarpıklık nedeniyle başarılı davranış geliştiremezler. Örneğin bir çocuk okulda sınıf içi etkinliklerinde kendisini izole edebilir ve uydurma, hayali hastalıklar türetebilir (Mc Whirter ve diğ., 1993).

Ailenin rolleri çok zayıf veya belirsiz olduğu için sağlıksız olabilir. Bazı üyeler rollerini veya görevlerini yeterince yerine getirmezler, bu da ailede sorunlara neden olur. Bazı ailelerde de, roller arasındaki koordinasyon az olabilir veya üyelerin kendilerinden beklenen rollerini yerine getirirken çatışma yaşayabilirler. Eğer aile sisteminde çok az esneklik varsa bu ailenin yeniden onarımı için hayati bir rol üstlenebilir. Katı aile sisteminde ise yeniden onarım için zorluklar yaşanabilir (Frude, 1991).

Fonksiyonelsiz ailelerde iletişim yetersiz olabilir. Mesajlar dağınık olabilir veya mesajlar gerçek anlamlarından farklı anlaşılabilirler. Mesajın sözel içeriği ile ifade edilişi arasında bir uyumsuzluk olabilir. İletişim zayıf koordine edilebilir. Bu nedenle, bireyler ya da ailedeki alt sistemler birbirleriyle daha az iletişim kurarlar veya mesajları çarpıtabilirler (Frude, 1989).

Aile fonksiyonları ile ilgili araştırmalar özellikle 1980'li yıllarda daha yoğun ilgi görmüştür. Bunda aile fonksiyonlarını ölçen ölçeklerin katkısı çok olmuştur. Araştırmacılar özellikle aileyi sağlıksız kılan etmenler üzerinde durmuşlardır. Sağlıksız ailenin özelliklerinin daha iyi anlaşılması için aşağıda bazı araştırmalar özetlenmiştir.

Yapılan araştırmalar depresyon, madde bağımlılığı, uyum bozukluğu ve psikolojik rahatsızlığı olan ailelerin fonksiyonlarının sağlıksız olduğunu göstermektedir (Miller ve ark., 1986; Corney, 1987, Keitner ve ark.,1987). Trute (1990) ve Rautava ve Lehtonen (1995) gelişim bozukluğu olan çocukların ailelerinin, Malka ve Yona (1991) özürlü çocuklu ailelerin fonksiyonlarını sağlıksız bulmuşlardır.

Cinsel taciz olaylarında, aile fonksiyonlarının bundan olumsuz etkilendiği belirlenmiştir. Hulsey ve Sexton (1992), cinsel tacize uğramış çocukların ailelerinin yalıtılmış, otoriter, katı ve aile bireylerinin özerkliklerine izin verilmeyen bir yapıya sahip olduklarını bulmuşlardır. Çocukluklarında cinsel tacize uğramış bireylerin aile fonksiyonları oldukça sağlıksız bulunurken (Long ve Jackson, 1994), taciz yapan babaların aile menşeilerinin karmaşık olduğu ve şu anki ailelerinde fonksiyonelsiz ve psikolojik semptomlar olduğu bulunmuştur (Hanson ve Lipousky, 1994).

Aile fonksiyonları ile ilgili yapılan araştırmalarda özellikle ergenlik dönemi üzerinde bir hayli fazla durulduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar ergenlerde intihar davranışlarının fonksiyonelsiz aile süreci ile ilgili olduğunu göstermiştir. Ebeveynlerin katı olmaları, ebeveyn-ergen ilişkisinin aşırı kapalı olması, samimiyetin kaybolması, aile bağlarının zayıflaması ergenlerde intihar nedeni olduğu görülmüştür (Thishler ve ark., 1981; Tischler ve Mckenry, 1982; Allberg ve Chu, 1990; Cotton, 1994; Koopmans, 1995; Jie ve Jin, 1996; Jones, 1997).

Alkolik ebeveynlere sahip ergenlerin bundan olumsuz etkilendikleri ve bu gençlerde çeşitli uyum problemleri, iletişim bozuklukları görüldüğü belirlenirken (Piatt ve ark., 1993; Tubman, 1993; Buelow, 1995; Crespi ve Sabetelli, 1997); ergenlerin madde kullanımında ebeveynlerinin etkili olduğu ve madde bağımlısı ergenlerin ailelerinin fonksiyonelsiz olduğu bulunmuştur (Jurich ve ark., 1985; Barnes ve ark., 1986; Didier ve Smart, 1986; Brown ve ark., 1987; Friedman ve ark., 1987; West ve ark., 1987; Coombs ve Lanverg, 1988; Brook ve Gordon, 1990; Windle, 1996).

Novy ve John (1992), aile fonksiyonlarını sağlıksız olarak algılayan suçlu gençlerin ego düzeylerinin düşük olduğunu belirlemişlerdir. Yine, ergenlerin aile fonksiyonlarının algılayışları ile psikolojik uyumları, benlik algıları arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Dancy ve Handal, 1984; Burt ve ark., 1988; Kleinman ve ark., 1989; Piatt ve Ketterson, 1993; Cashwell, 1995; Shek, 1997). Mc Farlane (1995) yaptığı araştırmada, ebeveyn tutumlarının aile fonksiyonlarını etkilediğini, ebeveynlerin koruyucu tutumlarının ergenlerde depresyon düzeyini arttırdığını tespit etmiştir. Alnajjar (1996), erkek ergenlerin kızlara göre aile fonksiyonlarını daha sağlıklı algıladıklarını bulmuştur.

Hamilelik, ebeveyn olma yaşı, sosyo-ekonomik düzey ile aile fonksiyonları arasındaki ilişki de inceleme konusu olmuştur. Jennifer ve Hawley (1998), ilk kez bebek sahibi olmuş çiftlerin bundan olumsuz etkilendiğini, aile bütünlüklerinin az, çatışmaların çok olduğunu bulmuşlardır. Garrison ve Blalock (1996)'un yaptıkları araştırmada, 35 yaşından sonra ebeveyn olmuş ailelerin daha genç yaşta ebeveyn olmuş ailelere göre evlilik doyumlarının çok, ebeveynlik stresinin az ve aile fonksiyonlarının daha sağlıklı olduğu belirlenmiştir. Yine, aile fonksiyonlarının sosyo-ekonomik dü-

zey, sosyal destek, ebeveyn tutumlarından etkilendiği ortaya çıkmıştır (Peterson ve Hawley, 1998).

Combs-Orme ve Thomas (1997), aile danışmasına başvuran 105 aileye ölçek uygulayarak fonksiyonelsiz ailelerin özelliklerini tespit etmeye çalışmışlardır. Sonuçta, sağlıksız ailelerin özellikleri şu şekilde sıralanmıştır: Çocuklar ebeveynlerine göre aile fonksiyonlarını daha sağlıksız algılayıp, ebeveynlerini yetersiz olarak değerlendirmişlerdir. Ebeveynler ise çocuklarının problemli davranışları karşısında daha fazla sıkıntı yaşadıkları ve bu gibi durumlarda kendilerini yetersiz olarak algıladıklar belirlenmiştir. Hem ebeveynler hem de ergenler aile içi iletişimlerinde sıkıntı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, üvey ebeveynli ergenlerin tek ebeveynli ya da parçalanmamış aileden gelen ergenlere göre daha fazla sıkıntılı oldukları bulunmuştur. Nazlı (1997), 520 aile üyesi ile yaptığı araştırmada geleneksel ailelerin çekirdek ailelere göre, görücü usulü ile evlenenlerin tanışarak evlenenlere göre, öğrenim düzeyi düşük ebeveynlerin öğrenim düzeyi yüksek ebeveynlere göre, çalışmayan (ev hanımı) kadınların ailelerinin çalışan kadınların ailelerine göre, kamu kurumu dışında çalışan kocaların ailelerinin kamu kurumunda çalışan kocaların ailelerine göre, ekonomik düzeyi düşük ailelerin ekonomik düzeyi yüksek ailelere göre aile fonksiyonlarının daha sağlıksız olduğu belirlenmiştir. Ayrıca madde bağımlılığının, psikiyatrik rahatsızlığının, boşanma riskinin, aile içi şiddetin ve aileyi olumsuz yönde etkileyen bir problemin varlığının aile fonksiyonlarını olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır.

AİLE ORGANİZASYONU VE FONKSİYONELLİK

Literatürde yaygın olarak iki aile organizasyonu biçimine rastlanmaktadır: 1. Merkeze doğru/merkez dışı (centripetal /centrifugal) ve 2. Bütünlük/uyum (cohesive/adaptive). Bu başlıkta bu tip aileler hakkında bilgi verilmiştir.

Merkeze Doğru/Merkez Dışı Aileler

Merkeze doğru kavramı kapalı olma eğilimi gösteren aileleri betimlemek için, merkez dışı kavramı ailesinden uzaklaşma eğilimi gösteren aileleri betimlemek için kullanılır. Bütün ailelerde bu iki periyot gözlenir (Gladding, 1998).

Aile fonksiyonları ile ilgili yapılan araştırmalarda özellikle ergenlik dönemi üzerinde bir hayli fazla durulduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar ergenlerde intihar davranışlarının fonksiyonelsiz aile süreci ile ilgili olduğunu göstermiştir. Ebeveynlerin katı olmaları, ebeveyn-ergen ilişkisinin aşırı kapalı olması, samimiyetin kaybolması, aile bağlarının zayıflaması ergenlerde intihar nedeni olduğu görülmüştür (Thishler ve ark., 1981; Tischler ve Mckenry, 1982; Allberg ve Chu, 1990; Cotton, 1994; Koopmans, 1995; Jie ve Jin, 1996; Jones, 1997).

Alkolik ebeveynlere sahip ergenlerin bundan olumsuz etkilendikleri ve bu gençlerde çeşitli uyum problemleri, iletişim bozuklukları görüldüğü belirlenirken (Piatt ve ark., 1993; Tubman, 1993; Buelow, 1995; Crespi ve Sabetelli, 1997); ergenlerin madde kullanımında ebeveynlerinin etkili olduğu ve madde bağımlısı ergenlerin ailelerinin fonksiyonelsiz olduğu bulunmuştur (Jurich ve ark., 1985; Barnes ve ark., 1986; Didier ve Smart, 1986; Brown ve ark., 1987; Friedman ve ark., 1987; West ve ark., 1987; Coombs ve Lanverg, 1988; Brook ve Gordon, 1990; Windle, 1996).

Novy ve John (1992), aile fonksiyonlarını sağlıksız olarak algılayan suçlu gençlerin ego düzeylerinin düşük olduğunu belirlemişlerdir. Yine, ergenlerin aile fonksiyonlarının algılayışları ile psikolojik uyumları, benlik algıları arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Dancy ve Handal, 1984; Burt ve ark., 1988; Kleinman ve ark., 1989; Piatt ve Ketterson, 1993; Cashwell, 1995; Shek, 1997). Mc Farlane (1995) yaptığı araştırmada, ebeveyn tutumlarının aile fonksiyonlarını etkilediğini, ebeveynlerin koruyucu tutumlarının ergenlerde depresyon düzeyini arttırdığını tespit etmiştir. Alnajjar (1996), erkek ergenlerin kızlara göre aile fonksiyonlarını daha sağlıklı algıladıklarını bulmuştur.

Hamilelik, ebeveyn olma yaşı, sosyo-ekonomik düzey ile aile fonksiyonları arasındaki ilişki de inceleme konusu olmuştur. Jennifer ve Hawley (1998), ilk kez bebek sahibi olmuş çiftlerin bundan olumsuz etkilendiğini, aile bütünlüklerinin az, çatışmaların çok olduğunu bulmuşlardır. Garrison ve Blalock (1996)'un yaptıkları araştırmada, 35 yaşından sonra ebeveyn olmuş ailelerin daha genç yaşta ebeveyn olmuş ailelere göre evlilik doyumlarının çok, ebeveynlik stresinin az ve aile fonksiyonlarının daha sağlıklı olduğu belirlenmiştir. Yine, aile fonksiyonlarının sosyo-ekonomik dü-

zey, sosyal destek, ebeveyn tutumlarından etkilendiği ortaya çıkmıştır (Peterson ve Hawley, 1998).

Combs-Orme ve Thomas (1997), aile danışmasına başvuran 105 aileye ölçek uygulayarak fonksiyonelsiz ailelerin özelliklerini tespit etmeye çalışmışlardır. Sonuçta, sağlıksız ailelerin özellikleri şu şekilde sıralanmıştır: Çocuklar ebeveynlerine göre aile fonksiyonlarını daha sağlıksız algılayıp, ebeveynlerini yetersiz olarak değerlendirmişlerdir. Ebeveynler ise çocuklarının problemli davranışları karşısında daha fazla sıkıntı yaşadıkları ve bu gibi durumlarda kendilerini yetersiz olarak algıladıklar belirlenmiştir. Hem ebeveynler hem de ergenler aile içi iletişimlerinde sıkıntı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, üvey ebeveynli ergenlerin tek ebeveynli ya da parçalanmamış aileden gelen ergenlere göre daha fazla sıkıntılı oldukları bulunmuştur. Nazlı (1997), 520 aile üyesi ile yaptığı araştırmada geleneksel ailelerin çekirdek ailelere göre, görücü usulü ile evlenenlerin tanışarak evlenenlere göre, öğrenim düzeyi düşük ebeveynlerin öğrenim düzeyi yüksek ebeveynlere göre, çalışmayan (ev hanımı) kadınların ailelerinin çalışan kadınların ailelerine göre, kamu kurumu dışında çalışan kocaların ailelerinin kamu kurumunda çalışan kocaların ailelerine göre, ekonomik düzeyi düşük ailelerin ekonomik düzeyi yüksek ailelere göre aile fonksiyonlarının daha sağlıksız olduğu belirlenmiştir. Ayrıca madde bağımlılığının, psikiyatrik rahatsızlığının, boşanma riskinin, aile içi şiddetin ve aileyi olumsuz yönde etkileyen bir problemin varlığının aile fonksiyonlarını olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır.

AİLE ORGANİZASYONU VE FONKSİYONELLİK

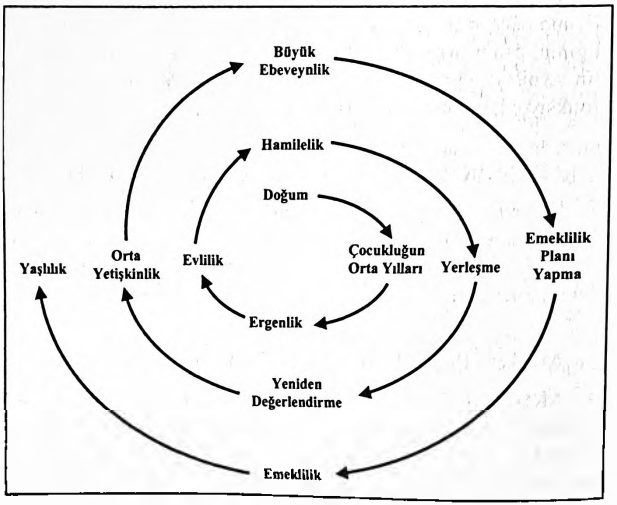
Literatürde yaygın olarak iki aile organizasyonu biçimine rastlanmaktadır: 1. Merkeze doğru/merkez dışı (centripetal /centrifugal) ve 2. Bütünlük/uyum (cohesive/adaptive). Bu başlıkta bu tip aileler hakkında bilgi verilmiştir.

Merkeze Doğru/Merkez Dışı Aileler

Merkeze doğru kavramı kapalı olma eğilimi gösteren aileleri betimlemek için, merkez dışı kavramı ailesinden uzaklaşma eğilimi gösteren aileleri betimlemek için kullanılır. Bütün ailelerde bu iki periyot gözlenir (Gladding, 1998).

Bu konuda en güçlü modellerden biri Lee Combrick-Graham tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde üç kuşağın yakın ve uzak eğilimleri gösterilmektedir. Modelde ailenin intikali ile çalışmanın önemi üzerinde durulur (Gladding, 1998). Combrick-Graham (1985)'a göre, aile sistemi yaşam döngüsü kavramına, ailedeki her bir kuşağın birbirine yapması gereken gelişim görevlerini de yükleyebiliriz. Erikson'un "üretkenlik" evresi yetişkinlerin çocuk dünyaya getirme ve yetiştirmelerine en çok uyum sağladıkları evredir. Buna benzer olarak Levinson'un "güçlü krizler" olarak adlandırdığı meslek ve evlilik evreleri ailedeki ergen çocukların istekleri ile çatışabilir. Kuşakların gelişim sorunu bir diğerine "neden-vesile" olabilir. Örneğin yetişkinlikteki üretkenlik çocuk yapmaya neden olurken, çocukların ergenlik dönemi ebeveynlerin güçlerinde karışıklığa neden olur. Karışıklığın iki düzeyinde büyük ebeveynlerin katılımıyla komplekslerin oluşması ile sonuçlanır. Bu kuşaksal olayların birbiri üzerine yığılmasıyla "aile yaşam spirali" meydana gelir (Şekil-2.2). Aile yaşam spirali aile içinde etkileşimde bulunan bireylerin döngülerinin bir betimlemesidir. (Combrick-Graham, 1985).

Şekil-2.2: Aile Yaşam Spirali



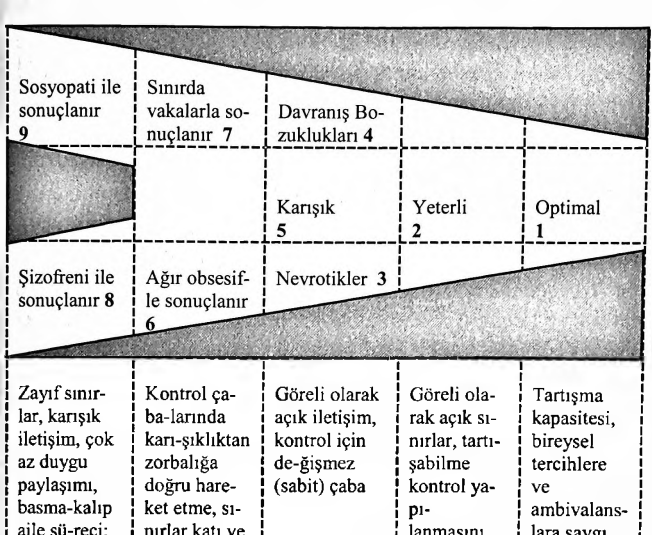
Robert Beavers'ın çalışması aile etkileşim biçiminin merkeze doğru ve merkez dışı uçlarını gösterir (Gladding, 1998). Beavers'a göre yer çekimi kuvvetlerinin insanları çektiği gibi belli kuvvetlerde aile üyelerine bir arada tutar. Fizikte bu çekimsel gücü merkezcil /merkeze doğru kuvvet denir. Aynı biçimde aile üyelerine aileden uzaklaştıran güç de vardır. Bunlar bir roket görevini görürler. Bu merkez dışı güçler aile içine girer ve üyelerin aileden bağımsız olmasına müsaade ederler (Gazda, 1989).

Her iki güç de faydalıdır ve sağlıklı ailelerde her ikisi de bulunmalıdır. Ama bu zıt güçler dengede olmazsa ezici olabilir. Örneğin ebeveynler yalnızca işleri ve özel hobileri ile ilgilenirse çocuklar da kendi kendilerini idare ederler ve böylece ailenin bir çekiciliği, cazibesi kalmaz. Eğer ebeveynler çocuklarının evden uzaklaşıp dış dünyayı keşfetmelerine, orada suçluluk hissetmeden uygun olarak yaşamalarına izin vermezlerse yer çekim gücü çocukların duygusal olarak iyi gelişmelerine engel olur ve bastırıcı bir güç konumuna geçerler. Ailenin sağlıklı bir kimliği olması için bu iki güç de gereklidir. Sağlıklı bir kimlik için hem ailenin desteği (merkeze doğru) hem de aynı zamanda bireysel yeterlikler (merkez dışı) için cesaretlendirme ve kabul etme dengeli olmalıdır (Gazda, 1989).

Şekil-2.3.'deki 1 ve 2 numaralı aile tipleri sağlıklı ve dengeli ailelerdir. Bireyler kendi yaşamlarını idare edebilecek kapasitededirler. Aynı zamanda aile içinde her bir üye hem birbirine hem de aile bütünlüğünün ilişkilerine katkıda bulunurlar. Aile birimini kabul ederler. 4, 7 ve 9 numaralı aile tipleri genellikle merkezden uzaklaşarak dengesizleşirler. Görüntüde aile üyeleri birbirleriyle ilgileniyor gibidirler. 9 numaralı aile daha uç noktadadırlar. Bu tip aileler genellikle gereğinden fazla ödün verme sonucunda meydana gelir. Aile içinde şiddetli sert erkekler tüm güçleri ellerinde tutup çok fazla sorumluluk üstlenirler. Böylece kendi yetersizliklerini ödünleyerek sahte bir güç elde ederler. Bu bireylerde madde kullanımı oranı yüksektir. Bunun daha hafif biçimi 4. tip ailelerdir. Burada aile üyeleri savunmadadır ve kusurlu davranışlarının arkasında gizlenirler. Bireysel olarak aile üyeleri iyi gibi görünürler. Ancak ailenin bir birim olarak kimliği gelişmemiştir. Aile üyelerinin bir grup olma duyguları gelişmediği için sağlıklı bir aileye benzemezler. 7 numaralı ailelerde kızgınlık açıkça ifade edilir. Ebeveyn-

ler arasında koalisyon zayıftır. Bu ailelerde sınırda kişilik vakaları sık görülür. 3, 6 ve 8. tiplerde aile iyi betimlenmiştir. Ancak aile üyeleri fazla belirgin değillerdir. Bu nedenle de birbirine bağımlıdırlar. Üyeler hastalıklı duygularını kabul ederler. Bu duygular onları baskı altında tutar. Uç noktalarda şizofreni çocukları ikilem içine sokar ve ambivalans duygular görülür. Bunların sonucunda ensest ilişkiler olabilir. Kaliteli bir evlilik ilişkisi ortadan kalkar. 6 numaralı ailede davranışlar daha karışıktır. Ailede zımmî ve yoğun bir kontrol vardır. Bu tip ailelerde obsesif ve anorektik hastalara sık rastlanır (Beavers ve Voelter, 1983; Gazda,1989).

Şekil-2.3: Beavers'in Aile Sistem Modeli



Beavers (1981)'a göre optimal ailelerde yapı açıkça belirlenmiştir, esnektir ve açıktır. Aile üyeleri kendi fonksiyonları ile ilgilenirler. Yöntem, amaç ve tercihlerdeki değişim aileyi tehdit etmez. Küçük çocuklar bile aile kararlarına katılabilirler. Tartışmalara ve yeni verilere açıktırlar. Bu veriler uygulanmamış olsalar bile aile üyeleri onlara olumlu bakarlar. İnsanın biyolojik dürtülerine saygılıdırlar. Bir aile üyesi korku veya kaygı yaşarsa ailede biraz şaşkınlık sıkıntı oluşur. Kızgınlık düzeltilmesi gereken bir şeyler olduğunu gösterir. Sistem kendisi ile savaş halinde değildir, kendisini ve bazı yeteneklerini kabul etmiştir.

Bütünlük / Uyum

Aile danışması, aile sosyolojisi, sosyal psikoloji ve aile sistem teorileri alanındaki kavramları derleyen Olson, Sprenkle ve Russell, aile etkileşiminin üç büyük boyutunu (bütünlük, uyum ve iletişim) kapsayan Circumplex Model'i geliştirmişlerdir. Circumplex Model'de aile iki boyutta ve her boyut da 4 tipe ayrılmıştır. Bu ailelerden hangisinin stresle daha iyi başa çıktıklarını araştırmışlardır (Lavee ve Olson, 1991).

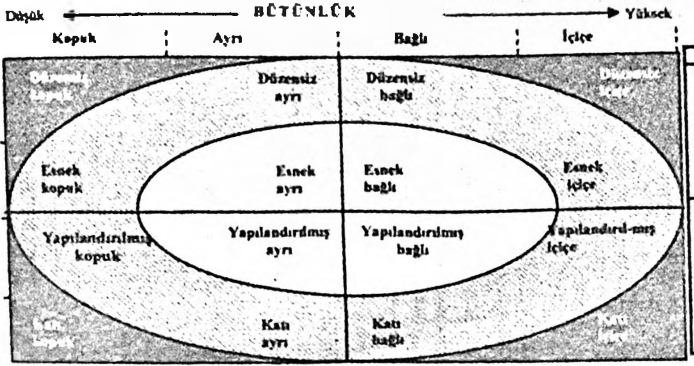
Circumplex Model aileleri temel olarak 2 boyuta ayırır. Bunlar: Bütünlük ve uyum. İletişim bu iki boyutu destekleyen bir yan boyut konumundadır. Aile sisteminde iyi iletişimin olması, üyelerin ihtiyaç ve tercihlerini ifade etmesine imkan verir. Bu modelde iletişimin kolaylaştırıcı bir yanı vardır, iki boyut arasında hareket etmesini kolaylaştırır. Olumlu iletişim, aile yapısındaki farklı düzeylerde hareket etmeye yardımcı olurken; yetersiz ve olumsuz iletişim, aile sistemindeki bütünlük ve uyum düzeylerinde değişiklik yapma yeteneğini azaltır (Olson ve Barnes, 1985).

Uyum ailenin yapısı, roller ve kurallarını duruma göre değiştirebilmesi yeteneğidir. Yani, uyum aile sisteminin strese karşı tepkide bulunmak için düzenlenmesi anlamına gelir. Uyum boyutunun 4 düzeyi vardır: Katı, yapılandırılmış, esnek ve düzensiz. Uyum derecesi az olan ailelere "katı" ve uyumu çok fazla olan ailelere "düzensiz" denir. Uyum boyutunun iki uç noktası uyumsuzluk olarak nitelendirilir. Bu nedenle, katı ve düzensiz ailelerin problemle karşılaşma olasılıkları fazladır ve özellikle ihtiyaçlarının değişim sırasında bu daha da fazla yaşanır. Katı ailelerde, roller sert bir biçimde belirlenir, güç yapısı esnek değildir, otoriter liderlik vardır ve disiplin otorite tarafından yönetilir. Ailenin kuralları katıdır ve aile üyelerinin görüşleri alınarak kurallar saptanmaz. Diğer taraftan düzensiz ailelerde çok az belirgin kurallar vardır. Bu durum sürekli tartışmaya neden olur ve çok az kararlar ailede onay görür. Güç yapısının istikrarı çok azdır ve pozitif-negatif onay verme işi düzensizdir. Aile içinde çocuklara çok az rehberlik yapılır ve disiplin yoktur. Çocukların hangi davranışının uygun olduğu konusunda bir karmaşa vardır. Ebeveynler bunları kontrol etmekte zorlanırlar. Bu iki uç arasındaki ailelerde, kurallar müzakere ile

belirlenir. Problem demokratik bir tarzda tartışılır. Güç taraf dikkatli kullanılır. Çocuklar etkili bir şekilde disiplin edilebildiğ onların ihtiyaç ve arzularına da dikkat edilir. Rol yapısı genellik bittir ancak bir problem karşısında kolayca uyum yapabilmek i esneklik gösterebilir (Olson ve Barnes, 1985).

Bir diğer boyut olan "bütünlük" boyutu, aile üyeleri arası heyecansal sınırlar anlamına gelir. Bu boyut, hem aile üyeler sındaki duygusal bağı hem de onların bireysel özellikleri ile i lidir (Olson ve Barnes, 1985). Bütünlük aile üyeleri arası duygusal bağdır. İçsel sınırlar, koalisyon, yer, arkadaşlar, i gibi değişkenleri içine alır (Lavee ve Olson, 1991). Bütünlük b tunun da 4 düzeyi vardır: Kopuk, ayrı, bağlı, iç içe.

Şekil-4: Aile Sisteminin Circumplex Modeli



UYUMUN BOYUTLARI

DÜZENSİZ
- Yetersiz liderlik
- Dramatik rol yönlendirme
- Çok fazla değişim

ESNEK
- Liderlik paylaşılır
- Demokratik disiplin
- Rol paylaşımının değişimi
- Gerektiğince değişim

YAPILANDIRILMIŞ
- Bazen liderlik paylaşır
- Az çok demokratik disiplin
- Sabit roller
- İstenirse rol değişimi

KATI
- Otoriter liderlik
- Katı disiplin
- Rol nadiren değişir
- Çok az değişim

BÜTÜNLÜĞÜN DÜZEYLERİ	KOPUK	AYRI	İÇİÇE	BAĞLI
Ben - Biz Dengesi	Ben	Ben - Biz	Ben - Biz	Biz
Sarsılmayış	Az Sarsılır	Düşük - Ilımlı	Yüksek - Ilımlı	Aşırı Sarsılır
Bağlılık	Az Bağlı	Biraz Bağlı	Bağlı	Oldukça Bağlı
Bağımsızlık / Bağımlılık	Çok Bağımsız	Bağımsız	Bağımlı	Oldukça Bağımlı

Dengeli
Orta
Dengesiz

Bütünlüğü az olan ailelere *kopuk* (disengaged) denir. Bu
lerde, üyeler arasındaki bağlılık çok zayıftır ve her üye kendi
birimleri için işlevde bulunurlar. Ailenin bir kimlik olma duy
çok azdır. Bu boyutun diğer aşırı ucunda *iç içe* (enmeshed) a
yer alır. Bu ailelerde bütünlük çok fazladır. Aile üyelerinin
kimlikleri kaybolmuştur. Çünkü ailede üyeler arasında çok sık
vardır. İç içe ailelerde dış dünya önemli değildir. Dışarıya çc
ilgi duyulur ve dışa kapalıdır. Bütünlüğün iki aşırı ucundaki
lerde denge ya kapalılık ya da bireysel özerklik tarafından ağı
sar. Orta düzeyde bütünlüğü olan ailelerde (ayrı ve bağlı) üy
hem aile birimi ile ilgilenirler hem de kendi ilgi ve ihtiyaçl
sürdürebilirler.

Aile iletişimi, bu modelin üçüncü bir boyutu olarak ele a
kolaylaştırıcı boyut olarak nitelendirilir. İletişim, aile üyele
diğer iki boyut u arasındaki hareketini kolaylaştırır. İletişim kc
laştırıcı boyut olarak ele alındığı için şeklin içine dahil edilme
tir. Olumlu iletişim becerileri (empati, katılımlı dinlenme, des
leyici yorum vs.) eşlerin ve ailenin diğer üyelerinin karşılıklı
rak birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılama olanağı sağlar. Olun
iletişim becerileri (çift mesaj, çifte bağ, eleştiri vs.) eşlerin ve d
üyelerin birbirlerinin duygularını paylaşmalarına engel olur.
nedenle de, iki boyut arasındaki hareketi de kısıtlar (Olson, Rus
ve Sprenkle, 1983).

Bütünlük ve uyum boyutlarının birbirleriyle ilişkisinden 16
aile biçimi ortaya çıkar (Şekil-2.4). Bu 16 tip ailede daha g
olarak 3 gruba ayrılabilir: Dengeli, orta ve uç noktalar. Dengel
leler her iki boyutun ortasında yer alır. Bu nedenle de, bunlar
mal / sağlıklı aile tipleri olarak görülür. Dengeli aileler fonksiyo
rını daha iyi yerine getirirler. Kendi ihtiyaçlarını karşılayabil
için bütünlük ve uyum boyutlarının düzeylerini serbestçe değiş
bilme şansları vardır. Bu aileler, modelin merkezinde yer aldık
için aşırı uçlarda daha az zaman geçirirler. Dengeli aileler ke
içindeki ve dışındaki değişimlerle daha etkili ilgilenebilir. Orta s
daki aileler, bir boyutun ortasında diğer boyutun da uç noktası
yer alırlar. Bu tip ailelerin organizasyonu sınırlıdır ve değişiklikl
zor başa çıkarlar (Olson ve Barnes, 1985).

Bu modelleri bir araya [illegible] ve ergen, aile [illegible] problemleri ve çeşitli araştırmalar sonucunda [illegible] ve arkadaşları, aile işlevlerini ölçmek için "Aile Uyum ve Esnekliği Değerlendirme Ölçeği" (Family Adaptation and Cohesion Evaluation Scales) [illegible] FACES I, II, III) geliştirmişlerdir (Olson, 1985).

Olson ve arkadaşlarının geliştirmiş olduğu Circumplex Modeli 1980'li yıllarda yoğun ilgi görmüş ve birçok araştırmaya konu olmuştur. Olson ve arkadaşları (1985), [illegible] Circumplex Model'le ilgili yapılan bazı araştırma ve [illegible] kuna yapıldığını belirtmektedirler. Aşağıda söz [illegible] bakış araştırma üzerinde durulmuştur.

Barnes ve Olson (1985), Circumplex modeli orta [illegible] ergen incelemişlerdir. Bunun için ergen [illegible] ile yapılan araştırma sonucunda dengeli aileler ve [illegible] göre ebeveyn-ergen ilişkisinde daha olumlu puan almıştır. Ebeveyn-ergen iletişimi ile birlikte ve uyum boyutları ergen yanıtı arasında doğrusal bir ilişki elde edilmiştir. Ebeveynleriyle sağlıklı iletişime sahip aileler kendilerini, ailenin bütünlüğünü, uyumunu daha olumlu algılamışlar ve bu ailelerin daha [illegible] sağladıkları belirlenmiştir.

Walker ve arkadaşları (1988), sağlıklı aileler ile sorunlu ailelere sahip olan aileleri karşılaştırmışlardır. Araştırma sonucunda sağlıklı ailelerin diğerlerine göre daha [illegible] ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir [illegible].

Musselam ve Marcus (1990), farklı gruplardaki ergen ve aileleri incelemişlerdir. Araştırmada akademik başarısı yüksek ergenler ile akademik başarısı düşük ergenlerin aileleri karşılaştırılmıştır. Buna göre, başarılı ergenlerin ailelerinde [illegible] daha yüksek düzeyde uyum düzeylerinin dengeli olduğu bulunmuştur.

Smart ve Chibucos (1990), madde bağımlısı ergenlerin [illegible] algılayışlarını ölçmek için FACES III'ü uygulamışlardır. Araştırma sonucunda, farklı aile biçimlerinin yaşam olaylarına farklı tepki gösterdikleri bulunmuştur. Aşırı ilişkili aile örüntüsü ailelere göre strese karşı daha az uyum göstermiştir.

Kong ve Kleinman (1991), kokain bağımlısı yetişkinlerin bireysel ve aile fonksiyonlarını incelemişlerdir. 95 kokain bağımlısına FACES III uygulanmıştır. Sonuçta, kokain bağımlısı ailelerin depresyon eğiliminin yüksek, ciddi psikolojik rahatsızlıklar ve semptomlar olduğu belirlenmiştir. Aile bütünlüğü ile depresyon arasında -.43 ilişki bulunurken; aile uyumlarının çok az veya katı olduğu bulunmuştur.

Carlson ve Cervera (1991), mahkumların ailelerinde bütünlük olduğunu ancak uyumlarının yetersiz olduğunu algıladıklarını bulmuşlardır. Bayse ve arkadaşları (1991) da, rehabilitasyon programına katılan mahkumların bütünlük boyutunun daha iyi olduğunu belirlenirken; uyum boyutunun rehabilitasyon programının sonunda da değişmediğini bulmuşlardır.

Bishof ve Stith (1992), cinsel suç işlemiş ergenlerin ailelerinin uyum ve bütünlük düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, cinsel suç işleyen ergenlerin ailelerinin kontrol grubuna göre farklı olduğu; bu ailelerin bütünlüklerinin az, aile üyelerinin birbirinden kopuk olduğu belirlenmiştir. Ancak, cinsel suçlu ergenler ile başka suç işleyen ergenlerin ailelerinin uyum düzeylerinin birbirleriyle aynı olduğu bulunmuştur.

Farrel ve Barnes (1993), aile üyelerinin psikolojik fonksiyonu, davranışları ve aile iletişimini algılayışları üzerinde bütünlük ve uyumun etkisini incelemişlerdir. Bunun için 699 aileye FACES III uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, bütünlük düzeyi ne kadar yüksekse aile üyelerinin daha iyi fonksiyonda bulundukları, ebeveyn-çocuk arasında daha iyi iletişim kurulduğu, ergen çocukların daha uyumlu olduğu bulunmuştur.

Cox (1993), ailenin öğrenim düzeyi, geliri, evlilik durumu ve hayvan sevgisi ile aile fonksiyonları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun için FACES III kullanılmıştır. Araştırma sonucunda uyum boyutu ile ailenin öğrenim düzeyi, geliri, evlilik durumu ve hayvan sevgisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sadece hayvan sevgisi ile bütünlük arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olson ve arkadaşlarına göre bütünlük aile üyeleri arasındaki duy-

Bu modeldeki iki ana boyut (bütünlük ve uyum), uzun klinik gözlemler ve çeşitli araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Olson ve arkadaşları, aile üyelerinin aile fonksiyonları algılarını ölçmek için "Aile Uyum ve Bütünlüğünü Değerlendirme Ölçeği" (şimdiki versiyonu FACES IV) geliştirmişlerdir (Olson, 1991).

Olson ve arkadaşlarının geliştirmiş olduğu Circumplex Model'e 1980'li yıllarda yoğun ilgi gösterilmiş ve birçok araştırmaya konu olmuştur. Gren ve arkadaşları (1991), 1980-1990 yılları arasında Circumplex Model'le ilgili yüzden fazla araştırma ve klinik uygulama yapıldığını belirtmektedirler. Aşağıda son yıllarda yapılan birkaç araştırma üzerinde durulmuştur.

Barnes ve Olson (1985), Circumplex modeli normal aileler üzerinde incelemişlerdir. Bunun için 426 ergen (ortalama 19 yaş) üzerinde yapılan araştırma sonucunda dengeli aileler, uç noktadaki ailelere göre ebeveyn-ergen iletişimde daha olumlu puan almışlardır. Ebeveyn-ergen iletişimi ile bütünlük ve uyum boyutları, ailenin doyumu arasında doğrusal bir ilişki elde edilmiştir. Ebeveyn-ergen arasında iyi iletişime sahip aileler kendilerini, ailenin bütünlüğünü ve uyumunu daha olumlu algılamışlar ve bu ailelerin daha fazla doyum sağladıkları belirlenmiştir.

Walker ve arkadaşları (1988), sağlıklı aileler ile somatik rahatsızlığı olan aileleri karşılaştırmışlardır. Araştırma sonucunda, sağlıklı ailelerin diğerlerine göre daha fonksiyonel oldukları ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<.001$).

Mosselam ve Marcus (1990), farklı gruplardaki ergen ve ailelerini incelemişlerdir. Araştırmada, akademik başarısı yüksek ergenler ile akademik başarısı düşük ergenlerin aileleri karşılaştırılmıştır. Sonuçta, başarılı ergenlerin ailelerinde iletişimin daha iyi, bütünlük ve uyum düzeylerinin dengeli olduğu bulunmuştur.

Smart ve Chibucos (1990), madde bağımlısı ergenlerin aile fonksiyonlarını algılayışlarını ölçmek için FACES II'yi uygulamışlardır. Araştırma sonucunda, farklı aile biçimlerinin yaşam olaylarına farklı tepki gösterdikleri bulunmuştur. Aşırı uçlardaki aileler dengeli ailelere göre strese karşı daha az uyum gösterdikleri gözlenmiştir.

Kong ve Kleinman (1991), kokain bağımlısı yetişkinlerin bireysel ve aile fonksiyonlarını incelemişlerdir. 95 kokain bağımlısına FACES III uygulanmıştır. Sonuçta, kokain bağımlısı ailelerin depresyon eğiliminin yüksek, ciddi psikolojik rahatsızlıklar ve semptomlar olduğu belirlenmiştir. Aile bütünlüğü ile depresyon arasında -.43 ilişki bulunurken; aile uyumlarının çok az veya katı olduğu bulunmuştur.

Carlson ve Cervera (1991), mahkumların ailelerinde bütünlük olduğunu ancak uyumlarının yetersiz olduğunu algıladıklarını bulmuşlardır. Bayse ve arkadaşları (1991) da, rehabilitasyon programına katılan mahkumların bütünlük boyutunun daha iyi olduğunu belirlenirken; uyum boyutunun rehabilitasyon programının sonunda da değişmediğini bulmuşlardır.

Bishof ve Stith (1992), cinsel suç işlemiş ergenlerin ailelerinin uyum ve bütünlük düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, cinsel suç işleyen ergenlerin ailelerinin kontrol grubuna göre farklı olduğu; bu ailelerin bütünlüklerinin az, aile üyelerinin birbirinden kopuk olduğu belirlenmiştir. Ancak, cinsel suçlu ergenler ile başka suç işleyen ergenlerin ailelerinin uyum düzeylerinin birbirleriyle aynı olduğu bulunmuştur.

Farrel ve Barnes (1993), aile üyelerinin psikolojik fonksiyonu, davranışları ve aile iletişimini algılayışları üzerinde bütünlük ve uyumun etkisini incelemişlerdir. Bunun için 699 aileye FACES III uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, bütünlük düzeyi ne kadar yüksekse aile üyelerinin daha iyi fonksiyonda bulundukları, ebeveyn-çocuk arasında daha iyi iletişim kurulduğu, ergen çocukların daha uyumlu olduğu bulunmuştur.

Cox (1993), ailenin öğrenim düzeyi, geliri, evlilik durumu ve hayvan sevgisi ile aile fonksiyonları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun için FACES III kullanılmıştır. Araştırma sonucunda uyum boyutu ile ailenin öğrenim düzeyi, geliri, evlilik durumu ve hayvan sevgisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sadece hayvan sevgisi ile bütünlük arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olson ve arkadaşlarına göre bütünlük aile üyeleri arasındaki duy-

gusal bir bağı ifade eder. Bütünlük şu kavramlarla açıklanır: Duygusal bağ, sınırlar, koalisyon, zaman, mekan, arkadaş, karar verme, ilgiler, eğlence, dinlenme. Bunlar ailenin hayvanlarla ilişkilerinin neden bütünlük boyutunu etkilediğini açıklayabilir.

Vickers (1994), akademik başarısı düşük öğrenciler ile akademik başarısı yüksek öğrencilerin aile özelliklerinin fonksiyonlar üzerindeki etkisine bakmıştır. Araştırmada FACES III kullanılmıştır. Sonuçta, iki grubun bütünlük ve uyum boyutları birbirinden farklı çıkmıştır. Başarısız öğrencilerin tek ebeveynli ve alt sosyo ekonomik düzeyden oldukları bulunmuştur. Başarısız öğrencilerin aileleri uçlarda, başarılı öğrencilerin aileleri dengeli alanlarda olduğu tespit edilmiştir.

Kashani ve Confield (1995), 6-12 yaş çocuklarının (n=100) aile fonksiyonlarını algılayışları ile kızgınlıklarını ifade etme biçimleri arasındaki ilişkiyi karşılaştırmışlardır. Araştırmada FACES III kullanılmıştır. Araştırma sonucunda çocukların kızgınlıklarını ifade ediş biçimlerini küçük yaştan itibaren öğrendikleri belirlenmiştir. Elde edilen veriler, dışa vurulan kızgınlığın ailede ve sosyal destek sisteminde bir problemin varlığını gösterdiği bulunmuştur. Bu çocuklar ailelerini daha az uyumlu algılamışlardır. Ebeveynlerin çocuklara yetersiz sosyal destek verdikleri çocukların daha çok ilgi bekledikleri görülmüştür. Daha az kızgınlık gösteren çocukların daha çok aile ödülü aldıkları belirlenmiştir. Ayrıca aile ödülü alan ve aile bütünlüğü olan çocukların kızgınlıklarını kontrol edip problemlerini çözmek için çaba harcadıkları bulunmuştur. Aile değerinin benlik değeri ve benlik saygısına rol açtığı görülmüştür. Mathijsen ve Koat (1996), 138 özürlü çocuğun ailesiyle yaptığı araştırmada bu ailelerin bütünlük ve uyum düzeylerini düşük düzeyde algıladıkları bulunmuştur.

Coco ve Courtney (1998), ergenlik dönemindeki (15 yaş) kızların evden kaçmalarını önlemek, aile içi iletişimi yeniden yapılandırmak için Bowen'in modeli ile Circumplex Modeli birleştirip kullanmışlardır. Problemi belirlemek, aile hiyerarşisini almak için genogram tekniğini; aile sisteminde değişiklik yapmak için görüş-

me tekniği (bireysel, aile ve anne-kız ile birlikte) kullanmıştır. Sonuçta, yapılandırılmış aile görüşmesi ve genogramın aile doyumunu arttırdığı bulunmuştur.

Fişek (1985), Olson'un modelini ülkemizde uygulayan ilk araştırmacılardan birisidir. Fişek araştırmasında şu bulguları elde etmiştir: Bütünlük boyutunda ailelerin dörtte üçü "Ayrı" ve "Bağlı" düzeylerinin oluşturduğu dengeli bölgeye girmektedir. Ancak, bağlı düzeydeki aileler, ayrı düzeydeki ailelerden daha fazla. Uyum boyutunda ise, deneklerin yarısı (%53) dengeli grubu oluşturan "Yapılandırılmış" ve "Esnek" düzeylerine girmektedirler. Ancak düzeyler tek tek ele alındığında ailelerin %36.6'sı düzensiz gruba girmektedir. Her iki boyut içinde deneklerin %40'ı bağlı-içiçe ve esnek-düzensiz düzeylerinde yoğunlaşmaktadır. Bu bulgulardan yola çıkarak Fişek, Türk ailesi için şu yorumu yapmıştır: Her ne kadar Türk ailelerin semptomatik şikayetleri yoksa da otorite, güç ve statü ilişkilerinde aşırıya varan bir bulanıklık ve hızlı değişim söz konusudur.

Yukarıdaki araştırmalardan da anlaşılacağı gibi; sağlıklı aileler Circumplex Model'in dengeli alanlarında olduğu, bu ailelerde bütünlük ve uyumun yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Dengeli alanlarda yer alan bu tip ailelerde, aile içi iletişimin iyi olduğu ve üyelerin aile doyumlarını yüksek algıladıkları gözlenmiştir. Sağlıklı ailelerin stresli bir olayla kolay başa çıktıkları görülürken, çocukların da kendilerine yetebildiği ve akademik başarıları yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun tam tersine, sağlıksız ailelerin Circumplex Model'in uç noktalarında yer aldıkları bulunmuştur. Bu tip ailelerde bütünlük ve uyum boyutlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Stresli olaylarla başa çıkmakta zorlandıkları gözlenen bu ailelerde ayrıca ciddi psikolojik rahatsızlıklar, somatik yakınmalar, madde bağımlılığı, cinsel taciz olaylarının yoğun olduğu tespit edilmiştir.

Son olarak, Roannau ve Poertner'in "Güç Geliştirme Modeli"ne yer verilmiştir. Roannau ve Portner (1993), sistem modellerini derleyip geliştirdikleri modellerinde dört önemli parça vardır: Aile yapısı, etkileşim, yaşam döngüsü ve fonksiyonlar:

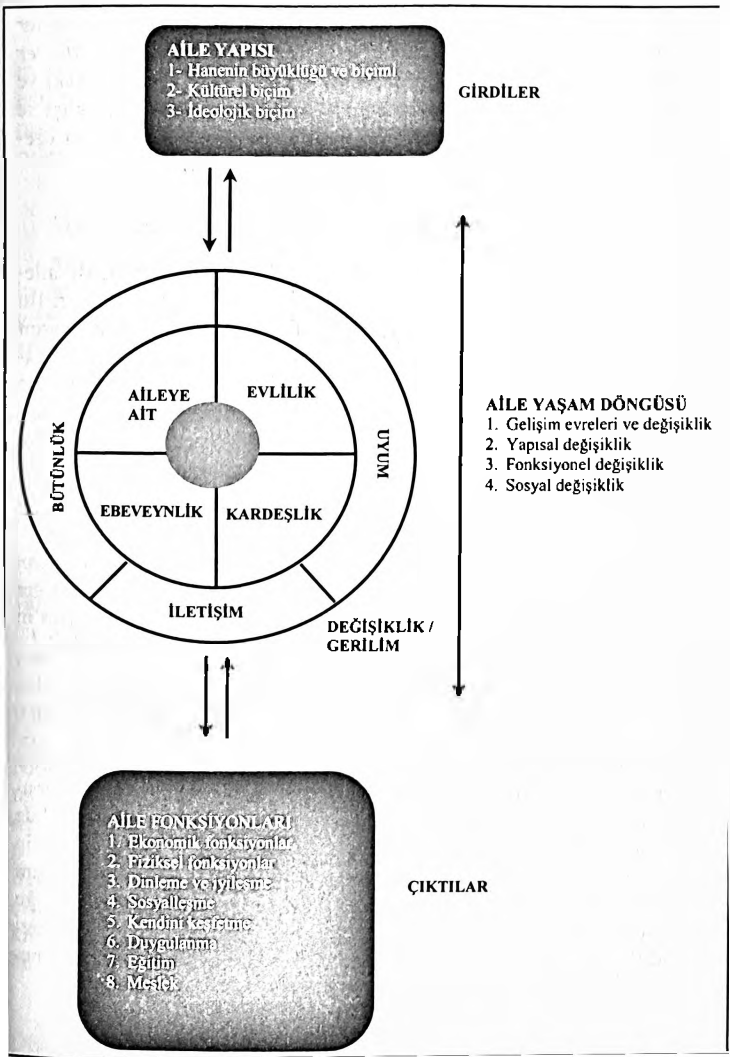
Aile yapısı: Aile yapısı ailenin özellikleri (üyelerin sayısı, biçimi, kültürel geçmişi, geliri, yerleşim yeri), aile üyelerinin sağlık durumu, zihinsel yetenekleri, olaylarla başa çıkma biçimleri, özel ihtiyaçları vs. oluşu ve ailenin kültürel, etnik farklılıklarını kapsar.

Aile etkileşimi: Ailenin alt sistemleri, bağlılık ve uyum özelliklerini içerir. Dört büyük alt sistem vardır: Evlilik, ebeveynlik, kardeşler ve aile çevresi.

Aile yaşam döngüsü: Ailede meydana gelen değişme ve gelişmeyle ilgili olmayan değişiklerdir. Aile üyelerinin değişmesi, yapısal değişiklik, fonksiyonel değişiklik ve sosyal değişiklik boyutlarını içerir.

Aile fonksiyonları: Her bir aile üyesinin yerine getirmesi gereken görevleri vardır. Aile fonksiyonları çok geniştir. Paradan sağlığa, duygulardan kendini ifade etmeye vs. gibi her aile üyesinin ihtiyacı ne ise ona hizmet edilir (Şekil-2.5.).

Şekil-2.5: Güç Geliştirme Modeli



YAYGIN DÖRT AİLE YAPISI

Sistem perspektifine göre dört aile yapısı üzerinde durulmaktadır. Bunlar: *Kapalı aileler* (closed families), *gelişigüzel aileler* (random families), *açık aileler* (open families) ve *eşzamanlı aileler* (synchronous families). Sistemcilere göre bu dört ailenin yapıları ve üyeleri birbirinden farklıdır. Aşağıda kısaca bu ailelerin özellikleri ve aile danışmanlarının bu ailelerle nasıl etkileşim kurabilecekleri üzerinde durulmuştur (Ward, 1997):

Kapalı Aileler

Kapalı aileler genellikle "geleneksel" olarak bilinirler. Bu ailelerde kararları veren belli bir lider ve hiyerarşi sistemi vardır. Bu lider anne veya baba olabilir. Bu tip aileler üyelerinin ihtiyaçlarını sabitlik / durağanlık, yapı ve ait olma duyguları ile karşılamaya çalışırlar. Ebeveynlik otoriteye dayanır. Kapalı aileler iyi işlerlerse kurallar ve sınırlar belli olur. Ancak bu ailelerde çocukların özellikleri yadsınır. Çünkü kapalı ailelerde zıtlıklara karşı çok az hoşgörü vardır. Ebeveynler katı kurallarla çocuklarının davranışlarını kontrol altında tutmaya çalışırlar. Aileler oldukça katıdır ve üyeleriyle iç içedir.

Bu tip aileler danışmaya geldiğinde, danışmanın *koç* veya *uzman* gibi çalışmasını isterler ve ancak bu şekilde ona güvenebilirler. Eğer aile lideri çocukların idaresi ve diğer konularla ilgili danışman'ın önerilerini kabul etmezse, danışma sürecinde sıkıntılar başlar.

Gelişigüzel Aileler

Kapalı ailelerin tam tersine, gelişigüzel ailelerde grup yerine bireye önem verirler. Yani aile, her üyenin ihtiyaç ve amaçlarını karşılamasına yardım eder. Aile yapısı hiyerarşik değil izin vericidir. Aile üyelerinin bağımsız olarak kendi problemlerini çözebilmeleri için cesaretlendirilir. Bu tip iyi işleyen aileler, çocuklarının yaratıcılığını ve bireyselliğini geliştirirler. Ancak gelişigüzel ailelerin iki zorluğu vardır. *Birincisi*, sınırlarını veya güvenli yapısını kurmada yetersizdirler. *İkincisi*, gücü kullanmada ve ebeveynlikte zayıftırlar. Bu ne-

denle etkileşim karışık hale gelir. Gelişigüzel ailelerde ergen çocuklar kendilerini bir yapıya dahil etmek için çeşitli alt kültür gruplarına katılabilirler.

Gelişigüzel ailelerle danışma yapılırken, danışman'ın problemin çözümüne yönelik yapacağı bağımsız öneriler genellikle kabul edilir. Bu tip aileler terapötik oyunlar (boş sandalye, aile pandomimi), rol oynama ve açıklayıcı tekniklere daha iyi tepki verirler.

Açık Aileler

Açık ailelerde değerler karışıktır, hem bireyselliğe hem de gruba önem verirler. Kararlar bütün aile üyeleri tarafından alınır, bilgiler paylaşılır, işbirliği yapılır. Gelişigüzel ailelerin tersine, açık ailelerde sözel iletişim fazladır. Açık aileler üyelerine güven verir.

Aile danışmanları açık ailelerle birlikte çalışmaktan genellikle mutlu olurlar. Çünkü aile üyeleri yeni fikirlere açıktırlar. Sözel temelli teknikler (atılganlık iletişimi, katılımlı dinleme, ben mesajları, kazanan-kazanan dialogları) bu ailelerle çalışırken etkili olur.

Eşzamanlı Aileler

Eşzamanlı ailelerde iletişim kapalıdır. Bu nedenle sözel olmayan iletişim çok önemlidir. Başarılı aile üyeleri sözel olmayan bu mesajları okuyabilecek beceriyi geliştirirler. Eş zamanlı ailelerde çocuklar rutin ve düzenli bir ortam içinde güvenli ve ait olma duyguları ile yaşarlar. Ebeveynlerin iletişimi doğrudan ve açık olmadığı, zımmî olduğu için bunları anlamak çok zordur. Özellikle de ergen çocuklar açık, berrak olmayan bir aile içinde kendilerini bulmakta zorlanırlar. Bu tip ailelerde etkileşim az olduğu için samimiyet duygularını kaybetmişlerdir. Aile iletişimin çoğu sözel değildir. Yine de aileler çocuklarına güvenlik ve ait olma duygularını yaşatmaya çalışırlar. Ancak aileler saldırgan, zıt çocuklarıyla ilgilenirken zorlanabilirler. Eğer ailede büyük bir değişim ortaya çıkarsa, üyeler bunu inkar etmeye çalışırlar. Eşzamanlı aileler sakinlik ve huzur istedikleri için, inkar edemeyecekleri kadar büyük bir problem oluncaya kadar üyelerine yardımcı olmazlar. Eşzaman-

lı aileler kriz yönelimli ve stratejik tekniklere (ödevlerini tamamlamasalar bile) iyi tepki verirler.

AİLE YAŞAM DÖNGÜSÜ

Aile yaşam döngüsü, aile yaşamının zaman içindeki gelişimi konusunda değerli bir modeldir. Bu model, sistem kavramları ile de bütünleşerek yaygın biçimde kullanılmaktadır (Nystul, 1993).

Aile yaşam döngüsü kavramı, genellikle ailenin zaman içinde gelişimini betimlemek için kullanılır. Bu model bireyin yaşam sürecinin bütün boyutlarını içerir. Ancak burada aile bir bütün olarak vurgulanır. Aile yaşam döngüsünde yaşamın bazı evreleri diğerlerine göre daha geniş ele alınmıştır (Gladding, 1998).

Aile yaşam döngüsünün ilk versiyonu Ebevyn Duvall tarafından geliştirilmiştir. Başlangıçta aile yaşam döngüsünün dört evresi vardı: Evli çiftler, küçük çocuklu aileler, ergenlik döneminde çocuğu olan aileler ve yetişkin çocuklu aileler. Daha sonra Duvall modelini geliştirerek 8 evreye çıkartmıştır (Glick, 1989). Bu sekiz evre evlilik ile başlar, eşlerin ölümüyle sona erer. Bu modelin ailenin geçmişi, şimdiki ve gelecekteki gelişimsel görevleri ile ilgili olarak uygulamacılar için yararlı olacağı ileri sürülmektedir (Nystul, 1993) (Tablo-2.1.).

Carter ve McGoldrick 1980 yılında, aile yaşam döngüsü modelinin altı evresini geliştirmiştir. Bu evreler şu şekildedir:

1. Bekar Genç Yetişkinler – Evden Ayrılma:

Birinci evre üzerinde, hem bireysel hem de aile yaşam döngüsü teorisyenleri önemle durmaktadır. Bu evrede, bireylerin aileden ayrılıp bir kimlik geliştirmeleri gerekir. Bu oldukça zordur ve duygusal olgunluk gerektirir (Gladding, 1998). Ebeveyn ile yetişkin çocuğun birbirinden ayrılmasıyla başka yakın ilişkiler (flört gibi) gelişmeye başlar. Ayrıca bu evrede bireyler meslek edinirler (Fenell ve Weinhold, 1989).

Tablo-2.1: Duvall' ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli

Aile Yaşam Döngüsü Evresi	Aile İçindeki Pozisyon	Ailenin Kritik Gelişimsel Görevi	Evrenin Süresi
1.Evli Çiftler (Çocuksuz)	Karı Koca	Karşılıklı doyurucu bir evlilik kurmak. Hamileliğe ve annelik, babalık sözleşmesine uyum sağlamak	2 yıl
2.Bebekli Aileler (30 aylık bebeği olanlar)	Karı-Anne Koca-Baba Küçük kız / oğlan çocuğu veya her ikisi	Küçük çocuğun gelişimine uyum sağlama, cesaretlendirmek	2-5 yıl
3.Okulöncesi Dönemde Çocuğu Olan Aileler	Karı-Anne Koca-Baba Kızçocuk-Kızkardeş Erkekçocuk-Erkekkardeş	Okulöncesi dönem çocuğun kritik ilgi ve ihtiyaçlarına uyum sağlamak	3-5 yıl
4. Okula giden Çocukları Olan Aileler (6-12 yaş)	Karı-Anne Koca-Baba Kızçocuk-Kızkardeş Erkekçocuk-Erkekkardeş	Okul çağında çocukları olan diğer ailelerle uyum içinde olmak. Çocukların eğitsel başarılarını cesaretlendirmek	7 yıl
5. Ergenlik çağında çocukları olan aileler (13-20 yaş)	Karı-Anne Koca-Baba Kızçocuk-Kızkardeş Erkekçocuk-Erkekkardeş	Özgürlük ve sorumluluk arasında denge oluşturmak	7 yıl
6. Hareket Eden Merkezler Olarak Aile (Birinci çocuk evden ayrılmış, son çocuk evden ayrılıyor)	Karı-Anne-Büyükanne Koca-Baba-Büyükbaba Kızçocuk-Kızkardeş-Hala Erkekçocuk-Erkekkardeş-Amca	Genç yetişkinleri iş, askerlik, okul ve evlilik için özgür bırakmak	8 yıl

7. Orta Yaşlı Anne-Baba (Boşalmış evden emekliliğe)	Karı-Anne-Büyükanne Koca-Baba-Büyükbaba	Evlilik ilişkilerini tekrar inşa etmek. Kendisinden daha yaşlı ve genç kuşaklarla bağlarını sürdürmek	15±
8.Aile Üyelerinin Yaşlanması (Emeklilikten her iki eşin ölümüne)	Dul erkek / Dul bayan Karı-Anne-Büyükanne Koca-Baba-Büyükbaba	Yalnız yaşamayla baş etme, emekliliğe uyum göstermek	10-15±

Kaynak: Nystul, 1993

Birinci evrede, aile bireyleri şu olası sorunlar için aile danışmanlığı hizmetini arayabilirler (Gladding, 1998):

- Benlik duygularının zayıf olması
- Duygusal veya fiziksel olarak aile menşeinden ayrılmama
- Başkalarıyla sosyal ilişki kuramama

2. Yeni Evli Çiftler:

Bu evrede evlilik ile yeni bir aile sistemi kurulur. Bu aşamada, aileyi genişletmek için ilişkiler yeniden ayarlanır ve evliliğin ihtiyaçları yeniden karşılanır (Fenell ve Weinhold, 1989). Bu evrede eşler birbirlerini olduğundan daha fazla yüceltirler. Yeni eşlerin aynı mekanı nasıl paylaşacaklarını öğrenmeleri gerekir. Ayrıca eşlerin birbirlerinin isteklerini, ihtiyaçlarını, fantezilerinin karşılamaları gerekir. Bireysel ayrılıklar çözülemediği zaman bu aşamada boşanma riski yükselir.

Bu evrede bireyler şu olası sorunlar için aile danışmanlığı hizmetini arayabilirler (Gladding, 1998):

- Bir çift olarak yaşamaya uyum sağlamada yetersizlik
- Eşinin aile menşei (yani kayınvalide, kayınbaba) ile yaşanan zorluklar
- Kişiler arası konularda yetersizlik (yeterli iletişim kalıpları kuramama gibi)

3. Küçük Çocuklu Aileler

Bu evrede aileler, çocuklarının olmasıyla sistemlerini değiştirmelidirler. Eşler bir taraftan ebeveynlik sorumluluklarını alırken diğer taraftan yaşlı ebeveynleri ile de ilişkilerini ayarlamaları gerekir (Fenell ve Weinhold, 1989). Bir çocuk sahibi olma çiftlerin yaşam biçimlerini, evlilik ilişkilerini etkiler (Gladding, 1998) ve ebeveynsel strese yol açar (Garrison ve Blalock, 1996; Jeniffer ve Hawley, 1998). Yeni bir çocuğun doğumu ile bu evrede, aile bireyleri şu olası sorunlar için aile danışmanlığı hizmetini arayabilirler (Gladding, 1998):

- İlişki ve aktivitelerin yeniden düzenlenmesinden kaynaklanan sorunlar
- Çocuğun kontrolünü sağlama ile ilgili problemler

4. Ergen Çocuklu Aileler:

Bu evrede, eşler orta yaşın ilişkilerini sürdürürler. Meslek hayatlarıyla ilgilenen eşler bir yandan da yaşlı kuşaklarının sorumluluklarını üzerlerini almaya hazırlanırlar (Fenell ve Weinhold, 1989). Yani eşler kendilerinin, çocuklarının ve yaşlı ebeveynlerinin bakımlarını üstlenmeleri gerekir. Aile yaşam döngüsünün en aktif ve ilginç evrelerinden birisidir. Bazı aileler sınırları oluşturmada, ilişkileri belirlemede ve başkalarının sorumluluğunu üstlenmede sıkıntıları olabilir. Bu evrede ebeveynler ile çocukları arasında anlaşmazlıklar görülür. Ergen evde iken aile içinde çatışma ve gerilim daha fazla gözlenir. Bu zorlukların nedenlerinden birisi ebeveynlerin çocuklarından, çocukların da ebeveynlerinden ne istediklerini bilmemelerinden kaynaklanır. İkinci neden de ergenin saldırgan, aşırı talepkâr ve özerklik ihtiyaçlarından ortaya çıkar. Bu evrede, aile bireyleri şu olası sorunlar için aile danışmanlığı hizmetini arayabilirler (Gladding, 1998):

- Ebeveyn-ergen çatışması
- Yaşlı ebeveynlerin bakımları ile ilgili sıkıntılar
- İş ve aile hayatının talepleri

5. Çocukların Evden Ayrılması

Bu evrede ebeveynler çocuklarının evden ayrılmasına ve kendi hayatlarını kurabilmelerine yardım ederler. Çocukların evden ayrılmasıyla, çiftler iki kişilik aile sistemlerine tekrar uyum sağlarlar. Ayrıca, bu aşamada çiftlerin kayınvalide, kayınbaba, büyük ebeveynlik gibi yeni rollerine uyum sağlamaları gerekir. Yine bu aşamada, çiftler kendi ebeveynlerinin ölümleri ile de ilgilenirler (Fenell ve Weilnhold, 1989). Bu evrede, bireyler şu olası sorunları için aile danışmanlığı hizmetini arayabilirler Gladding, 1998):

- Sevilen birinin kaybı (çocuk, ebeveyn vs.)
- Yeterince bağımsızlaşamayan bir çocukla çatışma
- Bir aile üyesinin evlilik veya meslekle ilgili hırslarına karşı kızgınlık

6. İleri Yaştaki Aileler

Bu aşamada yaşlı çiftler gelecek kuşaklara görevlerini devrederler. Yaşlı çiftlerin sağlık sorunlarına ve azalan maddi durumlarına uyum sağlamaları, orta kuşakların ailenin merkezi rolünü ele almalarına izin vermeleri gerekir. Yaşlı kuşaklar, orta ve genç kuşağın kontrolü altına girmeden aile sistemi içinde kendilerine bir yer edinirler. Ayrıca eşinin ölümüne uyum sağlamaya çalışırlar. Bu evrede bireyler şu olası sorunlar için aile danışmanlığı hizmetini arayabilirler (Gladding, 1998):

- Emeklilik, çocukların sorumluluğunun kalkması, bir eşin ölümü
- Yaşlılığa uyum sağlama
- Çocuklarla, torunlarla sağlıklı ilişki kuramama

Sınırlılıklarına rağmen, aile yaşam döngüsü modeli ailenin zaman içinde değişimi üzerinde çalışırken çok fazla kullanılır. Çünkü aile ile ilgili birçok çalışma bu içsel süreçleri incelemektedir

(Gardner, 1990). Aile yaşam döngüsü modelinde çalışırken dikkat edilmesi gereken birkaç nokta vardır. Mesela ailenin değişimine yardım ederken, ailenin ve danışmanın yaşam döngülerinin "uyumu" önemli bir rol oy oynar. Ailenin ve danışmanın yaşam döngüsü üç şekilde birleşir. Bunlar (Gladding, 1998):

1. Danışman, ailenin şu anki yaşam döngüsü evresini henüz yaşamamıştır.
2. Danışman ile aile aynı yaşam döngüsü evresinde bulunurlar.
3. Danışman, ailenin şu anki yaşam döngüsü evresini geçmiştir.

Eğer danışman, ailenin yaşam döngüsü evresini henüz yaşamamışsa aileyi anlaması, empati ve raport kurması zorlaşır. Aileyle aynı evresinde olan danışman, aileyle birlikte çalışkan saygısızlık, hoş görme, kıskançlık veya kaygı duyabilir. Eğer danışman ailenin yaşam döngüsü evresini daha önce yaşamışsa, danışman aile üyelerinden daha yaşlıdır ve işi biraz daha kolaylaşır. Aynı zamanda, aile üyeleri de danışman'ın kendilerini daha iyi anladığını hissederler. Ancak aile danışmanının kendi geçmiş evrelerinde herhangi bir sıkıntısı varsa, danışman bunları hatırlayarak kendi *hayaletleriyle* ilgilenir. Aile üyelerine soğuk, alaycı veya koruyucu yaklaşabilir. Ailenin etnik kökeni de, aile yaşam döngüsü kavramını etkiler. Çünkü bunlara göre ailenin yaşam olaylarına karşı davranışı değişir. Danışman'ın ailenin etnik kökenine göre davranması önemlidir. Çünkü farklı etnik kökenden gelen aileler evlilik, yaşlılık, çocukların ergenliğe geçişi gibi yaşam olaylarına farklı değerler verirler (Gladding, 1998).

Son olarak burada, Gardner (1990)'ın araştırmasına yer verilecektir. Gardner (1990), 20 ailenin fotoğraf albümünü inceleyerek onların yaşam döngülerini incelemiştir. İncelenen fotoğraflarda ailenin 4 yaşam döngüsü evresi tespit edilmiştir:

1. Evre: Ebeveynlik Öncesi Dönem

Bu evredeki ailelerin albümü incelendiğinde, eşlerin akraba ve arkadaşlarının resimlerinin eşit olduğu görülmüştür. Evli çiftlerin albümlerinde kendi ebeveyn ve kardeşlerinin resimlerinin diğer akrabalara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu evredeki çiftlerin albümlerinde aile dışı kişilerin resimlerinin oranı fazla bulunmuştur. Bu nedenle, bu evredeki ailenin göreli olarak *açık sistem* oldukları söylenebilir.

2. Evre: Okul Öncesi Çocuklu Aileler

Çiftler çocuk sahibi olduktan sonra albümlerinde, arkadaşlarına oranla akrabalarını resimleri daha fazladır. Bir önceki evreye nazaran özellikle kadınların arkadaşlarının resimleri azalmış, akrabalarının resimleri çoğalmıştır. Bu evrede aileler açık sistemden *kapalı sisteme* doğru kayarlar.

3. Evre: Okul Çağı Çocuklu Aileler

Bu evrede, en büyük çocuğun yaşı 6-18 yaşlarındadır. Bu evrede, albümlerde tekrar akraba ve arkadaşların resimlerinin aynı oranda olduğu görülmüştür. Yine de kadın için bu oran, kocası kadar eşit değildir. İlk çocuk okul çağına gelince, ailenin akrabalarla ve diğer arkadaşlarla olan sınırları genişlemeye başladığı görülmüştür.

4. Evre: Okul Çağı Sonu Çocuklu Aileler

Bu evrede, en büyük çocuk 18 yaşından daha büyüktür. Bu evrelerde ailenin albümlerinde arkadaşlarına göre akrabalarının resimleri çok fazladır. Kadının akrabalarını resmi, kocasının akrabalarına göre 4 kat daha fazladır. Kocanın arkadaşları ile çocukların resimlerinde bir azalma olmuştur.

AİLE SİSTEMİNİN ANA KAVRAMLARI

Sistem perspektifinde sıkça kullanılan kavramlar vardır. Bu kavramlardan bazıları şunlardır: Bütünlük (wholeness), ilişki (relationship), eşit ereklik (equifinality), homeostazi (homeostasis), açık ve kapalı sistemler (open and closed systems), alt sistemler (subsystems), aile kuralları (family rules), dönüt ve bilgi süreci (feedback and information process). Aşağıda bu kavramlar kısaca açıklanmıştır.

Bütünlük

Sistem içinde bir parçanın değişmesi ailenin yapısını etkiler (Gazda, 1989). Çünkü sistem yalnızca öğelerin toplamı değil, aynı zamanda bunların birbirleriyle etkileşimini de kapsar. Bir öğe tek başına değil, birbirleriyle bağlantılı olduğu zaman anlaşılır. Terapötik olarak bir hasta ile ilgilenirken, onun ailesi ile etkileşimi de göz önünde bulundurulmalıdır. Bütünlük, sistemdeki öğelerin birbirine bağımlılığını ifade eder. Bu kavramı Gestaltçılar ortaya atmıştır. Gestaltçılara göre bir bütün, öğelerin toplamından daha öte ve farklıdır (Foley, 1989).

İlişki

İlişki, aile sistemi içinde yer alan öğeler arasında etkileşimi inceler. Neden olduğundan ziyade öğeler arasında neler olduğuna bakılır. "Ne?" sorusu "Niçin?" sorusundan daha önemlidir. Aile danışmanları "Ailede neler oluyor?" sorusunun cevabını ortaya çıkartmaya çalışırlar. Etkileşimdeki öncü kalıplar keşfedilebilirse danışmanlar sistemde iyileştirici değişiklikler yapabileceklerini inanırlar (Foley, 1989). Sözlü ve sözsüz tüm davranışlar iletişimin önemli yönleridir. Sistem teorileri bunları belirlemeye ve iletişim kalıplarını bulmaya çalışırlar (Nystul, 1993).

Eşit Ereklik

Eşit ereklik (veya yapının kendisini sürdürmesi) kavramının anlamı, danışma sürecinde müdahale "şimdi ve burada" yapılıyorsa değişiklik gerçekleştirilebilir. Çünkü aileler açık sistemlerdir ve açık sistemler de ilk şartları / konumları ile idare edilemezler. Aile danışmanlığında bu kavram çok önemlidir. Çünkü "şimdi ve burada" ya dikkati çekmektedir. Birçok terapötik yaklaşımında geçmişe dikkat edilir, problemin altında yatan sebepler araştırılır, geçmişte olan olaylar yorumlanır, gerçek problemin geçmişte olduğuna inanılır. Aile danışmanları geçmişinin önemini inkar etmezler, ancak aile sistemindeki problemler *şimdiki* etkileşimden dolayı devam eder. Örneğin bir adam annesi ile olan problemlerinden dolayı alkole başlamış ve 20 yıldan beri sürekli içiyorsa ve hâlâ alkol kullanmaya devam ediyorsa bu durum belki de karısıyla şimdiki ilişkisinden kaynaklanabilir. Eğer karı-kocanın arasındaki etkileşim değişebilirse, kocanın içki problemi değişebilir ve problem geçmişteki bir olaya bağlı kalmaz (Foley, 1989).

Homeostazi

Aile, evli çiftlerin mimarlığını yaptığı bir birimdir ve yazılı olmayan kuralları ve dengeleme mekanizmaları vardır (Gazda, 1989). Walter Cannon'un 1932'deki, kendini düzenleyen bir sistem (a self-regulating system) olarak bedenin çalışması açıklamak için *dinamik denge* (dynamic equilibrium) kavramını kullanması, psikolojik çalışmalara ilk kez bu kavramın girmesine vesile olmuştur. Bedenin denge veya korumak için yaptığı otomatik eğilimine homeostazi denir. Beden, bilgileri dış dünyayla karşılıklı mübadele eden ve içsel durağanlığını korumak için dönüt sürecini kullanan bir *dinamik biyososyal sistem* (a dynamic biosocial system) olarak görülebilir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Bateson önderliğindeki ilk aile danışmanları, bu sibernetik kavramı sıkıntılı veya tehdit edilmiş aile sistemleri ile çalışarak onların dengelerini yeniden kurmaları için homeostatik mekanizmayı uygulamışlardır. Fonksiyonel bir aile dengesini veya homeostazisini

nasıl sürdürmelidir? Aile sistem perspektifine göre dinamik etkileşim süreci olarak ele alınan homeostazi, ailenin içindedir ve içsel dengeyi sürdürmeye yardım eder. Yani, durağanlık bozulursa aile üyeleri onu restore etmeye çalışırlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Ailenin her üyesi bu denge için elinden geleni yapar. Homeostazi ailenin özel davranışları, bağımlılıkları, beklentileri ve iletişim kalıpları ile temsil edilir. Bunu bir örnek ile açıklayabiliriz: Alkolik bir kocanın olduğu bir aileyi ele alalım. Koca içki içtiği için karısını suçlar ve karısını bu şekilde kendisine bağlayarak içmeye devam eder. Çocuklar da babalarının içkisine etkili bir şekilde karşı koyamazlar. Çocuklardan biri ebeveynlerinin korkularını kendi okul davranışlarına yansıtabilirler. Başka bir çocuk, gerilimi azaltabilmek için ailenin *soytarısı* olabilir. Bütün bunlar genellikle ailenin fonksiyonelsiz dengesini korumak için yapılan bilinçsiz davranışlardır (Mc Whirter, 1993).

Açık ve Kapalı Sistemler

Aile sistemi ne tamamen açık ne de tamamen kapalıdır. Eğer tamamen açık olsaydı, dış dünya ile aile arasında hiçbir sınır olmazdı ve her türlü giriş serbest olurdu. Eğer tamamen kapalı olsaydı, dış dünya ile hiçbir mübadele olmazdı. Etkili bir şekilde varlığını sürdürebilen aileler açık ve kapalılık arasında denge geliştirmişlerdir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Aile sistemi ne kadar açık olursa, değişime o kadar uyum sağlayabilir. Açık aileler yeni yaşantılara açıktırlar ve uzun süre kullanılmayan etkileşim kalıplarını değiştirirler. Bu tip ailelerde, yeni bilgilere cevap vermek için etkileşim kalıplarını değiştirirler. Sınırları ile mübadele etmenin sonunda açık sistemler, organizasyonlarını daha fazla yükseltme şansına sahip olurlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Açık sistemler çevre ile iletişim kurarlar, hem uyum sağlarlar hem de esnek olurlar. Açık sistemlerde uyum, tutarlı ve müstakil kimliğin değişmeden devam etmesine bağlıdır. Çünkü dış dünyadaki değişmelere uyum sağlamada bunlar önemlidir (Mc Whirter ve diğ., 1993).

Dış dünya ile mübadelenin olmadığı kapalı sistemlerde, ailenin stresle ilgilenmesi zorlaşır. Ailenin dış dünya ile ilişkilerinin olmaması veya sınırlı olması korku, karışıklık veya geçmişteki krizlerine etkisiz tepkilerden kaynaklanabilir. Bu tür ailelerde ebeveyn-çocuk arasında kültür çatışmasından kaynaklanan problemler olabilir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Kapalı sistemler, dış uyaranlara karşı az kavrayışlı ve değişmeye karşı tepkisizdirler. Çünkü ailenin sınırları dış uyaranları geçirmez ve değişmeye anlayışsızdır. Kapalı sistemler gittikçe artan düzensizliğe, karışıklığa doğru yönelirler. Kapalı sistemdeki aileler aile üyelerinin sıkıntılarını paylaşmada dengesizdirler. Çocuklar ve ergenler kapalı bir aile sistemi içinde yaşıyorlarsa, problemli davranışlar geliştirme riskleri vardır. Kapalı aile sisteminin iki tipik örüntüsü vardır. Bunlar kopuk ve iç içe aileler (Mc Whirter ve diğ., 1993):

Kopukluk: Kopuk ailelerde üyelerin bağımsız ve özerk fonksiyonları vardır. Aile üyeleri birbirine çok az bağlıdır. Normal bir ailede, aile üyeleri bir sıkıntı ile karşılaşırsa aile hemen onun sıkıntısını gidermeye çalışır. Kopuk ailelerde ise böyle bir olayda üyeler tepkisiz kalır. Çünkü sistemdeki aile üyeleri izole olmuşlardır. Bu tür ailelerde sınırlar çok katıdır, sadece bir aile üyesi çok yoğun strese girerse diğer üyeler ona yardım eder. Aile üyeleri, ne kendi sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını aile içinde karşılayabilirler ne de diğer aile üyelerinin ihtiyaçlarını uygun karşılamayı öğrenirler. Aile üyeleri birbirine faydaları olmadan birlikte yaşarlar ve daha iyi bir alternatifleri olmadığı için aileyi devam ettirirler. Kopuk ailelerde, yetersiz ve sağlıksız bir iletişim vardır. Çünkü üyeler aile içinde nasıl bir iletişim kurulacağını öğrenmemişlerdir. Yine bu tip ailelerde, üyeler birçok problemli davranışlar gösterme riski altındadır.

İç içe: Bu tip ailelerde, aile etkileşimi çok yoğun ve yakındır. Aile üyeleri birbirlerinin yaşamına gereğinden fazla karışır ve ilgilenirler. İçiçe ailelerde, çocuklar aile içinde ait olmak, bağımlılık, karışmak gibi duygularında biraz çarpıklık geliştirirler. Çocukların bireysellik, bağımsızlık ve özerklik duyguları tehlikeye girer. Bu tip ailelerde, bir üye strese girerse aile etkili problem çözme yöntemleri yerine kurtarma biçiminde tepkide bulunur. Sistemin sınır-

ları zayıftır, kolayca aşılabilir ve çok az farklılaştırılabilir. Çocuklar, ebeveynlerinin sınırlarını geçebilirler ve ebeveynlerin kontrolü etkisiz kalabilir. Genç üyeler, bir yere ait olma ve bağımsızlık duygularındaki çarpıklık nedeniyle başarılı bir davranış geliştiremezler. Örneğin bir çocuk okulda sınıf içi etkinliklerden kendisini izole edebilir ve uydurma, hayali hastalıklar türetebilirler.

Alt Sistemler

Sistem perspektifçileri aileyi, bir sistem olarak veya etkileşimde bulunan öğelerden oluşmuş bir bütün olarak görürler. Aile kuralları ile idare edilen, bir hiyerarşisi ve alt sistemleri olan bir birimdir (Whiteside, 1994).

Sistem içinde birçok alt sistem vardır. Karı-kocanın ikili ilişkisi bir alt sistemi oluştururken, buna benzer biçimde anne-çocuk, baba-çocuk, çocuk-çocuk ilişkileri de alt sistemleri oluşturur (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Alt sistemler yaşa, cinsiyete, ilgiye, fonksiyona göre biçimlenmiş olabilir. Ailelerde üyeler birden fazla alt sistemin üyesidirler. Üç yaygın alt sistemi vardır: *Eş, ebeveyn ve kardeş* alt sistemleridir (Minuchin, 1981; Fenell ve Weinhold, 1989; Whiteside, 1994; Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998):

Ailede karı-koca ilişkisi temeldir. *Eş alt sistemi,* kadın-erkek ilişkisi ve evlilik etkileşimi hakkında model olarak çocukları eğitir. İhtiyaçların giderilmesi, farklılıkların tartışılması, birlikte karar alma, çatışmayı yönetme, cinsellik ve bağlılık ihtiyaçlarını giderme, ileriye yönelik plan yapma gibi konularda bir eşin diğerine davranış biçimi bütün aile üyeleri arasındaki iletişimin etkililiğini etkiler. *Ebeveyn alt sistemi* (bazen büyük ebeveynleri veya ebeveynlik rolünü üstlenmiş büyük çocukları içerebilir) çocuk bakımı, beslenmesi, rehberliği ve disiplininde esas sorumluluğu olan alt sistemdir. Ebeveyn alt sistemi ile etkileşim, çocuklar otorite ve gücü elinde tutan kişilerle ilişki konusunda eğitir. Bu alt sistemdeki problem ciddi kişiler arası çatışmalara, somatik yakınması olan ve evden kaçan çocuklara, ailenin organizasyonunu reddetmeye yol açabilir. *Kardeş alt sistemi*ne dahil olma ile çocuklar tartışma ka-

lıplarını geliştirme, iş birliği yapma, karşılıklı destek verme konularda beceri kazanırlar. Kardeş alt sisteminin tüm ailenin fonksiyonlarına etkisi, aile içinde alt sistemlerin nasıl yaşayabildiğine bağlıdır.

Aile Kuralları

Aile, kurallarla yönetilen bir sistemdir. Aile üyelerinin birbirleri ile etkileşimi, aile yapısına dayalı olan organize, oluşturulmuş davranış kalıplarını izler. Davranış kalıpları da aile üyelerine, yapılmasına izin verilen veya beklenilen davranışların neler olduğunu öğrenmesini sağlar (Nystul, 1993; Whiteside, 1994; Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Örneğin alkolik bir üyesi olan ailenin "Hiç kimse ailenin içki problemi hakkında konuşamaz" gibi bir kuralı olabilir (Nystul, 1993).

Aile kuralları, ailenin rollerini oluşturmalarına yardım eder ve aile sistemi içinde düzenli ilişkileri sağlar. Kurallar betimsel (descriptive) veya emredici (perspective) olabilir. Bu kurallar aile ilişkisini oluşturma ve devam ettirmek için biçimlenir. Örneğin bir aile grubu içinde betimsel kurallar bireysel imtiyaza, yaşa, cinsiyete ve kuşağa göre belirlenen yükümlülüklere dayanır. Bu kurallardan bazıları tartışılırken bazıları tartışılmaz (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Aile kuralları davranışların tekrarlayan kalıplarıdır, ailenin emirleridir. Bunlar genellikle gizlidir. Örneğin "Baba rahatsız edilmez", "Ebeveynler çocukların önünde tartışmamalı" gibi (Whiteside, 1994). Katı ailelerin çok fazla kuralı varken, düzensiz ailelerin çok az kuralı vardır. Aile yapısı ne olursa olsun, bütün üyeler ailenin meta kurallarını (metarules) (kurallar hakkmdaki kuralları) öğrenirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

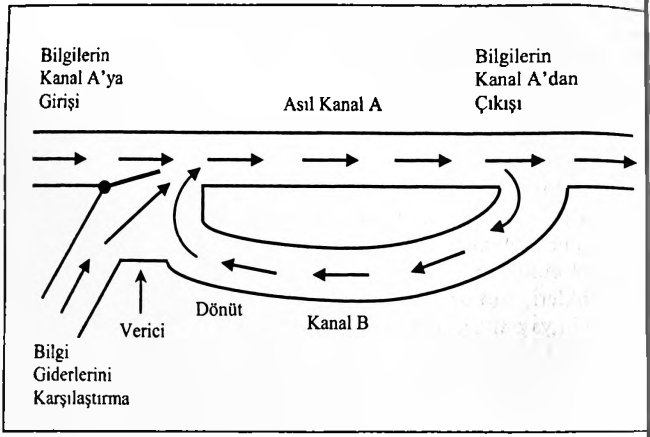
Dönüt ve Bilgi Süreci

Sistemler sürekli değişim içindedir. Bilgi süreci herhangi bir sistemin işlemesi için temeldir. Bunun yokluğu sistemin fonksiyonsuz olması anlamına gelir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Bilgi süreci, aile ile dış dünya arasında bilgi akışıdır. Ailenin fonksiyonlarında önemli değişiklik yapılabilmesi için dönüt sağlar (Nystul, 1993). Bilgi alışverişi bütün canlılarda, sistemlerde temeldir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Sisteme yeterli bilgi giriyorsa aile açıktır, girmiyorsa aile kapalıdır. Sağlıklı bir aile sistemi ne çok açıktır ne de çok kapalıdır (Nystul, 1993).

Aile amacına ulaşmaya çalışır ve dış güçlere tepki verir. Sistemin durağanlığını sürdürmesi için düzenleme mekanizması, belli amaçlarını yerine getirmesi için uyarıda bulunur. Buna dönüt denir. Dönüt ilmikleri (feedback loops) sistemin değişimi, uygunluğu ve gelişimi için sisteme bilgi girişini sağlayan önemli mekanizmadır. Kendini düzenleyen herhangi bir sistemde bu tür mekanizmalar, içsel etkileşim sürecinin harekete geçmesine yardım eder. Dönüt ilmikleri, aşırı bocalamaları azaltmaya yardımcı olur. Böylece sistemin yaşamasını sürdürmesine ve daha fazla yaşamasına yardımcı olur. Bilgiler olumsuz veya olumlu olabilir. Olumlu/olumsuz kelimesi ile bilginin iyi ya da kötü olması anlamında kullanılmaktadır. Bunlar bir süreçtir. Sistemin performansı hakkındaki *olumsuz dönüt* bilgileri sisteme geri döner. Burada, zayıflatılmış dönüt ilmekleri bilgileri düzenlerler. Böylece sistem önceki konumuna geri döner. Şekil-2.6'da görüldüğü gibi, olumsuz dönüt göstergesi olarak, sistemin bir parçasındaki çıktılar tekrar sisteme bilgi girdisi olarak geri döner. Kanal A'daki olumsuz bilgiler, gönderici tarafından Kanal B ile yollanır. Kanal A'daki bilgiler değiştirilir (Nystul, 1993).

Şekil-2.6: Aile Sisteminde Dönüt



Olumlu dönütün ters bir etkisi vardır. Olumlu dönüt değişimi hızlandırır. Olumsuz dönütte olduğu gibi, olumlu dönütte hatalı hareket sürecidir. Yine de, olumlu dönütte bilgiler kabul edilir ve sistem önceden planlandığı gibi amaçlarına ulaşır. Sistemin hem olumlu hem de olumsuz dönüte ihtiyacı vardır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

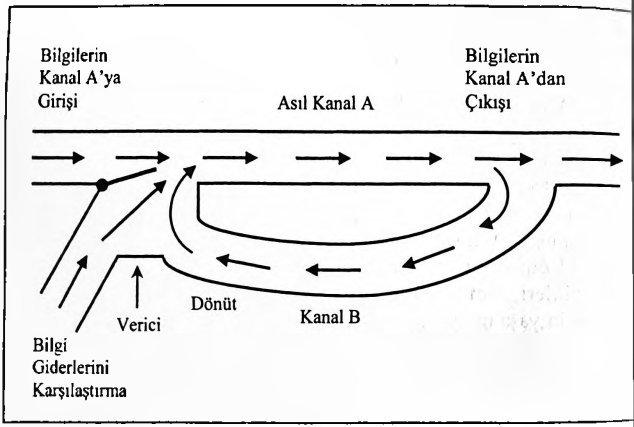
ÖZET

Ailenin tanımı üzerinde henüz bir anlaşmaya ulaşılmamıştır. Sistem perspektifine göre aile bir geçmişi paylaşan, duygusal bağı olan, bireysel aile üyelerinin ve ailenin bütünün ihtiyaçlarını karşılamak için stratejiler planlayan, bireylerden oluşmuş kompleks bir yapı olarak tanımlanır. Aile sistemi öğelerden oluşmuş bir takımdır. Öğeler arasında etkileşim vardır. Etkileşim sistemdeki öğelerin özelliklerinden etkilenir. Aile alt sistemlerden oluşmuş, bir amaca yönelmiş, tamamlanması gereken görevleri olan ve bu görevleri yerine getirmek için stratejiler planlayan bir sistemdir.

Henüz sağlıklı ailenin tanımı ve özellikleri hakkında tam bir anlaşma olmamasına rağmen, aile fonksiyonlarını yerine getiren ve üyelerine doyum sağlayan ailelere sağlıklı aile denir. Sağlıklı ailenin fonksiyonları şöyle sıralanmaktadır: Duyguları paylaşma, bireysel farklılıkları kabullenme, ilgi ve sevgi duygularının gelişimi, işbirliği, mizah duygusu, yaşamı sürdürmek ve güvenmek için temel ihtiyaçların karşılanması, problem çözme, geniş bir felsefi düşünce, taahhüt, takdir duygularını ifade etme, iletişim, birlikte zaman geçirme, maneviyat, boşa çıkma becerileri. Aile fonksiyonlarının bazılarını yeterince yerine getirilmemesi nedeni ile sağlıksız aileler oluşabilir.

Genel olarak iki aile organizasyonuna (merkeze doğru/ merkez dışı ve bütünlük/uyum)rastlanmaktadır. Merkeze doğru kavramı kapalı olma eğilimi gösteren aileleri betimlemek için, merkez dışı kavramı ailesinden uzaklaşma eğilimi gösteren aileleri betimlemek için kullanılır. Combrick – Graham'ın çalışması ile Robert Beavears'ın çalışması aile etkileşim biçiminin merkeze doğru ve merkez dışı uçlarını gösterir. Olson ve arkadaşlarının geliştirdiği Circumplex Model bütünlük / uyum organizasyonun sahip aileleri göstermektedir.

Şekil-2.6: Aile Sisteminde Dönüt



Olumlu dönütün ters bir etkisi vardır. Olumlu dönüt değişimi hızlandırır. Olumsuz dönütte olduğu gibi, olumlu dönütte hatalı hareket sürecidir. Yine de, olumlu dönütte bilgiler kabul edilir ve sistem önceden planlandığı gibi amaçlarına ulaşır. Sistemin hem olumlu hem de olumsuz dönüte ihtiyacı vardır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

ÖZET

Ailenin tanımı üzerinde henüz bir anlaşmaya ulaşılmamıştır. Sistem perspektifine göre aile bir geçmişi paylaşan, duygusal bağı olan, bireysel aile üyelerinin ve ailenin bütünün ihtiyaçlarını karşılamak için stratejiler planlayan, bireylerden oluşmuş kompleks bir yapı olarak tanımlanır. Aile sistemi öğelerden oluşmuş bir takımdır. Öğeler arasında etkileşim vardır. Etkileşim sistemdeki öğelerin özelliklerinden etkilenir. Aile alt sistemlerden oluşmuş, bir amaca yönelmiş, tamamlanması gereken görevleri olan ve bu görevleri yerine getirmek için stratejiler planlayan bir sistemdir.

Henüz sağlıklı ailenin tanımı ve özellikleri hakkında tam bir anlaşma olmamasına rağmen, aile fonksiyonlarını yerine getiren ve üyelerine doyum sağlayan ailelere sağlıklı aile denir. Sağlıklı ailenin fonksiyonları şöyle sıralanmaktadır: Duyguları paylaşma, bireysel farklılıkları kabullenme, ilgi ve sevgi duygularının gelişimi, işbirliği, mizah duygusu, yaşamı sürdürmek ve güvenmek için temel ihtiyaçların karşılanması, problem çözme, geniş bir felsefi düşünce, taahhüt, takdir duygularını ifade etme, iletişim, birlikte zaman geçirme, maneviyat, boşa çıkma becerileri. Aile fonksiyonlarının bazılarını yeterince yerine getirilmemesi nedeni ile sağlıksız aileler oluşabilir.

Genel olarak iki aile organizasyonuna (merkeze doğru/ merkez dışı ve bütünlük/uyum)rastlanmaktadır. Merkeze doğru kavramı kapalı olma eğilimi gösteren aileleri betimlemek için, merkez dışı kavramı ailesinden uzaklaşma eğilimi gösteren aileleri betimlemek için kullanılır. Combrick – Graham'ın çalışması ile Robert Beavears'ın çalışması aile etkileşim biçiminin merkeze doğru ve merkez dışı uçlarını gösterir. Olson ve arkadaşlarının geliştirdiği Circumplex Model bütünlük / uyum organizasyonun sahip aileleri göstermektedir.

Dört yaygın aile yapısı vardır:Kapalı, eş zamanlı, açık ve gelişigüzel. Sistemcilere göre bu dört ailenin yapıları, üyeleri birbirinden farklıdır ve aile damşmasında farklı tepkide bulunurlar.

Aile yaşam döngüsü, aile yaşamanın zaman içindeki gelişimini gösteren bir modeldir. Aile yaşam döngüsü üzerinde ilk olarak Evelyn Duvall durmuştur. 1980'de Carter ve McGoldrick'da aile yaşam döngüsünün altı evresini geliştirmiştir.

Sistem perspektifinde sıkça kullanılan bazı kavramlar şunlardır: Bütünlük, ilişki, eşit ereklik, homeostazi, açık ve kapalı sistemler, kopukluk, iç içe, alt sistemler, aile kuralları, dönüt ve bilgi süreci.

2. KISIM

AİLE DANIŞMANLIĞI KURAMLARI

BÖLÜM 3

PSİKOANALİTİK AİLE DANIŞMASI

-Kuramsal Görüş

-Danışma Süreci ve Teknikler

-Kuramın Güçlü ve Sınırlı Yanları

-Murray Bowen

-Danışma Süreci ve Teknikler

-Güçlü ve Sınırlı Yanları

-James Framo

-Danışma Süreci ve Teknikler

-Güçlü ve Sınırlı Yanları

Aile dinamikleri hakkında ilk dikkati çeken kişi Sigmund Freud olmuştur. Ancak Freud aile sistemi üzerine eğilmektense tedavi yaklaşımını bireyde yoğunlaştırmaktadır (Türkçapar, 1991). Freud, aile danışması yapmamıştır. Bireyin kişilik gelişimini aile matrisi ile açıklamış, anne-çocuk ilişkisinin önemini vurgulamıştır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Alfred Adler bu konuyu daha ayrıntılı olarak ele alan kişilerin başında gelir. 1920'li yıllarda aile eğitimi merkezlerini kurmuştur (Kuzgun, 1991). Adler'in aile danışmasının temelinde bireysel olarak aile üyeleri olduğu kadar, ailenin tümünü de ele alır. Onun çalışmalarının temel amacı ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmektir (Nystul, 1993).

Psikoanalistler 1950'lerden önce aileyi bir bütün olarak ele alıp incelememişlerdir. Bu yıllardan sonra Harry S. Sullivan, Erich Fromm ve E. Erikson psikososyal etmenlere dikkati çekmeye başlamışlardır (Fenell ve Weinhold, 1989). Erikson ego psikolojisinin sosyal boyutunu açıklamıştır. Fromm, Murray Bowen'in "farklılaşma" kavramından sonra kültürel güçler ve kişilik yapısını açıklamıştır. Sullivan'ın kişiler arası teorisi çocuğa anksiyete aktarmada annenin rolüne dikkati çekmiştir. Sullivan ailelerle çalışmamış olmasına rağmen, şizofren çocuklar hakkında açıklamalar yapmıştır (Nichols ve Schwartz, 1998). Sullivan'ın çalışmaları aile danışmasının ilk temsilcilerinden olan Don Jackson, Virginia Satir ve Murray Bowen'i oldukça etkilemiştir (Nystul, 1993).

Nathan Ackerman psikoanalitik kuramı kendi çalışmalarında çok fazla kullanmıştır. Aile danışmasının önde gelen liderlerinden olan Ackerman'ın 1958'de yayınladığı kitabı "The Psychodynamics of Family Life" (Aile Yaşamının Psikodinamikleri), aileyi teşhis eden ilk kitap olmuştur. Klasik Freud'cular, bireyin durağan bir çevrede olduğunu farz ederler ve aile hakkında bilgi toplamının gerekli olmadığını düşünürler. Ackerman ailenin nadiren durağan olduğunu belirtir ve ailenin daha iyiye ulaşmak için değişebileceğine inanır. İnsanların toplumdan yalıtılmış bir şekilde yaşamadığını söyler (Nichols ve Schwartz, 1998). Ackerman'ın modeli, hem bireyin kendisi hem de kişiler arası güçlerin önemini vurgular. Ackerman'ın çalışmaları

değişimi ilerletme, iletişim kalıplarını geliştirme, iç çatışmaları giderme, aile üyelerine kendi rollerini bulmaları için yardım etme amacındadır (Nystul, 1993).

Aileyi içsel ve çevresel etkenlerin etkisi altında, sürekli değişme gösteren bir birim olarak kabul eden Ackerman bireyin değerleri, rolleri ve amaçlarının aile yaşamı içinde belirlendiğini savunur. Aile üyeleri üstlendikleri roller ile birbirlerini tamamlarlar. Yaş, cinsiyet, sosyal normlar, beklentiler vs. gibi faktörler bazen ailedeki üyelerin rollerini yerine getirmelerini engeller (Jung, 1983). Aile fonksiyonelsizliği, üyelerin bu birbirlerini tamamlayıcı rollerindeki yetersizlikten kaynaklanır. Bu fonksiyonelsizlik, süregen çözümlenemeyen problemlere neden olur (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Murray Bowen'in 1951'deki çalışmaları anneler ve şizofren çocuklar üzerinde odaklaşmıştır. Bowen'ın çalışmaları daha çok kişilikle ilgilidir. Ona göre bazı kimseler gerçeklerle duygularını birbirinden ayırt edemezler. Davranışlarına duygu egemen olup sorumluluk almaktan çekinirler. Mantıkları doğrultusunda hareket edebilen bireyler çevresel baskılarla baş edebilirler. Problemli ailelerde, duygusal hareket edebilen aile üyeleri daha fazladır. Aile danışmasının amacı aile üyelerinin duygusallıktan kurtulmalarına yardım etmektir (Jung, 1983).

Ivan Boszarmengi-Nagy'de bir psikoanalist idi. Pensilvanya'da bir aile danışması merkezi kurmuştur. Psikoanalitik görüşlerin evlilik danışmasına aktarılmasına yardımcı olan Dicks 1940'larda İngiltere'de Aile Psikiyatri Birimi'ni kurmuştur. 1960'larda aile çatışmalarını anlamak için nesnel ilişkiler teorisini (object relations theory) kullanmıştır. 1950 ve 1960'larda A.B.D. psikoanalistlerinde, ego psikoanalistleri baskın hale gelmiştir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Psikoanalitik aile danışması bugün geniş ölçüde nesnel ilişkiler kuramına dayanır. Freud'un iç ruhsal ve dürtü yönelimli kuramının tersine, nesnel ilişkiler kuramında bireyin gelişirken çocukluğundaki ilk ihtiyacı olan sevgi, bağlılık ihtiyacı önemlidir. Kuramda bu ihtiyaçlar için içselleştirilen nesneler analiz edilir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Aile dinamikleri hakkında ilk dikkati çeken kişi Sigmund Freud olmuştur. Ancak Freud aile sistemi üzerine eğilmektense tedavi yaklaşımını bireyde yoğunlaştırmaktadır (Türkçapar, 1991). Freud, aile danışması yapmamıştır. Bireyin kişilik gelişimini aile matrisi ile açıklamış, anne-çocuk ilişkisinin önemini vurgulamıştır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Alfred Adler bu konuyu daha ayrıntılı olarak ele alan kişilerin başında gelir. 1920'li yıllarda aile eğitimi merkezlerini kurmuştur (Kuzgun, 1991). Adler'in aile danışmasının temelinde bireysel olarak aile üyeleri olduğu kadar, ailenin tümünü de ele alır. Onun çalışmalarının temel amacı ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmektir (Nystul, 1993).

Psikoanalistler 1950'lerden önce aileyi bir bütün olarak ele alıp incelememişlerdir. Bu yıllardan sonra Harry S. Sullivan, Erich Fromm ve E. Erikson psikososyal etmenlere dikkati çekmeye başlamışlardır (Fenell ve Weinhold, 1989). Erikson ego psikolojisinin sosyal boyutunu açıklamıştır. Fromm, Murray Bowen'in "farklılaşma" kavramından sonra kültürel güçler ve kişilik yapısını açıklamıştır. Sullivan'ın kişiler arası teorisi çocuğa anksiyete aktarmada annenin rolüne dikkati çekmiştir. Sullivan ailelerle çalışmamış olmasına rağmen, şizofren çocuklar hakkında açıklamalar yapmıştır (Nichols ve Schwartz, 1998). Sullivan'ın çalışmaları aile danışmasının ilk temsilcilerinden olan Don Jackson, Virginia Satir ve Murray Bowen'i oldukça etkilemiştir (Nystul, 1993).

Nathan Ackerman psikoanalitik kuramı kendi çalışmalarında çok fazla kullanmıştır. Aile danışmasının önde gelen liderlerinden olan Ackerman'ın 1958'de yayınladığı kitabı "The Psychodynamics of Family Life" (Aile Yaşamının Psikodinamikleri), aileyi teşhis eden ilk kitap olmuştur. Klasik Freud'cular, bireyin durağan bir çevrede olduğunu farz ederler ve aile hakkında bilgi toplamının gerekli olmadığını düşünürler. Ackerman ailenin nadiren durağan olduğunu belirtir ve ailenin daha iyiye ulaşmak için değişebileceğine inanır. İnsanların toplumdan yalıtılmış bir şekilde yaşamadığını söyler (Nichols ve Schwartz, 1998). Ackerman'ın modeli, hem bireyin kendisi hem de kişiler arası güçlerin önemini vurgular. Ackerman'ın çalışmaları

değişimi ilerletme, iletişim kalıplarını geliştirme, iç çatışmaları giderme, aile üyelerine kendi rollerini bulmaları için yardım etme amacındadır (Nystul, 1993).

Aileyi içsel ve çevresel etkenlerin etkisi altında, sürekli değişme gösteren bir birim olarak kabul eden Ackerman bireyin değerleri, rolleri ve amaçlarının aile yaşamı içinde belirlendiğini savunur. Aile üyeleri üstlendikleri roller ile birbirlerini tamamlarlar. Yaş, cinsiyet, sosyal normlar, beklentiler vs. gibi faktörler bazen ailedeki üyelerin rollerini yerine getirmelerini engeller (Jung, 1983). Aile fonksiyonelsizliği, üyelerin bu birbirlerini tamamlayıcı rollerindeki yetersizlikten kaynaklanır. Bu fonksiyonelsizlik, süregen çözümlenemeyen problemlere neden olur (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Murray Bowen'in 1951'deki çalışmaları anneler ve şizofren çocuklar üzerinde odaklaşmıştır. Bowen'ın çalışmaları daha çok kişilikle ilgilidir. Ona göre bazı kimseler gerçeklerle duygularını birbirinden ayırt edemezler. Davranışlarına duygu egemen olup sorumluluk almaktan çekinirler. Mantıkları doğrultusunda hareket edebilen bireyler çevresel baskılarla baş edebilirler. Problemli ailelerde, duygusal hareket edebilen aile üyeleri daha fazladır. Aile danışmasının amacı aile üyelerinin duygusallıktan kurtulmalarına yardım etmektir (Jung, 1983).

Ivan Boszarmengi-Nagy'de bir psikoanalist idi. Pensilvanya'da bir aile danışması merkezi kurmuştur. Psikoanalitik görüşlerin evlilik danışmasına aktarılmasına yardımcı olan Dicks 1940'larda İngiltere'de Aile Psikiyatri Birimi'ni kurmuştur. 1960'larda aile çatışmalarını anlamak için nesnel ilişkiler teorisini (object relations theory) kullanmıştır. 1950 ve 1960'larda A.B.D. psikoanalistlerinde, ego psikoanalistleri baskın hale gelmiştir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Psikoanalitik aile danışması bugün geniş ölçüde nesnel ilişkiler kuramına dayanır. Freud'un iç ruhsal ve dürtü yönelimli kuramının tersine, nesnel ilişkiler kuramında bireyin gelişirken çocukluğundaki ilk ihtiyacı olan sevgi, bağlılık ihtiyacı önemlidir. Kuramda bu ihtiyaçlar için içselleştirilen nesneler analiz edilir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

KURAMSAL GÖRÜŞ

Psikoanalitik kuram, her ne kadar tek bir kişinin kişilik gelişimine odaklansa da, aslında birey ile aile arasındaki etkileşimle ilgilenir. Freud bireyin kişilik yapısında ailesinin anahtar rol oynadığına inanır (Goldenberg ve Goldenberg,1996).

Harry S. Sullivan ve Margret Mahler'in çalışmaları da insanın çocukluk yıllarında annesi ile ortak yaşam ilişkisi olduğunu göstermiştir. İlk dönemlerindeki gelişim evrelerini başarı ile tamamlayabilen birey kendine tutarlı benlik algısı oluşturur. Tutarlı benlik algısı bireyin düzenli gelişmesine ve kendini gerçekçi biçimde algılamasına izin verir. Mahler bunu bireyin psikolojik doğumu olarak adlandırır. Eğer bu gelişim evreleri başarılı bir şekilde tamamlanamazsa birey bağımlı ilişkiler kurar, asla tek başına kalamaz ve kendisi ile başkaları arasında farklılaşma yapamaz (Fenell ve Weinhold, 1989).

Günümüz psikoanalitikçi düşünürler iç ruhsal ve kişiler arası güçlerin karşılıklı nasıl çalıştığını daha fazla önem verirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Ailelerde duygusal karışıklığı olan birkaç üye vardır. Gerçekler, bu üyelerin ezici ihtiyaçları nedeni ile bozulur. Aile üyelerinin bağımlı etkileşimlerini sürdürebilmelerine yardımcı olmak için bir aile üyesi "şamar oğlanı" olarak belirlenir. Psikoanalitik aile danışmasında aile üyelerinin birbirleriyle olan etkileşimi önemsenir. Aile üyelerinin birindeki değişiklik diğer aile üyelerinin güvenliğini tehdit ediyor olarak algılandığı için, aile danışmanları bütün aile üyelerinin danışma sürecine gelmeleri gerektiği görüşündedirler (Fenell ve Weinhold, 1989).

Psikoanalitik aile danışması, eşler ve ebeveyn-çocuk arasındaki etkileşimin *kapalı etkileşim* olduğunu vurgular. Bireyler evliliğe çözülememiş narsistik ihtiyaçları ile başlarlar. Bu ihtiyaçların evlilik yolu ile karşılanmasına gayret ederler. Çocuklar da ebeveynlerin karşılanamamış bu ihtiyaçlarını giderecek bir obje olarak görülür. Bu durum çocuğu kendi ihtiyaçlarını karşılayamamasına neden olur. Oluşan bu kısır döngü kuşaklar boyu devam eder (Fenell ve Weinhold, 1989).

Psikoanalitik aile danışmasının amacı aile üyelerini bilinç dışının sınırlanmasından kurtarmak ve böylece aile üyelerinin birbirleriyle bir bütün olarak etkileşimde bulunmalarına yardım etmektir. Geçmişlerine bağlı olan bireylerin yerine, şu anki gerçeklerle ilgilenebilen bireyler olmalarına çalışılır. Krizde olan ailenin acil problemleri anlayış ve destekleyici tarzda ele alınır. Kriz çözüme ulaştıktan sonra danışmanlar aile ile uzun süreli danışma yapmak isterler. Ancak bu birçok aile tarafından kabul edilmeyebilir. Eğer danışmanlar amaçlarını yalnızca ailenin acil problemlerini çözüme ulaştırmak olarak algılarlarsa, diğer yaklaşımları benimsemeyen danışmanlardan hiçbir farkları kalmaz. Psikoanalitik aile danışmanları savunmaları inceleme ve bastırılmış ihtiyaçları ortaya çıkartma yerine, savunmaları destekler ve iletişimi açıklamaya çalışırlar. Diğer yaklaşımlarda ailenin davranışlarında değişim yapma (örneğin çocuğun okul fobisini giderme gibi) danışmanın amacı olarak görülürken, psikoanalitik aile danışmasında bunlar yan ürün olarak algılanır. Asıl amaç, altta yatan çatışmaları çözmektir (Nichols ve Schwartz, 1998).

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Psikoanalitik aile danışması, aileyi analitik yaklaşımla anlamaya çalışır. Anlama bilinçli ve bilinçsiz olarak bireylerin birlikleri, nevrozları ve etkileşimlerini kapsar. Aile danışmanları tamamlayıcı nevroza, aile üyeleri arasındaki normal ve normal olmayan etkileşime özel bir önem verir. Psikoanalitik aile danışmasında transferans da çok önemlidir. Aynı zamanda direnç üzerinde durulur. Çünkü aile direncinin bireysel dirençten farklı olduğu görülür. Psikoanalitik aile danışması yordayıcıdır, çünkü terapötik müdahalelerin temelinde bilinçsizliğin ve hastalıklı direncin açıklaması yapılır. Bu açıklama ile içgörü ve bütünleşme kastedilmektedir (Fenell ve Weinhold, 1989; Nichols ve Schwartz, 1998).

Psikoanalitik aile danışması yaklaşımında danışmanın başlıca işlevi yorum yapmaktır. Danışmanlar aile bireylerinin bilinç dışı düşünce ve deneyimleri hakkında kendisi ile olan ilişkileri aracılığı ile bilinçli duruma gelmelerine ve özellikle geçmişteki ve şimdiki davranışları arasında ilintileri değerlendirmelerine yardım etme durumundadır. Temel amaç aile üyelerine içgörü, beraberlik duygusu

ve sağlıklı işlevsellik kazandırmaktır. Psikoanalitik aile danışmasında işlev bozukluğunun ilk çocukluk döneminden kaynaklandığı kabul edildiğinden, danışma süreci daha çok geçmişe yöneliktir. Aile üyeleri geçmişte yaşadıkları bir olayı bastırıyorlarsa, danışman değişim sağlamak için aile üyeleri üzerinde etkili olan olumsuz yaşantıları kendine özgü bir bütün olan aile ile birlikte ele alır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Danışma sürecinde aile üyelerinin tek tek geçmişleri ve kişilik yapıları önemli olmakla birlikte, aslında grubun bütün olarak ele alınıp incelenmesi gerekir. Bireysel danışmada kullanılan yorumlama, yüzleştirme, onaylama ve destekleme gibi teknikler, her aileye uyacak biçimde onlara uyarlanarak kullanılmalıdır. Danışman bunu yaparken yalnızca danışanın çatışma durumlarını düşünmekle kalmayıp, kendisini onların yerine koyarak böyle bir duruma ne kadar dayanabileceklerini de göz önüne almalıdır. Çünkü aile danışmasında danışman, grup danışmasında olduğu gibi kendisini danışma sürecinde yeri geldikçe duyguları, düşünceleri ve tutumları ile gerçekte olduğu gibi katılmak zorundadır. Danışman kendisini durumun dışında pasif ve objektif olarak tutamaz. Bundan dolayı, danışma sırasında oluşan transferans ve karşıt transferans durumları danışma sürecinin zorlanmasına yol açabilir. Bu yönleri ile aile danışmasındaki sorun çözme süreci, bireysel danışmaya göre daha karmaşıktır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Psikoanalitik süreçte danışman birçok rolü üstlenir. Bunlardan birisi *öğretmenlik*tir. Psikoanalitik aile danışmasında, aile üyelerinin geçmişin kendilerini nasıl etkilediğini anlamaları çok önemlidir. Bunun için aile üyelerinin temel psikoanalitik terimleri bilmeleri ve bunları kişisel ve kişiler arası esaslara uygulayacaklarını bilmeleri gerekir. İşte burada aile danışmanı öğretmenlik rolü ile aile üyelerinin öğrenmeleri gereken konuları öğretir. Aile danışmanının ikinci önemli rolü *iyi annedir*. İyi anne bebeğe sevgi veren ve bakımını üstlenen, böylece onun kendine güven duymasını sağlayan annedir. Danışmanın bu rolü, gelişimlerinin ilk evrelerinde güven duygularını geliştirememiş aile üyelerinin davranışlarını cesaretlendirmek için gerekli olabilir. Böylece danışman aile üyelerinin birbirlerinin geçmişlerindeki zararlarını gidermeleri için etkileşimde bulunmalarına yardımcı olabilir (Fenell ve Weinhold, 1989; Nichols ve Schwartz, 1998).

Danışmanın bir rolü de, aile içinde etkileşimi canlandıran bir *katalizatörü* (catalyst) oynamaktır. Ackerman bu tarzda aileleri güçlendirmeye çalışmıştır. Danışma sürecinde aile içinde sıkça anlamlı mübadeleler olur. Katalizatör rolündeki danışman canlandırır, meydan okur, yüzleştirir, bazen yorum yaparken aynı zamanda ailenin bütünleşmesine yardımcı olur. Bu rol fazla enerji gerektirir (Gladding, 1998). Danışma sürecinin ilk aşamasında danışman şunları yapar (Fenell ve Weinhold, 1989; Nichols ve Schwartz, 1998):

1. Aile üyelerinin egolarının güçlü ve zayıf taraflarını belirler
2. Danışmadaki motivasyonu saptar
3. Danışmanın amacını belirler
4. Terapötik bir ittifak kurmaya çalışır

Ailedeki her üye ile terapötik ittifak yapılır. Danışman bilinçsiz materyalleri yorumlayarak bilinçli hale getirmeye başladığı gibi aynı zamanda direnci ve danışanların savunma mekanizmalarını da yorumlar. Yorumlama tekniği ile danışman agresif duyguları cesaretlendirmez. Aksine bu agresif duyguların kaynağını ve bunların aileye etkisini anlamaya çalışır. Genel olarak psikoanalitik aile danışması sürecinin 4 aşaması vardır. Bunlar (Fenell ve Weinhold, 1989):

1. ***Danışma sözleşmesi:*** Bu sözleşme ücret, tatiller, randevu tarihi vs. gibi danışma süreci boyunca olabilecek bütün detayları kapsar.
2. ***İlk evre:*** Danışma sürecinin ilk evresinde çiftler arasındaki veya aile üyeleri, aile birimi içindeki iletişim kalıpları hakkında bilgi toplanır. Ayrıca bu evrede çatışmalara karşı etkili bir çözüm düşünülür ve terapötik ittifak kurulur.

3. ***Evreler üzerinde çalışma:*** Danışman açıklanmayan duyguların ifade edilmesine, ortak amaçların paylaşılmasına, aile üyeleri arasındaki ittifakı güçlendirmeye çalışır. İletişimdeki bilinçsiz kalıpları ortaya çıkarmak için transferans ve karşıt transferans kullanılır. Başarılı bir danışma için direnç üzerinde çalışılır.

4. ***Bitirme:*** Oturumların bitiş tarihi daha önceden belirlenmişse, genellikle ailelerde çatışma ve savunma olayları görülebilir. Eşlerin veya ailenin tanınma ihtiyacı ve kaybetme anksiyetesi ile çalışırken, çatışma ortaya çıkar. Danışman bu durumda, aile üyelerine danışma sürecinde yaptıkları ilerlemeleri yeniden gözden geçirmelerine ve tanımalarına yardım etmelidir. Bu evrenin amacı her bir aile üyesinin anksiyete ve ayrılık ambivalanslarını azaltmak, danışma sürecinde elde edilen terapötik kazançları güçlendirmektir. Her aile üyesinin, diğerinin bütünlüğünü anlamaları ve kabul etmeleri aynı zamanda da kendilerine ve başkalarına en az düzeyde acı verecek tarzda çatışmalarına çözüm bulmaları önemlidir. Bazı çiftler veya aileler kaybetme duyguları ile ilgilenmektense danışmaya yeniden başlamaya çalışırlar. Genellikle bu sorun izleme oturumları düzenlenerek çözülür.

Psikoanalitik aile danışmasında genellikle danışma, eşlerle birlikte yapılır. Eğer problem eşler arasında ise, başlangıç olarak iç ruhsal (intrapsychic) ve kişiler arası (interpersonal) psikodinamikler açıklanır. Diğer yaklaşımlarda, danışmanlar eşlerin birbiriyle olaylar hakkında konuşmalarını isterler ve davranış ile etkileşime odaklanırlar. Psikoanalitik aile danışmanları ise her bir eşin kendi duygusal reaksiyonlarını açıklamalarına daha fazla önem verirler. *Neden bu kadar kızdı? Birbirlerinden ne istiyorlar? Birbirlerinden ne bekliyorlar? Bu duygu ve beklentiler nereden kaynaklanıyor?* Analitik danışmanlar eşler arasındaki tartışmayı çözmek yerine, eşlere birçok soru yöneltip olayın altında yatan niyeti öğrenmeye çalışırlar (Nichols ve Schwartz, 1998).

Psikoanalitik aile danışması duygular üzerinde fazlaca durmaktadır. Aile danışmanları duygulardan başlayıp kendilerine bir çalışma rotası çizerler. *Ne hissediyorsun? Aynı duyguları daha önce*

ne zaman yaşamıştın? Ve daha da önce? Bunlarla ilgili neler hatırlıyorsun? Eşlerin şu anki davranışlarını yatay bir biçimde planlama yerine, dikey olarak iç yaşantı ve hikayeleri açılmaya çalışılır. Aile danışmanları dört yolla açıklama yaparlar. Bunlar: 1. İç yaşantılar, 2. Bu yaşantıların hikayesi, 3. Eşlerin bu yaşantıyı nasıl tahrik ettiği, 4. Oturumlarda genel durumun nasıl olduğu (Nichols ve Schwartz, 1998).

Psikoanalitik aile danışmasında kullanılan tekniklerin bazıları şunlardır: Transferans (transference), rüya veya gündüz rüyalarının analizi (dream and daydream analysis), yüzleştirme (confrontation), güce odaklanma (focusing on strengths), yaşam hikayesi (life history), tamamlama (complementarity). Aşağıda bu teknikler kısaca açıklanmıştır (Gladding, 1998):

Transferans

Transferans danışanın duygularının, tutumlarının veya isteklerinin danışmana yansıtmasıdır. Aile danışmasında transferans, aile biriminde başat duyguları anlamak ve üyeleri hangi duyguların yönlendirdiğini anlamak için kullanılır. Transferans meydana gelirse, aile üyesi ile danışman arasında bağ gelişir. Böylece hasta aile üyesi sıkıntılı olduğu kişilere davrandığı gibi aile danışmanına davranır. Bu yolla aile üyesi kendisini keşfeder, içgörü geliştirir ve yeni etkileşim yollarını öğrenir.

Rüya ve Gündüz Rüyalarının Analizi

Aile üyelerinin karşılanmamış ihtiyaçlarını analiz edebilmek için onların rüyaları veya gündüz rüyaları tartışılır. Örneğin, terk edilme ile ilgili sıkça rüya gören bir babanın, aile üyelerine duygularını ifade etme ihtiyacı olabilir. Rüyalar açıklandıktan sonra aile üyelerinin hasarlarını gidermek için stratejiler planlanır. Terk edilme rüyaları gören babaya duygularını açıklaması için akşam yemeği gibi ortamlarda planlama yapılarak, babanın ailesi ile arasında samimiyet geliştirilebilir. Genellikle rüya analizleri, bazı ailelerin ihtiyaçlarına dikkat etmeleri için oldukça kullanışlı olabilir.

Yüzleştirme

Yüzleştirme ile danışman, aile üyelerinin davranışları ile ifadeleri arasındaki zıtlığa veya çatışmaya dikkati çeker. Örneğin, karısı ve çocukları ile daha çok zaman geçirmek istediğini söyleyen ancak bürosunda geç vakitlere kadar çalışan kocaya danışman şunları söyleyebilir: "Seni işinde bütün gün ve gece çalışırken görüyorum. Ailenle daha çok vakit geçirmek istediğini söylüyorsun. Bana yaptığınla yapmak istediğini anlamama yardımcı olur musun?". Yüzleştirme ile aile üyelerinin davranışlarını daha çok fark etmelerini sağlayarak, stratejiler geliştirilir ve onların daha fonksiyonel olmaları sağlanır.

Güce Odaklanma

Psikoanalitik aile danışmanları, birçok ailenin danışmaya, kendilerinde ve aile üyelerindeki güçsüzlüklerle ilgilendikleri için geldiklerinin farkındadırlar. Güce odaklanma ile, danışman ailenin odağını değiştirmelerine yardımcı olur. Ailede, güce odaklanma konusunda bir uzlaşmaya varıldıktan sonra, fonksiyonelsiz davranış kalıplarını değiştirme ve işbirliğini geliştirmek için aktiviteler planlanır.

Yaşam Hikayesi

Psikoanalitik aile danışmanları, ailenin geçmiş hikayesini alarak şu anki ve geçmiş etkileşim kalıplarını açıklayabilirler. Bu süreçte, aile üyelerine geçmişleri ile ilgili kabul ettikleri değer yargıları doğrulatılır. Ailenin yaşam hikayesini almak, danışman'a olan güveni artırır ve aile üyelerine içgörü kazandırır. Ailenin hikayesi istenirse bir forma yazılabilir.

Tamamlama

Tamamlama, aile rollerinin birbirine geçme derecesidir. Örneğin, karı-koca aile bütçelerini planlama ve harcamalarını dengelemeyi karar almışlarsa mali rolleri ile ilgili ilişkilerinde bir tamamlama oluşturmuşlardır. Bu biçimde roller ayarlanırsa, aile yaşamı daha çok doyum verici olur. Aile danışmanının görevlerinden birisi de, aile üyelerinin ilişkilerini doyum verici olarak algılamalarını

sağlamaktır. Bunun için aile üyelerine şimdi ve gelecekte ne yapmak istedikleri sorulabilir.

Psikoanalitik teknikler pasif yaklaşımların kullanış tarzından farklıdır. Aile üyeleri düşünceleri hakkında konuşurken, danışman aktif olarak onları analiz eder. Altta yatan dürtüleri, savunmaları, ego durumlarını inceler ve transferansları ortaya çıkartır. Danışmanlar aile üyelerinden elde ettikleri ham bilgileri kendi kuramları ile beslerler. Yakın olaylar anlamlıdır. Psikodinamik kuram bu bilgileri düzenler ve anlamlı hale getirir. Danışman bunu yaparken geçmişe bakar. Özellikle bireylerin çocukluk dönemindeki acılı yaşantıları ve o dönemdeki çocuk ebeveyn etkileşimi ile ilgilenirler (Nichols ve Schwartz, 1998).

Diğer yaklaşımlarda danışmanların değerlendirmeleri gizli iletişim ve etkileşim, istek ve beklentiler üzerinde odaklaşmıştır. Ancak bu değerlendirme psikoanatik aile danışmasında çok yüzeysel kalır. Bu durum psikoanalitik aile danışmanlarının yalnızca bireylerin kişilik bozukluklarıyla ilgilendikleri anlamına gelmemektedir. Aile dinamiği tek tek bireyin dinamiklerinin toplamından daha fazladır. Danışma oturumları tipik olarak ailenin şimdiki yaşantıları, duygu ve düşünceleri tartışılarak başlar. Danışman oturumun başında ya hiçbir şey söylemez ya da "Bugün nereden başlamak istersiniz?" diyebilir. Daha sonra danışman geri çekilerek aile üyelerinin konuşmalarına müsaade eder. Çok az yönlendirme yapar ya da spontanca araya girerek etkileşime karışabilir. Danışman olayı netleştirmek ve açmak için sorular yöneltir: *Bunu biraz daha detaylı anlatır mısın? Bu konuda neler hissettin?* Ailedeki spontan etkileşim devam ederken ve aile üyeleri bir araya geldikten sonra danışman yavaş yavaş bireylerin duygu ve düşüncelerini, birbirleri hakkındaki algılarını araştırmaya başlar. *Problemin hakkında baban ne düşünür? Bunu nasıl planladı?* Bu yaklaşımda aile üyelerinin yorum ve yansıtmalarına ilgi duyulur (Nichols ve Schwartz, 1998).

Şimdiki aile çatışmasının hikayesi için geçmişteki olaylar analiz edilip ortaya çıkarıldıktan sonra, danışman aile üyelerinin geçmiş deneyimi şimdi nasıl tekrarladıklarını yorumlar. Bu yorumlar özellikle çocukluk yıllarıyla ilgilidir. Danışman yorum yapabilmek için, kendisine veya diğer aile üyelerine yapılan transferanslardan bilgi

toplar. Danışmanlar dirençle de ilgilenirler. Direnci ortaya çıkarmak için yorum yaparlar. Aile danışmasında direnci yorumlama tekniği, bireysel danışmadaki kullanımdan farklıdır. Bireysel danışmada direnç oluşmadan yorum yapılmaz ve genellikle danışmanın değil danışanın direnci yorumlaması beklenir. Aile danışmasında direnç daha dolaysız ve çabuk yorumlanır. Çünkü aile içinde direnç daha çabuk belli olur, bu nedenle danışman dirençle daha erken karşılaşabilir (Nichols ve Schwartz, 1998).

KURAMIN GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLARI

Psikoanalitik aile danışmasının güçlü yönlerini şöyle sıralayabiliriz (Gladding, 1998):

- İnsan davranışlarına etki eden bilinç dışı güçlerin evlilik ve aile hayatına etkisine dikkati çekmiştir.
- Aile üyeleri arasıdaki etkileşimin anlaşılır olmasını sağlar.
- Şu anki fonksiyonelsizliğin geçmiş menşeine, özellikle çocukluk yıllarına dikkati çekerek, aile üyelerinin bu konuda bilinçlenmesini sağlar.

Psikoanalitik aile danışmasının sınırlı yönlerini şöyle sıralayabiliriz (Gladding, 1998):

- Bu kuram her ne kadar aile sistemine baksalar da, genellikle ailedeki bir birey üzerinde çok fazla durulduğu için danışma süreci uzun zaman alır. Bu durum danışma hizmetinin pahalı olmasına neden olur.
- Psikoanalitik aile damşması ile ilgili araştırmalar sınırlı olduğu için etkililiği konusunda yeterli bilgi bulunmamaktadır.

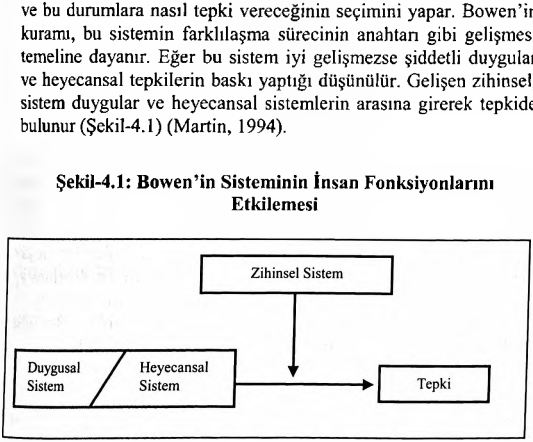
Bu bölümde psikoanalitik kuramı aile danışmasına başarı ile uyarlayan Murray Bowen ve James Framo'nun görüşlerine yer verilmiştir.

MURRAY BOWEN

Bir psikiyatrist olan Murray Bowen kuramını 1960-1970'lerde geliştirmiştir. Murray Bowen'in aile sistem kuramını biyolojik esasa göre açıklamıştır. Ayrıca kavramlarını bir heyecansal birim veya her bir bireyin birbirlerini etkileyen alanı açıklamıştır (Martin, 1994).

Bowen kuramında birbirleriyle etkileşim içinde olan ve insan davranışlarını etkileyen üç sistemi belirlemiştir. Bunlar: Heyecansal (coşkusal) sistem (emotional system), duygusal sistem (feeling system) ve zihinsel sistem (intellectual system). Heyecansal sistem insan davranışlarını güdüler, yönlendirir ve düzenler. Heyecanlar ile duygular birbirinden ayırt edilmiştir. Heyecanlar bilinçsizdir ve bütün yaşam olaylarında uygulanır. Duygular ise bilinçli olup evrimsel olarak sonra gelişir. Bowen, duygusal sistemi diğer iki sisteme oranla daha az açıklamıştır. Zihinsel sistem yetenekleri kapsar. Yetenekler duygusal, heyecansal ve öznel durumu dikkate alır ve bu durumlara nasıl tepki vereceğinin seçimini yapar. Bowen'in kuramı, bu sistemin farklılaşma sürecinin anahtarı gibi gelişmesi temeline dayanır. Eğer bu sistem iyi gelişmezse şiddetli duygular ve heyecansal tepkilerin baskı yaptığı düşünülür. Gelişen zihinsel, sistem duygular ve heyecansal sistemlerin arasına girerek tepkide bulunur (Şekil-4.1) (Martin, 1994).

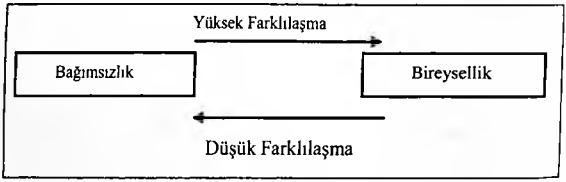
Şekil-4.1: Bowen'in Sisteminin İnsan Fonksiyonlarını Etkilemesi



Bowen'in kuramının temelinde birbirleriyle yarışan iki yaşam kuvveti vardır: Kişilik (indivuality) ve bağımsızlık (togetheness).

Ayrıca kuram insanların birbirine yoğun heyecan tepkileri, düşünme yeteneğinin azalması ve bağımsızlığa tepkiye dayanır. Şekil-4.2'de görüldüğü gibi, düşük düzeydeki farklılaşma da insanlar bağımsızlığa doğru yönelirler ve bireysellikten uzaklaşırlar, çünkü orada ilişkilerde gerilim vardır. Farklılaşmada bireysellik daha iyi gelişir ve bağımsızlık ihtiyacı daha az şiddetlidir (Martin, 1994).

Şekil- 4.2. İki Yaşam Kuvveti



Murray Bowen'in aile sistem kuramı birkaç ilkeye dayanır. Bunları Bowen (1981) şu şekilde ifade etmektedir:

1. İletişim kalıpları öğrenilmiştir ve kuşaktan kuşağa aktarılır
2. Kişi ve aile davranışları bu kalıpların bir sonucudur
3. Aile sistemi homeostatiktir

Aile, üyeleriyle etkileşim içinde olan bir bütün görünümündedir. Sistemdeki parçalardan birinin değişmesi sistemin temelini etkilemektedir. Birinci amaç, her bir aile üyesinin –tüm aile sisteminin bağımsızlığı ile birlikte- kimliğini dengede tutmayı başarmaktır. Sistemde sabitlik, durağanlık amaçtır. Eğer bir değişiklik olursa buna uyum sağlamaya çalışılır (Prest ve Protinsky, 1993).

Bowen'in kuramında 8 ana kavram vardır. Bunlar: Benliğe farklılaşma (differentiation of self), üçgen (triangles), çekirdek ailenin duygusal sistemi (nuclear family emotional system), aile yansıtma süreci (family projection process), duygusal yoksunluk (emotional cutoff), kuşaklar arası aktarma süreci (multigenerational transmisson process), kardeş konumu (sibling position) ve toplumsal gerileme (societal regression). Aşağıda bu kavramlar üzerinde durulmuştur:

Benliğe Farklılaşma

Benliğe farklılaşma kavramı, bireylerin birleştirme (fusion) ile farklılaşma (differentiation) düzeylerine göre belirlenen bir kavramdır. Bu kavram evrenseldir ve bütün insanlar bu şekilde sınıflandırılabilir (Bowen, 1981).

Aile sistemindeki her üye hem bir birey olarak vardır hem de ailenin diğer üyeleri ile birleşme vardır. Bowen'in aile sistem kuramındaki bu bağlılığın temelinde bireylerin ve aile sisteminin heyecansal doğaları bulunur. Heyecansal sistem temel yaşam kuvvetlerini kapsar ve bunlarda aile üyelerini bir arada yaşamak için yönlendirirler. Ailede yiyecek, barınacak yer, çoğalma, güvenlik vs. gibi birçok ihtiyaç karşılanır. Bireylerin heyecansal olarak bağımsız olabilmesi onun duygusal ve zihinsel sistemi arasındaki dengeye dayanır. Bunlar da ailenin heyecansal sistem düzeyinde ne kadar farklılaştığına ve yaşamla baş edebilme gücünü içerir (Prest ve Protinsky, 1993).

Bowen (1981)'a göre aile içindeki kronik ve yüksek anksiyete düzeyi gerilimin artmasına neden olur. Eğer bu gerilim durdurulamazsa, ailenin başa çıkma mekanizmalarının kapasitesi bunları yenmeye yetmez ve sonuçta da ailede semptomlar ortaya çıkar. Benliğe farklılaşma, bireyin heyecansal ve zihinsel süreçleri birbirinden ayırt etme yeteneğinde olduğu gibi, aynı zamanda bireyin kendisini ailenin heyecansal atmosferinden ayırt etmeyi başarabilmesidir. Yüksek düzeyde farklılaşma ile aile üyeleri çatışmalarına bilişsel düzeyde tepki verebilirler, mantıklı inançlar ve değerlere dayanırlar. Farklılaşmamış üyeler ise heyecansal ve kararsız biçimde tepkide bulunurlar. Yüksek düzeyde farklılaşma, aile üyelerini anksiyete ile daha etkili baş etmesine neden olur.

Benliğe farklılaşmanın düşük seviyesinde duygusal, entelektüel fonksiyonlar oldukça azalmıştır. Bu kişilerin yaşamlarında otomatik duygusal sistemler hakimdir. Bu tip kişiler esnek değildir, çok az uyum yapabilir, duygusal olarak bağımlıdırlar, çabuk kaygılanırlar ve fonksiyonelsizlikten çok zor kurtulabilirler. Benliğe farklılaşmış kişiler duygusal ve entelektüel fonksiyonlarını birbirine karıştırmazlar. Ancak bir zorlanma karşısında entelektüel fonksiyon daha başat konuma geçebilir ve oldukça esnek, uyumlu, bağımsız ve yaşam stresi ile baş edebilirler. Yaşamları daha düzenli

ve başarılıdır. Benliğe farklılaşma ve birleşmenin arasında duygusal ve entelektüel fonksiyonların bir çok karışımı vardır (Bowen, 1981).

Bu kavram psikiyatrinin açıklayamadığı *normal* kavramını elemiştir. Ölçülebilen şeyler değişken olduğu için normali belirlemek mümkün değildir. Psikiyatri, eğer duygusal semptomlar gösteremiyorsa ve davranışları ortalama düzeydeyse, bireyleri normal olarak adlandırılır. Farklılaşma kavramı, semptomun varlığı veya yokluğu ile direkt ilişkili değildir. Çok birleşmiş bireylerin fazla problemi yoktur, bunlar normal görülürler, semptomlar geliştirmezler, stres göstermezler, ilişkilerini dengede tutarlar ancak çok az farklılaşabilmişlerdir (Bowen, 1981).

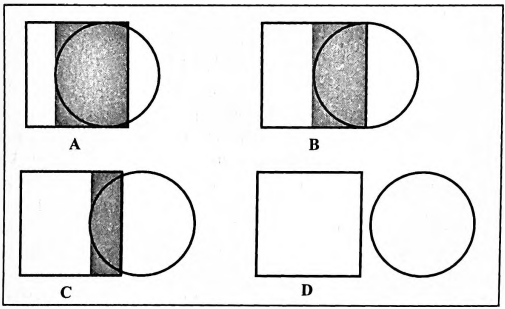
Benliğe farklılaşma veya birleşme iki süreci ortaya çıkarır. Bunlar: Kişiler arası (interpersonal) ve iç ruhsal (intrapersonal) ilişkiler. Bu süreçler birbirine paralel devam eden hem kişiler arası hem de kişinin kendisi ile olan yönlerini etkilerler. Farklılaşma düzeyinde, kişiler arası ilişkiler insanın kendisini diğerlerinden farklı ve özerk görebilme yeteneği ile düşünce ve heyecanlarını birbirinden ayırt edebilmesidir. İç ruhsal ilişkiler ise bir insanın özellikle yoğun anksiyete karşısında özerk hareket etmesine neden olur. Farklılaşmış birey etrafındaki önemli kişilerle onlara sorumluluk duymadan, onları kontrol ederek veya onları zayıflatarak hareket edebilir (Prest ve Protinsky, 1993).

Bowen, heyecansal gerilime neden olacak bu iç ruhsal ve kişiler arası güçlerin çatışmasını gösterir. Yani gerginliğe yol açan şey heyecan ile aklın çarpışmasıdır. İnsanların içinde iki "ben" vardır. Bu benlerin dalgalanma sıklığı, dalgalanma hızı bireyde heyecansal gerilimi artırır (Tangör, 1991).

Bu iki benden biri *tutarlı ben* (solid self), diğeri de *yalancı ben* (pseudo-self)dir. Tutarlı ben "Neye inanıyorsam, neyi temsil ediyorsam ve neyi yapmak istiyor ve istemiyorsam o benim" der. Tutarlı ben dış etkilere karşı dayanıklıdır ve belirgin inanç, görüş ve ilkelerden oluşmuştur. Bir seçim yapınca bunun sorumluluğunu üstlenir. Tutarlı ben'in inancı ile yaşam ilkeleri birbiri ile tutarlıdır. Tutarlı ben yoğun kaygı karşısında bunların doğrultusunda hareket eder. Yalancı ben bu duygusal baskı altındadır ve bu baskının etrafında yönlendirilir. Dış etkilere dayanıksızdır, kalıtsal biyolojik

kökenlidir. Yalancı ben "yapmacık" bendir. Bowen deneyimleri sonucu yalancı ben'in tutarlı ben'e göre daha yaygın olduğunu belirtir. Birleşmeye (fusion) yalancı ben neden olur (Bowen, 1981).

Benliğe farklılaşmanın karşı kutbunda birleşme (fusion) vardır. Birleşme, farklılaşma düzeyinin az olmasıdır ve bilişsel aktiviteleri heyecanlardan ayıramamadır. Bu tip kişiler aile ikileminin içinde kaybolurlar çünkü savunmasızdırlar. Az farklılaşmış aile üyeleri üçgenin bir parçası olmaktan kaçınamazlar. Çok fazla birleşmiş kişiler kendilerini bir birey olarak düşünemezler. Daha çok heyecansal olarak tepkide bulunurlar, semptomlar geliştirmeye daha eğilimlidirler (Prest ve Protınsky, 1993).



Şekil-4.3.: Etkileşim Sürecinde Birey

Şekil-4.3.'de görüldüğü gibi, A etkileşiminde her bir aile üyesinin fonksiyonu tamamen etkileşim sürecinde belirlenir. Etkileşimle bireylerin fonksiyonları hem artırılabilir hem de bozulabilir. B ve C etkileşimi göreli olarak A etkileşimine göre daha iyi farklılaşabilmişlerdir. D etkileşimi kuramsaldır. İki insanı temsil eder. Burada bireyler kendi istedikleri biçimde hareket edebilirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1993).

Üçgen

Bu kavramı Bowen 1955'de geliştirmeye başlamıştır. Üçgen (triangle) kavramı, genel olarak insan sistemini ve özellikle aile sistemini içine alan bütün süreçlerin temelidir. Her bir ortak bağımlı ilişkide, sisteminde tabiatında var olan bir değişkenlik, kararsızlık vardır. Üçgende ailenin temeli, sabit yapısı ve sosyal çevre yer alır (Prest ve Protınsky, 1993).

Üçgen ailenin duygusal sisteminin yapı taşıdır. Üçgen en küçük sabit, durağan etkileşim sistemidir. Üçgen sabit, durağan olduğu sürece iki insan sistemi (a two-person system) de sabit kalır. Ancak anksiyete yükselirse üçgen olacak bir diğer kişi acilen gerekir. Eğer ailede anksiyete çok yoğun ise dışarıdan birisi üçgeni kurmak için aileye girer. Bu kişi aile ile çatışmaya girerek tansiyonu veya gerilimi başarılı bir şekilde açığa çıkartır (Bowen, 1981).

Üçgen kavramı, geleneksel oidipus kompleksinde anne-baba-çocuk üçgeni hakkında daha fazla bilgi verir. Üçgen, problemle terapötik olarak ilgilenir ve daha fazla esneklik sağlar. Bowen (1981)'a göre, üçgen iki insan arasındaki problemi çözmekte kullanılabilecek bir yöntemdir. Anksiyete düzeyi düşük ve dışsal koşullar durgunsa, eş ya da iki insan sistemi duygularını rahatlıkla birbirlerine iletebilirler. Herhangi bir nedenle anksiyete düzeyi yükselirse bir veya her iki çift bir üçüncü kişiyi gerekli görebilir. Üçüncü bir kişinin müdahale etmesiyle duygular ortaya çıkabilir. Bu üçgen anksiyeteyi azaltır. Üçgen hem daha durağan hem de daha esnektir, stresle ilgilenirken oldukça hoşgörülüdür. Üçgen içinde stres yükselirse, istenirse üçgene dışarıdan bir kişi daha alınabilir.

Bowen (1981) üçgeni en küçük sabit etkileşim sistemi olarak görür. İki kişi sistemi sabit değildir. Eşlerden herhangi biri aralarındaki gerilimi azaltmak için üçgeni yaratabilir. Bu durumda üçüncü bir kişi (genellikle danışman) etkileşim içine girer ve etkileşimi sabit tutmaya çalışır. Bu üçüncü kişi ailenin heyecansal sistemindeki anksiyeteyi bağlamak zorundadır. Örneğin, aile üyeleri farklılaşmamışlarsa bir başka kişi anksiyete bağlama mekanizması olarak kullanılacaktır. Üçgende patolojiler oluşur, farklılaşmanın azalması ile sonuçlanır, bir veya daha fazla aile üyesi semptomlar geliştirir. Örneğin alkoliklik, yeme bozuklukları, somatik yakınma-

lar gibi. Sıkı bağlılık ve kimlik geliştirmede zorluklar vardır. Buna *ortak bağımlılık* (co dependence) denir (Prest ve Protınsky, 1993).

Eğer üçüncü kişi de gerilimi azaltamıyorsa üçgene başkaları da katılabilir. Bu şekilde sistem birleşmiş üçgen (interlocking triangles) serisine dönüşür ve problem geniş üçgenle ele alınıp çözülmeye çalışır. Üçgen her zaman gerilimi azaltamaz. Üçgenin 4 olası çıktısı vardır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996):

1. Sabit, durağan çift üçüncü bir kişinin katılımıyla değişken hale dönüşebilir. Örneğin, bir bebeğin doğumu ile uyumlu bir evlilik çatışmaya girebilir.
2. Sabit, durağan çift üçüncü bir kişinin ayrılmasıyla bozulabilir. Bir çocuğun evden ayrılmasıyla üçgen bozulur, ebeveyn çatışması artabilir.
3. Değişken çift üçüncü bir kişinin katılımıyla sabitleştirilebilir. Çatışmalı bir evlilik bir bebek doğumuyla uyumlu hale gelebilir.
4. Değişken çift bir üçüncü kişinin ayrılmasıyla sabitleşebilir. Üçüncü bir kişinin ayrılmasıyla çatışma azalabilir.

Bowen'e göre, eğer danışman üçüncü bir kişi olarak üçgene katılırsa, eşler arasında taraf tutmadan onlara kendilerini bir birey olarak bakmayı öğretebilir. Bu şekilde bireyler, evli bir çift olmaları kadar farklılaşmış benlikleri olduğunu anlarlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Çekirdek Ailenin Duygusal Sistemi

Bu kavram bir ailedeki duygusal fonksiyonun kalıplarını tanımlar. Anne-baba-çocuk arasındaki belli kalıplar önceki kuşaklardan kopya edilmiştir ve bunlar gelecek kuşaklar tarafından tekrarlanacaktır. Şu anki kuşaktaki ailenin fonksiyonlarını belirlemede birkaç değişken vardır. Dikkatli bir şekilde ailenin özgeçmişi dinlenildiğinde geçmiş kuşakların izlerinin üzerinde görebiliriz. Belli sınırlar içinde, gelecekteki kuşaklar tahmin edilebilir (Bowen, 1981).

Çekirdek ailenin başlangıcı evliliktir. Eşler yaşam biçimi kalıplarını ve kendi ailelerinden getirmiş oldukları farklılaşma düzeyi ile evliliğe adım atarlar. Evlilik duygusal, içgüdüsel güçler tarafın-

dan yönlendirilir. Eşlerin davranış biçimleri onların farklılaşma düzeyinden etkilenir. Farklılaşma düzeyi ne kadar düşük ise gelecekteki problem riski o kadar fazla olur (Bowen, 1981).

Eşlerin farklılaşma düzeyi ne kadar düşerse, evlilikte duygusal birleşme (bağımlılık) o kadar derin olur. Eşlerin birisi başat konuma girer ve kararları sürekli o alır. Diğer eş ise koşullara uyum sağlar. Yani eşlerden biri lider roldedir ve gücü ele geçirir, diğeri ise onun bu özelliğine uyum sağlar. Yani eşlerden ikisi birden lider olmaya çalışırsa çatışma çıkar veya tam tersine iki eş uyum sağlayıcı rolü benimserlerse karar alma zorluğu gözlenir. Eşlerin farklılaşma düzeyi yükseldikçe birleşme oranı azalır ve buna bağlı olarak da karmaşa azalır. Ailedeki liderlik ya da uyum sağlama rolleri eşlerin cinsiyetleriyle direkt ilişkili değildir. Roller konuma göre değişir. Bowen (1981) çalışmalarından yola çıkarak, erkekler kadar kadınların da lider olduğunu, kadınlar kadar da erkeklerin de uyumlu olduğunu belirtir. Birleşme, bir veya her iki eş için anksiyete ile sonuçlanır.

Çekirdek ailenin duygusal sistemi kuşaklar arası (multigenerational) bir kavramdır. Bowen'e göre, bireyler evlilik seçimlerinde ve diğer etkileşim biçimlerinde kendi ailelerinden etkilenirler ve buna bezer kalıpları da çocuklarına aktarırlar. Bu nedenle, şimdiki aile problemini etkili biçimde çözmenin tek yolu eşlerin kendi ailelerinden getirmiş oldukları etkileşim kalıplarını değiştirmektedir. Ancak bundan sonra farklılaşma başlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Aile Yansıtma Süreci

Yansıtma süreci, anne-baba-çocuk üçgeni arasında olur ve aktarma savunmasız çocuğa karşı daha fazla yapılır. Çünkü çocuk duygusal olarak ebeveyne bağlıdır, benlik farklılaşması çok az düzeydedir ve aileden ayrılırken zorluk çeker. Ebeveynler ailedeki her çocuğa karşı aynı biçimde davranmazlar. Ebeveynlerin davranışlarındaki bu farklılıklar her çocuğun fonksiyonlarında farklılığa neden olur. Ebeveynlerin çok fazla odaklaştıkları çocuk aileye çok fazla birleşir ve ailede duygusal streslere karşı savunmasız hale gelir. Bowen (1981)'e göre, çok az düzeyde farklılaşabilmiş ebeveynler kendi olgunlaşmamış yapılarını çocuklarına yansıtırlar. Bowen

buna aile yansıtma süreci (family projection process) olarak adlandırılır. Bu süreçte ebeveynler kendi düşük düzeydeki farklılaşmalarını hassas, korumasız olan çocuklarına aktarırlar. Bu çocuklar fiziksel veya bilişsel olarak handikapa giderler veya psikolojik olarak savunmasız olurlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Bu süreç, annenin etrafında cereyan eder. Çünkü anne evde üretimi yapan ve çocuk bakımında birinci derecede sorumluluk alan kişidir. Bu süreç annenin anksiyetesi ile başlar. Baba genellikle destekleyici rolü oynar. Baba annenin anksiyetesine karşı duyarlıdır, onu destekler. Çocuk anneye kaygılı bir şekilde davranır, bu durum annenin çocuğu problemli olarak algılamasına neden olur. Anksiyetedeki ebeveyn çocuğa karşı meraklı, koruyucu, tedirgin davranır. Bu olay çocuktan çok annenin ya da çocuğun anksiyetesi ile devam eder. Bu olaylar çocukta ilk duygusal yıkıma neden olur. Bu süreç evrenseldir, bütün ailelerde farklı derecelerde yaşanır (Bowen, 1981).

Duygusal Yoksunluk

Bowen kuramına bu kavramı 1975'de eklemiştir. Yoksunluk kavramı yaşam kalıpları, ebeveynlerine karşı duygusal bağımlılıklarından kurtulamamış kişilerle ilgilenirken belirlenmiştir. Bütün insanlar farklı derecelerde kendi ebeveynlerine duygusal olarak bağımlıdırlar. Az düzeyde farklılaşmış kişiler bu problemi daha yoğun olarak yaşarlar. Bu kavram, bireylerin geçmişlerinden ayrılması ve şu anki kuşakla yaşamaya başlaması ile ilgilenir.

Ebeveyne duygusal bağımlılık probleminin derecesi, benliğe farklılaşmanın derecesine eşittir. Bağımlılık problemi, ebeveynlerle birlikte iken kendi iç ruhsal sürecini inkar etme ve benliği izole etme yolu ile oluşur. Bireyler geçmişlerinde ne kadar çok duygusal yoksunluk yaşamışlarsa, evliliklerinde daha başarılı olurlar ve çocuklarının da kendisinden daha fazla yoksunluk yaşamasına müsaade ederler (Bowen, 1981).

Aile içinde çok fazla anksiyete ve duygusal bağımlılık varsa, yoksunluk yaşanır. Eğer ebeveynlerin kendi ebeveynleri ile yoksunlukları varsa, ebeveyn ile çocukları arasında da olma ihtimali

yüksektir. Bowen'e göre, yetişkinler kendi ebeveynleriyle olan duygusal bağımlılıklarını çözmeleri gerekir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Kuşaklar Arası Aktarma Süreci

Aile yansıtma süreci kuşaklar boyu devam eder. Herhangi bir çekirdek ailede yansıtma sürecinde ilk obje çocuktur. Çocuk ebeveynlerine göre daha az düzeyde farklılaşmışlardır. Eğer çok fazla yıpranmış bir çocuğun geçmiş kuşaklarını incelersek, düşük düzeyde farklılaşmış birçok insanı görebiliriz. Bowen önceleri çocukların duygusal yıkıma uğramaları ve şizofreni olmaları için en az üç kuşağın gerekli olduğunu belirtmiştir. Bu görüş, kuşaklar arası maksimum hızda ilerleme olduğunu görüşünden kaynaklanır. Ancak daha sonra bu görüşünü değiştirmiş ve bu sürecin yavaş ilerlediğini, bu nedenle şizofreni için sekiz veya on kuşağın gerekli olduğunu savunmuştur (Bowen, 1981).

Kardeş Konumu

Bu kavram, Toman'ın her kardeş konumu için çıkartmış olduğu kişilik profilinden uyarlanmıştır. Toman'ın temel hipotezi şöyledir: Birey büyürken kardeş konumu onun kişilik özelliklerinin gelişmesinde çok önemlidir (Bowen, 1981). Toman'a göre çocuklar doğum sıralarına göre kişilik özellikleri geliştirirler. On temel kişilik profili (örneğin büyük abi, küçük kız kardeş, küçük erkek kardeş, büyük kız kardeş, tek çocuk, ikiz gibi) geliştirmiştir. Bireyler evlenirken eşlerini bu kardeş konumuna göre seçerlerse daha başarılı olurlar. Bu nedenle, ilk doğan kişi ikinci doğanla, en genci büyük biriyle evlenmelidir. Toman'a göre aynı cinsten kardeşler arasında büyüyenler yerine, karşıt cinsten kardeşleri olanların daha başarılı evlilik yaptıklarını söyler (Goldenberg ve Goldenberg, 1998).

Toman'ın bu görüşü aile yansıtma sürecini anlamaya yeni bir boyut ekler. Kişilik profilinin derecesi bireylerin farklılaşma düzeylerini anlamamıza yardımcı olur ve kuşaktan kuşağa yansıtma sürecini yönlendirir. Farklılaşma ve yansıtma süreci ile birlikte Toman'ın kişilik profillerini kullanma, bireylerin geçmiş kuşakları hakkında daha güvenilir bilgileri toplama şansı verir. Tek bir bilgi

yerine bireylerin şimdi ve geçmişteki kardeş konumlarının bilinmesi, aile danışmasında daha önemlidir (Bowen, 1981).

Toplumsal Gerileme

Sekizinci ve son kavram olan toplumsal gerileme ilk kez 1972'de betimlenmiş ve 1975'de Bowen'in kuramına eklenmiştir. Bowen (1981), her zaman toplumsal sorunlarla ilgilendiğini belirtir. Bowen 1972'de Çevre Koruma Kurumu'nda çalışıldıktan sonra aile ile toplum arasında bir bağlantı kurmuştur. Bu bağlantıyı, ilk olarak hem ailenin hem de toplumun sorumlu olduğu suçlu gençlerle yaptığı çalışmalarla yapmıştır.

Eğer ailede kronik bir septom veya anksiyete oluşursa, aile entelektüel olarak ilkelerini belirleme bağlantısını azaltır ve kararlarını daha çok duygusal olarak almaya başlar. Bu sürecin sonucunda fonksiyonlar azalır, semptomlar belirir. Bu olaylar aynı zamanda toplum içinde geliştirilir yani ailede toplum aksiyetesi de artar (Bowen, 1981).

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Danışma süreci, Bowen'in kuramını esas alır ve genel olarak bu sürecin iki amacı vardır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996) :

1. Anksiyeteyi azaltma ve semptomları hafifletme,
2. Uyumu sağlayabilmek için her aile üyesinin farklılaşma düzeyini artırma

Bowen ailenin hangi üçgen tarafından sarıldığını bulmaya çalışarak bunları ortadan kaldırmaya çalışır. İki aile üyesi bunu bir üçüncü kişinin (danışman) etkileşimi ile başarır ki bu üçüncü kişi heyecansal manevralara kapılmadığı için değişmeye yardımcı olur (Mc Whirter ve diğ., 1993). Bowen aile danışman'ının 4 temel işlevi olduğuna inanır (Fenell ve Weinhold, 1989) :

1. Eşler arasındaki etkileşimi belirleme ve açıklama
2. Ailenin duygusal sisteminden kendisini çekme
3. Duygusal sistemin fonksiyonlarını öğretme

4. Danışma oturumlarında "ben-dili"ni kullanarak farklılaşmayı gösterme

Bowen, danışma sürecinde genellikle ebeveynlerle birlikte çalışır. Eğer ailede problemli kişi çocuk ise, Bowen ebeveynle asıl problemin ikisinin arasında olduğunu kabul edip etmediklerini sorar. Çünkü Bowen belirlenmiş hastanın problem kaynağı olduğunu asla kabul etmez (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Bowen 1960'lardan önce çocukları da danışma sürecine alıyordu. Ancak sonra bunu yararsız olarak görmesinin bir nedeni, danışmada çocuğun semptomları başarı ile azaldığı zaman ebeveynlerin danışmayı sona erdirmeye çalışmalarıdır. Bu nedenle, Bowen semptomlu çocuk olmadan yalnızca ebeveynleri danışmaya almıştır. İlk oturumlarda ebeveynlere, problemin asıl kaynağının onların fonksiyonelsizliğinden kaynaklandığını ve bu durumun değişmesiyle çocukların semptomlarının azalacağını anlatır. Bowen danışma oturumundaki aile danışmanının görüşlerinin, ebeveynlerin kendi aralarındaki etkileşimlerine odaklanmalarına ve kendilerini ailelerinden farklılaştırmalarına yardımcı olduğuna, ayrıca ebeveynlerin yetersiz farklılaşmalarının çocuklarını nasıl etkileyeceğini görmelerine yardımcı olduğuna inanır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Danışman'ın, aile üyelerinin değişim istemeleri için onları cesaretlendirmesi önemlidir. Bunu üçgen kavramına dönerek şöyle açıklayabiliriz: İki kişi arasındaki stres zamanla onların problemlerine odaklanmalarını engeller. Bu durumda bir üçüncü kişinin üçgene katılması ve kendilerine yönlendirmesini isterler. Danışman üçgene katılır, her eşle duygusal temas halinde olmasına rağmen onların tarafını tutmaz. Her iki eşin problemlerini aralarında daha dolaysız çözmeleri için yönlendirir. Böylece ailede değişim için bir fırsat doğar. Danışman içerik hakkında yorum yapmaktan kaçınır ve eşler arasındaki sürece odaklanır. Danışman ne kadar yorum yapmaktan kaçınırsa, aile üyeleri kendileri hakkında o kadar çok yorum yaparlar. Danışman araştırmacı rolünü sürdürür ve bir müdahaleci gibi aileye çeşitli sorular yöneltir. Onun bu soruları her oturumda gittikçe artar. Aile içinde bir üye daha çok araştırmacı olana kadar danışman sorulara odaklanmaya devam eder. Danışman bir "sihirli iyileştirici" rolünü üstlenmeden, ailenin kendi problemlerini kendisi çözmesi için yardımcı olur (Cain, 1981).

Bowen, ailelerin kendi fonksiyonlarını araştırabilmelerine yardımcı olmak için kendisini bir yardımcı araştırmacı olarak sunar. Aile üyelerinin birbirlerine vermiş oldukları duygusal tepkileri belirlemek ve açığa çıkartmak için danışman aktif bir uzman gibi davranır. Fazla yönlendirici olmayan sorularla aileye yardımcı olur. Danışma sürecinde aile üyeleri dinleme, koşullar hakkında düşünme, duygusal aktivitelerini kontrol etme ve "ben-dili" ile kendini ifade etmeyi öğrenmeleri için cesaretlendirilirler. Danışma sürecinin temel amacı olan aile üyelerinin benliğe farklılaşmaları danışmanın isteği ile değil, aile üyelerinin isteği ile olmalıdır. Bowen ailenin içine başarılı bir biçimde girer. Danışman, eşler arasındaki duygusal karışıklıktan etkilenmez, sakindir, objektiftir. Eğer danışman bu konumunu devam ettirebilirse eşler arasındaki gerilimin azalacağına inanılır. Eşler arsındaki birleşme (fusion) yavaşça azalır ve diğer aile üyeleri bundan olumlu yönde etkilenirler. Yani benlik farklılaşmasında başarılı olurlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Bowen heyecanları ifade etmeyi ve onların etkisini küçümser. Aile üyelerine mantıklı, bilişsel iletişimiyle model olur. Danışman, aile içinde rahat, sakin, heyecanlarından bağımsız bir antrenör rolündedir (Mc Whirter ve diğ., 1993).

Bowen, aile sisteminin nasıl işlediğini bilmenin tekniklere göre daha önemli olduğuna inanır. Tedavi geçmişe giderek yapılır. Ebeveynler, büyük ebeveynler, teyzeler ve amcaların birbirleriyle nasıl anlaştıkları öğrenilmeye çalışılır (Nichols ve Scwartz, 1998).

Bowen aile danışmasında yedi tekniği yaygın olarak kullanmıştır. Bunlar: Genogram (genogram), üçgen danışması (the therapy triangle), ilişki yaşantıları (relationship experiments), antrenörlük (coaching), ben dili (the I-position), çoklu aile danışması (multiple family therapy), yerine geçen hikayeler (displacement stories). Aşağıda kısaca bu teknikler açıklanmıştır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Nichols ve Schwartz, 1998):

Genogram

Başlangıçta Bowen bu teknik için aile diagramı kavramını kullanmıştır. Daha sonra bu kavram 1972'de Guerin tarafından genogram olarak değiştirilmiştir. Bu tekniğin temel işlevi kuşaklar arasındaki önemli ilişkileri saptamaktır. Yani değerlendirme aşamasında bilgileri düzenlemek, etkileşim sürecini ve anahtar üçgen-

leri izlemektir. Bowen kuşaklar boyu devam edip gelen kalıpların ve bunların etkisinin çekirdek ailenin fonksiyonlarını kesin olarak belirlediğine inandığı için şimdiki problemin nasıl oluştuğunu araştırmak için bir grafik geliştirir. Bunu son üç kuşağı ele alarak yapar. Bu işlere yardım etmesi için resimli bir form geliştirir.

Üçgen Danışması

Bu teknik *ailedeki çatışmalı etkileşim, danışmanın üçgene katılımıyla azalır* sayıltısına dayanır. Bu teknikte, eşlere sürecin yüzünü değiştirecek, yumuşak tarzda ve onların objektif düşüncelerini desteklemek için sorular sorulur. Bu tekniğin yapısal aile danışmasındaki yakınlaşma-uzaklaşma (enmeshed-disengaged) konusuna benzerliğine dikkat çekilmektedir.

İlişki Yaşantıları

İlişki yaşantıları, anahtar üçgende değişiklik için onun etrafında yapılır. Bu tekniğin amacı, aile üyelerinin sistem süreci hakkında bilinçlenmesi ve bunları kendi rollerine göre düzenlemeyi öğretmektir. Bu tür deneyimleri en iyi açıklayan kavramlar *takip etme* ve *uzak durma*'dır. Takip etme, bireylerin arayışlarını sınırlamaları, isteklerini durdurmaları ve duygusal ilişkilerinde gerilimi azaltmaları için onları cesaretlendirir. Böylece bireyin kendinde ve etkileşimde nelerin olduğunu görmelerine olanak verir. Bu alıştırma sihirli bir tedavi için geliştirilmemiştir ancak duygusal süreci belirlemeye yardım eder. Uzak durma ise, diğer insanlara doğru gitmeyi ve onlarla kişisel duygu ve düşünceleri hakkında konuşması için cesaretlendirme yapar.

Antrenörlük

Bu teknik danışmana kişilerle doğrudan çalışma olanağı verir. Antrenörlük tekniği diğer tekniklere göre daha fazla kişisel ve duygusal içeriği vardır. Danışman antrenör gibi davranırken sorumluluk üstlenmekten ve aile üçgenine karışmaktan kaçınır. Antrenörlük insanlara ne yapmaları gerektiğini anlatmak değildir. Aksine antrenörlük danışma sürecinde sorular tasarlayarak, üyelerin ailenin duygusal sürecini anlamalarına ve bunda kendi rollerini bulmalarına yardımcı olma anlamına gelir. Bu tekniğin amacı, aile

üyelerinin kavrayışını geliştirmek kendine odaklanmayı artırmak ve ailenin daha fazla fonksiyonel olmasına yardım etmektir.

Ben – Dili

Duyguları ifade etmenin en doğal yolu ne "yaptığını" söylemek yerine ne hissediyorsa onu söylemektir. "Sen tembelsin" demekle "bana daha fazla yardım etmeni dilerim" demek arasında oldukça fark vardır. Aynı şekilde "sen çocukları hep şımartıyorsun" demekle, "onlara karşı daha müsamahasız olman gerektiğini düşünüyorum" demek arasında fark vardır. Aile danışmanları yalnızca aile üyelerinin bu şekilde konuşmaları için cesaretlendirilemezler, aynı zamanda kendileri de bu şekilde konuşurlar. Ben dili daha az yargılayıcıdır ve tehdit edicidir. Objektif olmayı artıran mükemmel bir yoldur. Bu teknik, çoklu aile danışması tekniği ve yerine geçen hikayeler tekniği ile ilişkilidir.

Çoklu Aile Danışması

Bowen kendi yorumu ile çoklu aile danışması tekniğini, eşlerle birlikte çalışırken kullanmıştır. Bowen önce eşlerden birine sonra diğerine odaklaşmış ve karşılıklı etkiyi azaltmıştır. Bunu nedeni şudur: Bir eş diğerini gözleyerek duygusal süreç hakkında çok şey öğrenir. James Framo'da buna benzer bir teknik kullanmıştır.

Yerine Geçen Hikayeler

Bu tekniğin amacı, üyelere aile sisteminin fonksiyonlarını öğretmektir. Bunun için aile üyelerine film, video gösterilir ya da hikaye anlatılır.

Murray Bowen teknik geliştirmek yerine, insan davranışları hakkında çalışmıştır. Bu çalışmayı teknik ve yöntem geliştirmeye göre daha fazla önemsemektedir. Bowen'in birey olarak nasıl fonksiyonda bulunduğumuz, aileyle nasıl geçindiğimiz ve bunların nasıl ilişkili oldukları hakkında çok büyük katkıları olmuştur (Nichols ve Schwartz, 1998).

GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLAR

Murray Bowen'in yaklaşımının güçlü ve sınırlı yanları vardır. Güçlü yanları şöyle sıralayabiliriz (Fenell ve Weinhold, 1989; Nichols ve Schwartz, 1998):

1. Probleme bir sistem perspektifiyle bakılır. Bu yaklaşıma göre semptomlar birkaç kuşaktan itibaren getiren aile üyeleri arasındaki etkileşimin bir sonucudur.
2. Bireyler "akıl hastası" olarak teşhis edilmez veya nitelendirilmez. Tam tersine duygusal rahatsızlıklar sistem fenomeni olarak kavramsallaştırılır ve bu şekilde sistemde yalnızca bir kişi damgalanmaz.
3. Duygusal rahatsızlıkların kuşaklar boyu geçen bir süreç olarak kuramsallaştırıldığı için danışanın kendi aile menşeinden farklılaşmasına önem verilir.
4. Danışma evrelerinde çiftlerle ilerlemeye, geliştirmeye daha çok önem verildiği için duygusal sürecin tarafsızlığının önemine dikkat çekilir.

Sınırlı yanları ise şu şekilde sıralayabiliriz (Fenell ve Weinhold, 1989; Nichols ve Schwartz, 1998):

1. Aile sisteminde çocukların etkisi dikkate alınmamıştır. Çünkü danışma sürecinin merkezinde evli çiftler vardır.
2. Benliğe farklılaşma ölçeği gibi çalışmalar henüz tam gelişmemiş ve bunlar üzerinde yeterli çalışma yapılmamıştır.
3. Bowen ailenin şimdiki fonksiyonları üzerinde geçmiş yaşantıların etkisine çok fazla önem verir. Şimdi yerine geçmiş üzerinde daha fazla durmaktadır.
4. Problemin çözümünde duyguya yeterince önem verilmemektedir.
5. Çok fazla zaman gerektirir.

JAMES FRAMO

Bugün aile danışmasında en çok tanınan kuramcılardan birisi de James Framo'dur. Framo çiftler ve ailelerle 1958'de çalışmaya

başlamıştır. Bir psikolog olan James Framo, bireylerin gelişim yıllarında aileleriyle arasında çıkan sorunları inceleyerek ailenin önemini vurgulayan bir kuram geliştirmiştir.

Framo kendi kuramının psikoanalitik rotada olduğunu kabul etmez. Klasik anlamda bir psikoanalitikçi değil bir sistemci olmasına rağmen, terapötik değişim hakkındaki birçok görüşü bu doğrultudadır (Fenell ve Weinhold, 1989). Framo, psikoanalitik kuramın bireylerin sosyal yaşamına gereken önemi vermediğine inanır. Özellikle aile etkileşimi ile bireylerin davranışlarında var olan çok önemli rollerin göz ardı edildiğini belirtir. Framo hem iç ruhsal hem de kişiler arası davranışların anlaşılmasının çok önemli olduğunu ve bunların aile yaşamının dinamikleri olduğuna inanır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Framo'nun çalışmasının temeli Fairnbairn ve Dicks'e dayanır. Fairnbairn insanların nesnel arama yolu ile meydana geldiğine inanır. Freud'un id kavramından yola çıkarak, bireylerin haz ihtiyacı gerçek ve fantezi olmayan alıştırmalar yolu ile geliştiğini söyler. İçselleştirilen nesneler bölünür ve bireyin kişilik yapısının bir parçası haline gelir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Framo (1981) kısmen kuramının onlara dayalı olduğunu kabul eder. Ancak kendisinin daha karmaşık ilişkileri daha iyi açıkladığını belirtir. Framo (1981) kendi kuramsal görüşünü şöyle özetlemiştir:

1. Eğer ebeveynlerin davranışı ret edici, soğuk veya eziyet edici biçimde ise çocuk bunları dışsal gerçekler olarak algılar. Çocuk ebeveynlerinin bu sevgi-nefret yönlerini içselleştirerek, iç ruhsal dünyasını düzenlemeye çalışır.
2. Birey gelişim süreci içerisinde, dışarıdaki gerçek modelleri sürekli olarak özümler. Özellikle yakın, samimi bireyler kişinin ihtiyaçlarını daha fazla algılar.
3. Kişiler arası istekler ve içsel çatışmaları yansıtma akılcı olmayan taleplerin kaynağıdır. Birey bunları kendi eş ve çocuklarından bekler. Bu beklentiler aileyi çok yoğun strese sokar.
4. Kendi aile menşeileri ile birlikte danışma sürecine alınan bireyler problemi başlangıç noktasına kadar götürürler. Danışmada gerçeklerle ilgilenerek, dışsal ebeveyn figürleri daha gerçekçi

hale getirilir. Transferanslarını değiştiren bireyler eş ve çocukları ile daha iyi ilgilenirler.

Framo (1981)'ya göre bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemleri hakkında çok fazla araştırma varken, yetişkinlik yılları çok fazla araştırılmamıştır. Bir çok kuramcı (Erik Erickson dışında) on dokuz yaşından sonraki gelişimi incelenmemiştir. *İnsanlar büyüdükten ve evlendikten sonra kendi aile menşeileri ile nasıl etkileşimde bulunurlar?* Framo (1981)'ya göre aile menşei ile etkileşim dört kategoriye ayrılır. *Birincisi,* aile menşei ile karışık yaşama biçimidir. Örneğin, ebeveynleri ile aynı evde oturma veya onlardan bir sokak ileride oturma gibi. Bu bireyler aileleriyle birlikte tatil yaparlar veya her gün telefonda konuşurlar. Ailelerinden başka sosyal yaşamları yoktur. Bu bireylerin eşleri aile etkileşiminden memnun olabilirler. *İkincisi,* yüzeysel ilişkiler biçimidir. Saygı gereği aile yılda birkaç kere, düğünlerde ve cenazelerde ziyaret edilir. Bireyler bu etkileşim biçimini kendileri ile aile menşeileri arasındaki problemleri çözmede doğal bir yol olarak görürler. *Üçüncüsü,* bireylerin aile menşeileri ile ilişkilerini tamamen kestiği biçimidir. Bu tip bireyler annelerini, babalarını ve kardeşlerini hiç görmezler. Bu yetişkinler için aileleri ölmüştür. *Dördüncüsü,* ebeveynleri ile uygun bir etkileşim kalıbının olduğu biçimidir. Bireyler zaten ailelerinden ayrılmadan önce kendilerine bağımsız bir benlik oluşturmuşlardır. Bu bireylerin aile menşeilerinden uzaklaşmaya veya onlarla birlikte oturmaya ihtiyaçları yoktur. Aile menşeileri ile ne çok samimi ne de çok soğukturlar. Tabii kendi çocukluk yıllarında olduğu gibi onlarla samimi değillerdir. Sevgi ve sorumluluk duygusu gösterilmektedir, ancak bunlar şu anki ailelerinin ne de bireylerin bütünlüğünü bozmaz.

Framo (1981)'ya göre, ailelerle derinlemesine danışma yaparak onların evlilik ve aile problemleri çözülebilir. Çünkü bireylerin aile menşeileri ile çözülememiş sorunları vardır. Bu çözülememiş problemler bireyin kişiliğinin önemli bir parçası haline gelir. Birkaç bireysel veya aile oturumu yerine, aile menşeileri ile birlikte yapılan danışma oturumları problemi çözmede daha etkili olur. Framo'nun kuramının temel ilkeleri şu şekilde özetlenebilir (Fenell ve Weinhold, 1989):

1. İnsanı asıl güdüleyen şey başkaları ile başarılı iletişim kurabilmesidir.

2. Çocuğun ebeveynleri ile geçirdiği ilk yaşantısı hüsran, gerilim yaratırsa bunu çocuk değiştiremez. Bu olumsuz yaşantı çocuğun kişiliği ile birleşir.
3. Daha sonra birey evlenerek çocuk sahibi olur, kendisine yakın, samimi etkileşimler kurar. Birey bu etkileşimi bir bakıma çocukluğunda ki aile menşeinde oluşan gerilimli yaşantıyı bırakmak için oluşturur.
4. Aile menşeinde çözülememiş çatışmalar, iç ruhsal problemlere neden olur.
5. Bireyler kendi aile menşeindeki çözülmemiş çatışmalarını yeniden yaşamalarını fırsat sağlayabilecek kişilerle evlenirler. Bu amaç için evlenecekleri eşlerini seçerler.
6. Aile menşeindeki çözülememiş sorunlar genellikle çocuklara yansıtılır. Böyle bir durum olursa çocukta semptom oluşabilir.
7. Danışma oturumlarında problemin kaynakları ele alınarak belki en iyi çözüme kavuşturulabilir.
8. Eğer bireyler problemleri çözmek için kendi aile menşeilerini incelerse olayları daha iyi algılayabilirler. Bu problemleri ile kendi eş ve çocuklarının arasındaki ilişkisini kavrayabilirler.

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Framo'ya göre çocuk ebeveynlerinin ret edici, soğuk veya eziyet edici davranışları karşısında ikilemde kalır. Çocuk bunlardan kurtulamaz ve değiştiremez. Ortaya çıkan korkular, içselleştirilen ebeveynlerin sevgi-nefret davranışları ile ilişkilidir. İçselleştirilen nesneler hem iyi hem de kötü özelliklerdir. Çocukluk yıllarında ne kadar çok psikolojik olarak acı yaşantılar geçirilmişse, o kadar çok içselleştirme yapılır. Birey bunları şimdiki yakın ilişkilerinde kullanır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Framo çalışmalarını daha çok aile menşeine göre düzenlemiştir. Ailede problem eğer bir çocukta veya eşler arasındaki çatışma ile ortaya çıkmışsa, Framo bütün aileyi birkaç danışma oturumuna alır. Ailedeki kriz kontrol altına alındıktan sonra da, Framo eşlere sorunun altında yatan nedenleri incelemek için danışmaya devam edilmesinin yararlı olduğunu anlatır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Framo üç teknik geliştirmiştir. Bunlar: Eşlerle danışma (therapy white couple), eşlerle grup danışması (couple group therapy) ve aile menşei danışması (family of orijin therapy). Fenell ve Weinhold (1989) ile Goldenberg ve Goldenberg (1996) bu teknikleri şu şekilde açıklamaktadır:

Eşlerle Danışma

Başlangıçta aile danışmanı eşlerle çalışır. Danışman her eşle karşılıklı güvene dayanan tutarlı çalışma etkileşimini kurmaya çalışır. Bu amaç, aile danışmanının şu becerileri ile gerçekleştirilebilir:

1. Kadını bir birey olarak anlamak
2. Kocayı bir birey olarak anlamak
3. Etkileşimi doğru olarak anlamak

Framo, eşlerle terapötik müdahale yaparken temkinli davranır. İlk birkaç oturumda acele etmeden eşleri anlamaya ve onları tanımaya çalışır. Danışma sürecinin bu birinci evresi, danışmana ve eşlere müdahale işlerine başlamadan önce güvenli bir etkileşim oluşturma fırsatını verir.

Her bir eşle kurulan güvenilir etkileşimden sonra danışman terapötik amaçlara odaklanır. Bu amaçlar şu şekilde özetlenebilir: 1. Kocanın amaçları, 2. Kadının amaçları, 3. Aile danışmanının amaçları. Framo kocanın, kadının ve danışmanın beklentilerinin karşılandığı bir danışmaya başlamanın çok önemli olduğuna inanır. Eğer danışma süreci kadının veya kocanın beklentilerini karşılamıyorsa, eşler danışmadan ayrılabilirler. Danışmanın her evresinde, aile danışmanı değişen amaçların ve aile üyelerinin beklentilerinin farkında olmalı ve bunların karşılanması için çalışılmalıdır.

Danışman her bir eşle tutarlı bir etkileşimi kurduktan sonra, evlilikteki ciddi tartışmaları etkisiz hale getirmeye başlayabilir. Bu amacı başarabilmek için, iletişim becerisi eğitimi ve tartışma eğitimi gibi temel müdahaleler kullanılır. Acil sorunlar çözüldükten sonra danışman çiftlere nesnel ilişkiler teorisi ile problemlerin nasıl aile menşeindeki çözülememiş problemlerden kaynaklandığını göstermek için eğitmeye başlar. Danışman ilerleyen oturumlarda

eşlerden doğrudan aile menşeileri ile ilgilenmelerini ister. Framo, bazı ailelerin aile menşeileri ile ilgilenirken, çok fazla anksiyete yaşanabileceğine dikkati çeker. Ailelerin bununla baş edebilmeleri için yeterli derecede hazırlanması gerektiğini ve bunun için de onları cesaretlendirmenin faydalı olduğunu belirtir.

Eşlerle Grup Danışması

Framo, eşlerin kendi aile menşeilerinden kaynaklanan problemlerini gidermek için grupla danışma biçiminin avantajlı olduğunu bulmuştur. Bu grup genellikle üç çiftten oluşur. Framo grupla danışma yoluyla, eşler başkalarının da benzer korkuya sahip olduklarını görerek daha az anksiyete yaşadığını; kendi aile menşeinde ki problemlerin evrensel olabileceğini fark ederek kendilerini normal olarak görüp kabul ettiklerini; eşlerin grupta birbirlerine daha fazla güvendiğini ve daha fazla bilgiyi paylaştığını, diğer eşlerden dönüt ve destek aldıklarını; diğer eşlerin dönütleri ile kendi amaçlarını gerçekleştirmek için güdülendiklerini ve böylece eşlerinden gerçekçi olmayan beklentileri olduğunu fark ettiklerini belirtir.

Eşlerle grup danışması sürecinde, eşlerin aile menşei ile ilgili problemleri çözmek için bu konu gündeme alınır. Bunu yaparken grup üyeleri birbirlerini desteklerler ve bu da problemi çözerken çok yardımcı olur. Grup danışması oturumları, eşlere kendi etkileşimleri hakkında bilgi almaları için yardımcı olur. Grup içinde, bir grup duygusu gelişir ve her eş diğerlerini aile menşeileri ile ilgilenirken onlara yardımcı olur.

Aile Menşei Danışması

Aile menşei oturumlarının iki amacı vardır: Aile menşeilerinden şu andaki aileye yansıyan problemlerin neler olduğunu fark etmek ve aile menşeileri ile daha uygun yaşantı geçirmelerini sağlamak. Framo'ya göre eğer bireyler geçmişlerine gider ve aile menşeileri ile hem şimdi hem de geçmişteki problemleriyle ile doğrudan ilgilenebilirlerse, şu andaki evlilik ve ailelerinde daha yapıcı değişimler yapabilirler.

Eğer bireyler kendi aile menşeileri ile karşılaşmaya hazır hale gelirse, aile menşei oturumu toplanır. Gruptaki her bir eş bu otu-

ruma aynı anda hazır hale gelmeyebilir, ancak bu gerekli değildir. Normal olarak Framo bu oturumu bir günde 4 saat süreyle gerçekleştirir. Bu ilk oturumda danışana neden aile menşeinin bu kadar önemli olduğu söylenir. Framo, eğer danışan bu buluşmanın önemini anlarsa danışanın gruptaki diğer üyelere bunun önemi hakkında konuşacağına inanır. Bu inanç Framo'nun uygulamalarında desteklenmiştir.

Aile menşei danışmasının temel amacı her bir aile üyesinin kendi ailesiyle ilişki (bağlantı) kurmasını sağlamak ve onlarla birlikte daha uygun yaşantılar geçirmektir. Aile menşei danışması eşler olmadan yapılır. Framo, bu oturumlara eşleri almanın problem ile geçmişi arasındaki ilişkinin önemini azaltacağına inanır. Eğer eşler danışma oturumunda olsa dikkatin çoğunluğu eşlere ve çiftlerin etkileşimine kayacaktır. Aile menşei danışmasının özel amaçlarını şöyle sıralayabiliriz:

1. Danışan aile menşei ile ilişki kurar, bunu çocukluk yılları ile değil de şimdiki yetişkin hayatıyla yapar.
2. Danışman, aile menşeinin damşanm eş ve çocuklarına nasıl yansıdığını keşfetmelidir.
3. Danışanın aile menşei ile farklılaşması (Bowen'in terimini ile) artırılmalıdır. Bu farklılaşma danışanın hem aile menşeisi ile hem de şimdiki ailesi (yani eş ve çocukları) ile olan etkileşimini artıracaktır.
4. Toplantılarda ebeveynler hakkında önemli duygu ve düşünceler paylaşılır.
5. Bu toplantılar danışana kendi ebeveynlerinin hatalarından dolayı onları affetme, gerçekçi olarak algılama ve ebeveynlerine onları sevdiklerini söyleme fırsatı verir.

Framo, aile menşei oturumlarının genellikle danışanlara olumlu yaşantılar sağladığını bulmuştur. Normal olarak, eşler arasındaki ilişki arttığı gibi ebeveynler ve kardeşler arasındaki ilişki de düzelir. Yine de, bazı sorunlar ortaya çıktığı için danışan ile aile menşei arasında gerilim artabilir. Bu nedenle danışan bu olasılık için hazırlanır ve bu durum oluşursa grubun desteğini alması için cesaretlendirilir. Ayrıca danışan aile menşei oturumlarını tamamladıktan

sonra, geçmişteki problemlerini şu anki ailesine yansıttığını ve bu problemlerin aile menşeilerinde ki *bitirilmemiş işlere* dayandığını fark eder.

Aile menşei danışmasında, problem kendi orijinal etiyolojik kaynağına götürülür. Ancak burada danışanın bütün problemlerine çare bulunmaz. Framo, ne insanların yaşamlarını değiştiremeyebileceğini ne de danışanın ebeveyn ve kardeşlerinden getirmiş olduğu görüşlerini değiştirme şansını olmayabileceği konusunda uyarmaktadır. Yine de, aile menşei danışmasının aile fonksiyonlarını düzenleyip güçlendirdiği, aile üyelerinin birbirleriyle yeniden bağlantı kurma fırsatı verdiğini belirtir. Ayrıca bu danışma oturumları aile üyelerine, aile iletişimlerini gelecekte dahi iyi yapmaları için teknikler öğretir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Framo'nun aile menşei danışması aktif ve yönlendirici bir yaklaşımdır. Framo farklı cinsiyetteki bir başka danışman ile *ortak danışma* (co-therapy) yapmanın daha faydalı olduğuna inanır. Bu danışma yoluyla danışan aynı ve farklı cinsiyette danışmanlar ile ilişki kurma fırsatını bulur ve korkuyu azaltır. Ayrıca bu danışma yoluyla eşlerin ihtiyaçları daha iyi karşılanır. Framo danışma sürecinin etkiliği için bazı noktalara dikkat eder (Fenell ve Weinhold, 1989):

1. Framo yalnızca eşlerden birisi ile danışma yapmaz. Eğer her iki eş de danışmaya gelemiyorsa, gelen eş bir başka danışmana havale edilir.
2. Eşler yavaş yavaş ve danışmanın zorlaması olmadan aile menşei oturumuna hazırlanırlar. Bu hazırlama, danışmanın sürecinin ilk evresi olan eşlerle danışma oturumunda başlar ve daha fazlaca eşlerle grup danışması oturumlarında devam eder.
3. Eşlere, özellikle aile menşeinde olan olaylar hakkında soru yöneltilir. Eğer danışman bu tür bilgileri araştırmazsa, normalde eşler olaylar ile aile menşei arasındaki bağlantıyı gösteremezler.
4. Gruptaki üyeler, aile menşeileri ile karşılaşmaya isteksiz, gönülsüz olanlara yardım ederler.

5. Grup üyeleri aile menşei çalışması için cesaretlendirilir. Bu nedenle diğer problemlerin önemini azaltılarak eşlerin aile menşei oturumlarında çalışmaları için etkileşimleri güçlendirilir.
6. Aile menşei danışması için direnç beklenmektedir. Genellikle danışmanın müdahaleleri ve grubun desteği ile bu konunun önemi kabul ettirilir. Danışman bu oturum için baskıcı değildir, danışanların kendi hızlarında buna hazır hale gelmelerine izin verilir. Eşlerden birisi diğerinden daha önce bu oturum için hazır hale gelebilir. Ancak bu durum bir problem teşkil etmez.
7. Danışman her üyenin aile menşei hakkında tartışırken bir gündem konusu getirmelerine yardım eder. Danışma oturumları bu konularla asıl amacı doğrultusunda yapılır.
8. Aile menşei oturumlarının başında eşler oturuma alınmaz. Bu oturumlar danışan ile kendi ailesi arasında yapılır.
9. Eğer problem eşler ile eşinin ailesi arasında ise (yani kayın valide, kayın baba, kayın birader, görümce vs.) eşler bir sonraki aile menşei oturumlarına katılabilirler.
10. Danışman ile eşlerle grup danışmasındaki üyeler, gruptaki diğer üyeleri aile menşeileri ile çalışmaları için cesaretlendirirler.
11. Aile menşei oturumlarına yaklaştıkça, aile üyelerinden danışmana talepte bulunmaları beklenmektedir. Danışman, aile üyelerini aile menşeileri hakkında düşünmeleri için cesaretlendirir.
12. Yaratıcı, verimli bir aile menşei oturumu yapabilmek için danışman belli şeyleri yapar. Eğer oturum olumsuz bir içeriği odaklanmışsa yaratıcı olmayan, sancılı bir oturuma dönüşebilir.

GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLAR

Framo'nun yaklaşımının birkaç güçlü yönü vardır. Birincisi, danışanın aile menşei ile ilgili problemlerini doğrudan ailedeki bireylerle yapılan oturumlarda ele alan tek danışma biçimidir. İkincisi, bu kuram şu anki ailedeki problemin aile menşeindeki bitirilmemiş işlerin neticesi olarak var olduğunu kabul eder. Üçüncüsü, eşlerle yapılan grubun gücünü kabul eder ve bu gücü eşlerin etkileşimini geliştirmek için kullanır. Son olarak, bu yaklaşım bireylere

kendi aile menşeileri ile daha anlamlı etkileşim kurmaları için fırsat verir (Fenell ve Weinhold, 1989).

Framo, kendi yaklaşımını sınırlı yanlarını bilmektedir. Aile menşei çalışması eşler için değildir, evlilik problemi gibi yoğun bir çalışmayı gerektirmez. İkincisi, bazı danışanlar ebeveynlerinin ölmüş olması veya başka sebeplerden dolayı kendi ailelerine yakınlaşmayabilirler. Üçüncüsü, bireylerle danışma yapmanın önemini vurgular. Dördüncüsü, bu yaklaşım şimdiki problemlerin geçmişteki aile menşeinden kaynaklandığı hipotezine dayanır. Eğer danışanlar bunu kabul etmezlerse etkili bir danışma yapılamaz (Fenell ve Weinhold, 1989).

ÖZET

Psikoanalitik aile danışmasında, eşler arasında ve ebeveyn – çocuk arasında etkileşimin kapalı etkileşim olduğu vurgulanır. Psikoanalitik aile danışmasının amacı, aile üyelerinin bilinç dışının sınırlamasından kurtarmak ve böylece aile üyelerinin birbirleriyle bir bütün olarak etkileşimde bulunmalarına yardım etmektir. Psikoanalitik danışmanlar, bireylerin bağımsızlık ve duygusal gelişmelerinin en iyi kendi ailesinde, duygusal bağları içerisinde çalışma yaparak gelişebileceğine inanırlar.

Psikoanalitik aile danışması, aileyi dinamik bir yaklaşımla anlamaya çalışır. İşlev bozukluğunun ilk çocukluk deneyimlerinden kaynaklandığı kabul edildiğinden, danışma süreci daha çok geçmişe yöneliktir. Bu yaklaşımda danışman öğretmen, iyi anne, katalizör rollerini üstlenir. Danışma süresinde kullanılan tekniklerin bazıları şunlardır: Transferans, rüya ve gündüz rüyalarının analizi, yüzleştirme, güce odaklanma, yaşam hikayesi, tamamlama.

Kuramını 1960-1970'lerde geliştiren Murry Bowen'e göre, aile birbiriyle etkileşim içinde olan bir bütün görünümündedir. Sistemdeki parçalardan birinin değişmesi sistemin temelini etkilemektedir. Amaç, her bir aile üyesinin, tüm aile sisteminin bağımsızlığı ile birlikte kimliğini dengede tutmayı başarmaktır. Sistemdeki sabitlik, durağanlık amaçtır. Eğer bir değişiklik olursa buna uyum sağlamaya çalışır.

Bowen'in kuramında 8 ana kavram vardır: Benliğe farklılaşma, üçgen, çekirdek ailenin duygusal sistemi, aile yansıtma süreci, duygusal yoksunluk, kuşaklar arası aktarma süreci, kardeş konumu. Danışma sürecinin amacı, anksiyeteyi azaltma ve semptomları hafifletme, her aile üyesinin farklılaşma sürecini artırmaktır. Bunun için aile danışmanı eşler arasındaki etkileşimi açıklar, duygusal sistemin fonksiyonlarını öğretir, ben dilini kullanarak farklılaşmayı sağlar. Bowen'in kullandığı yedi teknik şunlardır: Genogram, üçgen, ilişki yaşantıları, antrenörlük, ben dili, çoklu aile danışması, yerine geçen hikayeler.

Çiftler ve ailelerde 1958'de çalışmaya başlayan James Framo, bireylerin gelişim yıllarında aileleriyle arasında çıkan sorunları inceleyerek ailenin önemini vurgulayan bir kuram geliştirmiştir. Nesnel ilişkiler kuramlarıyla istikrarlı olarak Framo'da, çözülememiş kişiler arası çatışmaların bireyin aile menşei boyunca devam ettiği ve şimdiki eş ve çocuklarına yansıdığına inanır. Framo ailedeki bu fenomenleri açıklarken hem dinamik hem de sistemci kavramları kullanır.

BÖLÜM 4

YAPISAL AİLE DANIŞMASI

-Kuramsal Görüş
-Danışma Süreci ve Teknikler
-Kuramın Güçlü ve Sınırlı Yanları

KURAMSAL GÖRÜŞ

1970'li yıllarda aile danışmanlığı alanında Salvador Minuchin tarafından geliştirilen yapısal aile danışması en çok sözü edilen modellerin başında yer almıştır. Suçlu çocuklarla ilgilenen Minuchin, 1950'li yıllardan sonra bu çocukların ailelerini de görmeye başlamıştır. Diğer aile danışmanlarının aksine sadece dinleme ve konuşma yerine onları etkilemeyi tercih etmiştir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Birçok sistemci aile kuramcılarına göre, yapısal aile danışmanları bir sistemin parçalarının nasıl etkileşime girdiği, denge veya homeostaziyi nasıl sağladıkları, aile dönüt mekanizmasının nasıl işlediği, nasıl fonksiyonelsiz iletişim kalıplarının geliştiği vs. ile ilgilenirler. Yapısal aile danışması özellikle transaksiyonel kalıplara (transactional patterns) çok önem verir. Çünkü transsaksiyonel kalıplar ailenin yapısı, alt sistemlerinin sınırlarının geçirgenliği ve gruplaşma veya koalisyonların varlığı hakkında ipuçları verir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Yapısalcı yaklaşıma göre aile danışmanları etnik köken, sosyal statü ve diğer sosyal faktörlerin hem aile yapısını ve fonksiyonlarını nasıl etkilediğini fark etmeliler. Her ailenin **yapısı** birbirinden farklıdır. Ancak, evrensel olarak ailelerin "ortak" özellikleri de vardır. Örneğin ebeveynler çocuklarının bakımını üstlenmeliler gibi. Aile birimi ve organizasyonu ailenin dinamiklerini belirler. Aile duygusal ve/veya kan bağı ile birbirlerine bağlı insanların oluşturduğu bir gruptur. Aile etkileşim kalıpları geliştirebilecek kadar yeterli süre bir arada yaşayan ve bu etkileşim kalıplarını kanıtlayacak hikâyeleri olan bir topluluktur (Minuchin, Lee ve Simon, 2006).

Minuchin (1981)'e göre, aile danışmanları ailenin bir sosyal sistem olduğunu fark etmelidirler. Ailedeki kalıplarda yineleyen etkileşimler vardır. Örneğin anne oğlunun meyve suyunu içmesi ister, oğlu da riayet eder. Yinelenen bu etkileşimler, ailede kalıpları oluşturur ve bu kalıplarda aile sistemini desteklerler. Aile üyeleri aile kurallarına uyum sağlarlar. Bu kurallar, aile üyelerinin rolleri ve fonksiyonlarını belirlerler. Bu kurallar ailede fonksiyonlarının düzenli olmasını, tepkileri önceden sezmeyi, güvenliği, bağlılığı ve uyumu geliştirir. Kurallar aynı zamanda problemleri spontanca ele almayı ve gelişimi destekler (Minuchin, Lee ve Simon, 2006).

Çocuk gelişiminin ilk evresinde ailesiyle etkileşimde bulunarak biyo-psikolojisinin (biopsychological) belli bölümlerini geliştirir ve bunları benimser. Çocuk diğer sosyal grupların içerisine girip yeteneklerinin ve kişiler arası becerilerinin yeni alanlarını geliştirdiğinde, benzer kişilerle kurmuş olduğu tamamlayıcı ilişkide kişiliğinin belli yönleri harekete geçer. Böylece bireyin kişiliği gelişmiş olur ve belirli tiplerle kurmuş olduğu ilişkilerle daha benzer ve daha elde edilebilir hale gelir. Bireyin bu tür tepkileri, benlik gibi aynı olma eğilimindedir (Minuchin, 1981).

Ailenin tamamlayıcı yapısı, uzun bir zamanda oluşur. Bu transaksiyonlar genellikle görülebilir. Çünkü bu kalıplar yalnızca içerikten ve objelerden kaynaklanmaz, aynı zamanda ayrıntılarla da kendisini hissettirir. Aile üyelerinin güvenli transaksiyonel kalıplar geliştirebilmelerinin milyonlarca yolu vardır. Bunun için aile üyelerinin değişimine, gelişimine izin verir, fonksiyonlarını esnekleştirir. Ancak yine de aile üyeleri birbirlerine tahmin edilir şekilde davranırlar. Bazı ailelerde değişim ve gelişim bir tehdit olarak algılanır (Minuchin, Lee ve Simon, 2006).

İnsanlar evlendikleri zaman birkaç "ortak" transaksiyonel kalıp geliştirmeleri gerekir. Her bir eşin kendi davranışları, değerleri ve başkalarının kendileriyle nasıl ilişki kurması gerektiği hakkında beklentileri vardır. Bu kalıplar günlük hayatın küçük olaylarında birbirleriyle çatışırlar, uyuşmazlar ve her bir eş diğerini değiştirmeye çalışır. Eşler birbirlerine ulaşabilir hale gelirler. Eşler, eğer sağlıksız kalıplar geliştirirse bunları mümkün olduğu kadar sürdürmek isteyeceklerdir. Kalıplar çatışırsa her bir eş kendini ihanete uğramış hissedecektir, yine de eşler bu kalıpların menşeilerini hatırlamayacaklardır (Minuchin, 1981).

Ailedeki şartlar zamanla değişir ve ailenin buna uyum sağlaması gerekir. Diğer etkileşim kalıpları harekete geçtiğinde, dengeli bir süreçte yeni yapılar gelişir. Tercih edilen baskın kalıplar ortaya çıkarsa, sistemin içinde alternatif transaksiyonel kalıplar daima oluşur. Ancak değişim zorunlu hale gelirse, fonksiyonel aile sistemi alternatif kalıplarını harekete geçirir. Aile transaksiyonu içinde, her bir aile üyesinin birkaç seçimi vardır. Üyelerin ne kadar çok seçim şansları varsa o kadar çok aile sistemi içinde özgür olurlar. Bireyin özgürlük için yaşantısı önemlidir. Aynı zamanda birey için bir

gruba ait olma duygularını da yaşamak önemlidir. Bağımlılık ve özerklik birbirlerini tamamlar ve insanın doğası ile çatışmaz (Minuchin, 1981).

Aileler, sosyalleşme sürecinin başlangıcında çocuklarının kimlik duygularını programlar ve şekillendirirler. Aile içinde çocuklar ait olma duygularını hissederler. Aile transaksiyonlarının algılanması bu konuda önemlidir. Özerklik duygusu farklı genel koşullara sahip farklı alt sistemlerle üyelikle ortaya çıkar. Aile, ait olma ve farklı olma duygularına sahip üyelerin makriksidir. Ailenin başlıca en önemli görevi üyelerin psikolojik gelişmeleri ve genel olarak yaşamlarının iyi olmasını sağlamaktır. Aile toplumun en küçük birimidir. Bu birim toplumun isteklerini, değerlerini yayar ve böylece devamlılığını korur. Bu nedenle aile danışmanı aileyi, bireyler ile toplum arasında bağlantı sağlayan bir halka olarak görmelidir. Aile üyelerinin gelişimini sağlarken topluma da uyumunu sağlamalıdır (Minuchin, 1981).

Aile Patolojisi

Aileler karmaşık sistemlerdir. Ailedeki her üye kendi perspektifinden dünyayı algılar. Bu bakış açısı ailedeki gerilimi dengelemeye yardımcı olur. Gerilim, ait olma ile özgürlük arasındadır. Her etkileşim ailede gerilime neden olur. Bu gerilimi gidermek için aile üyeleri görüşürler. Bu sıkıntı benim tarzımda mı yoksa senin tarzında mı çözülecek ya da başka bir yol mu bulacağız? Aile üyelerinin tercih ettikleri çözüm yolları çatışmayı yönetir ve "kalıp" haline gelir. Örneğin aile üyeleri babanın perspektifini benimseyerek onun gerilimi çözme tarzını benimseyebilirler ya da aile üyeleri problem hakkında görüşerek ortak bir uzlaşıya varabilirler. Ancak bazen aile üyeleri ortak bir uzlaşıya varamazlar. Bu durumda aile hiyerarşisini, otoriteyi kullanarak sorunu ele alabilirler. Ailede hiyerarşi gerekli ve kullanışlıdır. Hiyerarşi ailede fonksiyonların farklılaşmasına ve daha sağlıklı fonksiyonda bulunmasına neden olur. Çocuklu ailelerde ebeveyn otoritesi problemin çözümüne yardımcı olur. Ancak güç, bazen çözümün zorla kabul ettirilmesine neden olur ve sorunlara yol açar (Minuchin, Lee ve Simon, 2006).

Bazı aileler değişim talebine karşı transaksiyonel kalıplarını daha katı kullanabilirler. Aile üyeleri hem birbirlerine hem de dış

dünyaya karşı basmakalıp davranırlar. Aile kapalı bir sistem haline dönüşür. Aile üyelerinin kontrollü ve güçsüz yaşantıları vardır. Bu noktada aile danışmaya gelir. Genellikle bu basmakalıp süreç bir aile üyesini hasta olarak damgalar. Aile "iletişim yetersizliği" veya "baş etme yetersizliği" nedeni ile de danışmaya gelebilir. Ancak, ailedeki her güçlük terapötik yeniden yapılama için bir işaret değildir. Modern bir toplumdaki ailenin görevi zor ve yoğundur. Değişimde olan bir aile, patolojik olarak nitelendirilmemelidir (Minuchin, 1981).

Fonksiyonelsiz bir aile, üyelerinin gelişimi için yapması gereken fonksiyonları yerine getiremez. Beş fonksiyonelsiz aile yapısı belirlenmiştir:

1. İç içe aileler
2. Kopuk aileler
3. Evine bağlı olmayan kocanın olduğu aileler
4. İlgisiz ebeveynli aileler
5. Olgunlaşmamış ebeveynli aileler

Minuchin bu beş tip aileyi patolojik olarak adlandırır. Bu aileler, stresli bir durumla karşılaşırlarsa sınırlarını ve transaksiyonel kalıplarını daha çok katılaştırırlar. Normal aileler, yaşamın stresleriyle ailenin devamını sağlayacak uyum sağlarlar. Çünkü sağlıklı aileler, aile yapısını yeniden yapılandırabilecek esnekliğe sahiptirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Minuchin (1981), aile patolojisine şöyle bir örnek verir: Boşanmayı düşünen bir çift danışmaya başvurur. Koca şunları dile getirir: "Benim ihtiyaçlarımı göz önüne almayı ret ediyorsun. Sorumluluk duygum yüzünden beni istismar ediyorsun. Daha fazla cezalandırılmak istemiyorum. Benim de haklarım olduğunu anlamaya başlıyorum. Bir insan olarak en önemli şey şerefimdir." Karısının tepkisi ise "Sen bencilsin. Aileni düşünmeyi bıraktın ve yalnızca kendini düşünüyorsun. Eğer ayrılmak istiyorsan, bana sormadan gidebilirsin." Danışman onlara ailede kocanın boş vermişliğini, kadının liderlik konumunda olduğunu gösterir. İki hafta sonra çiftler boşanmaktan vazgeçer ve sorunlarını çözmeye karar verdiklerini belirtirler.

Sistemin Farklılaşması

Minuchin (1981)'e göre, aile sistemi farklılaşmıştır. Aileler ***alt sistemler*** yolu ile görevlerini yerine getirirler. Bireyler ailede alt sistemlerdir. Aile üyeleri yoğun insani ilişkilerini karşılayabilmek için farklı alt sistemlere uyum sağlarlar. Alt sistemin üyeleri, kuralların ve sınırlarının nasıl olacağını belirler. Aile sisteminin yaşamasında sınırların işlevi önemli bir faktördür. Alt sistemlerdeki her üyenin kendi fonksiyonlarını yerine getirebilmesine izin vermesi için bu sınırların çok iyi belirlenmesi gerekir.

Her aile sistemi birkaç alt sistemden oluşur. Çekirdek ailenin en az üç alt sistemi vardır: Eş, ebeveyn ve kardeş alt sistemi. Ailedeki bir birey, aynı zamanda bir alt sistemdir. Yaş farkı alt sisteme neden olur. Yetişkinler bir alt sistemken, çocuklarda bir diğer alt sistemdir. Cinsiyette bir alt sistem nedenidir. Bayanlar alt sistemi, erkekler alt sistemi gibi. Alt sistemler sınırlarla kendilerini ayırırlar. Ailelerde sınırlar arasında bazen katı, bazen iç içe geçişler olabilir. (Minuchin, Lee ve Simon, 2006).

Her alt sistemin birbirinden farklı fonksiyonları vardır. Alt sistemler farklı sosyal becerilerin gösterilmesine izin verirler. Örneğin, yönetici veya ebeveyn alt sisteminde güçleri eşit kullanan ebeveynler, birbirleri ile görüşme yaparak karar alırlar. Kardeş alt sisteminde çocuklar eşittir ve yetenekleri ölçüsünde görüşürler, yenerler, işbirliği yaparlar ve koruyucu gibi hareket ederler. Eş alt sistemi tamamlayıcı bir alandır (Minuchin, 1981).

Minuch'in kuramının en önemli kavramlarından olan alt sistemler, iki ya da daha fazla üyenin bulunduğu fonksiyonel bir grupla ilgilidir. Her aile üyesi sırasıyla çeşitli alt sistemlere aittir (Will ve Wrote, 1985). Alt sistemler, basit olarak ailenin yaşa ve cinsiyete göre ayrımlaşan küçük birimlerinden oluştuğu anlamına gelir. Bir aile sisteminin parçaları olan alt sistemler, ailede zorunlu fonksiyonları yerine getirmek için bir araya gelmişlerdir. Her aile üyesinin farklı gruplarda farklı düzeyde güçleri, farklı rolleri olabilir, farklı beceriler yerine getirirler. Diğer alt sistemlerde bulunan üyelerle farklı etkileşimde bulunabilirler. Minuchin bir şeye dikkati çekmiştir: Ailede içinde erkek çocuk bir oğul gibi davranmalıdır ki, böylece babası bir baba gibi hareket edebilsin (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Alt sistemler kurallar ve sınırlarla belirlenir. Minuchin (1981)'e göre, ailelerdeki alt sistemler benlik duygusunun gelişmesinde önemlidir. Her alt sistem kendi sınırını korumak için görüşmesi gerekir. Böylece alt sistemler kendi fonksiyonlarını tamamlayabilir ve kendi problemlerini çözebilirler. Bazı alanlarda aile sistemi oldukça esnektir, bir dizi seçime izin verir. Bazen de kalıpları sımsıkı sürdürmeyi tercih ederler. Ailede alternatif kalıplar mevcuttur ama zorunlu olmadıkça kullanılmaz. Aile, sürekli olarak kendi üyelerinin gelişimsel değişimi ve dış çevrenin baskısına maruz kalır. Aile, içindeki ve dışındaki bu taleplere tepki vermesi için biçim değiştirmesi gerekir. Sistem aynı zamanda üyelerinin ait olma duygularının sürekli olmasını korumak zorundadır. Bütün aileler, bir aile üyesi yeni bir gelişim basamağına gelirse, yeni bir üye katılırsa veya ayrılırsa, bir üye sosyal kurumlarla bağlantı kurarsa vs. krizlerle karşılaşır. Genel olarak aileler bu tür krizleri kendi kaynakları ile hallederler. Eğer gerekiyorsa alternatif transaksiyonel kalıplar çalıştırılır ve değişim şartlarına tepki vermek için yeni yollar aranır.

Aile içinde eş, ebeveyn ve kardeş alt sistemleri çok önemlidir. Fonksiyonel bir ailede bu üç alt sisteminin bütünlük içinde hareket etmesi gerekir. Eş alt sisteminin güçlü ve devamlı olması ailenin istikrarında önemlidir. Eşler birbirleriyle farklı görüşme yollarını öğrenir, birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılar ve birbirlerinin rollerini tamamlarlarsa, ailenin devamlılık olasılığı yükselir. Ayrıca bu tip aileler, gelecekteki değişim taleplerine karşı esneklerdir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Perosa, 1996; Lester, 1997; Gladding, 1998; Nichols ve Schwartz, 1998).

Çocukların olmasıyla aile sistemine ebeveyn alt sistemi eklenir. Eşler yeni sorumluluklarla uğraşırlar, rollerini tamamlarlar, farklı ebeveyn tutumları hakkında birbirleriyle görüşürler. Ebeveynlerin görevi, çocukların fiziksel olarak iyi olması için gerekli imkanları hazırlamak, gerektiğinde sınırlamalar koyarak çocuğun engellemeye karşı hoşgörünün gelişmesini sağlamaktır. Çocuğa olumlu bir benlik algısı yükleyerek ve sosyal becerilerinin gelişmesine yardım ederek kendine güvenin oluşmasına yardım etmektir. Ayrıca çocuğun ebeveynlerle olan ilişki modeli, ona ileride otorite ile kuracağı ilişkiler açısından kaynaklık ederler. Çocuk büyüdükçe ve geliştikçe ebeveynlerin işlevi de değişerek ço-

cuğa karar almada verilen sorumluluk artar ve bunun sonucunda çocuk olgunlaşır. Kardeş alt sistemi bir gruba ait olma duygularının ilk kez yaşanmasına fırsat verir. Ayrıca kardeş alt sistemi desteklemeyi, işbirliğini ve korumayı öğretir. Çocuklardan oluşan bu alt sistem ebeveyn alt sistemi ile gelişimsel değişime uyum sağlamaya çalışır (Türkçapar, 1991; Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Sınır Geçirgenliği

Minuchin'e göre, kişiler arası alışverişler zaman içinde bir ilişki örüntüsü yaratır. Bu karşılıklı davranış kalıpları kişilerin "nasıl, ne zaman ve kiminle ilişkiye gireceklerini" belirterek üyelerin davranışlarını ayarlarlar. Davranışların kısıtlarını yani ilişkilerde nereye kadar gidileceğini belirleyen kurallar ise "sınır" olarak kavramsallaştırılır. Ailedeki ilişki kalıpları bu sınırlar içinde biçimlenir (Fişek, 1993).

Ailenin ilişki kalıpları, iki türlü kısıt sistemi içinde gelişir. Bunlardan biri üyelerin geliştirdiği, o aileye özgün beklentilerdir ki bunlar o ailenin uyum/uyumsuzluk portresini oluşturur. Bu beklentiler danışma konusu olup, danışman tarafından izlenir. İkinci kısıt sistem ise temel bir yapısal etmen olup aile örgütlenmesini yönlendiren evrensel kurallardır. İki önemli evrensel kural vardır: Anababa ile çocukları ayırt eden bir güç hiyerarşisi olmalı ve karı-koca arasında bir tamamlayıcılık ve işlevsel karşılıklı bağlılık olmalıdır. Evrensel demekle, bunlar her yerde, her kültürde var olan kısıtlar anlamındadır (Fişek, 1993).

Genelde sınırların işlevi, sistemlerin alt sistemlerin farklılığını korumaktır (Fışıloğlu, 1992). Herhangi bir alt sistemin özgürlüğü çok önemlidir. Diğer bir deyişle, sınırların geçirgenliği ve bunun derecesi, aile üyeleri arasında bağlantının doğasını belirlemeye yardımcı olur. ***Belirgin*** biçimde olan sınırlar, bütün aile sisteminin özerkliğine ve ait olma duygularına önem verir. Burada, ailenin iyiliği için destek ve iletişim vardır. Gerekiyorsa alt sistemler birbirleriyle görüşebilirler. Aile üyelerinin özerklikleri kısıtlanmamıştır ancak aynı zamanda gerekiyorsa önem verme, destekleme ve aileye katılma sağlanır. Bu sınırın diğer bir avantajı da değişen ya-

şam koşullarına karşı ailede yapısal değişim sağlamada yardımcı olur (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Katı veya ***esnek*** olmayan sınırda, üyeler ve alt sistemler birbirlerinden ayrı kalırlar. Katı sınır, alt sistemler arasında etkileşime engel oluşturur. Hiçbir alt sistemdeki üye diğer alt sisteme girmeye gönüllü değildir. Gerektiğinde ebeveynler, çocuklarının alt sistemlerine kolayca geçemezler. Burada özerklik devam ettirilir, ancak birbirini etkileme, eğitme gibi konular gözden kaçmamalıdır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Belirsiz sınırda bir tür iç içe geçmişlik vardır. Üyeler veya alt sistemler bireyselliklerini, farklılıklarını koruyamazlar (Fışıloğlu, 1992). Ebeveynler kolayca çocuklarıyla bağlantı kurarlar ve zorla onların özerkliğine tecavüz ederler. Çocuklar ebeveynleriyle çok fazla iç içe girerek, risk altına girerler ve bu sürecin sonunda düşünce ve davranışlarında veya becerilerinde bağımlı hale gelirler. Belirgin hiyerarşi olmadığı için çocuklar ve yetişkinler kolayca rollerini değiştirirler. Burada bireysel kimliğin oluşması zordur (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Aile yapısı ve sınırları, üyeler arasındaki transaksiyonlar ile ilişkilidir. Belirgin sınırlar statü, güç, roller ile birbirinden ayrılmıştır. İç içe girmiş sınırlar evlilik problemlerine, hatalı ittifaklara (ebeveyn-çocuk ittifakı gibi), gerilime neden olur ve bireyselleşmeyi engeller (Perosa, 1996). Belirgin sınır dışındaki sınırlar aşırı ölçüde kullanıldığında ailede sıkıntılara, sorunlara yani fonksiyon bozukluklarına yol açar. Ailede fonksiyon bozukluğunun ortaya çıktığı bir diğer durum da, ailenin değişen şartlara yeniden uygun yapılamayı başaramadığı ve o şartlara uyum sağlayamadığı durumlardır (Fışıloğlu, 1992).

Fonksiyonel bir ailede belirgin sınırlar her aile üyesine hem "ben" duygusunu hissetmesine hem de "biz" yani grup duygusunu hissetmesine olanak verir. Yani her aile üyesinin, aileye ait olma duygularını kaybetmeden bireyselliğini korumalarını sağlar. Birçok aile iç içe (belirsiz sınır) ve kopuk (katı sınırlar) arasında bir yerde bulunur. Genellikle aileler ne tek başına iç içe ne de kopuk biçimdedir. Yani aileler hem iç içe hem de kopuk alt sistemleri birlikte içerebilirler (Şekil-5.1.) (Minuchin, 1981).

Şekil- 5.1.: Alt Sistem Sınırlarının Geçirgenliği



İç içelik yakınlığın aşırı biçimidir. İç içe aile biçiminde üyeler birbirleriyle aşırı biçimde ilgilenirler, birbirlerine fazlaca müdahale ederler. Yani çok yoğun bir aile etkileşimi vardır. Uç bir örnekte, aileden farklılaşmayı sağlayan alt sistemlerin sınırları çok yetersizdir. Üyelerin özerkliklerine zarar verecek kadar aileye ait olma durumu çok başattır. Bir aile üyesinin başına herhangi bir şey gelirse, bunlar bütün aile alt sistemine yansıtılır. Örneğin bir çocuk hapşırırsa kız kardeşi mendile koşturur, annesi termometreyi aramaya uğraşır, baba da ailesindeki hastalık için kaygıya kapılır. İç içe ailelerde alt sistemlerin sınırları zayıftır ve kolayca aşılabilir. Çocuklar ebeveyn gibi davranabilirler ve ebeveynlerin kontrolü yetersiz hale gelebilir. Çok fazla birlikte olma ve paylaşma bireyselliği zayıflatır. Üyeler sürekli tetiktedir, tehlike işaretlerine tepki verirler ve herkesin duygu ve düşüncelerine zorla karışırlar. İç içe ailelerde, üyelerin aile bütünlüğüne olan inançları çok yüksektir. Psikomatik ailelerde iç içelik yaygındır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Diğer bir uçta, kopuk ailenin üyeleri çok az bir aile bağlılığı ile özerk ve ayrı biçimde fonksiyonda bulunurlar. Kişiler arası mesafe uzaktır. Bağlılık çok azdır ve ancak ihtiyacı olduğunda aile üyelerine çok az yardım edilir. Bu tip ailelerde iletişim gergindir ve önlem alıcıdır. Ailenin koruyucu fonksiyonları sınırlıdır. Aile üyelerinden birisi stres altına girerse, iç içe aileler derhal ve yoğun bir biçimde duruma müdahale ederken; kopuk aileler bunun için fazla uğraşmazlar. Minuchin bu duruma şöyle bir örnek verir: İç içe aileler çocuk tatlısını yemediği zaman çok aşırı üzülebilirken, kopuk aileler çocuğun okul problemi ile ilgilenmeyebilirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Gruplaşma, Güç ve Koalisyon

Sınırlar, bir ailenin nasıl organize olduğunu gösterirken; ***gruplaşmalar*** (alignments) da bir ailenin aktivitelerini yerine getirirken birbirleriyle nasıl etkileştiklerini veya birbirleriyle nasıl karşı karşıya geldiklerini gösterir. Aile içinde ***güç*** hem otorite hem de sorumluluğu yerine getirme demektir. Bu nedenle, gruplaşmalar aile üyelerinin birbirleriyle yaptığı duygusal veya psikolojik bağlantıyı gösterirken; güç, bir işlemi yaparken her bir aile üyesinin göreli olarak etkilenmesidir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Ailenin her hareketinde sınırlar, gruplaşmalar ve güç durumu söz konusudur. Alt sistemlerin sınırları kuralları belirler. Kurallar da üyelerin yapacağı fonksiyonları belirler. Örneğin küçük kardeşin cinsel eğitimini baba, anne ya da büyük kardeşi mi üstlenmeli, yoksa sorumluluk paylaşılmalı mı? Aile kurallarına örnek olarak şunları da verebiliriz: Bir bayanın işyerinde arkadaşları olabilir ancak bu arkadaşlarıyla iş dışında görüşemez. Çocuk komşusunun çocuğu ile arkadaşlık edebilir ancak onları eve davet edemeyebilir (Lester, 1997).

Gruplaşma bir işlevi yaparken üyelerin birbirlerini destekleyip desteklemediğini gösterir. Örneğin, baba annenin çocuk yetiştirme biçimini benimsiyor mu benimsemiyor mu? Güç, koşul veya durumla ilgilidir ve nadiren sınırsızdır. Örneğin annenin ergen kızı üzerinde evde önemli bir etkisi olabilir ama kızının ev dışındaki sosyal çevresinde çok az etkisi olabilir. Güç, aktif veya pasif biçimde aile üyelerinin birleşmiş güçleriyle ilgilidir. Örneğin, annenin otoritesinin babanın desteğine bağlı olması gibi.

Yapısalcılar, bazı gruplaşmaları fonksiyonelsizlik olarak ele alırlar. Minuchin buna ***üçgen*** demektedir. Her bir ebeveyn çocuğun kendisinin yanında ve diğer ebeveynin karşısında olmasını ister. Eğer çocuk bir ebeveynin yanında yer alırsa, diğer ebeveyn bunu saldırı veya ihanet olarak görür. Bunun gibi fonksiyonelsizlikte çocuk kazanan bir konumda değildir. Çocuğun her hareketi, diğer ebeveynin kendisini karşı gelinmiş veya eleştirilmiş hissetmesine neden olur. Ebeveynler arasında bu problem ile karşılaşılırsa, üçüncü bir kişi yani aile danışmanı araya girer ve sürecin bir parçası halini alır. Tıpkı Bowen'in üçgen kavramında olduğu gibi (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Koalisyon (ittifak), spesifik aile üyelerinin üçüncü üyeye karşı birleşmesidir. Sabit bir koalisyon iyice yerleşmiştir ayrılmaz ve esnek olmayan birliktir. Örneğin, anne ve oğul koalisyonu gibi. Bu nedenle, ailenin günlük fonksiyonlarında başat bir birim haline gelir. Minuchin'e göre koalisyonlar genellikle stresi ailenin içine sokar. Tek tek bireylerin fonksiyonların kadar, bütün ailenin fonksiyonunda da handikaplar yaratır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Gruplaşma, güç, sınırlar ve koalisyon aile sistemi içinde birbirleriyle ilişkili fenomenlerdir. Güç genellikle aile üyeleri arasında gruplaşmayla sonuçlanır ve fonksiyonelsiz veya fonksiyonel yaşamın en önemli nedeni olabilir. Güç, başat bir ebeveynin gruplaşmasıyla sonuçlanır ve bu çocuk bakımından oldukça faydalıdır. Diğer taraftan, bir ebeveyn ile çocuktan oluşan ve diğer ebeveyne karşı olan koalisyon aile fonksiyonunu bozabilir. Yapısal aile danışması, ailede ebeveynlerin başarılı olması için şunların olmasının gerektiğini belirtir (Minuchin, 1981):

1. Kuşaklar arası sınırlar belirgin olmalıdır. Böylece ebeveynler yönetici güçleriyle birlikte bir alt sistem oluştururlar.
2. Çocukların disiplini gibi konularda ebeveynler gruplaşmalıdır.
3. Kurallar, güç ve otorite ile ilgili olmalıdır.

Aile Haritası

Mikrosistem düzeyinde, aile sisteminde her üyenin aile etkileşiminin nasıl olduğu hakkında bir algılayışı vardır. Bunlar aile haritasına yansıtılabilir. Bu haritalar, aile danışmasında bir araç olarak kullanılabilirler. Haritalar, aile üyelerinin gelişimlerinin farklı düzeydeki davranışları üzerinde çalışmada oldukça kullanılışlıdır. Özellikle çocukların kendilerini aile içinde hangi konumda algıladıklarını ortaya çıkartmada elverişlidir (Ludlow ve Howard, 1990).

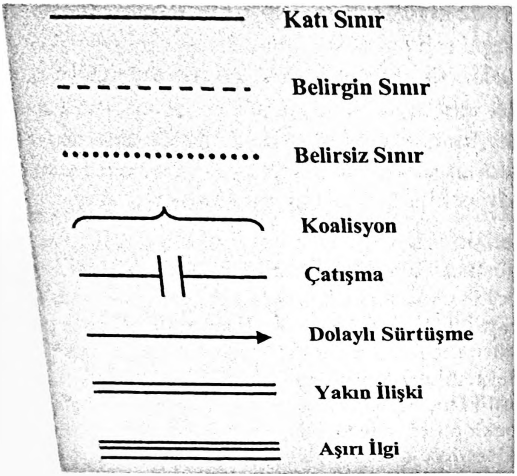
Aile yapısını belirleyebilmek için yapısal harita (structural map) çıkartılabilir. Yapısal aile danışmanı, ***aile biçimi*** (family shape) ve ***aile gelişimi*** (family development) kavramlarını kullanarak bu haritayı değerlendirir. Aile biçimi, ailenin demografisi anlamına gelir. Aile geleneksel mi yoksa anne-baba-çocuktan oluşan çekirdek aile mi? Tek ebeveynli aile mi yoksa üvey ebeveynli aile

mi? Ya da gay veya lezbiyen çiftlerden oluşan aile mi? Farklı aile biçimleri, aile üyelerinden farklı fonksiyonlar isterler. Bu nedenle bir aile yapısı bazı aile biçimleri için uyumlu iken diğerlerine uyumsuz olabilir. Örneğin anne-çocuk arasındaki yakın ilişki çekirdek aile için uyumlu iken, üvey ebeveynli aile için uyumsuz olabilir. Büyük ebeveynlerin torunlarına karşı davranışları çekirdek aile için otorite sarsıcı olabilirken, tek ebeveynli aileler için yararlı olabilir (Minuchin, Lee ve Simon, 2006).

Aile gelişimi, her kültürün kendi özelliğine göre bireylerin "yaşam döngüsünün" farklı evrelerinde farklı davranışları anlamına gelir. Örneğin Amerikan kültüründe ergen çocukların ebeveynlerinden farklı düşünmesi ve davranması beklenir. Bunun için Amerikan kültürünün de aileler üzerinde bir baskısı vardır. Sosyokültürel beklentileri yerine getirebilmesi ve üyelerinin kendi bağımsız kimliklerini geliştirebilmesi için aileler organize olmalıdır. Kültürel beklentiler, ailede değişime ve gelişime neden olur. Aileler bu beklentilere cevap verebilmek için yapısını değiştirmelidir. Aile yapısı, yaşam döngüsünün bir evresinde uyum sağlayıcı iken, bir başka evrede sıkıntı yaşayabilir. Ailenin ilk evresinde uyumlu olan eşler, bir çocuğun doğumu ile değişim yapması gerekir. Aile biçimi ve aile gelişimi kavramları, aile danışmanına aile haritasını değerlendirmesine yardımcı olur. Örneğin ailede hangi normların uyumsuzluğa neden olduğunu, ortaya çıkarmasına yardımcı olur. Elbette danışman bu normların evrensel olmadığını, zamanla ve kültürel bağlamda bunların değişeceğini bilir (Minuchin, Lee ve Simon, 2006).

Minuchin'e göre, harita tam olarak yapısal bir problemi özetleyemez. Ancak harita üzerinde çalışmak, ailenin yapısal durumu hakkında danışmana gözlemlerini geliştirmesinde yardımcı olabilir. Bu nedenle yapısalcılar, ailenin yapısal problemlerini birkaç basit sembolle yapmış oldukları aile haritasında çıkarırlar (Şekil-5.2). Bu haritalar ailede nelerin değişmesi gerektiği konusunu belirginleştirir (Nichols ve Schwartz, 1998).

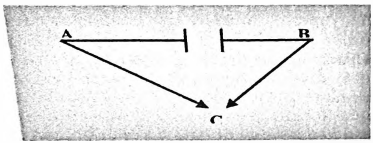
Şekil-5.2.: Aile Haritasında Kullanılan Bazı Semboller



Aile içinde sıkça görülen kalıpları aile haritasını kullanarak daha iyi açıklayabiliriz (Nichols ve Schwartz, 1998):

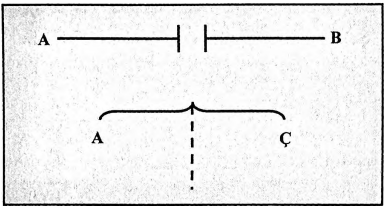
Aile danışmanları tarafından en çok görülen problemlerden birisi de ebeveynlerin kendi aralarında çözemedikleri çatışmaları çocuğa yöneltmeleridir. Ebeveynler birbirleri için kaygılanıp üzüleceklerine, çocukları için kaygılanıp üzülürler (Şekil-5.3). Anne (A) ve baba (B) gerginliği azaltmak yerine çocuğu (Ç) kurban ederler.

Şekil-5.3.: Dolaylı Çatışmanın Bir Anlamı Olarak Şamar Oğlanı



Diğer yaygın bir kalıp da, ebeveynlerin çocuklarına karşı sürdürdükleri konulardır. Baba annenin çok taviz verdiğine inanır, anne ise babanın çok katı olduğunu belirtir. Anne çocuğun ihtiyaçları ile aşırı derecede ilgilenir ve ona düşkündür. Baba ise kopuktur ve ihtiyaç olduğunda onlara yanıt vermez. Sonuçta, anne ile çocuk arasında babaya karşı bir koalisyon oluşur (Şekil-5.4.).

Şekil- 5.4.: Anne - Çocuk Koalisyonu



Bazı aileler çocukları küçükken fonksiyonel olurken, çocuk büyüdükçe onun disiplin ve kontrolünde zorlanabilirler. Ebeveynler çocuklarına çok fazla özen gösterirler. Bu durum ebeveynler uzun zaman çocuk sahibi olmayı beklemişlerse veya aile dışı çevre ile çok az ilgileniliyorsa görülür. Ebeveynler çocuklarını kendilerinden ayıramazlar, uygun sınırlar koymayı başaramazlar, ebeveynler çocuklarıyla fazlaca iç içe girmişlerdir (Şekil-5.5.)

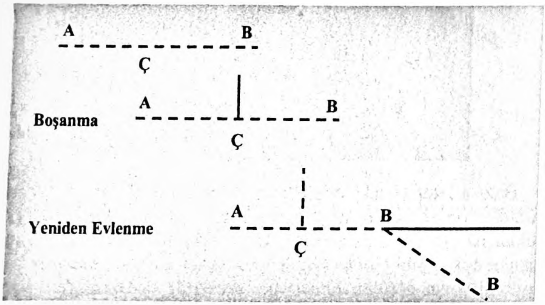
Şekil- 5.5.: Ebeveynler Çocuklarıyla İç içe



Boşanma veya boşanan eşlerden birisinin yeniden evlenmesiyle, aile yapısında büyük bir değişme meydana gelir. Boşanmış aileler ya sınırlarını yeniden düzenlerler ya da hemen transaksiyonel çatışma yaşarlar. Kadın boşandığı zaman, çocuk ile annesinin ilk önce yapıyı yeniden düzenlemesi gerekir. Eşinden ayrılan anne ile çocuk arasında belirgin sınırlar kurulur. Ancak yine de çocuğun kendi öz babası ile bağlantı kurmasına müsaade edilir. Daha sonra

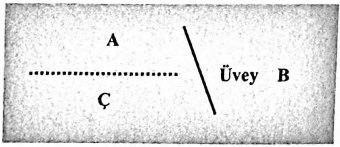
anne yeniden evlenirse, aile yeni koca ve üvey baba ile fonksiyonlarını düzenlemelidir (Şekil-5.6.). Üvey babanın ebeveyn alt sisteminin eşit bir üyesi olması, bazen anne ve çocuk için zor gelebilir. Yeni ebeveyn bir yabancı gibi davranabilir. Anne ile çocuk kendi kalıplarını değiştirmeden sürdürmeyi ister ve üvey babanın bunları kabullenmesini talep ederlerse, üvey baba korkar ve kızgın hale gelebilir (Şekil-5.7.). Sonuçta çocuk zarar görebilir veya ebeveynler çatışabilir. Bu durumdaki bir aile ne kadar erken danışmaya gelirse o kadar kolay yardım edilir.

Şekil – 5.6.: Boşanma ve Yeniden Evlenme



Problem bütün aile yapısının fonksiyonlarında olduğu için değerlendirmeye tüm aile grubunu almak önemlidir. Örneğin, eğer baba çocuğun olumsuz davranışları hakkında şikayet ediyorsa, ne yalnızca çocuk ile ne de baba ve çocuk ile görüşülür. Tüm ailenin etkileşimini görmek aile yapısının bütünlüğü ortaya çıkabilir.

Şekil-5.7.: Üvey Babayı Kabul Etmeme



Bazen bütün aileye bakmak da yeterli olmayabilir. Yapısal aile danışmanı sosyal sistemin koşullarını da göz önüne alır. Eğer ebeveynlerden birisinin yasak aşk ilişkisi varsa, bu ilişki ailenin genel durumunun önemli bir parçasıdır. O kişiyi danışma oturumlarına çağırmak mümkün olmayabilir. Ama bu evlilik dışı ilişkinin aile yapısı içine yerleştirilmesi önemlidir. Bazı durumlarda, ailenin koşulları şimdiki problemle doğrudan ilişkili olmayabilir. Örneğin annenin depresyonunun nedeni iş ortamındaki ilişkilerden, çocuğun problemi okul ortamından kaynaklanabilir. Bu gibi durumlarda yapısal aile danışmanları, problemi azaltmak için buna neden olan koşullarla ilgilenirler (Nichols ve Schwartz, 1998).

West (1993), Minuchin'in bu konudaki görüşlerini şu şekilde aktarmaktadır:

"Aile ile konuşurken ailenin dışı da ele alınmalı. Ailenin değerleri hakkında bilgi almalıyız. Aile değerleri, ailenin çevresini de içine almalıdır. Bu ikisini birbirinden ayıramayız. Aile değerleri birbirinin sorumluluğunu üstlenme, hoşgörü, destek, esneklik ve uzlaşmanın artmasıdır. Bunu sessiz şarkı olarak adlandırıyorum. Karşılıklı yardımlaşma sürecinin yaşamda devam etmesine aile değeri denilir."

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Yapısal aile danışması, geçmişten çok şimdiki durumla ilgilenen ve belirlenmiş hedeflere yönelik kısa süreli bir yaklaşımdır. Minuchin, tanı ve müdahaleyi birbirinden ayırmaz. Bunları birbirini karşılıklı etkileyen parçalar, süreçler olarak kabul etmektedir. Tanı, danışman uyum sağladıkça ve müdahaleler aile tarafından özümsendikçe değişir. Tanı sürecinde aile danışmanı, ailenin yapısını ve kullandığı transaksiyonel kalıpları belirlemeye çalışır. Bunlardan yararlanılarak ailenin yapısal haritası çıkarılır. Oluşturulan bu yapısal aile haritası, danışman'ın ailenin işleyiş sürecini anlamasına yardımcı olur. Alt sistemler, sınır özellikleri (belirgin / belirsiz / katı), yakın ilişki, aşırı ilgi, çatışma, koalisyon boyutları tanı yapılırken önemlidir. Bunun için danışman'ın üzerinde durduğu sorulardan bazıları şunlardır: Ailenin sözcüsü kim? Bu ne anlama gelir? Bu sorumluluğu ona kim ya da kimler neden vermiştir? Sözel iletişim ailenin gözlemlenen davranışlarıyla paralellik gösteri-

yor mu? Ailenin var olan yapısı yeni bir şekil aldığında, ailedeki üyelerin konumları ve buna bağlı olarak bireysel yaşantılarında değişiklik olacaktır. Diğer bir ifadeyle, aile işlevi açısından daha uygun bir yapılanmanın sağlanması ve ilk stres semptomlarının iyileştirilmesi sağlanacaktır (Fışıloğlu, 1992).

Minuchin (1981)'e göre, aile danışmanı oturumlarda ailenin bütün gerçekleriyle ilgilenmez. Koşulların bütün dinamiklerini bilmez. Danışman, ailenin büyük bir bölümü hakkında bir şey öğrenmeden işe başlar. Başlangıç müdahalesinin tek hedefi ailenin katılığını sarsmaktır. Danışman'ın gösterdiği alternatifler, aile üyeleri tarafından haklı görülürse değişim süreci başlar.

Aile danışmasında, aynı geçmişi ve aynı dili konuşan aile ile danışma yapılır. Bu oturumlarda tek yabancı danışmandır. Oturumlarda danışman bilgisi ile güçlüdür, iletişimi kontrol eder (West, 1993).

Minuchin (1981)'e göre, ailenin gerçeğini değiştirebilmek için onun koşulları arasındaki iletişimin gerçeğini değiştirmek gerekir. Danışmanın kendisine "zorunlu değiştirici" konumunda bulur. değişim gerçekleştikten sonra danışman sistemin dışına çıkar. Danışman aile üyeleri ile etkili iletişim kuran bir üye gibi, bir-iki veya üçlünün parçası gibi veya aile senaryosunun yaratıcısı ya da yöneticisi gibi hareket edebilir. Her koşulda, danışman alternatif gerçeklerin yaşanmasını kolaylaştıracaktır. Her konumda, danışman'ın kendi yaşantıları, diğer sistemin ve esneklik anlayışında sınırlılıklar olacaktır. Danışman ne kadar çok gerçeklere karışırsa, o kadar çok objektif ve yaşantısal olur.

Yapısal aile danışmasında, danışman hem bir araştırmacı hem de uzmandır. Danışman, aile yapısını değiştirmek için aktifçe müdahalede bulunur. Bunun için danışman'ın oldukça enerjik olması gerekir. Danışma süreci boyunca danışman'ın rolü değişir. Örneğin, sürecin ilk evresinde danışman aileye katılır ve liderlik pozisyonunu üstlenir. İkinci evrede, ailenin yapısal haritasını çıkartır. Son evrede, danışman aile yapısını değiştirmek için yardımcı olur. İşlemler sırasında danışman aileyi izler, sonra aileye katılır ve terapötik olarak dönüşüm sağlandıktan sonra etkileşim alanından ayrılır. Yapısal aile danışmasında, danışman adeta bir tiyatro yöneticisi gibidir (Gladding, 1998).

Danışman spesifik teknikleri kullanarak aile etkileşimine katıldığı için birkaç oturum sonra ailede belirgin değişimler meydana gelir. Ailede içgörü yerine hareket vurgulanır. Aile üyelerine "ev ödevleri" verilir. Bu ödevler oturumlar dışında yerine getirilirken, bunlara ek olarak terapötik zamanlarda da çalışmalar yapılır. Başarılı bir işlemde, ailenin bütün yapısı değiştirilir ve yeniden düzenlenir (Gladding, 1998).

Yapısal aile danışmasında, danışma süreci birkaç adımda gerçekleşir (Aponte ve VanDeusen, 1981):

1. *Problem*: Aile danışmanı aile ile görüşme yaparak problemlerini tespit etmeye çalışır.
2. *Bilgi:* Danışman problemle ilgili bilgileri toplar ve oturumlarda bunun için yönlendirme yapar.
3. *Hipotez Kurma*: Danışman topladığı bilgilere dayanarak problemin çözümü için hipotez kurar.
4. *Amaçlar:* Hipotezler kurulduktan sonra amaçlar belirlenir.
5. *Müdahale:* Danışman aşağıda belirtilenleri ortaya çıkartmak için çalışır.
   a. Aile üyeleri arasında ve/veya üyelerin kendi benlikleri ile olan etkileşim kalıplarını etkileyerek değiştirme
   b. Transaksiyonel çeşitliliği kontrol ederek müdahalenin etkililiğini artırma
6. *Dönüt:* Danışman müdahalelerde aile üyelerinin tepkisini esas alarak, bu döngünün 2. adımına geri dönerek işlemlere başlar.

Birçok sistemci kuramcı gibi, yapısal aile danışması öğelerden oluşmuş bir sistemin nasıl etkileşimde bulunduğu, denge ve hemoastizisini nasıl başardığı, hangi dönüt mekanizmalarını kullandığı ile ilgilenir. Yapısal aile danışması, bütün ailelerin yapısının olduğunu vurgular. Bazı ailelerin yapısı diğerlerine göre daha fonksiyoneldir. Her ailenin bir hiyerarşisi vardır. Yani iyi organize olmuş aileler çevrelerine daha iyi uyum sağlarlar. Krizde olan aileler çevrelerine uyum sağlayamazlar (Gladding, 1998).

Yapısal aile danışması, ailenin yapısını ve transaksiyonel kalıplarını değerlendirmeye çalışırlar. Yapısalcılar, ailenin gelişimsel değ-

şime uyum sağlaması kadar, beklenmedik durumsal krizlere nasıl uyum sağlayacağı ve aynı zamanda nasıl iyi ve nasıl daha kolay çatışmaları çözmek için aile üyelerini bir araya gelebileceği konularıyla ilgilenirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Yapısal aile danışmasına göre, aile sisteminin örgütlenmesinin bozulduğu ve yeniden dengesini kurmakta zorlandığı için aile sağlıksız hale gelir. Bu nedenle aile danışmaya oldukça şaşkın, kızgın ve belki de korkmuş olarak gelir. Aile, geçmişteki problemlerini çözemediği için şaşkındır. Bir veya daha fazla üyesi ailede karışıklığın sebebi olarak sanık gibi damgalandığı için kızgındır. Danışmaya gelen aile üyeleri, danışmanların kendilerinden tam olarak ne bekledikleri konusunda çok az fikir sahibi olduklarından korkmuşlardır. Eğer aile üyeleri danışmaya şaşkın, kızgın ve korkmuş olarak gelirlerse, danışma süreci zor hale gelebilir. Bu nedenle, ilk olarak aile danışmanlarının bu duygusal durumları ortadan kaldırmaları gerekir (Fenell ve Weinhold, 1989).

Yapısal aile danışmasında genel olarak üç müdahale tekniği vardır. Bunlar: Dahil olma (joining), aile işlem kalıplarını harekete geçirme (activating family transaction patterns), aile işlem kalıplarını yeniden yapılandırma (restructring the family transaction patterns) (Fenell ve Weinhold, 1989; Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998):

1. Dahil Olma

Etkili aile danışması için danışman'ın aile üyeleriyle iyi bir çalışma ilişkisi kurması gerekir. Dahil olma, her bir aile üyesiyle iletişim kurma sürecidir. Dahil olma tekniği, yapısal aile danışmasında çok önemli bir tekniktir. Çünkü ancak bu şekilde aile üyeleri ile danışman aile fonksiyonlarını düzeltmek için amaç belirleyebilirler, problemin kaynağının nedeni hakkında sık sık değişiklik yapabilirler, problemin nedeni ve problemin çözümü için ne yapılabileceği hakkında birlikte çalışabilirler. Eğer danışman problemi tek başına belirlemeye kalkarsa, aile üyeleri kurallarla çatışabilir ve aile değişim için çaba göstermeyebilir. Bu koşullar altında ailede değişim sağlama zorlaşabilir. Bu nedenle danışman, ailenin içine dahil olur ve onların güvenini kazanmaya çalışır. Bu şekilde aile, danışman'ın

ailenin yapısını anlamasına izin verir ve gerekli değişiklikler için ona yardım eder.

Eğer danışman başarılı bir şekilde aileye dahil olmadan çabucak değişim yapmaya çalışırsa, aile danışman'ın yardımlarına direnç gösterebilir. Danışman başarılı bir şekilde aileye dahil olabilirse, aile danışma sürecinin bir parçası olan değişimleri, önerileri ve yeni fikirleri genellikle kabul eder.

Başarılı olarak aileye dahil olmak için, danışman'ın her bir aile üyesinin benlik saygısı kaynağını bilmesi gerekir. Güven ortamında her bir aile üyesi danışmanı kendi perspektiflerini anlayabilecek şekilde görmeleri gerekir. Danışman her bir aile üyesinin perspektifini ve davranışını anlayabilmesi için onlarla iletişim kurmalıdır.

Dahil olmanın üç spesifik biçimi vardır: İzleme (tracking), bağdaştırma (accommedation) ve benzeme (mimesis). *İzleme,* danışman'ın ailenin kendi konumları hakkındaki düşünce biçimlerine uyum yapabilme yeteneğidir. Danışman ailenin kullandığı kelimeleri, sembolleri, geçmişi, değerleri ve biçimi ne kadar doğru kullanırsa o kadar çok ailenin ne hissettiğini anlayabilir. Danışman, dahil olma sürecinin ailenin şimdiki kuralları ve rolleriyle ilgili olarak *bağdaştırmayı* kullanır. Bu şekilde, danışman aile üyelerine saygı gösterir. Eğer danışman'ın saygısı anlaşılırsa aile daha iyi olmak için yapacakları şeyler konusunda gönüllü olur. *Benzeme,* danışman'ın ailenin iletişim biçimine uyum sağlayarak bir aile üyesi gibi olabilmesi demektir. Danışman bu şekilde, ailenin beden diline, duruşuna ve diğer iletişim davranışlarına uyum sağlar. Eğer danışman aile ile ilgilenirken samimi olmazsa ve kişisel sorumluluğu sağlayamazsa dahil olma tekniği faydasız olabilir.

2. Aile İletişim Kapılarını Harekete Geçirme

Yapısal aile danışmasında, danışman ailenin şimdiki yapısını bilmeli ve değerlendirmelidir. Bu teknik, danışma sürecinin dahil olma aşamasında danışman'ın kurallara, rollere ve alt sistemlere dikkat etmesiyle başlar. Aile yapısının resmi değerlendirmesi, danışman ile aile arasında iletişim kurulduktan sonra başlar. Danışman, *canlandırma* (enactment) tekniği ile ailenin nasıl yapılandığını öğrenir. Canlandırma, oturumlarının ev ortamında olduğu zaman

yapılır ve danışman'ın ailenin şimdiki yapısını anlamasına izin verir. Aile danışmasında canlandırma spontan bir şekilde ortaya çıkar. Bu şekilde danışman direkt olarak alt sistemlerle tartışabilir ve ailenin problemini, şartlarını anlar. Eğer aile üyeleri alışık oldukları tarzda davranırlarsa, danışman ailenin şimdiki fonksiyonlarını öğrenir ve yapısal müdahale ile nasıl daha etkili fonksiyonda bulunabileceklerine karar verebilir.

3. Aile İşlem Kalıplarını Yeniden Yapılandırma

Aile, danışmaya bir üyesi streste veya semptomlu bir şekilde gelir. Danışman aileye dahil olduktan sonra, şimdiki fonksiyonlarının yerini alabilecek yeni kalıplar yaşatma fırsatını sağlar. Ayrıca, ailenin fonksiyonlarının nasıl olduğunu ve bunların yapıyı nasıl desteklediğini belirler. Bundan sonra ailenin yapısını ve fonksiyonlarını değiştirmek mümkün olur. Yapısal aile danışmanlarının ailenin yapısı ve fonksiyonlarını değiştirmek için kullandığı birkaç tekniği vardır. Bunlar: a. Sistemi yeniden kompoze etme (system recomposition), b. Semptoma odaklaşma (symptom focusing), c. Yapısal değişiklik (modification).

a. Sistemi Yeniden Kompoze Etme: Genellikle aileler, ailenin gelişimsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta yetersiz kaldığı zaman danışma yardımını ararlar. Yapısal aile danışmanları bunu bir problem olarak belirledikleri zaman, bir yöntem olarak sistemi ödüllendirmeyi kullanırlar. Sistemin kompozisyonunu değiştirmede iki müdahale biçimi kullanılır. Birincisi, aileye yeni alt sistemler belirleme ve ekleme. Örneğin, eğer evin genç kızı babasına karşı annesiyle işbirliği yapıyorsa, danışman eğlenceli aktivitelerle baba-kız arasındaki alt sistemi kuvvetlendirir. İkincisi, aileden üretici olmayan alt sistemleri elemektir. Danışman, babaya karşı kurulan anne-kız gruplaşmasını sistemden çıkarabilir ve onun yerine anne-baba-kız alt sistemini koyabilir.

b. Semptoma Odaklaşma: Genellikle aileler, üyelerinden birinde semptom belirdiğinde danışmaya giderler. Doğal olarak aile üyeleri bu semptomun aileden çıkarılmasını isterler. Bu bakış açısı, yapısal aile danışmanları tarafından önemli bir problem olarak görülür. Onlar ortadaki bu problemi bir aile üyesinde değil de, genellikle fonksiyonelsiz aile sisteminin bir semptomu olarak görürler. Bu nedenle, danış-

man'ın semptomlarla ilgilenirken birkaç tekniği olmalıdır. Bu teknikler az çok semptomları merkez alır. Bunun için danışman şu teknikleri kullanabilir:

1. Semptomu yeniden nitelendirme
2. Semptomun etkisini değiştirme
3. Semptomu genişletme
4. Semptomu abartma
5. Semptomun önemini azaltma
6. Yeni semptoma hareket etme

Aile yardım almaya başladığında, semptom ailede aylar veya yıllar boyunca devam etmiştir. Aile danışmanı bu semptomla tam olarak ilgilenmeye çalıştığında, aileyi değiştirmekte zorlanabilir. Çünkü aile belki de yapılabilecek veya geleneksel yaklaşımları denemiştir. Danışman bir öneride bulunduğunda, aile ona "Evet ama....." şeklinde cevap verebilir. Aile, problemi yaratan uzmandır ve danışman'ın ehliyetini elinden almaya çalışabilir. Danışman problemin çözümünde uzman olmalıdır. Bunu yapabilmesi için danışman'ın ailenin problemine yeni bir bakış açısı getirmesi gerekir. Semptomu değiştirme, ailenin bu değişimi yapmasına yardım etmek için en etkili yoldur. Aile yeni veya yeniden revizyondan geçirilmiş problemi kabul ettikten sonra, danışman problem üzerinde uzman olabilir ve değişim için aileyi değerlendirebilir. O zaman aile, danışman'ın sistemi değiştirme bilgisine güvenebilir.

c. Yapısal Değişiklik: Danışman aileye dahil olduğu zaman ailenin bir üyesi haline gelir. Yine de, aile değişim ile ilgilenirken aile katı ve etkisiz yöntem geliştirmiştir. Danışman yapısal değişiklik yaparken, aileyi değerlendirmeye başlar. Bu yapısal değişiklik birkaç teknikle yapılır. En sık kullanılan teknikler şunlardır:

1. Şimdiki aile gerçeğini ret etme
2. Yeni alt sistemleri ve sınırları yaratma
3. Fonksiyonelsiz işlem kalıplarını engelleme
4. Yeni ve uyarlamacı aile yapısını güçlendirme
5. Aile değişimi hakkında eğitme

Minuchin, zaman içinde aile danışmasının modernizmden postmodernizme, şimde de kanıt temelli müdahalelere doğru geli-

şim gösterdiğini ve bu değişimin yapısal aile danışmasını etkilediğini belirtmektedir. Minuchin kuramının ilk yıllarında aile yapısı/organizasyonu üzerinde çok fazla durduğunu ve bunun için de ailedeki her bir bireyden ziyade ailenin "bütün" yapısına odaklandığını belirtir. Son zamanlarda ise Minuchin aileleri ve eşleri değerlendirirken ***dört evreli harita*** (four-step map) geliştirdiğini belirtir. Bununla Minuchin kendi görüşlerini yeniden gözden geçirdiğini ve yaptığı en belirgin değişimin, *geçmişi şu anı anlamak* için kullanmaya başlaması olduğunu belirtir (Minuchin, Lee ve Simon, 2006).

Minuchin son 10 yılda pek çok farklı ülkede (örneğin Yeni Zelanda, Japonya, İspanya, Almanya, İtalya, İsviçre, Meksika, Arjantin) yaptığı 2 günlük atölye (workshop)çalışmalarında, oralarda ailelerle görüştüğünü ve bunların neticesinde farklı kültürleri de dikkate alarak dört evreli haritayı geliştirdiğini belirtir. Dört evreli haritayı iki oturumda yapılandırdığını; haritanın ilk iki evresini ilk oturumda, son iki evresini de ikinci oturumda ele aldığını belirtir. Dört evreli haritanın aileyi değerlendirme olmadığını, bir harita olduğunu ve danışma sürecini dört evrede organize ederek aile danışmanına kılavuzluk etmesi için geliştirdiğini ifade eder. Dört evreli harita özetle şöyledir (Minuchin, Lee ve Simon, 2006, s. 93-94):

1. *Evre: Sunulan problemi ve semptomu taşıma:* Hemen her aile danışması yaklaşımının ilk evresinde olduğu gibi, bu evrede aile danışma sürecine kendi içsel dinamiklerini getirir.
2. *Evre: Probleme neden olan etkileşim kalıplarını inceleme:* Bu evrede ailede probleme neden olan etkileşimler incelenir. Etkili bir aile danışmanı, aile üyelerine hangi davranışlarının probleme neden olduğunu fark etmelerine yardımcı olur.
3. *Evre: Ailede kilit kişilerin şimdiki zamanlarını etkileyen geçmiş yaşantılarını inceleme:* Ailedeki yetişkin üyelerin geçmişlerine kısaca odaklanılarak, şu anki problemlerin geçmiş ile bağlantısını fark etmeleri sağlanır.
4. *Evre: Problemi yeniden belirleme ve çözüm için seçenek üretme:* Son evrede tam olmasa da bir değerlendirme yapılır. Aile ile ilgili ilk resim geliştirildikten sonra, danışman ve ai-

le üyeleri birlikte çözüm için seçenekler türetmeye başlarlar. İlk üç evre başarılı olursa, aile üyeleri bu evrede kendi semptomlarına uygun çözüm yolları geliştirebilirler.

GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLAR

Yapısal aile danışmasının güçlü yönlerini şöyle sıralayabiliriz (Fenell ve Weinhold, 1989; Gladding, 1998):

- Yapısal aile danışması aileler için tasarlanmış bir kuramdır. Aile danışmanlığı gibi bir alanın varlığını kabul ettirmede etkili olmuştur.
- Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki aileler için geliştirilmiş bir kuramdır ve oldukça pragmatiktir.
- Teknikleri açıkça belirlenmiştir.
- Madde bağımlılığı, yeme bozukluğu ve intihar eğilimli üyesi olan ailelerde oldukça etkili sonuçlar alınmıştır.
- Danışma süreci oldukça sistemlidir, probleme odaklanılmıştır ve kısa sürelidir (genellikle 6 aydan az sürer).
- Kuramın etkililiği pek çok araştırma ile desteklenmiştir.

Yapısal aile danışmasının sınırlı yönlerini şöyle sıralayabiliriz (Fenell ve Weinhold, 1989; Gladding, 1998):

- "Geçmiş" üzerinde değil, "şimdi" üzerinde durduğu için oldukça yalındır.
- Feministler tarafından cinsiyet basmakalıp rollerini vurgulamakla eleştirilmektedir.
- Ailenin dinamiklerini açıklamakta sıkıntı çeker.
- Aile sistemi üzerinde fazla odaklandığından, tek tek bireylere çok az dikkat eder.
- Bazı teknikleri samimi olarak algılanmayabilir.

ÖZET

Aile danışmanlığı alanında 1970'lerde Salvador Minuchin tarafından geliştirilen yapısal aile danışması oldukça popüler olmuştur. Yapısal aile danışması bir sistemin parçalarının nasıl etkileşime girdiği, dengesini nasıl sağladığı, dönüt mekanizmasının nasıl işlediği, nasıl fonksiyonelsiz iletişim kalıplarını geliştirdiği üzerinde durmaktadır. Özellikle transaksiyonel kalıplara çok fazla önem verilir. Çünkü bu kalıplar ailenin yapısı, sınırlarının geçirgenliği, gruplaşma ve koalisyonlarının varlığı hakkında bilgi verir.

Yapısal aile danışması alt sistemlerden oluşmuş bir aile sisteminin nasıl etkileşimde bulunduğu, denge ve homeostazisini nasıl başardığı, hangi dönüt mekanizmalarını kullandığı ile ilgilenir. Bazı ailelerin yapısı daha fonksiyoneldir. Her ailenin bir hiyerarşisi vardır. Yani iyi organize olmuş, alt sistemleri arasında dengeli ilişkileri olan aileler çevrelerine daha iyi uyum sağlarlar. Aileler alt sistemler yolu ile görevlerini yerine getirirler. Çekirdek ailenin en az üç alt sistemi vardır. Bunlar: eş, ebeveyn ve kardeş alt sistemleridir. Her alt sistemin birbirinden farklı fonksiyonları vardır. Yapısal aile danışması kuramı, ailenin yapısını ve transaksiyonel kalıplarını değerlendirmeye çalışır. Ailenin değişime uyum sağlayabilmesi, beklenmedik krizlere nasıl uyum sağlayabileceğini, çatışmalarını daha iyi çözmek için nasıl birlikte çalışabilecekleri konularında aileye yardımcı olunur.

Aile danışmanlığı alanına çok önemli kavramlar kazandırmış olan yapısal aile danışması, geçmişten çok şimdiki durumla ilgilenen ve belirlenmiş hedeflere yönelik kısa süreli bir tedavi biçimidir. Bu yaklaşımda, danışman oldukça aktiftir, ailede değişiklik yaratabilmek için yönetici gibi davranabilir.

Yapısal aile danışmasına göre, aile sisteminin yapısı bozulduğu için sağlıksız hale gelir. Ailede değişiklik sağlayabilmek için genel olarak üç müdahale tekniği kullanılır: Dahil olma, aile işlem kalıplarını harekete geçirme ve yeniden yapılandırma.

BÖLÜM 5

YAŞANTISAL / İNSANCIL AİLE DANIŞMASI

-Kuramsal Görüş

-Danışma Süreci ve Teknikler

-Kuramın Güçlü ve Sınırlı Yanları

-Virginia Satir

-Danışma Süreci ve Teknikler

-Güçlü ve Sınırlı Yanları

-Carl Whitaker

-Danışma Süreci ve Teknikler

-Güçlü ve Sınırlı Yanları

KURAMSAL GÖRÜŞ

Yaşantısal / insancıl aile danışmasının kuramsal kaynağı insancıl / varoluşçu danışma yaklaşımıdır. Carl Whitaker ve Bumberry insancıl / varoluşçu yaklaşımın temel kavramlarını aile danışmanlığına uyarlamışlardır. Yaşantısal / insancıl aile danışmasına göre aile üyelerinin kendilerini gerçekleştirme eğilimlerinde özgürlük varsa, aile etkili ve tam olarak işlev yapabilir (Nystul, 1993).

Yaşantısal / insancıl aile danışmasının temel görüşü şudur: Ailedeki bireyler duygularının farkında değildir. Eğer duygularını fark ederlerse onları bastırırlar. Duygular yaşanmadığı zaman ailenin bir veya daha fazla üyesinde duygusal rahatsızlık ortaya çıkar. Bu tip atmosferde aile üyeleri birbirlerinden uzaklaşırlar ve başka meşguliyetler, aile dışı aktiviteler edinirler. Bu tür davranışlar ailede fonksiyonelsizliğe yol açar. Bu durumu giderebilmek için aile üyeleri arasında ve aile içinde duygusallık, duyguları ifade etme vurgulanır. Duygular sözel olduğu gibi, sözel olmayan biçimde de ifade edilebilir. Bu yaklaşımda, aile üyelerinin şimdi ve burada davranması sağlanarak benlik farkındalıkları artırılmaya çalışılır (Gladding, 1998). Yaşantısal / insancıl aile danışmanları, ailelerin daha sağlıklı yaşantı geçirmelerine yardımcı olmaya çalışırlar. Ancak bütün ailelerde bunun gerçekleşmesi beklenemez (Nichols ve Schwartz, 1998).

Bütün yaşantısal / insancıl danışmanlar seçme ve özellikle insan kapasitesine önem verirler. Bozukluk ya da davranışlardaki fonksiyonelsizlik, gelişim sürecindeki bir aksaklıktan kaynaklandığına inanılır. Eksiklik, bireyin kapasite ve yeteneklerindedir. Her birey biriciktir. Bu nedenle danışma sürecinde her bir aile üyesinin kendi potansiyellerini keşfetmeleri ve bunlar hakkında bilinçlenmeleri için yardım edilir. Danışma sürecinde danışman ile aile üyelerinin gerçeklere ulaşmak için çabalamaları gerekir. Yaşantısal / insancıl danışmanlar bireyin davranışlarının gerçekçi olması için uğraşırlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Yaşantısal / insancıl aile danışmasında Carl Whitaker, Walter Kempler, Kaplan, David Kantor, Fred Duhl, Bunny Duhl ve Virginia Satir etkili olan kişilerden bazılarıdır. Yaşantısal / insancıl aile danışması, aile üyelerinin doğal büyüme dürtülerinin ortaya çıkmasına ve potansiyellerini tamamlamalarına yardım ederler.

İnsancıl aile danışmasının en önemli temsilcisi Virginia Satir, yaşantısal aile danışmasının en önemli temsilcisi Carl Whitaker ve Walter Kempler olarak görülür (Goldenberg ve Goldenberg , 1996).

Carl Whitaker 30 yaşından sonra şizofrenilerle çalışmaya başlamış, çalışmalarında aileyi de içine almıştır. Whitaker, hem iç ruhsal hem de kişiler arası sınırların gelişiminde önemli olduğunu vurgulamıştır. Terapötik süreç hem gerçek hem de sembolik yaşantılarından yararlanma üzerine planlanmıştır. Gestalt yaklaşımının temsilcilerinden olan Kempler, ısrarla yalnızca "şimdi" ile ilgilenir. Yaşantısal yaklaşımlarından etkilenen danışmanlar, bireysel aile üyelerinin yaşantıları ile ilgilendikleri kadar bütün aile fonksiyonları ile de ilgilenmişlerdir. Yaşantısalcılar dolaysız olarak insan yaşantıları ile ilgilenirken, Gestaltçılar bu yaşantıların nasıl algılandığı ile ilgilenirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Nichols ve Schwartz, 1998).

Walter Kempler 1950'lerde psikiyatri eğitimi aldıktan sonra Frederick Perls'in öğrencisi olmuştur. Uzun yıllar aile ile çalışan Kempler, Gestalt yaklaşımının ilkelerini ailelere uygulamıştır. Kempler, bu ana odaklaşma konusunda ısrarlıdır: "İnsanlar ne söylüyor, nasıl söylüyor, söylediğinde neler oluyor, yaptıkları ile söyledikleri ne derece uyuyor, başarmak için nasıl çabalıyorlar?" Terapötik müdahaleler şimdiki çatışmaları hedef alır, gelişen unsurları açmaya çalışır ve bunun için tutarsızlıkları yüzleştirir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Yaşantısal / insancıl danışmanlar geçmiş yerine şu anla ilgilenirler, şimdi ve buradaya önem verirler. İçgörü ve yorumlama yerine, yaşantılara önem verilir. Aile üyelerinin kendilerine spontanca açmaları için duygularını özgürce ifade etmelerine fırsat sağlanır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Bireysel düzeyde yaşantıların artması farkındalığı artırır, iletişimi güçlendirir ve aile üyeleri arasında duyguların paylaşılmasını olanaklı kılar. Aile üyeleri söylediklerinin ne kadar çok farkında olurlarsa birbirleriyle daha çok konuşurlar (Nichols ve Schwartz, 1998).

Yaşantısal / insancıl aile danışmasının altında yatan etken şudur: İmpulsların etkisinden kurtararak bireylerin ve ailelerin gelişmesini sağlamak. Savunmasızlığı azaltmak için çaba harcanır ve

temel yorumlara dayandırmak için en derin düzeyde yaşantılar açılır. Ailede problem bireylerin sosyal ya da aile baskısı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacını doyuma ulaştıramadıkları zaman ortaya çıkar. İdeal şartlarda, çevredeki ve ailedeki kontrol mekanizmaları çocuğun gelişimi ve duygularını ifade etmesini engellemez. Ebeveynler çocuklarını dinlerlerse onların duygularını, yaşantılarını kabul ederlerse çocuklar da sağlıklı yollarla kendilerini ifade edebilirler. Ruh sağlığı, gelişme ve büyüme sürecindeki devamlılık olarak algılanırken, durağanlık sağlıksız olarak nitelendirilir. Ayrıca sağlıklı aileler stresle kendi olanaklarıyla, yaratıcılıklarıyla mücadele ederler ve problemi paylaşırlar. Problem, yalnızca bir aile üyesinin üstüne mal edilemez (Nichols ve Schwartz, 1998).

Yaşantısal / insancıl aile danışmanları sağlıklı aileyi, bireylerin gelişim ve yaşantılarını destekleyen aile olarak betimlerler. Whitaker, düzenli aile yapısının zorunlu olduğunu kabul eder. Aynı zamanda hiyerarşi ve kuşaklar arası sınırların gerekli olduğunu, diğer taraftan da yaratıcı esnekliği önemli görür. Whitaker'e göre aile bir bütündür, bireylerin birleşmesinden oluşmamıştır. Satir'e göre, normal aileler üyelerine bakarlar, birbirlerini dinlerler, saygı gösterirler, sevildikleri ve değer verdiklerini hissettirirler. Sevgi özgürce verilir ve alınır. Aile üyeleri birbirlerine karşı açık ve samimidir. Aile içinde korkular, kızgınlıklar, düş kırıklıkları, incinmeler vs. her şey konuşulabilir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Carl Rogers, bireysel danışan-merkezli danışmayı aile danışmasına uyarlamıştır. Danışan–merkezli yaklaşım etkili, samimi ilişkilerin gelişmesine önem verdiği için aile danışması alanına uygundur. Rogers, danışman'ın uygun ortam yaratırsa, aile üyelerinin birbirlerine daha fazla inanacağına inanır. Rogers uygun ortamın temel koşullarını şöyle sıralamıştır: Samimiyet, saydamlık, kabul etme, olumlu saygı, ilgilenme, empati, katılımlı dinleme. Rogers'ın yaklaşımını benimseyenler, danışan – merkezli aile danışmasını daha da geliştirmişlerdir. Danışan merkezli aile danışmasının gelişmesinin nedeni şudur: Bireysel danışan-merkezli yaklaşımın odak noktasında *benlik kavramı* vardır, danışan – merkezli aile danışmasının odak noktasında da *aile kavramı* yer alır. Aile kavramı, bir bireyin kendi aile menşeine karşı duygularını, düşüncelerini ve beklentilerini düzenler. Bu yaklaşıma göre ailede değişim yapabilmek için üyelerin kendi aile kavramlarını değiştirmeleri gerekir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Danışan merkezli aile danışmasına göre, insanlar başkaları hakkındaki duygu ve düşüncelerini iletemedikleri için duygusal problemler geliştirirler. Çünkü bu kişiler genellikle cezalandırılmaktan korkarlar. Bu korku çocuklukta tehdit edilince kazanılır. Tehdit edilen çocuklar insanlar ve dünyadan uzak dururlar. Burada danışman'ın rolü uygun koşulları yaratmaktır. Rogers'a göre danışman model olarak aile üyelerini eğitir. Böylece aile üyeleri potansiyellerini geliştirirler (Fenell ve Weinhold, 19896).

Samimiyet, aile ile iletişim kurmak için önemlidir. Aksi taktirde danışmanın ailenin içine girmesine müsaade edilmez aile üyelerinin acılarına ve sıkıntılarına samimi tepki verme, aile üyelerini çok fazla etkiler. Aile danışmasında empati kullanıldığında danışman'ın yalnızca aile üyelerinin iç dünyalarını anlamalarına yardım etmekle kalmaz, aynı zamanda söylenenlerin inceliklerini ve duygularını da anlamalarına yardım eder. Aile üyelerine koşulsuz olumlu saygı gösterme, onlara güç verir ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Rogers ve diğer danışan merkezli aile danışmanları, insan doğasına fenomonolojik bir bakış açısı geliştirmişlerdir. Bu bakış açısına göre, bilginin en önemli kaynağı bireyin *yaşantılarıdır.* Danışanın yaşantılarını anlama ve önem verme danışman için hastanın problemini anlamada en önemli kaynaktır (Corsini ve Wedding, 1989; Jones, 1989; Corey, 1991).

Yaşantısal bakış açısı ile insancıl bakış açısı arasında farklılık vardır. Yaşantısalcılardan Satre'ye göre yaşantılarımız yoluyla özümüzü öğreniriz. Ancak bu öz çoğunlukla bilinmemektedir. Daha çok fenomonolojik olan insancıllara göre esas doğamızı algılayışımızla davranışlarımızı yönlendiririz. İnsancıllar daha çok bu algılarla ilgilenirler (Fenell ve Weinhold, 1989).

Gestalt yönelimli aile danışması, danışman'ın rolünü danışanın kendi kaynaklarını nasıl etkisiz kullanıldığını fark etmesine yardımcı olmak ve hedeflerine ulaşmayı nasıl engelleddiklerini göstermek olarak algılarlar. Gestaltçı aile danışmanları, danışanın maksimum düzeyde bireyselliklerini kazanmalarına yardım ettikleri kadar, onların başka insanlarla da daha yaşamsal iletişim kurmalarına yardım ederler. Gestalt yönelimli aile danışmasının amaçları şunlardır (Nichols ve Schwartz, 1998):

1. Bireyleri aile yapısı içinde hem kendisiyle hem de diğer aile üyeleriyle daha iyi aile yapısını geliştirmesine yardım etmek,
2. Bireylerin bitirilmemiş işlerini tamamlamaları ve eski, aşina kalıplarını değiştirmeleri için benlik farkındalıklarını daha çok artırmalarına yardım etmektir.

Bireyin iç ruhsal problemleri ile kişiler arası problemler dengede tutulmaya çalışılır. İyi olmak için farkındalık önemlidir. Perls şimdi ve buradaya önem vermektedir. Ona göre insanlar kendi çatışmalarından sorumludurlar ve bu çatışmaları çözebilecek kapasiteleri vardır. Geçmişimizde çözemediğimiz çatışmalar şimdi ve burada bizimledir. Bu nedenle çatışmalar şimdi çözülebilir (Corey, 1986). Bir kişi ailesiyle, sosyal grubuyla ve mesleğiyle kimlik kazanır. Bu kimlik sonucunda ego sınırları içinde uyum, sevgi ve işbirliği yaratır. Ego sınırının bir diğer ucunda olan yabancılaşma farklılıktan, çelişkiden, benzememekten kaynaklanır (Shertzer ve Stone, 1974).

Gestaltçı aile danışmasına göre, insanın doğal istekleri arasında işbirliği ve başkalarını memnun etme arzusu vardır. Bu doğal istekler engellenirse problemli davranışlar ortaya çıkar. Bu engellere karşı kızgınlık ve üzüntü doğal tepkilerdir. Bu engelleyici yaşantılar, genellikle unutulur ama her bireyin şimdi ve buradaki davranışlarına yansır. Tipik olarak bu engelleyici yaşantılar, bireyin aile menşei içinde çocukluk yıllarında ortaya çıkar. Danışman, bireyin geçmişteki yaşantılarını "bu ana" geri getirerek, problemin nedenini görmesine ve şimdi tamamlamasına yardımcı olur (Nichols ve Schwartz, 1998).

Gestalt yaşantı döngüsü (Gestalt experience cyle) olarak adlandırılan model, yaşantının ana unsurlarını ve tamamlanmamış bir yaşantının nasıl tamamlanacağını gösterir. Bu döngü, çocukluğumuzda öğrendiğimiz *duyumlar* ve *algılar* ile başlar. Bu duyum ve algılar neleri yaşayamayacağımızın mesajlarını içerir. Bu yaşantılar nedeni ile duyarlı hale geliriz. Farkındalık, bir şeye odaklaşma veya bir duyuma dikkat etmenin sonucunda ortaya çıkar. Eğer danışan, çocukluğundaki olaylar hakkında karmaşık bir durumdaysa ve bu duyuma karşı üzüntü oluşturur. Gestalt aile danışmasının merkezinde, farkındalığı artırma ve insanların çocukluklarındaki olayların gerçeklerini anlamlarına yardımcı olma vardır. Danışanın

farkındalığı artarsa bedensel hareketleri canlanır. Engellenmiş danışanların bedenleri gergin ve acı çekiyor olabilir. *Bağlantı,* bir sonraki ve beklide en önemli döngüsel evredir. İncinmiş insanlar samimi bağlantı kurmaya karşı direnç oluştururlar. Danışman, aile üyelerinin birbirleriyle bağlantı kurmaları için yeni yollar öğrenir. Bu döngünün son evresi *geri çekilme*dir. Geri çekilme, yaşantılar tamamlandıktan sonra ortaya çıkar. Danışman, danışanın bir yaşantıyı bırakmasına ve içsel çatışmasını çözmesine yardım eder (Fenell ve Weinhold, 1989; Nichols ve Schwartz, 1998).

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Yaşantısal / insancıl aile danışması, bireyleri değiştirme yoluyla aileyi değiştirmeye çalışır. Bu yaklaşıma göre, aile bir sistemden çok bireylerden oluşmuş bir gruptur. Danışma sürecinin en önemli amacı duyarlılığı ve farkındalığı artırmaktır. Danışma sürecinde içsel değişime de odaklanılır. Kişisel gelişim ve benliği tamamlama, insanın temel güdüsüdür. Bunlar, savunma ve müdahaleler azaldıkça kendiliğinden ortaya çıkar. Bu nedenle, danışma sürecinde aile bireylerinin savunmaları azaltılmaya çalışılır. Bireyler de, yeni ve dolaysız yaşantılar geliştirmeye çalışırlar (Nichols ve Schwartz, 1998).

Yaşantısal / insancıl aile danışmasının amacı gelişmedir. Ailenin şu anki acılı semptomları danışmaya başlamak için kullanılır. Ancak asıl problem duygusal kısırlıktır. Danışma sürecinde, her aile üyesinin kendi ihtiyaç ve duygularına duyarlı olmaları ve bunları ailede paylaşmaları için çaba harcanır. Amaç, aile üyeleri arasında açık iletişimi teşvik etme, aile üyelerinin özerk bireyler olmalarına yardım etme, aile içinde olumlu bir havanın olması için aileyi destekleme ve aile üyelerinin sorumluluk almaları için teşvik etmektir. Bu yaklaşımın temel amaçlarından birisi de aile üyelerinin kendi yetenek ve potansiyellerine karşı farkındalıklarını artırmak olduğu kadar, seçim ve karar vermelerinde de onlara yardımcı olmaktır. Aile üyelerinin sosyal normlara uyum sağlamalarına yardımcı olmak yerine, özerkliklerini ve kendi gerçekleştirmelerine yardım etme, aile üyelerinin kendi hayatlarını nasıl yaşamak istediklerini keşfetmeleri için cesaretlendirme, kendi değişme özgürlüğünün sorumluluğunu kabul etmelerine ve kendi varoluşlarının sorumlulukları almalarına yardımcı olma bu yaklaşımın önemli

amaçları arasındadır (Fenell ve Weinhold, 1989; Nystul, 1993; Nichols ve Schwartz, 1998).

Yaşantısal / insancıl aile danışması, danışma sürecinde geçmiş problemleri ele almaktansa "şimdi ve burada" yı temel alır. Dönüşümde önemli olan düşünce değil, yaşantılardır. Dönüşüm için rol yapma, biçimlendirme, yüzleştirme, iletişim becerileri eğitimi ve Gestalt alıştırmalarından faydalanılır (Nystul, 1993). Yaşantısal / insancıl danışmanlar içgörü kazanma yerine, danışanların danışmadaki yaşantılarına daha çok önem verirler. Danışmada teknikler fazlaca önemli değildir (Barker, 1992).

Yaşantısal / insancıl aile danışmasında, danışmanlar teknik kullanımında iki ayrı görüşü benimsemektedirler. Bazı danışmanlar (V.Satir, Pegg Papp, Fred Duhl, Bunny Duhl gibi) oldukça yapılandırılmış teknikler kullanırken; bazıları da (örneğin C. Whitaker) kendi kişiliklerine, yaratıcılıklarına ve spontanlıklarına göre teknikleri kullanmayı tercih ederler. Günümüzde yaşantısal/ insancıl aile danışmanları bu iki görüşün ortasını benimsemektedirler (Gladding, 1998).

Yaşantısal / insancıl aile danışmasında, danışma sürecini kısaca şöyle özetleyebiliriz (Fenell ve Weinhold, 1989):

1. *Etrafında dolaşma:* Başlangıçta, aile üyelerinin danışma oturumlarının amacı hakkında bilgileri yoktur ve üyeler karışıktırlar. Neler olacak? Neden buradayız? gibi soruları vardır.
2. *Danışmaya direnç:* Aile üyeleri, duygu ve davranışlarını paylaşmada direnç gösterirler. Paylaşmanın güvenli olup olmadığı konusunda endişeleri vardır.
3. *Geçmiş hakkında konuşma:* Aile üyeleri, geçmişteki olaylar ve bu olaylar hakkındaki duygu ve düşüncelerini açıklarlar.
4. *Olumsuz duygular:* Aile üyeleri birbirlerine veya danışman'a şimdiki olumsuz duygularını paylaşmaya başlarlar. Bu şekilde güvenliği de denemiş olabilirler.
5. *Kişisel konuları ifade etme ve açıklama:* Bu evrede, kişisel konuları açabilecek ve ifade edebilecek kadar güven gelişmiştir. Aile üyeleri bundan hoşlanmaya başlarlar, ailenin nasıl olması isteniyorsa o yönde değişmek için yardımcı olabilirler.

6. *Şimdi ve buradaki duygularını tamamen ifade etme*: Aile üyeleri birbirlerine o andaki duygularını açıklarlar. Aile yapısında değişimler yerini almaya başlar.

7. *Aile üyelerinin iyileştirici yetenekleri:* Aile üyeleri, birbirlerinin sıkıntılarını gidermeye ve başkalarının güvenliklerini sağlamaya dikkat etmeye başlarlar. Güven ve özgürlük atmosferi, kabul ve anlayışın ortaya çıkmasına izin verir.

8. *Kendini kabul etme ve değişme:* Aile üyeleri kendilerini oldukları gibi kabul ederler. Üyeler, kendi sorumluluklarını üstlenirler ve davranışlarının değişimini kontrol ederler.

9. *Dış görünüşün yavaş yavaş zayıflaması:* Aile üyeleri arasında gerçek olmayan duygular gelişir ve bunlar bir norm olmaya başlar. Bu duygular az gerçektir veya savunmalarıdır. Gerçek duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasıyla, bu normlar yok olur.

10. *Dönüt verme:* Aile üyeleri birbirlerinden dönüt alır ve verirler. Ailede dönüte ihtiyaç vardır ve bu şekilde gelişebilirler.

11. *Yüzleştirmenin oluşması:* Aile üyeleri nezaket, incelik ve korumacılıklarını bırakırlarsa diğer savunmalarla yüz yüze gelirler. Aile üyeleri, birbirlerini bu yüzleştirmelerle ilgilenebilecek düzeyde görürler.

12. *Aile gelişimine yardım etme:* Artık aile üyeleri, danışma ortamının dışında da birbirlerine yardım etmeye başlarlar. Üyeler birbirlerine daha istikrarlı yardım ederler.

13. *Aile etkileşimi:* Aile kendisini bir birim veya bağımsız üyelerden oluşmuş bir grup olarak görmeye başlar. Ailenin sınırları bütün üyelerin katılımıyla gelişir.

14. *Samimiyetin tamamen ifade edilmesi:* Aile üyelerinin birbirlerine karşı sıcak ve samimi duyguları vardır. Aile üyeleri, birbirlerinin duygularını dinlemeyi ve kabul etmeyi öğrenmişlerdir. Bundan sonra ailede çıkacak anlaşmazlıklar çabucak ve kolay çözülür.

15. *Değişmiş aile:* Aile üyeleri birbirleriyle etkileşimlerinde, hem birlik hem de özerkliklerini yaşarlar. Aile üyeleri bu süreçte değerlerini keşfetmeyi ve belirlemeyi, kararlarını gözden geçirmeyi ve karar vermeyi, sorunlarını kabul etmeyi öğrenmiş-

lerdir. Danışma oturumlarında olduğu gibi dışında da aile üyeleri birbirlerine karşı açıktırlar.

Yaşantısal / insancıl aile danışmasının amacı, aile üyelerinin her birinin bir parçası olduğu gibi duygularını artırmak ve her bir aile üyesinin özerk bir birey olmalarına yardım etmektir. Bu amaçları yerine getirmek için danışman şunları yapar (Carlson, Sperry ve Lewis, 1997):

1. Semptomları açmak, kişiler arası stresi artırmak
2. Aile birliği duygusunu geliştirmek
3. Önceki kuşaklarla iletişimi artırmak
4. Toplumla, toplum bireyleriyle ve özellikle kültürel gruplarla bağlantıyı artırmak
5. Aile ve aile sınırlarının beklentilerini anlamak
6. Aile ve üyelerine fonksiyonlarını öğrenmeleri için teşvik etmek
7. Kuşaklar arasındaki ayrılığı artırmak
8. Aileye katılma, ondan ayrılma ve tekrar katılma gibi bir model sağlamak
9. Bireysellik söylemi ile karşılaştırmak
10. Aile üyelerini kendileri olmaları için cesaretlendirmek

Danışman'ın kişisel etkisi terapötik değişim için cesaret verir, teşvik eder. Bu nedenle danışman samimi olmalıdır. İyileşmede, içgörü kazanma yerine danışanın danışmadaki yaşantılarına daha fazla önem verilir (Barker, 1992). Bu yaklaşımın en önemli gücü yoğun yaşantıları destekleyen ve açık tekniklerinin altında yatar. Eğer bunlar gelişirse, birçok birey yaşantılarını açıkça yaşamayı öğrenirler. Aksi taktirde, birçok insanın yaşamında anksiyeteye karşı savunma mekanizmaları işleyecektir. Yaşantısal / insancıl aile danışması insanlara canlılıklarını ortaya çıkartmalarına yardım eder. Yaşantıları gerçektir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Satir'e göre, danışman'ın rolü *kolaylaştırıcı* (facilitator) ve *araştırıcı kişi* (resource person) olmaktır. Bu rollerle danışman, aile üyelerine kendilerini ve diğerlerini anlamalarına yardım eder-

ler. Ayrıca, danışman aile üyelerinin kendi yeteneklerini keşfetmeleri ve açık iletişimi gerçekleştirebilmeleri için yardım eder. Genel olarak, yaşantısal aile danışmanları aile üyelerinin kendi bireyselliklerini ve rollerini bulmaları için yardım ederler. Danışmanlar bunu sıcak iletişim, kabul etme, saygı gösterme, umut etme ve değişime yönelen bir çevre yaratarak gerçekleştirmeye çalışırlar. Sıcak bir ortam risk almayı artırır (Gladding, 1998).

Savunmaları azaltma ve duygusal yaşantıları artırmaya çalışan danışmanlar oldukça aktif olabilirler. Danışman canlı, neşeli kişiliğini birkaç ifade edici teknikte birlikte kullanır. Yaşantısal danışmanlar bireylerin duygularını fark etmeleri ve bunları ifade etmeleri için *kışkırtıcı ajan* (agent provacator) gibi davranır. Danışma, bir varoluşçu etkileşim gibi algılanır ve danışman tarafından spontanca idare edilir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Yaratıcılık önemli olduğu için danışma oturumları önceden belirlenemez (Carlson, Sperry ve Lewis, 1997). Bazı danışmanlar çok fazla yapılandırılmış teknikleri kullanırken, bazıları yalnızca hasta ile birlikte olmanın spontanlığına ve yaratıcılığına güvenirler. Bu yaklaşımda, oturumlarda "bir şeyler" yapmak yerine aileyle "birlikte" olmaya önem verilir. Teknikler önceden planlanmamıştır, danışman'ın kişisel stili ve spontanlığı her şeyi belirler (Nichols ve Schwartz, 1998)

Yaşantısal aile danışmasının birçok tekniği diğer yaklaşımlardan ödünç alınmıştır. Kullanılan tekniklerden bazıları şunlardır: Aile portresi (family sculpture), aileyi resmetme (family drawing), aile kukla görüşmesi (family puppet interviews) ve Gestalt danışma tekniklerinin bazıları. Danışma odasında oyuncaklar, bebek evleri, kil, oyuncak ayı, kalem, kağıt vs. vardır (Nichols ve Schwartz, 1998).

Aile Portresi tekniği David Kantor ve Fred Duhl tarafından geliştirilmiştir. Bu teknikle danışman, her bir aile üyesine diğer üyeleri anlamlı bir tablo üzerinde sıraya koymaları istenir. Elde edilen bu grafik, her bir aile üyesinin aileyi algılayışının portresidir (Nichols ve Schwartz, 1998). Aile portresi 4 adımda gerçekleştirilir (Gladding, 1998):

1. *Tabloyu oluşturma:* Danışman, aile üyelerinin bir tabloyu belirlemelerinde yardımcı olur.
2. *Rol oynayanları seçme:* Bireyler bir aile portresinin nasıl olacağına karar verirler.
3. *Bir portre yaşatma:* Portreyi çizen aile üyesi aileyi, ailedeki her üyeyi porteye yerleştirir.
4. *Portre süreci:* Portreyi çizen birey ile diğerleri sırasıyla kendi yaşantılarını anlatırlar.

Yaşantısal aile danışmanlarının kullandığı birkaç farklı aile resmi vardır. Bunlardan birisi, *katılımlı aile karalaması* (joint family scribble) dır. Burada, her bir aile üyesi karalama yapar. Bu karalamalar yapıldıktan sonra bunlar toplanır ve birleştirilir, bir resim çıkartılır. Bu süreçte, aile üyeleri yalnız ve birlikte çalışırken neler yapabilecekleri hakkında bir duygu geliştirirler (Gladding, 1998).

Bir diğeri ise *birleşmiş aileyi resmetme* (conjoint family drawing) dir. Bu teknik aileleri canlandırmak, kendilerini ifade edebilmelerini sağlamak için betimlenmiştir. Aile üyelerine "kendi gördüğün kadarıyla ailenin resmini çiz" denir. Daha sonra çizilen resim üzerinde konuşulur. Bu sayede, aile üyelerinin daha önceden düşünemedikleri şeyler hakkında farkındalıkları artar (Nichols ve Schwartz, 1998).

Bir diğer resmetme biçimi de *ailenin yaşam alanını sembolik resmetme* (symbolic drawing of family life space) dir. Bu yansıtıcı teknikte, danışman genişçe bir daire çizer ve aile üyelerinin dairenin içine aileyi temsil eden her şeyi dahil etmesi istenir. Birkaç seri resim çizildikten sonra, üyelerin sembolik olarak bunları sıraya koymaları istenir (Gladding, 1998).

Irwin ve Malloy'un geliştirdiği *aile kuklası* tekniğinde, bir aile üyesinin kuklaları kullanarak bir hikaye anlatması istenir. Bu tekniğin orijinali, çocuklarla yapılan oyun terapisinde kullanılır. Aile kuklası tekniği, hem ifade etme aracı olduğu için hem de çatışma ve ittifakları ortaya çıkarttığı için kullanılır. Ancak küçük çocuklarla çalışırken kullanışlı olmayabilir ve birçok yetişkin de gerçek düşüncelerini ifade etmeye karşı direnç gösterebilirler.

Yaşantısal aile danışmanlarının bir diğer gözde tekniği *rol oynama* (role playing) dır. Bu roller gerçek, hissedilmiş ve şimdi ortaya çıkan yaşantılara dayanır. Geçmiş olayları anımsatırlar ve arzular gelecekteki olaylara karşı duyulan korkular önemsenir. Kemples ebeveynleri rol oynamaları için cesaretlendirir. Örneğin küçük bir kızken davrandığı gibi rol yapması istenir. Eğer oturumlarda her hangi bir üyenin şu ana dikkati çekilmek isteniyorsa, danışman Gestalt yaklaşımının "hemen orada" (there and then) teknikleri kullanılabilir. Örneğin bir çocuk büyük babası hakkında konuşursa, ona bir boş sandalyeye sanki büyük babası karşısında imiş gibi konuşması istenebilir. Bu "boş sandalye" tekniği bireysel danışmada olduğu gibi, aile danışmasında da oldukça kullanışlıdır (Nichols ve Schwartz, 1998).

Yaşantısal / insancıl aile danışmasında aşağıdaki teknikler sıkça kullanılmaktadır (Carlson, Sperry ve Lewis,1997):

1. Semptomları yeniden açıklama
2. Aile üyelerine hayal güçlerini açıklamaları için teşvik etme
3. İç ruhsal problemleri kişiler arası strese dönüştürme (Örneğin aile üyelerine, her hangi bir aile üyesinin intihara teşebbüs edip etmediği sorulur. Danışman intihara eğilimli aile üyesini hayal gücünü kullanarak intihar olayını tamamlamasını ister.)
4. Bir aile üyesinin sıkıntılarını artırma ve abartma
5. Görüşmede çocuklarla oynama
6. Bireyler yüzleştirirken duyguları kullanma
7. Eğer ulaşırlarsa birincil sürecin önerilerini spontanca paylaşma
8. Aile üyelerine kendilerine zıt olan rolleri oynamaları için teşvik etme
9. Sevgi ve nefreti birbirlerine zıt duygular olarak değil de bağlı, eş duygular olarak görme

Bu yaklaşıma göre, aileler bütünlük ve sağlık için çaba gösterirler. Danışma sürecinde, aile üyelerinin kendi kimliklerini belirlemeleri ve tam olarak kendi yaşantıları ile ilişki kurabilmeleri için cesaretlendirilmelidir. Bu yaklaşımı benimseyen danışmanlar, geçmiş yerine şimdi ile daha çok ilgilenirler. Eğer geçmişteki olaylar şimdiyi etkiliyorsa belki bunlar danışma sürecinde ortaya çıkabilir (Fenell

ve Weinhold, 1989). Aile danışması sırasında, aile üyelerinin kendi duygu ve düşüncelerine farkındalıkları artar. Bunları aile üyeleri birbirleriyle paylaşmalıdırlar. Birçok aile danışmanı, danışma sırasında bütün aile üyelerinin var olmasını ister. Ayrıca, üç kuşağın her oturumda olmasını talep ederler. Bütün aile danışmada olsa bile yaşantısal aile danışmanları aileyi bir sistematik birim olarak görmezler (Gladding, 1998).

YAKLAŞIMIN GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLARI

Bu yaklaşımın güçlü yönlerini şöyle sıralayabiliriz: Yaşantısal / insancıl aile danışması genel olarak, insanların kendi davranışlarının sorumluluklarını almayı sağlar. Evrensel olarak insanı anlamak için bir taslak oluşturur. Buna ek olarak, bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerine ve potansiyellerini çıkartmalarına yardım ederek, ailelerin bir çok problemi çözebilme gücüne kavuşmalarını sağlar. Kuramın, "tekniklerin anlamayı izlemesi gerektiği" görüşüne önem vermesi, tekniklerin kötüye kullanılmasını da önler. Yaklaşımın şu anki yaşantılara odaklanması ve aile üyelerinin farkındalıklarına önem vermesi, onun güçlü yönleri arasındadır. Ayrıca, geçmiş üzerinde duran yaklaşımlara nazaran süreç daha kısadır ve direktir (Fenell ve Weinhold, 1989; Gladding, 1998).

Yaşantısal / insancıl yaklaşımın sınırlı yanlarını şöyle sıralayabiliriz: Bu yaklaşımı benimseyen aile danışmanlarının bir çok uygulaması sistem yönelimli değildir. Duyguları çok fazla vurgulayan yaklaşım, tavsiye yönelimli ve bireycidir. Kendi tekniklerini geliştirmek yerine, diğer yaklaşımlardan bir çok tekniği ödünç almıştır. Danışanlar, bu yaklaşımın kavramlarını ve dilini anlamakta zorlanırlar. Bu yaklaşım, krizdeki ailelerle iyi çalışmaz. Son olarak, bu yaklaşımı kullanmak isteyen danışmanları eğitmede kullanılan standart bir eğitim biçim yoktur. Bu da aile danışmanlarının eğitimini zorlaştırır (Fenell ve Weinhold, 1989; Gladding, 1998; Nichols ve Schwartz, 1998).

VİRGİNİA SATİR

Bir sosyal hizmet uzmanı olan Virginia Satir 1950'lerde aile danışmanlığı anlamında çalışan tek bayandı. Ackerman'dan sonra,

bu alanda en karizmatik lider olarak anılanlardan birisi Satir olmuştur. 1988'de ölen Satir'in bir çok yayını bulunmaktadır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Ailenin heyecansal sisteminin, ailenin iletişiminde ifade edildiğine inanan Satir, 1960'lı yıllarda duyguları ortaya çıkartmak için önemli teknikler geliştirmiş ve ailenin iletişim kalıplarını açıklamıştır. Satir, son yıllardaki yazılarında yaklaşımını "A human validation process model" (insan geçerleme süreci) olarak adlandırmıştır. Satir'in önemli kavramlarından bazıları şunlardır: Semptomlar ve aile dengesi, bireysel gelişme ve büyüme, aile rolleri ve iletişimin biçimleri. Aşağıda bu kavramlara kısaca yer verilmiştir:

Semptomlar ve Aile Dengesi

Satir ailenin denge sistemi ile ilgilenmiştir. Özellikle, tüm sistemin dengesini koruyan her bir bölümün katkısını belirlemeye çalışır. Yani her bir semptoma, bir bireyin büyümesinin engellenmesi olarak bakar. Satir'e göre, ailedeki kurallar ebeveynlerin kendi kendilerine saygı duymayı başarmaları ve bunu sürdürmeleri ile ilgilidir. Bu kurallar, çocukların kendilerine saygı duymalarını da biçimlendirir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Satir özellikle duygularla ilgili kurallara dikkat çekmiştir. Aile bireylerinin konuşamadığı şeyler var mı? Bazı üyeler belirli biçimde mi davranıyor? Duygular ifade edilebilir mi? Hangi şartlar altında duygular ifade edilebiliyor? Kurallar açık mı yoksa kapalı mı? Aile danışmanın bir işlevi de, duyguları açık hale getirmek ve böylece onları değiştirmektir. Bazı aileler, ailedeki kuralların farkında olmadıkları için fonksiyonelsizdirler. Aile, olumsuz duyguların ifade edilmesi için izin vermelidir. Satir, aileye duygularının normal ve kabul edilebilir olmasını öğretir. Kızgınlık ve sevgi duyguları kabul edilir. Yine de, birçok ailenin karışık duyguları vardır. Aile üyeleri rol yapmadan duygularını nasıl ifade edebileceklerini öğrenirler. Böylece başkalarına tavır almadan veya başkalarına bağlanmadan, kızgınlıklarını sözel olarak ifade edebilirler. Danışman aileye bu fırsatı gösterir. Sonra yaptıklarının sorumluluklarını onlara bırakır. Bu şekilde, aile üyeleri ailenin etkileşimini anlar ve daha iyi etkileşim kalıpları geliştirirler (Kalk, 1985).

Ailedeki engelleyici kurallar değiştirilmelidir ki aile üyeleri kendileri ve başkaları hakkında ne hissettiklerini, ne algıladıklarını ve ne düşündüklerini söyleyebilsinler. Aile sistemi her bir üyenin karar alabileceği şekilde ayarlanmalıdır. Kararlar zorla ve keyfi değil, anlaşarak alınması gerekir. Aile üyelerinin farklılıkları kabul edilmeli ve onlara gelişim fırsatı verilmelidir (Kalk, 1985).

Bireysel Gelişme ve Büyüme

Satir, bütün insanların büyüme ve gelişimi için çaba harcadığına inanır. Ona göre, her insanda bunların kaynakları vardır. Yeter ki onları kullanmayı bilelim ve desteklemeyi öğrenelim. İnsanın büyümesinde özellikle 3 faktör önemlidir. Bunlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996):

1. Değişmeyen genetik özellikler. Bunlar insanın fiziksel ve duygusal özelliklerini belirlerler.
2. Gelişim süreci içinde öğrenme ile kazamlan özellikler
3. Sabit akıl-beden etkileşimi

Özellikle, doğuştan itibaren kazandığımız her şey belirgindir. Satir, ilk anne-baba-çocuk yaşantısının önemini vurgular. Bu *ilk yaşantılar* kimliğin temel kaynaklarıdır. Bu üçlü etkileşim sayesinde benlik faydalı ya da yıkıcı olarak etkilenir. Satir'e göre, olumlu benlik değeri için bireylerin ve ailenin zihinsel sağlığı önemlidir. Çocuk ilk deneyimlerinde ebeveynlerin mesajlarını çözmeyi öğrenir. Çocuğa iletilen kelimeler, ses tonları, dokunmalar ve bakışlar arasındaki çelişkiler çocuğun yetişkinlik hayatındaki iletişim kalıplarını biçimlendirir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Bireysel gelişimde bir diğer önemli üçgen de, akıl-beden-duygu üçgenidir. Her bir parça kendi başına olumlu ya da olumsuz girişimde bulunur. Bir parça hoşlamrken, diğer parça hoşlanmayabilir, bazılarının bilinçli olmayan ihtiyaçları olabilir. Satir bunu *terapötik parçalar partisi* olarak adlandırır. Danışanlar, bu özellikleri hakkında bilinçlenmeleri için cesaretlendirilir ve bu parçaları nasıl bütünleşmiş ve uyumlu olarak kullanacaklarını öğretir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Satir'e göre, bireylerin değişim yapabilmeleri için *tam insan* (fully human) olması gerekir (Gross, 1994).

Satir'in en önemli kavramları *olgunluk* ve *kendine saygıdır.* Sağlıklı fonksiyonda bulunabilmek için bir insanın aileden özerk olabilmesi gerekir. Bunun için insan kendi kendini kontrol edebilmeli ve almış olduğu kararların sorumluluğunu üstlenebilmelidir. Olgun insan başkasının ne hissettiğinin farkındadır, onlarla etkili iletişim kurabilir, başkalarının farklılıklarını kabul edebilir ve bu farklılıkları öğrenme için bir fırsat olarak değerlendirir (Kalk, 1985).

Eğer bireyin benlik saygısı yüksekse, olgunluk ancak o zaman gerçekleşebilir. Benlik saygısı ailenin iletişiminde kendini ifade eder. Satir'e göre benlik saygısı düşük olan insanlar kendilerini hayal kırıklığına uğramış hissederler ve evlendiklerinde de umduklarını bulamazlar. Bu tip insanlar, eşlerinin beklentilerine cevap veremezler. Çocuklarını yapamadıkları işler için baskı altında tutarlar. Çocuklarının başarıları karşısında da ambivalans davranırlar, mesajları karışık ve zıttır. Bu nedenle, bu kişilerin bir veya birden fazla çocukları problemli olur (Mc Whirter ve diğ., 1993).

Genellikle, ailenin problemi eşlerin evlilik problemleriyle birlikte başlar. İnsanlar birbirlerinin benlik saygısını artırmak ve birbirlerini tamamlamak için evlenirlerse, bu durumda evlilik sağlıklı bir seçimdir. Ancak, insanlar kendi eksikliklerini tamamlasın diye evlenirlerse ailede döngüsel problemler başlar. Bu sefer eşler, evlilikten doyumsuzluklarını azalmak için bir bebek sahibi olmak isterler. Daha sonra da, çocuktan kendi hayallerini, isteklerini tamamıyla karşılamasını beklerler. Çocuk, ebeveynlerinin ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir yolmuş gibi algılanır ve çocuk bu şartla kabul edilir. Çocuk büyüdükçe kendi kimliğini kazanmaya çalışırsa, ebeveynleri tarafından ret edilir. Ebeveynler genellikle çatışma içindedir. Çocuk her iki ebeveyninin yanında hem rahat edemez, hem de onlardan ayrılamaz. Çocuğun ebeveyni ile olan ilişkisi sağlıklı ise sorun yoktur. Ancak sağlıklı değilse ya yarışırlar ya da onlarla ittifak yaparlar (Kalk, 1985).

Bireyler, ebeveynleri ile olan ilişkilerinden benlik saygısını kazanırlar. İnsanlar, yaşamlarının çeşitli evrelerinde ebeveynlerinden farklı destekler görme ihtiyacı içindedirler. Olumlu bir benlik saygısı için, bireyin yaşamını ilk yıllarında şu koşulların bulunması gerekir (Kalk, 1985):

1. Fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması
2. Başkaları ile sıcak ilişki
3. Başkalarının dünyası üstünde egemenlik kurma deneyimi
4. Değerli ve ayrı birey olduğunun onaylanması
5. Kadın veya erkek olduğunu kabul etme

Aile Rolleri ve İletişimin Biçimleri

Satir'e göre, aile iletişimi aile üyelerinin kendilerine olan saygılarının yansımasıdır. Fonksiyonelsiz iletişim (dolaylı, açık olmayan, eksik, bozuk, uygunsuz vs.), fonksiyonelsiz aile sisteminin özelliğidir.

Satir iletişim biçimlerini sınıflandırmıştır. Ona göre, stres altındaki bir insanın diğer insana karşı iletişimi beş biçimden birisi olur. Bu biçimler sözel davranışlar kadar, beden pozisyonu ve beden dili de ifade eder. ***Sakinleştirici*** (yatıştırıcı) iletişim biçimini kullananlar kendini kenara çekerler, sürekli başkalarıyla aynı fikirdedirler, özür dilerler ve zayıftırlar. ***Suçlayıcı*** iletişim biçimini kullananlar, sürekli başkalarının hatalarını ararlar, kendilerini ise hep haklı görürler. ***Akılcı*** düşünen kişi katı bir duruşa uyum sağlamıştır, bağımsız, tarafsız, sakin, soğuk kanlı, bilişsel kontrolü sürdüren ve duygusal davranmayan kişidir. ***Patavatsız*** kişi başkalarını rahatsız eder, oyalar, şaşırtır ve olaylarla ilgilenmez (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Bu dört biçim de eksiktir çünkü, burada duygusal bir problem vardır (Kalk, 1985). Yalnızca ***uygun*** iletişimci gerçekleri görür, samimidir, içeriğe uygun mesajlar yollar.

Birçok ailede, bu iletişim biçimleri çeşitli kombinasyonlar halinde bulunur. Suçlayıcı anne, suçlayıcı baba ve sakinleştirici çocuk üçgeninden şöyle bir örnek verebiliriz: "Okulda pek fazla bir şey öğretilmiyor", "Çocuk geride kaldı, bu kötü kelimeleri oradan öğreniyor", "Aynen sana benziyor", "Babacım, anneciğim artık daha iyisini deneyeceğim. Televizyon seyretmeyi bırakacağım, kütüphaneye daha sık gideceğim". Suçlayıcı / akılcı çiftlerde kadın şöyle yakınabilir: "Seni çok fazla seviyorum, ancak senin bana hiçbir duygun yok mu?", koca sakince cevaplandırır "Elbette var yoksa seninle evlenmezdim. Beklide biz sevmek sözcüğünü farklı

betimliyoruz." Ya da akılcı babanın "Bu akşam senin matematik problemini ele alalım" deyişine, patavatsız çocuğun cevabı "Benim duş saatim geldi" diye cevaplaması. Tablo-6.1'de, Satir'in fonksiyonelsiz ailenin iletişim modellerini göstermektedir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Tablo-6.1.: Dört Fonksiyonelsiz İletişim Biçimi

İletişim Biçimi	Potresi	Tipik Sözlü İfade	Beden Biçimi	İç Duygular
Sakinleştirici	Hizmet	"Her ne istersen tamam. Ben yalnızca seni mutlu etmek için buradayım."	Minnetkâr, Dalkavuk, zavallı, kendini döven	" Ben hiçbir şeyim. Sensiz ölüyüm, değersizim"
Suçlayıcı	Güç	"Hiçbir şeyi doğru yapamazsın. Senin derdin ne?"	Gürültülü, zorba, çileden, çıkarıcı	"Yalnızım ve başarısızım"
Akılcı	Zihinsel	"Daha dikkatli olsaydınız, bunları anlardınız."	Monoton ses tonu, robot gibi	"Kendimi savunmasız hissediyorum."
Patavatsız	Sponton	Aile tartışmasının ortasında "Akşam yemeğinde ne var diyebilir."	Konuşkanlık, rahatsız etme, oyalama	"Hiç kimse beni umursamıyor. Burada bana yer yok."

Kaynak: Goldenberg ve Goldenberg, 1996

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Satir'in aile danışmasının odak noktasında, iletişim mesajlarının açık ve uygun olması vardır. Bu amaca göre fonksiyonelsizlik, iletişim ile meta iletişim arasındaki zıtlıklara işaret eder. Benlik saygısının düşük olması, iletişimi ve sonunda da aile sağlığını etkiler. Bu iletişim biçimi de aile üyelerinin olgunluğuna yansır (Mc Whirter ve diğ., 1993).

Satir, aile danışmanını etkili iletişim modeli olarak görür. Danışman, her üyenin duygularını kabul eder ve onları düzenlemeye çalışır. Danışman'ın iletişimi açık ve anlaşılır olmalıdır. Danışman, aile kurallarını ve zayıf iletişimi ortaya çıkartmalıdır. Aile üyeleri oturumlarda, bir iletişimde kastedilen anlam ile algılanan anlam

arasındaki farkı öğrenirler. Danışman ailelere iletişimlerindeki gizli, uygunsuz veya karışık mesajlara dikkat çekmelidir. Bu nedenle, danışman iletişim hakkında eğitici konumdadır. Aile üyeleri ile birlikte hareket ederek, onlara sağlıklı iletişim modeli örneği olur (Kalk, 1985).

Satir, Conjoint Family Therapy adlı kitabında başarılı bir danışma için danışman'ın rol ve fonksiyonlarını açıklamıştır. Bunlardan en önemlileri şunlardır: Danışman, aile üyelerinin danışmaya korkarak geldiğinin farkında olmalıdır. Aile üyeleri, damşmada bilmek istedikleri şeyleri duymaktan korkarlar. Aile korktuğu için danışman korkusuz olmalıdır. Diğer bir deyişle danışman kendi yeteneklerine güvenmelidir. Ayrıca ailenin de güvenini kazanmalıdır. Terapötik ilişki kurulduktan sonra, danışman aile üyelerinin kendilerine daha objektif bakmalarına ve öğrenmek istedikleri hakkında konuşmalarına yardımcı olmalıdır. Bu nedenle danışman, aile üyelerinin birbirlerini nasıl gördükleri hakkında dönüt vermeleri için cesaretlendirmelidir. Ayrıca, danışman aile üyelerine iletişim hakkında spesifik bilgiler vermelidir. Etkili danışmanın odağında, aile üyelerinin olumlu benlik saygısını geliştirmesine yardım etmek vardır. Aile üyeleri, kendi duygu ve düşünceleri hakkında iyi şeyler hissetmelidir. Bunun için danışman her bir aile üyesinin benlik saygısını geliştirmelidir (Fenell ve Weinhold, 1989).

Satir, insanların kendisini iyi hissetmesini sağlamaya çalışır. Satir ailenin fonksiyonları ve birbiri ile olan duygusal yaşantılarının üzerinde çalışmaya eğilimlidir. Eğer yardım edilirse, aile üyeleri duygularını ifade edeceklerine inanır. Bu nedenle satir, bireylerin benlik saygısını oluşturmalarına yardım eder (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Satir, ailelerinin tüm kaynaklarını kendi içlerinden aldıklarına inandığı için müdahalesinde bu potansiyellerin kullanılmasına yardım eder. Yapılan bu yardımdan sonra, aileler bunları kullanmayı öğrenirler. Müdahale sürecinin başlangıcında, Satir kendisini aileye yeni bir dili öğreten öğretmen gibi sunar. Ailelerin iletişimlerindeki çelişkileri, farklılıkları ve uygun olmayan iletişim biçimlerini anlamalarına yardım eder (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Satir, her bir aile üyesinin benlik saygısını artırmaya çalışır. Her üyenin biricik olduğunu ve herkesin diğerleri hakkında düşündüklerini söyleme hakkı olduğunu vurgular. Aile iletişimindeki

samimiyetin rolünü, bütün aile üyelerinin gelişimi için bir araç olarak görür. Sağlıklı ailede, bireyler istediklerini sorabilirler, söyleyebilirler, ihtiyaçları karşılanır ve bireysel gelişimlerine izin verilir. Sağlıksız aileler, bireyselliğe izin vermezler ve saygı geliştirmezler. Ebeveynlerin hem birbirleri ile hem de çocukların karşı mesajları uygun değildir, karışıktır. Düşük benlik yapısına sahip ebeveynler zayıf iletişimle, çocuklarının düşük benlik saygısının gelişmesine katkıda bulunurlar. Danışma sürecinin beş aşaması vardır (Carlson, Sperry ve Lewis, 1997):

1. İlk olarak aile ile güven oluşturulur. Ailenin güvenini kazanabilmek için değerlendirme ve işlem planı geliştirilir. Satir bunu *bağlantı kurma* olarak betimler.
2. İkinci adımda aile üyelerinin yaşantılara karşı farkındalığı geliştirilir. Danışman spesifik sorularla veya spesifik tekniklerle ailenin fonksiyonlarına karşı yeni bir farkındalık geliştirmesine yardımcı olur. Satir bunu *karışıklık* olarak betimler.
3. Aile dinamiklerine karşı artan farkındalıklara karşı, aile üyelerinde yeni anlayışlar geliştirilir.
4. Danışma oturumlarında, farklı davranışlara karşı gelişen yeni anlayışlar ifade edilir ve açıklanır.
5. Son olarak, aile üyelerinin kazandıkları yeni davranışları, terapötik çevrenin dışında da kullanılmalarını sağlanır. Satir bunu *bütünleşme* olarak betimler.

Satir, ailenin gelişimini almak için, anahtar olaylardan yola çıkarak bir ***aile yaşam kronolojisi*** geliştirir. Kronoloji, en yaşlı büyük ebeveynin doğumu ile başlar. Aile yaşam kronolojisi, geçmiş olayları toplar. Satir, aile üyelerinin aile kalıplarının özelliklerini düşünmeleri için zorlar. Satir, bireylerin ailelerinin fikirlerini, düşüncelerini ve taahhütlerini daha iyi anlamaları için çaba harcar. Yani, bireylerin şimdiki fonksiyonlarını etkileyen geçmişteki olayları anlamalarına yardım eder. Ailenin genel şartlarının resmini çizmekle semptomların daha iyi anlaşılacağına inanır (Tablo–6.2.) (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Satir, aileler kendi yaşantılarını açmayı istedikçe onlardan bilgi toplar. Örneğin başarılı olmak için aile hangi kaynakları araştırdı ve halihazırda hangi kaynaklara sahip gibi. Danışman için bu bilgiler aile sistemini anlamasına yardım eder. Danışma sürecinde bu bilgilerin tartışılmasıyla aile üyeleri şimdi nerede olduklarını ve

nerede değişiklik yapmalarının gerekli olduğunu anlarlar. Anladıktan sonra birbirlerine güvenirler. Aile üyeleri arasındaki sözlü iletişimle, sözlü olmayan davranışlar arasındaki benzerlik artar. Burada, danışman bir amir gibi davranır ve istenilen değişim için model olur. Danışman'ın da mesajları uygun olmalıdır, jest ve ses tonu kelimelere benzer olmalıdır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Tablo-6.2.: Aile Yaşam Kronolojisinin Ana Akışı

Danışman problem hakkında sorular yöneltir.

EŞLERE:
Nasıl tanıştıklarını, ne zaman evlenmeye karar verdiklerini vs. sorar

KADINA
- Kendi ebeveynlerini, kardeşlerini aile yaşamını nasıl gördüğünü sorar.
- Krolonojik olarak kocasıyla tanıştığı zamana götürür.
- Evlilikten beklentilerinin neler olduğunu sorar.

KOCAYA
- Kendi ebeveynlerini, kardeşlerini aile yaşamını nasıl gördüğünü sorar.
- Krolonojik olarak karısıyla tanıştığı zamana götürür.
- Evlilikten beklentilerinin neler olduğunu sorar.

EŞLERE
İlk evlilik yıllarını sorar. Geçmişin etkilerini yorumlar

BİR EBEVEYN OLARAK EŞLERE:
Bir ebeveyn olarak beklentilerinin neler olduğunu sorar. Geçmişin etkilerini yorumlar.

ÇOCUKLARA
Ebeveynleri hakkındaki düşüncelerini sorar. Nasıl eğlendikleri, anlaşamadıkları konuları vs. araştırır.

AİLENİN TÜMÜNE
Yorumlarla aileyi rahatlatma.
Açık iletişim ihtiyacını vurgulama.
Kapatma, diğer oturuma yöneltme, umut verme.

Kaynak: Goldenberg ve Goldenberg, 1996.

Eğer ebeveynlerin iletişim modelleri karışık veya iki anlamlı ise, Satir aile danışmanının onlara değişimin nasıl olacağı, birbirleriyle nasıl temasa geçecekleri birbirlerini nasıl dinleyecekleri, birbirlerini anladıkları zaman bunu ona nasıl belirtecekleri vs. hakkında model olması gerektiğini savunur. Satir'in kibar, müşfik ve soruna yönelik sorularıyla ebeveynler çocuklarını dinlemeyi, çocuklarda ebeveynlerini anlamayı öğrenirler. Zamanla ailede bu tür geri bildirimlere suçlayıcı, sakinleştirici, akılcı ve patavatsız iletişim biçimleri yerine uygun iletişim biçimi yerleşir. Aşağıda Satir'in danışma sürecinde kullandığı teknikler sıralanmıştır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Carlson, Speery ve Lewis, 1997):

Aileyi Yeniden Kurma

Satir tarafından 1960'lardan sonra geliştirilen bu teknik, danışanların aile menşeilerinden gelen sağlıksız kalıpları açmaları için yardımcı olur. Bu yardımla aileler kendi yönlerini görme şansını elde ederler. Aile üyeleri bu süreçte eski algılarını yeniden değerlendirirler ve algılarını, duygularını ve inançlarını değiştirebilirler. Genel olarak, aileyi yeniden kurma tekniğinin 3 amacı vardır. Bunlar:

1. Aile üyelerine eski öğrenmelerinin kaynağını gösterme
2. Kendi ebeveynlerinin kişiliklerine daha gerçekçi bakmaları için yardımcı olma
3. Aile üyelerinin kendi kişiliklerini bulmalarını kolaylaştırma

Yeterli üye ile yapılan grup oturumlarında, her bir aile üyesinin özerk portesi çıkartılabilir. Danışanın (burada kaşif olarak adlandırılır), en azından geçmişteki üç kuşak geniş ailesinde anahtar rolleri oynayan bireyleri ortaya çıkartmasına yardım edilir. Bir rehber gibi hareket eden danışman ile kaşif aile çatışmaları üzerinde acele etmeden çalışırlar. Geçmişteki gizli, anlaşılmaz konular yeniden kurgulanarak bu olaylara yeni bir anlayış getirilir. Sonuçta, kaşif kendi potansiyelini en geniş anlamda yorumlayabilme serbestliğine ulaşır. Rehber kaşife geçmişteki ailesi hakkında sorular yönelterek, onu ailesini yeniden kurmaya yöneltir. Rehber ile kurulan güvenli ilişki ile kaşif, bu süreçte en geniş anlamda yorumlamayı öğrenir.

Aile Haritaları

Aile genogramına benzeyen bu teknikte, üç kuşağın aile yapısına bakılır. Satir 3 aile haritasını çizer. Bunlar: Annenin aile menşei, babanın aile menşei ve şimdiki aile.

Bağlama

Bağlama (ropes), aile üyeleri arasındaki ilişkiyi gösterir. Aile içinde birkaç bağın oluşması için çaba gösterilir. Her aile üyesi, birbirlerine nasıl bağlandıklarını ve bu bağlarda nasıl gerilim çıktığı hakkında farkındalık kazanır. Genellikle bu bağlarda karışıklık meydana gelir. Bunlar aile sistemindeki dinamiklerin somut temsilcileridir.

Eğretileme

Eğretileme (metaphor), fikir olarak betimlenir ve bu fikirlerde benzeşim yolu ile tartışılır. Örneğin Satir eğretileme olarak bireyin benlik saygısına "kabuk" kelimesini kullanır.

Dokunma

Satir, özellikle danışmanın başında her aile üyesiyle el sıkışır. Bireylerin sınırlarını ihlal etmemeye dikkat etmek gerekir. Çünkü bazı insanlar dokunmayı saldırı olarak görür.

Pandomim

Bir aile üyesinden, bir veya birden fazla aile üyesinin beden pozisyonu ve jestlerini kullanarak, aile içinde samimiyet derecisini ve iletişim kalıplarını tasvir etmesi istenir. Geniş ailenin tüm üyeleri, arkadaşları da içeren çevre rol oynama ve fantezilerle bu teknikte ele alınır.

Drama

Aile üyelerinden, ailenin veya bir bireyin yaşamında bir sahneye göre hareket etmesi istenir. Bu teknik ailedeki belli olaylara, aile üyelerinin perspektifi ile bakmaları ve daha fazla içgörü kazanmalarına fırsat verir.

Yeniden Biçim Verme

Danışman, ailedeki karışık fikirleri ve iyi niyetleri vurgulayarak, suçlama tehdidini azaltmaya çalışır. Böylece, aile üyelerinin algılarında değişiklik yaratır.

Şaka

Danışman, aile üyelerinin birbirleriyle olduğu kadar, aileyle kendisi arasındaki bağlantıyı artırmak için de şaka tekniğini kullanır. Bu teknik şiddeti azaltır, aşırı dinamikleri belirginleştirir ve savunma davranışlarını azaltarak üyelerin davranışlarını cesaretlendirir. Satir, öğrenme atmosferini yumuşatmak için çok az şakayı kullanır.

Sözlü Farzetme

Sözlü farzetme (verbalizing presuppositions), danışmanın ailedeki olayları önceden açıklamasıdır. Örneğin, Satir danışma sürecinde ailedeki değişim hakkındaki beklentilerini ve umutlarını sözlü olarak ifade eder.

Adlandırma

Bu teknikte, "sevgi" ve "saygı" gibi spesifik davranışlar kelimelerle tasvir edilir. Böylece aile üyelerinin, diğerlerinin algılayışlarını keşfetmeleri için nasıl algılama yapmaları gerektiği konusunda yardımcı olur.

Sağlamlaştırma

Sağlamlaştırma (anchoring), teşvik edici şey ile tepki arasındaki veya bir tepki ile diğerleri arasındaki çağırışımı öğrenme anlamındadır. Bu teknik duyguları kişiler arası fiziksel yaşantılar düzeyine getirmeye hizmet eder.

Çoklu Aile Danışması

Birbiriyle ilişkisi olmayan birkaç aile bir araya getirilerek oturumlara alınmasıdır.

İletişim Duruşu

Satir, her aile üyesinden belli duruşlardaki (sakinleştirici, suçlayıcı, patavatsız, uygun) fiziksel pozisyonlarını uygulamasını ister. Daha sonra, aile üyeleri bu konudaki duygularını ifade ederler. Bu şekilde aile üyelerinin farkındalıkları artar ve nasıl uygun iletişim biçimi kullanacaklarını öğrenirler.

Ben İletileri

Satir, aile üyelerini kendi duygularına sahip olmaları için cesaretlendirir. Genellikle bireyler "o karışık" gibi pasif mesajları kullanırlar. Satir, "ben karışığım" gibi aktif biçimi kullanmaları için model olur. Bunu kazandırabilmek için oturumlarda alıştırmalar yapar.

Satir'in yaşamının sonlarına doğru, aile danışması alanında etkisi azalmaya başlamıştır. Buna Satir'in diğer liderlerle çatışması ve kendi görüşlerinin değişimi neden olmuş olabilir. Aile danışması hareketinin ana eğiliminden uzaklaşmıştır. İnsancıl aile danışmasının göçebe dolaşan memuru gibi, Satir bütün dünyayı dolaşmıştır. Satir, evrensel bir bakış açısı geliştirdikten sonra dikkatini geniş sisteme çevirmiştir. 1977'de "Avanta Ağı" (the avanta network)nı geliştirmiştir. Avanta, İtalyanca "ileriye hareket etme" yani "ileri gitme" anlamındadır. Satir, ölünceye kadar bu konu ile ilgilenmiştir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLAR

Satir'in görüşleri, danışmanların eğitiminde en çok kabul edilen yaklaşımdır. Çünkü aile üyelerinin benlik değerlerini artırmayı amaç edinmiştir. Benlik değeri, bireysel yönelimli danışmanların en önemli amaçlarından birisidir. Buna ek olarak, güçlü yönleri şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Satir'in yaklaşımı danışmanların kişiliğinin önemini vurgular. Aile danışmanları iyi eğitilmiş bir teknisyen gibidir. Ailenin ihtiyaçlarına karşılık sıcak, kibar ve empatik olmaları gerekir.
2. Satir'in yaklaşımı danışma sürecinde ailedeki bireylerin duygularıyla ilgilenir ve onları göz önünde bulundurur. Danışmanın

en önemli noktalarından biri olarak duyguların belirlenmesi ve açıklanmasına dikkat edilir.

3. Satir, aile üyelerinin duygularıyla ilgilenirken iletişim becerilerini önemli bulur. Duygularla ilgilenirken ve onları açarken, sağlıklı iletişim kalıpları kullanılır. Aile üyelerinin yaşantıları diğerleri tarafından saygı ile karşılanır ve benlik değerleri yükseltilir.

Satir'in yaklaşımının sınırlı yönlerini de şöyle sıralayabiliriz: Satir'in oldukça karizmatik bir kişiliği vardı ve onun bu özelliği binden çok öğrencisini etkilemiştir. Onun bu sıcak, sevgi dolu, yardımsever kişiliği aile üyelerini de etkilemede çok işe yarıyordu. Ancak, bu şekilde danışman tipi yetiştirmek çok zordur. Yaklaşımın "danışmanın kişiliğine" verdiği önemi de göz önünde bulunduracak olursa, bu konu daha iyi anlaşılabilir. Bu nedenle, yaklaşımın diğer danışmanlar tarafından uygulanabilme zorluğu vardır diyebiliriz (Fenell ve Weinhold, 1989).

CARL WHİTAKER

Carl Whitaker bağımsız, renkli kişiliği ile yaşantısal aile danışmasının en iyi örneklerinden birisi olmuştur. Whitaker ilk iş olarak, tartışılan kişiler arası problemlere "yaratıcılığı" ve bireysel izleri uygulamaya kalkıştı. Şizofrenlerin semptomlarını yeniden tanımlayıp, bireysel psikoterapideki yenilikçi çalışmasıyla ulusal düzeydeki etkilerini hissettirmiştir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Bir kadın doğum doktoru (jinekolog) eğitimi olan Whitaker 1940'ların başında eğitimin son yılına şizofreni hastalarıyla ilgili bir hastanede geçirmiştir. Ayrıca suçlu gençlerin hayata kazandırılması merkezi olan, Ormby köyü yakınlarındaki Lovisville Çocuk Rehberlik Kliniği'nde eğitim aldı. 1941'de 2. Dünya Savaşı'nın patlak vermesiyle Whitaker, Tennese'deki Oak Ridge Hastanesinde doktor olarak görev yapmak üzere çağırıldı. Belki ağır çalışma yükü yüzünden, belki yetişkin hastalarla yeterince yaşantı olamayacağına inandığından ya da belki terapötik süreç içinde kalmak istemesinden, Whitaker bir ortak danışma görevi alarak meslektaşı John Warketin ile çalışmaya başladı. Savaş sonrası

birçok olayda Wartekin'le birlikte, sonra da Thomas Malone ile Atlanta'daki Emory Üniversitesindeki tıp okulunda psikiyatri bölümü kursunu açmayı denedi. Şizofrenlerin gelenekçi olmayan tedavisine devam etti. Whitaker, şizofrenilerdeki bozukluğun nedenleri arasında, ailenin anahtar rolü oynadığına daha çok inanmaya başladı. Genişleyen perspektifiyle, aileler ile birlikte şizofren hastalarının muayenesinde kişiler arası ikilem ve iç psişik yönü ele almaya başladı (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Whitaker birkaç arkadaşı ile birlikte (David Keith, Augustos Napier ve Jhon Warkentin) sembolik-yaşantısal aile danışmasını geliştirmiştir. Bu yaklaşımı benimseyen danışmanlar, danışmayı kurallar üzerine oturtmayı istemediklerinden, yaklaşımın temel prensiplerini büyük bir titizlikle geliştirilmiştir. Sembolik – yaşantısal aile danışması, sürekli değişime açıktır ve danışmanın sezgisine, ailenin problemini anlamasına bağlıdır. Sağlıklı aileyi betimlerken Whitaker ve Keith (1981) tarafından yaklaşımın temel prensipleri de belirlenmiştir.

Whitaker ve arkadaşları maksimum özerkliği desteklerler. Böylece bireyler aile yaşamlarında istedikleri gibi davranabilirler. Bireyler ciddi olmaları kadar, çılgın olmaları için de desteklenirler. Aile üyeleri, her ikisini de (yani ciddi ve çılgın) tercih edebilirler ki bu sağlıklıdır. Aileler, yaşamlarında hem acıyı hem de neşeyi yaşamaları için cesaretlendirilirler ve bu yaşantılarla gelişirler (Fenell ve Weinhold,1989).

İyi uyumlu, fonksiyonel birey değer yargıları ve dünyaya bakış açısı çoğunluk tarafından paylaşılan kişidir. Whitaker'e göre sağlıklı insan yalnızca kişisel yaşamına saldırıldığında dürüst olmayabilir. Şizofreni bir hastalıktır ve kişilerin kendi dünyalarında yaşamalarına neden olur. Şizofrenilerin normal olmayan bütünlükleri, sosyal uyum yerine dünyayı değiştirmeye çalışmalarına neden olur. Depresyon, başkalarında olan patolojiye tepkidir. Mani ise depresyondan kaçınmak için çaba harcamaktır (Ade – Ridder, 1990).

Whitaker'e göre danışma sürecinin ilk amacı, geçmiş ve geleceği kaldırarak yalnızca varolmayı öğretmektir. Burada kritik faktör varoluşsal bir yol bulup yapmak ve şu anda olmayı kabul ettirmektir. Yetişkinler çocukların, çocuklarda yetişkinlerin

varolmasında rol oynarlar. Çocuklar, yetişkinlerin varolmalarına ve güçlü bir rolü üstlenmelerine olanak verirler. Whitaker, aile içinde zaman zaman ebeveyn ve çocukların rol değiştirmelerinin önemli olduğunu savunur. Böylece çocuklar ebeveynleri ile eşit düzeyde rol oynayarak kendileri gibi olma hakkını elde ederler. Bir çok çocuk ebeveynlerini duygusal açıdan savunmasız, incinebilir olarak algılarlar. Bu nedenle de kendilerini yetişkin hayatına en iyi şekilde hazırlamaya çalışırlar (Ade-Ridder, 1990).

Samimiyet ihtiyacı herkes için çok güçlü bir ihtiyaçtır. Çocuk ilk samimi ilişkiyi annesiyle olan ilişkilerinde keşfeder. Çocuk ilerleyen yıllarda bireylerle üç tür samimiyet veya sevgi geliştirir: Hayali samimiyet, aldatıcı samimiyet ve gerçek samimiyet. Danışmanın amacı eşler arasındaki ilişkiyi artırmaktır. İzole edilmiş samimiyet transferansa benzetilmektedir. Kendisini güçlü hissetmesi, yalnız hissetmemesi için hastanın güçlü kimliğine izin verilir. Sağlıklı bir evlilikte eşler bireysel haklarını, iletişim biçimlerinde değiş tokuş etme fırsatını bulurlar. Sağlıklı aileler 8 terim arasında kavramsallaştırılır: Ait olma ve bireysellik, biliş ve sezgi, roller ve kişilik, kontrol ve içtepi, halkla ilişkiler ve kişisel ilişkiler, sevgi ve nefret, çılgınlık ve kurnazlık, durağanlık ve değişim. Bunların her biri aile dengesini sürdürmek için değişmeyen yapılardır (Ade-Ridder, 1990).

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Whitaker'in renkli tanımlaması ile "aile danışması seyahati kör bilgi ile başlar ve boş bir yuva ile sonlanır." Whitaker'e göre danışman başlangıçta yapının mutat mücadelesini vermelidir. Aile üyelerinin dikkatini ve çabasını görünen iletişim üzerine çekmelidir: Ailede yanlış olan şey nedir? Suçlanan kimdir? Kim süreçten geçmelidir? Danışma nasıl yürütülmelidir? Whitaker danışmanın ortaya çıkan yapıyı kontrol etmesi gerektiği konusunda ısrarlıdır. Aileyle kurulan ilk telefon bağlantısından itibaren, danışman ailenin ihtiyaçları veya standartlarıyla anlaşmamalıdır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Sembolik-yaşantısal aile danışmasının amacı aile üyelerinin "ait olma" duygularını artırma ve aynı zamanda aileden ayrı bir birey olma fırsatını yaratmaktır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Whitaker, aileyle birlikte geçirilen yaşantının, onların gelişimi için olduğunu vurgular. Ona göre, aile ile sembolik düzeyde "meta konumda" ilgilenilmelidir. Whitaker beyzbol dilini sıkça kullanır ve kendisini bir koç gibi görür. Whitaker, şimdiki semptomları bireylerden ayırır ve şimdiki olası evlilik dışı ilişkilere yayar. Danışma süreci, ailelerde şu özellikleri geliştirmek için düzenlenir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996):

1. Aile sağlığı ömür boyu devam eden bir süreçtir.
2. Sağlıklı aile fonksiyonlarını geliştirmek, düzeltmek için yapıcı olumsuz girdiler kullanılabilir.
3. Sağlıklı bir aile, ayrılma ve özerkliği sağlıklı olarak devam ettiren üç kuşaktan oluşur.
4. Aile rolleri esnektir, aile üyeleri rollerini geliştirmeleri ve farklı aile rollerini keşfetmeleri için cesaretlendirilmelidir.
5. Ailede gücün uygulanması esnektir.
6. Sağlıklı aileler "sözde" bir yapı geliştirirler. Aile hoşgörülü olabildiği ölçüde davranışlarda çok büyük esneklikler vardır.
7. Aile üyeleri, ailede sürekli olarak sapma yaratmayacak şekilde geçici olarak "çılgın" gibi davranabilirler.
8. Sağlıklı aileler yaşanabilecek sıkıntılara rağmen sürekli olarak gelişirler.
9. Sağlıklı aileler kendileri hakkında fonksiyonel bir gerçeklik geliştirirler.
10. Sağlıklı ailenin semptomları serbest değildir. Tam tersine sağlıklı aileler, ailenin gelişim ve büyümesinin bir parçası gibi semptomlarla ilgilenirler.
11. Çocuklarla yaşanan problemler, ebeveynlerin kendilerine bakmaları ve bununla nasıl baş edecekleri konusunda bir plan yapmaları için fırsatlar yaratır.
12. Sağlıklı aileler, stresi her bir aile üyesinde yaşarlar ve farkındadırlar. Stresin kaynağı sürekli olarak bir üye değildir. Diğer bir değişle, ailede belirgin bir hasta yoktur, bu bir kişiden diğerine geçer.

13. Sağlıklı aileler kriz karşısında gelişirler.
14. Sağlıklı aileler hem olumlu hem de olumsuz duygularını ifade etmeleri için cesaretlendirilir. Çocuklar ve ebeveynler sevildiklerini ve nefret edildiklerini bilmelidirler.
15. Sağlıklı ailelerde samimiyet ve özgürlük birliktedir. Üyeler bireysel ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde davranmakta özgürdürler.
16. Sağlıklı aileler, üyelerinin aile dışı ilişkilerini desteklerler ve cesaret verirler.

Whitaker'in görüşüne göre aile danışması şu evrelerden oluşur (Goldenberg ve Goldenberg, 1996):

1. İşlem öncesi evrede ailenin oturumlara gelmesi beklenir. Oturumlar sırasında danışman veya ortak danışman, danışma ortamında görevli olduğunu hissettirir ama aile danışmaya gelme kararını kendisi almak zorundadır. İlerleyen oturumlarda danışman'ın aile üyelerinin yaşamlarını nasıl yönlendireceği hakkında kendilerinden daha iyi fikri olmadığının mesajını iletir.
2. Orta evrede, danışmanlar ve aile üyeleri gelişim için gittikçe artan bir ilgi içine girmişlerdir. Semptomlar görülür ve ailenin gelişimi için yeniden nitelendirilir. Yüzleştirme, abartma, fıkralaştırma veya gülünç hale getirme yolları ile ailenin değişmesi teşvik edilir.
3. Son evrede, fazla bir müdahaleye gerek kalmadan ailede esn lik artmıştır.
4. Ayrılma evresinde, aile kendi kaynaklarını daha fazla k maya başlar ve yaşam biçimlerinin sorumluluğunu üstl Ayrılık ile "boş yuva" duygusu yaşanarak haz alınır.

Whitaker'in değişim için müdahaleleri gizli, zımmî k Nadiren semptomların üzerine direkt olarak gidilir. İç ve davranışlardaki değişmeden sonra görülür. Ailen almak önemlidir ancak rutin bir şekilde yapılmaz ve Whitaker'in büyük terapötik güvenine engel olm edilmez. Whitaker'in inancına göre danışman k

ulaşmıştır ve bu kişisel gelişim aileyi etkileyerek destek olur. İki danışmanın birlikte çalışmasıyla ikisinin yetenekleri birleşir, birlikte eğlenirler, aynı fikirde olurlar veya birbirleriyle çatışırlar ve spontan, yaratıcı etkileşime model olmak için farklı yollardan gidebilirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Whitaker ve Keith (1981)'e göre, danışma sürecine bütün aile üyeleri ile birlikte başlamak çok önemlidir. Bu şekilde, bütün aile sistemi içinde değişecek parçalar belirlenir. Eğer bütün aile ile danışmaya başlamak mümkün olmazsa, en kısa zamanda danışmaya gelmeleri için ısrar edilir.

Bütün ailenin danışmaya katılımını istemenin nedeni, yapı ile mücadeleyi (battle for structure) başlatmaktır. Bu ilk telefon konuşması ile başlar. Evli çiftlerin ilk görüşmeye birlikte gelmemesine izin verilmezken, kuşakların gelmesinde ısrar edilmez. Eğer ebeveynler yeni boşanmışlarsa, yeni korkularını keşfettiyseler vs. çocukların ikinci görüşmeye gelmesine izin verilir. Eğer her iki eşinde daha önce danışma yaşantısı yoksa, birbirlerine duygularını açmayabilirler. Bu durumda, ilk görüşmede yalnızca kadınla 20 dakika, kocayla 20 dakika ve her iki eşle birlikte 20 dakika görüşülür. Bu kalıpla 3 görüşme yapılır, sonra hep birlikte görüşülür. Danışma devam ederken Whitaker ve Keith (1981), 3 veya 4 kuşağı ziyaret etmeyi ve onları da sürece katmayı önerir. Ayrıca komşular, akrabalar, kız ve erkek arkadaşlar veya önceki danışmanlar da danışmaya alınmaya çalışılır. Bu şekilde, geniş sistem anksiyetesinin gelişmesine yardımcı olunur. Aile içindeki değişecek güçler keşfedilir. Eğer sebep döngüselse, değişimde döngüseldir. Ailedeki herkes değişir. Değişimde önceki kuşaklar daha fazla gücü taşırlar. Büyük ebeveynlerin görüşmeye gelmesiyle, onların homeostatik gücü ile aile sistemi içinde değişime uyum sağlar. Çocuklar olmadan, danışma sürecinin probleme odaklanması çok zordur. Çocuklar ebeveynlerinden daha esnek ve daha dürüsttürler. Çocuklar daha kolay etkilenebilir. Danışman, çocuklarla olan davranışlarıyla ebeveynlere model olur (Whitaker ve Keith, 1981).

Danışma süreci zamanla sınırlı değildir. Oturumlar genellikle haftada bir kez yapılır. Gerekirse haftada iki veya daha fazla da yapılabilir. Eğer anksiyete çok yoğunsa, her gün görüşülür. İlk oturumlarda, zaman ve yapı terapötik takım tarafından kararlaştırı-

lır. Aile danışmaya küçük bir çocuk gibi başlar, kendisi ile ilgili sınırlı sorumluluklar yüklenir. Danışma sürecinin orta evrelerinde, kararları hem danışmanlar hem de aile üyeleri verirken, son evrelerinde yalnızca aile üyeleri verir (Whitaker ve Keith, 1981).

Yapı ve Girişim İçin Mücadele

Aile danışmaya başladığı zaman tipik olarak iki mücadele başlar. Birincisi *yapı için mücadeledir*. Bu mücadele, ailenin danışmana ailedeki yanlışın ne olduğunu anlatmasıyla ve bunun giderilmesi için kimlerin neler yapması gerektiğini söylemesiyle başlar. Etkili olabilmek için danışman aile yapısını kontrol etmelidir. Eğer danışman bu rolünü bırakırsa veya bu mücadeleyi kaybederse, aile etkisiz yapısını danışmaya getirecektir. Yapı ile mücadele, danışman ile aile arasındaki ilk telefon bağlantısı ile başlar. Sembolik-yaşantısal aile danışma sürecinin birimleri tasarlanmalıdır. Eğer aile buna karşı direnirse, danışman buna karşı dayanmalı ve zorunlu hale gelirse aileyi bir başka danışmana havale etmelidir. Yapı ile mücadele çözülene kadar ileriki terapötik çalışmalar tamamlanamaz. Danışman ve aile yapıyı kontrol etmeyi söndürmekte istekli olmalıdır. Aile, danışman'a güvenene kadar danışma süreci etkili olmaz. Aslında, kontrol mücadelesini kazanma mantığına aykırıdır. Çünkü danışman mücadeleyi kazansa bile, üyelerin ailede düzeltilmesini istedikleri bütün taleplere karşı danışman, nadiren uyum sağlar (Whitaker ve Keith, 1981).

İkincisi, *girişim için mücadeledir*. Bu mücadele aile tarafından kazanılmalıdır. Değişim için girişim aileden gelmeli, aile tarafından desteklenmeli ve devam ettirilmelidir. Danışman, aile üyelerinin yapmış olduğu değişimler için sorumlu olamaz. Başlangıçta aile üyeleri danışman'a dayanmak, güvenmek ve onun liderliğine bağımlı hale gelmek ister. Danışman bu tür liderliği ret eder ve onun yerine değişim için ailenin aldığı kararları destekler (Whitaker ve Keith, 1981).

Bu iki önemli mücadele, danışma sürecinin etkili olması için anahtar rol oynar. Danışman, danışma sürecinin sorumluluğunu almalıdır. Bununla birlikte, aile yapmak istedikleri veya istemedikleri değişimlerin sorumluluğunu almalıdır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Ortak Danışma

Sembolik-yaşantısal aile danışmanları, aile üyeleri ile çok yoğun ilişkiye girdiklerinden "ortak danışman" (co-therapist)'in etkili danışma için önemli görürler. Danışman bazen aile ile uygun bir şekilde ilgilenemez. Ancak bu durumda danışman yoğun etkileşimden geri çekilmemelidir. Bu anda ortak danışman devreye girer ve danışmayı yönlendirir. Bu konumda, ortak danışman diğer danışmanla ve aile üyeleriyle neler olduğu ve nelerin yapılması gerektiği hakkında karşılıklı görüş alışverişinde bulunurlar. Bu etkileşim hem iki danışman'ın hem de ailenin gelişimi için gereklidir (Fenell ve Weinhold, 1989).

Ortak danışma, çalışmanın düzenli bir parçasıdır. Genellikle iki danışman oturumlara birlikte katılır. Ancak bunda çeşitli alternatiflerde olabilir. Bir danışman tek başına çalışıp, meslektaşı ile sonradan istişare edebilir. Bu istişare telefonla da yapılabilir. Danışma sürecine birlikte katılmanın birçok sebebi vardır. Bunlardan bazılarını Whitaker ve Keith (1981) şu şekilde sıralamaktadır:

1. Ortak danışma takımı daha yaratıcıdır ve fonksiyonelliği sağlar.
2. Terapötik değişimde iki danışman bulunursa, manevi güç artar.
3. Ortak danışmada her danışman kendi özelliğini meslektaşı ile denkleştirir.
4. Ortak danışma düşünme özgürlüğünü sunar. Bir danışman aile ile aktif çalışırken, diğeri geride kalarak uzaktan onları izler ve farklı düşünceleri izlemeye çalışır.
5. Ortak danışma, bir aile üyesinin terapötik yardımcılık görevini çalmasını önler.
6. Ortak danışma dışarının etkisini azaltır.
7. Ortak danışma, danışmanların bütünlüklerini korumalarını ve amaçlarını geliştirmelerine yardımcı olur.
8. Ortak danışma, danışman ile danışan arasındaki teke tek ilişkiye izin verir.

Whitaker'e göre ortak danışman'ın bir diğer yararı da iki danışman etkileşiminin aile üyelerine sağlıklı etkileşim için model olmasıdır. Ortak danışmanlar birbirlerini desteklerler, aynı fikirde olabilirler, karışık olabilirler, birbirlerini eğitebilirler vs. gibi birçok fonk-

siyonel davranış içine girerler. Bu davranış genellikle aile için yardımcı olur (Fenell ve Weinhold, 1989). Ortak danışman ile çalışmanın dezavantajları da vardır. Aileler için daha pahalıya neden olur, planlamalarda zorluklar yaşanır (Whitaker ve Keith, 1981).

Whitaker, bireylerle ve ailelerle çalışırken danışmanın canlı, neşeli, hayat dolu olması gerektiğini vurgular. Danışman, ailenin inanç sistemini ve sembolik kelimeleri ortaya çıkartmalı ve spesifik terapötik teknikler yerine bunları kullanmalıdır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Danışman, bir koç veya vekil büyük ebeveyn gibidir. Bu iki rol yapı, disiplin ve yaratıcılık gerektirir. Bu parçalar arasındaki denge deneyim ile kurulur. Danışman çok aktiftir ancak yönlendirme yapmaz. Aile etkileşiminin bir parçası olmak için uğraşırlar. Aile, yeni doğmuş bir bebeğe benzetilir. Daha sonra büyük çocuk olur, ergenliğe girer ve aileden ayrılır. Danışmanların rolleri ailenin bu gelişim evresine göre değişir. İlk evrede, ortak danışmanlar çok güçlüdür. Ancak kısa zamanda, kendilerini tüm aileyi sürükleyecek kadar güçlü olmadıklarını görürler. İkinci görüşmede aile "Ne hakkında görüşeceğiz" diye soru yöneltir. Danışman onlara "Ben bilmiyorum. Neyi değiştirmek istiyorsunuz" diye yanıtlar. Aile "Bunu size önceki görüşmemizde söylemiştik" der. Danışman ise "Biliyorum, ancak bu geçen görüşmemizden sonra değişmiş olabilir. Şimdi siz belirleyin, ben size yardımcı olmaktan mutluluk duyacağım." Danışmanın orta evresinde, ortak danışanlar *stres çalıştırıcı* (stress activator), *gelişimi yayıcı* (growth expander) ve *yaratıcılığı teşvik edici* (crativity stimilator) olarak fonksiyonda bulunur. Danışman kadına şunları söyleyebilir: "Sırası gelmişken, sen bu şekilde kocanla konuşunca sanki annen veya babanla konuşuyor gibisin. Merak ediyorum, onu bu şekilde uzaklaştırmak mı istiyorsun?" Bu yorum eşler arasında tartışmaya neden olur. Kadın, belki yalnızca kendisi istediği için değil, aynı zamanda kocası istediği için de çocuk gibi davranabilir. Danışma sürecinin ergenlik veya son evresinde, danışmanların orada bulunmak ve seyretmek dışında bir fonksiyonu yoktur. Ortak danışmanlar, ailenin bir araya gelmesi için zaman ve yer temin ederler. Danışman, ailenin sorumluluklarını üstlendiğini gördüğünde hiçbir müdahale yapmaz. Bu son evrede ortak danışmanlar sadece gururlu bir ebeveyn gibi fonksi-

yonda bulunurlar ve alenin kendi rolünü almasını kolaylaştırırlar (Whitaker ve Keith, 1981).

Aileyle ilk görüşmede aile sisteminin hikayesi alınır. Danışmanlar ailenin duygusal sistemini öğrenmek için aktif davranırlar: Stres nerede yer alıyor? Kimin semptomları var? Ailenin önceki stresli olayları neler? Her bir aile üyesinin olduğu kadar tüm aile sisteminin ve alt gruptan kişilik yapıları ortaya çıkarılmaya çalışılır. Her iki eşin aile menşeileri hakkında soru sorulur: Onlar nerede? Nasıllar? Bu durumla ilgili ne düşünüyorsun? Geniş aile görüşmesi için çaba harcanır (Whitaker ve Keith, 1981).

Whitaker ve Keith (1981), ilk görüşmede aileyi takip ettiklerini belirtmektedirler. Aileye, her bir üye ile teke tek görüşüp, neler olup bittiği hakkında konuşulacağı söylenir. Psikolojik olarak en soğuk üyeden (genellikle babadan) başlanır. Babadan sonra kardeşler ve en son anne ile görüşülür. Birçok olayda anne neler olup bittiğini bilir ve bu şekilde semptomları bulmak daha elverişlidir. Görüşme sırasında, bir üye konuşanın sözüne karışırsa danışmanlar ona nazikçe durmasını söyler. Ona, bu görüşmenin amacının ailede olanları ortaya çıkartmak olduğu, daha büyük sebeplerle neden olmak istenmediği söylenir.

Danışmaya Katılma

Danışman, aileye empati kurmalıdır. Whitaker ve Keith (1981), ilk görüşmede aileyi ele geçirmek için çok sıkı çalıştıklarını belirtirler. Eğer danışmanlar baba ile irtibat kurabilirse, danışma sürecinin devam etme şansı artar. Eğer kuramazsa damşma kesilir. Ayrıca, danışman anne ile aşırı ilgilenirse de danışma kesilir. Bu aşırı ilgi birkaç şekilde olabilir: 1. Cinsel olarak baştan çıkartma, 2. Onu damgalanmış birey olarak görme, 3. Onu kızdırma. Danışman'ın aile üyeliğini kazanmasının bir başka yolu da, *ikili transferansdır* (bilateral transference). Danışman ailenin diline, aksanına veya ritmine uyum sağlar. Danışman'ın duruşu aile üyelerinden birisine benzeyebilir. Çocuklarla oynama aileye katılabilmenin bir başka yoludur.

Whitaker ve Keith (1981)'in, danışma sürecinin ilerleyen evrelerinde yaşantısal aile danışmanlarının kullandıkları teknikleri aşağıda sıralanmaktadır:

Gelişimi desteklemek için semptomları yeniden belirleme:

Aile üyeleri danışmaya diğer aile üyelerini şikayet ederek başlarlar. Danışman bu davranışları yeniden belirler ve aileye değişimin gerekli olduğunu anlatmak için bunları kullanır. Örneğin baba oğlunun evle ilgili görevlerini ihmal ettiğini ve evde terbiyesizce davrandığını söyler. Danışman aileye çocuğun yalnızca kendisini denediğini ve karı-kocanın çocuğun disiplini için birlikte çalışmaları gerektiğini söyler.

Gerçek davranışlar yerine hayali alternatifleri aile üyelerini eğitmek için kullanma:

Örneğin evin asi ergeni kendisinden daha mükemmel olan ablasını öldürmek istediğini söylerse, danışman ona bunu nasıl yapacağını ve kendisinin nasıl yardımcı olabileceğini sorar. Bu düşünce normal dışı görülmeyeceğinden, genç eleştirilmeyecek ve düşüncesinden dolayı nefret edilmeyecektir. Tam tersine bu düşünceyi kabul etmekle ve hayali olarak açıklaması cesaretlendirilmekle, bu düşüncenin eyleme geçmesi önlenmiş olacaktır.

Aile üyelerini rollerini değiştirmeleri ve en önemlisi oturumlar arasında aile üyeleri arasında konuşmamaları için ev ödevleri verme:

Aile üyeleri rollerini değiştirirlerse, ailede özgürlük yaşantısı esnekliğini artırırlar. Ailedeki katı kalıplar yerine, rollerin değişmesiyle aile üyeleri kendilerinden farklı davranırlar ve değişimi desteklerler. Oturumlar arasında toplantıları konuşmak bazı duygusal yoğunlukları boşaltabilir. Bu duygusal yoğunluğun danışma oturumlarında gösterilmesi, sembolik-yaşantısal aile danışmasını daha etkili yapar. Bu nedenle danışmanlar, aile üyelerine oturumlar arasında toplantılar hakkında konuşmamalarını söylerler.

Aile üyelerinin çaresizliklerini artırma:

Eğer danışman, bir aile üyesinin çaresizliğini artırırsa diğer aile üyeleri o üyeye destek vermek için harekete geçeceklerdir. Böylece, aile içinde daha önceden olmayan destekler ortaya çıkar ve bu destekleyici atmosferin gelişmesi bir çok aile problemini giderir.

Duygusal yüzleştirmeler:

Bazen danışmanlar, aile üyelerinin davranışlarına karşı samimi duygular hisseder. Sembolik-yaşantısal aile danışmanları, kendi duygusal tepkileriyle aileyi karşı karşıya getirirler. Örneğin çocuk danışman'ın ofisini dağıtmaya başlar ve ebeveynler çocuğu durduramazlarsa, danışman kızgınca "Eşyalarımı dağıtmayı bırak ve hemen şimdi yerine otur" diyebilir. Bu duygusal yüzleştirmeyi çocuk ve belki de daha çok ebeveynleri yaşamalı, özümlemelidir. Bu olay ebeveynlere ve çocuğa davranış kalıplarını değiştirmek için yardım eder.

Çocuklarla çocuk gibi davranmak:

Kuşaklar arası farklılık ve sınırların belirlenmesi gerekir. Kuşaklar arası farklar tanınarak, eşler kendi ailelerinde "yapı için mücadeleyi" kazanabilirler.

Benliği kullanma:

Sembolik- yaşantısal aile danışmasının ana tekniklerinden birisi de benliği kullanma tekniğidir. Danışman kendisi ile temas halindedir ve kendi kişisel gelişim sürecini aile ile paylaşır. Aile içinde kendisini açan danışmanlar kendilerini asla kaybetmezler ve bunu kötüye kullanmazlar.

Bu spesifik teknikler sembolik- yaşantısal aile danışmasında kullanılır. Yine de, ortak-danışmanlar hiçbir şekilde bu tekniklerle sınırlandırılamazlar. Çünkü danışma oturumlarında, spontan tepkiler ile uygun müdahaleler yeni farkındalıkları ortaya çıkartır ve aile değişimini kolaylaştırır. Sembolik – yaşantısal aile danışması yaklaşımında teknikler kullanılırken, bazı hatalar yapılabilir. Whitaker ve Keith (1981), yaygın olarak yapılan hataları iki düzeye ayırmış-

lardır. Bunlardan birincisi, danışman'ın yaptığı meta-düzey (meta-level) hatalarıdır. Bu hataları şöyle sıralayabiliriz:

1. Danışman ailenin kendisine gösterdiği sıcaklıktan çok hoşlanır. Eğer danışman, çok fazla ailenin bir parçası haline gelirse değişime yardım edemez.
2. Bir başka hata da, danışman'ın çok mesleki davranışlar göstermesi ve ailenin ona yaklaşamamasıdır. İletişim eğitiminde veya diğer tekniklerde, çok fazla teknik süreçler kullanma aileye yardım etmez.
3. Bir başka hata da stres ve yetersizlik duygusudur. Örneğin, bir beyaz danışman zenci bir aile ile ilgilenirken uyumlu çalışmayabilir. Bir başka kültürden, ırktan gelen aile ile çalışırken danışman kendisini yetersiz hissedebilir.
4. Aileyi yönlendirme, bilerek farklı biçimde davranması için zorlama da hatalar arasındadır.
5. Bir başka hata da, danışman içgörü oyunu oynadığı zaman ortaya çıkar. Danışman entelektüel bilgilerle ailenin değişeceğini zanneder. Ancak bu olmaz.
6. Danışman'ın kendi değer sistemine aileyi inandırmaya çalışması da hatalardan birisidir.

Danışman teknikleri uygularken spesifik hatalar yapar. Bunlar aileye zarar verir. Spesifik hatalar şunlardır (Whitaker ve Keith, 1981):

1. Danışman'ın ailenin tepkisini almadan hızlı hareket etmesi hataya neden olur.
2. Danışman'ın sezgileri de hataya neden olur. Danışman'ın görüşlerini aile duymayabilir veya ret edebilir. Danışman, sezgilerinin kendi algısı olduğunu hatırlamalıdır. Bunlar aileye uygun olmayabilir. Aile danışman'ın sezgilerine direnirse kısa zamanda hemen onlardan vazgeçmelidir.
3. Bir diğer hata, aile çalışmaya hazır olduğu halde danışman'ın ilk görüşmeyi çok uzatmasıdır.
4. Ailede yeni bir şamaroğlanı yaratmak da bir başka hatadır.
5. Bu yaklaşımdan herkesin yararlanamayacağını bilme bir hatadır.

Whitaker, büyükbaba veya aile çevresindeki diğer üyeleri terapötik sürecin içine alır. Eğer danışma süreci bir çıkmaza girerse, sembolik – yaşantısal aile danışmanları bu çıkmazdan kurtulmak için danışma oturumlarına, yaşlı kuşaktan bir üyeyi davet ederler. Danışma sürecini çıkmazdan kurtarmada üç kuşaktan bir üyenin katılımı etkili olabilir. Bu gibi durumlarda büyük ebeveynler danışmaya bir hasta olarak değil, bir ortak danışman gibi davet edilir. Bu durumda aileye "Büyük babanızı bize yardımcı olması için çağırmak istiyoruz, biz yetersiz kalıyoruz" denilir. İşlemin orta evresinde, çıkmaz yoldan kurtulmak için manevra kullanılır. Danışman bazen bir dış desteğe ihtiyaç duyar. Sembolik olarak büyük ebeveynler tehdit edici otorite figürü yerine, daha çok gerçekçi bireyler olarak algılanır. Büyük ebeveynlerin bilgisinin belki terapötik bir değeri olabilir. Büyük ebeveynler genellikle içgörü getirirler, yeni yaşantılar yaratırlar. Ailenin büyümesi ve gelişmesi için onları başka alanlara yönlendirirler (Fenell ve Weinhold, 1989; Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Sembolik – yaşantısal aile danışmasında, danışmanlar için çok kalıplaşmış kurallar geliştirilmiştir. Bu kuralları şöyle sıralayabiliriz (Goldenberg ve Goldenberg, 1996):

1. Başkalarınca belirgin olan her şeyi ikinci plana itme.
2. Nasıl sevileceğini öğren. Küçük çocuklarla ilgilen. Üç yaşından küçük çocuklar sizin ilginize kayıtsız kalabilir.
3. Kendi iç tepkilerinize saygı duyun ve davranışlarınıza şüphe geliştirin.
4. Arkadaşınla, ortağınla eğlen ve birbirinize çocuk gibi davranın.
5. Rolünle diğerlerini dilediğin gibi eğlendir, kahkahalarla güldür.
6. Rolünden geri çekilmeyi ve ileri gitmeyi öğren.
7. En iyi silahınla, güçsüzlüğünü önle.
8. Uzun süreli ilişkiler kur böylece kin ve nefrete karşı güvende olursun.

9. Ölünceye kadar gelişmelisin. Kendi yaşamında ve etrafında ki anlamsızlıklara, saçmalıklara karşı müşfiklik duygularını geliştir. Böylece yaşantında üstün olmayı öğren.
10. Yaşamın temellerini geliştir. Güvendiğin birisiyle çılgınlıklarınızı birleştirerek keşfedin. Profesyonel bir grup oluştur. Böylece, ortağın senden ayrılırsa zarara uğramazsın.
11. Plato'nun değimiyle "Ölümü uygula".

Bu kurallar aile danışmanına, başkalarının ihtiyacını karşılamadan önce kendi ihtiyaçlarını karşılamasından emin olmasını sağlar. Aile danışmanlarının da, kendilerini başkalarına açmaya ihtiyaçları vardır. Danışman kendi istek ve arzularına güvenmelidir, bunların davranışlarına nasıl yansıdığı önemli değildir. Whitaker, danışman'ın katı kurallardan sakınmasını söyler, çünkü sürekli gelişmektedir. Bu nedenle, esnek olmalı ve cevabını bilmeden yeni yaşantılara açık olmalıdır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLAR

Sembolik-yaşantısal aile danışmasının bir çok güçlü yönü vardır. Bu yaklaşımın güçlü yönlerini şöyle sıralayabiliriz: Birincisi, ailenin fonksiyonelsiz davranış kalıplarını değiştirmek için ortak-danışman takımını gerekli görmesidir. Whitaker ve arkadaşları, danışman'ın ne yapması gerektiğine önem vermişlerdir. Yani, danışma sürecinin nasıl yönlendirileceği konusunda aile değil, danışman'ın görevli olduğuna inanırlar. Diğer yaklaşımlara nazaran sembolik-yaşantısal aile danışması, aileyi değiştirirken danışman'ın spontan ve yaratıcılığını desteklerler.

Bu yaklaşımın en önemli sınırlı yanı, sistemli teorik yanının azlığıdır. Sembolik-yaşantısal aile danışmasında, ortak danışman takımının aile üyelerine karşı dolaysız, acil tepkileri çok önemlidir. Spesifik durumlarda herhangi bir özel tepki biçimi önerilmemektedir. Bu nedenle, danışmanların bu yaklaşımı uygulama biçimleri şüphe ile karşılanır. İkinci sınırlı yanı, etkisiz süreç ailelere sürekli zarar verebilir. Üçüncüsü ise, bu yaklaşım hakkında çok şey söylenmiştir, ancak literatürde onun iddialarını destekleyecek çok az deneysel destek vardır (Fenell ve Weinhold, 1989).

ÖZET

Yaşantısal / insancıl aile danışmasının temel görüşü şudur: Ailede her üyenin kendini gerçekleştirme eğilimi varsa, aile tam olarak işlev yapabilir. Genel olarak bu yaklaşımda aile üyelerinin şimdi ve burada davranması sağlanarak, farkındalıkları artırılmaya çalışılır. Bu yaklaşımda duygular çok fazla önemlidir. Asıl problemin duygusal kısırlık olduğu düşünüldüğü için aile içinde duyguların paylaşılmasına önem verilir.

Bu yaklaşımda özerk bireyler önemli olduğu için, aile üyelerinin sorumluluk almalarına teşvik edilir. Aile üyelerinin kendi yetenek ve potansiyellerine karşı farkındalıklarını artırmak olduğu kadar, seçim ve karar vermelerinde onlara yardımcı olunur.

Yaşantısal / insancıl aile danışması, teknik kullanımında iki farklı görüşü benimser. Bazıları yaratıcılığa, spontanlığa önem verirken, bazıları da oldukça yapılandırılmış tekniklerden faydalanır. Yaygın olarak kullanılan teknikler şunlardır: Aile portesi, aile resmi, aile kuklası ile Gestalt teknikleri.

Bir sosyal hizmet uzmanı olan Virginia Satir, bu yaklaşımda en çok tanınan liderlerden birisi olmuştur. Ailenin heyecansal sisteminin, ailenin iletişiminde ifade edildiğine inanan Satir, duygularını ortaya çıkartmak için önemli teknikler geliştirmiştir. Ailenin duygusal sistemine önem veren Satir, aile iletişim kalıpları üzerinde durmuştur. Bütün insanların büyüme ve gelişme için çaba harcadığına inanır ve gelişimde ilk yıllara dikkati çekmiştir.

Renkli kişiliği ile yaşantısal aile danışmasının en önemli liderlerinden olan Carl Whitaker'de gelişim ve duygulara önem vermektedir. Whitaker'in amacı, bireylere hem ait olma hem de özgürlük duygularını yaşatmaktır. Sosyal uyuma önem vermeyen Whitaker, ailenin ve bireysel aile üyelerinin yaratıcılıklarını artırmaya önem verir. Ayrıca Whitaker, danışma sürecinde teknikten ziyade yaratıcılık ve spontanlığa önem vermektedir.

BÖLÜM 6

STRATEJİK AİLE DANIŞMASI

-Kuramsal Görüş

-Danışma Süreci ve Teknikler

-Kuramın Güçlü ve Sınırlı Yanları

-Jay Haley

-Danışma Süreci ve Teknikler

-Güçlü ve Sınırlı Yanları

KURAMSAL GÖRÜŞ

Stratejik aile danışması kendi içinde birkaç bölüme ayrılmıştır. Stratejik kuramcılar bu ayrılığı şöyle belirtmektedirler (Gladding, 1998):

1. Zihin Araştırmaları Enstitüsü (The Mental Research İnstitute / MRI)
2. Aile veya Haley – Madanes Enstitüsü
3. Milton Sistem Grubu (The Milton System Gruop)

Bunların içinde en eskisi MRI'dir. Bu yaklaşımın yenilikçi vekilleri Paul Watzlawick ve John Weakland olmuştur. Yine Lynn Noffmann, Arthur Bodin, Peggy Penn ve Richard Rabkin'in katkıları büyüktür. İkinci tip stratejik aile danışması Aile veya Haley-Madenes Enstitüsüdür. Burada en fazla sözü edilen kişiler Jay Haley ve Cloe Manades olmuştur. Her ikisinin de hem kuram hem araştırmalar üzerinde (buna MRI'de dahil) etkisi olmuştur. Üçüncüsü, İtalya Milan Grubu Sistematik Aile Danışması olarak anılmaktadır. Milan grubu Mara Selvini Palazzoli, Luigi Boscob, Gianfrango Cecchin ve Guiliana Prata tarafından geliştirilmiştir. Bu grubun liderliğini Mara Selvini Plazzoli yapmıştır (Gladding, 1998).

Stratejik aile danışmasının gelişiminde iki kişinin katkısı büyüktür: Gregori Bateson ve Milton Erickson. Bir antropolog olan Bateson. 2. Dünya Savaşı sonrası bir dizi konferans vermiş ve sonra da sibernetik alanına geçmiştir. Sistem ve iletişim kuramlarına birçok fikir kazandıran Bateson, 1948'de San Fransisco'da Nevropsychiatric İnstitute'yi kurmuştur. Dört yıl sonra Palo Alto'da iletişim projesine başlayan Bateson'a Jay Haley, John Weakland ve William Fry katılmıştır. Yaklaşık olarak aynı zamanlarda Don D. Jackson şizofreniler ve onların aileleriyle çalışmaya başlar ve 1957'de aile homeostazisi kavramını geliştirir. Jackson, Bateson'un projesine danışman olarak katılmış ve bu işbirliğinden çifte bağ gibi önemli kavramlar çıkmıştır (Stanton, 1981).

1959'da Jackson Mental Research Institute (MRI) kurmuş ve buna Virginia Satir'de katılmıştır. 1962'de bu gruba Jay Haley katılmıştır. 1968'de ölen Jackson'dan sonra MRI'nın başına birçok yönetici geçmiştir. Stratejik aile danışmasının bir diğer önemli kişisi Milton Erickson'dur. Erickson'un geliştirdiği başarılı danış-

ma teknikleri (paradoksik öğretim ve hipnoz), Haley ve Weakland'ın dikkatini çekmiştir. Bundan sonra Haley ve Weakland, Erickson'u düzenli olarak ziyaret etmeye başlamışlardır (Gladding, 1998).

Psikoanalitikçilerin tersine, Erickson'a göre semptomlara direkt müdahale edilmemelidir. Çünkü bunlar iç ruhsal aysbergin bilgileridir. Erickson, semptoma veya probleme çok fazla odaklanmıştır. Semptomun neleri etkilediğini detaylı olarak incelemiş ve onu değiştirmeye çalışmıştır (Nichols ve Schwartz, 1998).

Erickson semptomları yok etmek için hipnotik teknikler (hypnoctic techniques) kullanmıştır. Hastalarla birleşerek ve onlara inanarak güvenlerini kazanır. Böylece eski davranış kalıplarını değiştirmeleri için dolaylı önerilerle hasta cesaretlendirilir. Erickson, etkili danışman'ın stratejik olması gerektiğini savunur. Yani ona göre, danışman her bir danışana spesifik teknik planlayabilen problemini çözebilmesi için yönlendirici biri olmalıdır. Eğer hasta semptomlarını devam ettirmekte direnirse, semptomlarıyla direkt olarak yüzleştirilmez. Hastanın kendi gücü ile semptomlarından vazgeçmesi gerekir. Danışman direkt olarak kişileri yüzleştirmez, aksine onların tekrar istekli olmaları için bekler. Danışan bir kez güvendikten sonra danışman'ın yardımıyla değişim süreci başlar. Böylece insanlar kendi kaynakları ile düşünce ve davranışları değiştirirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Haley ve Weakland, Erickson'un çalışmalarını stratejik aile danışmasına uyarlamışlardır. Hızlı değişim ve dirençten yararlanma stratejik aile danışmasının temel taşlarını oluşturur. 1967'de Haley, Çocuk Danışma Merkezi'nde Salvador Minuchin'le beraber çalışmıştır. Daha sonra oradan ayrılan Haley, Cloe Madanes ile birlikte kendi enstitüsünü kurmuştur (Stanton, 1981).

1967'de Mara Selvini Palozzoli ailelerle çalışmak üzere Milan Merkezini kurmuştur. Oturumlar arasındaki sürenin uzunluğu (genellikle bir ay) ve oturum süresi (bir yıldan fazla) nedeniyle Milan aile danışması, uzun kısa danışma (long brief therapy) olarak nitelendirilir. Burada danışman probleme döngüsel bir bakış geliştirir ve değişim için bir strateji planlar. Bireysel sıkıntılar, kederler "aile fonksiyonlarının termometresi" olarak görülür. Bir aile üyesinin normal dışı davranışları, bütün ailenin bir sıkıntı içinde olduğunu

gösterir. Bu nedenle, danışmanlar ailenin iletişim kalıpları ve hiyerarşileri arasındaki çatışmalar hakkında bilgi toplarlar (Gladding, 1998).

Stratejik aile danışmanları sibernetikçilerden (cybernetics) *olumlu geribildirim döngüsü* (positive feedback loop) kavramını ödünç almışlar ve problemi aile etkileşimine uyarlamışlardır. Haley'e göre ailedeki *hiyerarşi* çok önemlidir, birçok problemin arkasında aile hiyerarşisindeki bozukluk yatar. Haley'e göre de hiyerarşideki bozukluğa direkt müdahaleden aile bireyleri rahatsız olurlar (Gladding, 1998).

Stratejik aile danışmasının liderlerinden Cloe Madanes'e göre, problemler sevgi ile şiddet arasındaki ikilemden ortaya çıkar. Madanes bu ikilemleri dört grupta toplamıştır. Birincisi, *başatlık ve kontrol* isteğidir, suç ve davranış problemlerinin bu tür motivasyondan dolayı ortaya çıktığını belirtir. İkincisi *sevilmedir*; depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları bu motivasyondan kaynaklanır. Üçüncüsü *sevme ve başkalarını koruma*dır. Bununla ilgili semptomlar intihar girişimi, zarar verme, obsesyon, düşünce bozuklukları dır. Sonuncusu *pişmanlık ve bağışlama*dır. Madanes bu tür ailelerde ensest, cinsel taciz ve sadist hareketler bulmuştur. Bu dört kategorideki ailelerin değişimi için Madanes belli stratejiler belirlenmiştir. Örneğin, sevme ve başkalarını koruma ile ilgili problemlerde çocuklara ebeveynlerini korumaları için farklı yollar bulmaları söylenir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Stratejik aile danışmasına göre ailede problem üç şekilde gelişir. Birincisi *sibernetiktir*, burada zorluklar kronik problemlere dönüşür. İkincisi *yapısaldır*, burada problem ailenin hiyerarşisi veya sınırlarındaki bir bozukluktan kaynaklanır. Üçüncüsü *fonksiyonel-dir*, problem bireylerin dolaylı olarak birbirini koruma veya kontrol etmeye çalışmalarından kaynaklanır (Nichols ve Schwartz, 1998). Genelde stratejik aile danışmanları aşağıdaki boyutları aile yaşamına aktarmıştır. Bu boyutları şöyle sıralayabiliriz (Gladding, 1998):

- ***Aile Kuralları***: Gizli ve açık aile kuralları, aileyi geliştirmek için kullanılır. "Seninle konuşulduğu zaman dinlemelisin" gibi.

- ***Aile Homeostazisi***: Fonksiyonlarının aynı kalıplarını devam ettirmek için ailenin eğilimidir. Örneğin yatma ve kalkma zamanlarının aynı olması gibi.
- ***Karşılık***: Bir aile üyesinin davranışı, diğerinin davranışına bağlıdır. Yani bazı şeyler bazı şeyler içindir.
- ***Gereksiz İlke***: Aile, gereksiz veya can sıkıcı tekrarlar ile etkileşimde bulunur.
- ***Noktalama***: Birbirleriyle etkileşimde olan insanlar söylediklerinin, diğer insanların söylediklerine neden olduğuna inanırlar.
- ***Simetrik ve Tamamlayıcı İlişkiler:*** Aile içindeki ilişkilerin bazıları eşit (simetrik) ve bazıları eşit değildir (tamamlayıcı).
- ***Döngüsel Nedensellik***: Bir olay, bir başkasının " nedeni" değildir ancak olaylar birbirleriyle bağlantılıdır. Bu faktörler bir davranışın arkasında yer alır.

Stratejik aile danışmanları yazılarında, sağlıksız aile yerine, sağlıklı ailenin özellikleri üzerinde daha çok durmuşlardır. Sağlıklı aileler, aile yaşam döngüsünün çeşitli evrelerinden geçebilirken, sağlıksız aileler bunda zorlanırlar. Stratejik aile danışmanlarının fonksiyonelsizliğe bakışları şöyle özetlenebilir (Nichols ve Schwartz, 1998):

1. "Semptom" davranış fonksiyonlarının özel bir biçimi olarak görülür
2. Damgalanmış bir hastanın problemi nerede geliştiği ve hangi fonksiyona hizmet ettiğinden ayrı olarak ele alınmaz
3. Aile sistemi değişmeden bir bireyin değişmesi beklenmez
4. Değişim için içgörü önemli değildir

Stratejik danışmanlar, aile sisteminin tepkilerini almak için müdahale ederler. Özellikle etkileşim kalıplarına dikkat edilir. Bu nedenle, danışman aile üyeleri arasındaki etkileşimi teşvik eder. Örneğin baba ile oğul arasındaki etkileşim için onların aralarında bir konuyu tartışmaları istenir. Eğer anne buna müdahale ederse danışman problemi belirlemeye çalışır (Stanton, 1981).

Stratejik aile danışmanları, şimdi ve buradaki aile fonksiyonları ile ilgilendikleri kadar, şimdiki probleme neden olan etkileşimleri düzenlemeyle de ilgilenmişlerdir. Stratejik danışmanlar, aileyi yaşam döngüsünün evrelerine başarı ile uyum sağlamalarına yardımcı olurlar. Genellikle aileyi, yaşamlarında bir üst basamağa geçişine yardımcı olacak değişmeye yönlendirirler. İletişim / etkileşimcilere göre iletişim eşler arasındaki ilişkinin doğasını belirler. Eğer koca karısıyla birlikte akşamları yalnızca havalar hakkında konuşmak isterse ilişkiyi basmakalıp, alelâde konularla belirler. Eğer karısı yarınki hava durumu hakkında konuşmayı ret edip, bu akşam birbirlerinden farklı olduklarını belirtirse ilişkiyi daha kişisel ve samimi yapar. Buradaki çatışma, bir diğer insam kontrol etme mücadelesi değil ilişkiyi belirleme çabasıdır. Bazı evliliklerde bir eşin semptomu (örneğin anksiyeteli, fobili, depresyonlu, alkolik vs.) eşler arasına girerek kontrol ederler. Geleneksel olarak bunlar bir eşin iç ruhsal çatışması olarak görüldüğü için, bu eş "hasta" olarak algılanır. Stratejik yaklaşım şiddetle bu açıklamaların karşısındadır. Onlar semptomu "kişiler arası olaylar" olarak açıklarlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996)..

Stratejik aile danışmanları probleme özgü müdahaleler geliştirirler. Geçmiş yerine şimdi ile ilgilenirler. Yineleyen yıkıcı davranışlara karşı aileye korumak için yeni stratejiler belirlerler. İçgörü ve yorumlama yerine, problemle veya semptomlu davramşı değiştirmeye çalışırlar. Stratejik açıdan bütün olaylara uyabilecek terapötik müdahaleler tasarlanmaz, her spesifik probleme farklı stratejiler tasarlanır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Stratejik aile danışmasında, danışmanlar aile fonksiyonları ile çok ilgilenirler. Fonksiyonelsizliğin üstesinden gelmek için çalışırlar. MRI'de, danışma sürecinin büyük kısmında semptomlar üzerinde odaklanılır ve onlar yok edilmeye çalışılır (Bodin, 1981).

Stratejik aile danışması şu düşünceye dayanır: Aileler, kurallarla idare edilen sistemlerdir ve içerikleri en iyi şekilde anlaşılabilir. Ayrıca, şu anki problem ailede bir fonksiyona hizmet eder. Bunların fark edilmesi gerekir. Semptomları sistem devam ettirir ve yıkıcı etkileşim döngüsü aileyi veya eşleri temel amaçlarını gerçekleştirmede

engel olur. Stratejik aile danışması şimdiye odaklanır. Probleme içgörü getirme çok az önemlidir (Carllson, Sperry ve Lewis, 1997). Bu yaklaşımın merkezinde aile üyeleri arasındaki iletişim kalıpları vardır ve iç ruhsal olaylar önemsiz görülür. Haley, aile üyeleri arasındaki ilişkinin, onların iletişim tarzlarını belirlenebileceğini söylemiştir (Nystul, 1993).

Danışma sürecinin amacı ailenin şu anki problemlerini çözmektir. Müdahale planını yapma danışman'ın sorumluluğundadır. Bir diğer amaç da, aile üyelerini aile yaşam döngüsünün bir sonraki evresine yardımcı olmanın yanı sıra, aile üyelerinin kendi bireysel yaşam döngülerinde de ilerlemelerine yardımcı olunur. Örneğin, çocuğun evden ayrılması hem birey hem de aile için zordur (Carllson, Sperry, Lewis, 1997).

Stratejik aile danışmasının zımmî amacı, probleme neden olan davranışları değiştirmektir. Genellikle, stratejik danışmanlar bu fonksiyonelsizliği değiştirmek için ailenin açıkça ifade ettiği amaçları veya hedefleri kullanırlar. İlk önce aile ile bağlantı kurulur. Daha sonraki sosyal evrede, danışman problem hakkında bilgi edinmek için aileden bilgi talep eder. Bir diğer evrede, aile üyelerinin birbirleriyle konuşup istenilen değişimin, hedefin ne olduğunu belirlemeleri istenir. Diğer yaklaşımların tersine stratejik aile danışmasında, problem hemen belirlenir ve değişim için aile güdülenir (Stanton, 1981).

Stratejik aile danışmasının amacı problemleri çözmektir. Ayrıca, aile yapıcı bir tarzda problemlerini nasıl adlandıracağını öğrenmelidir. Danışmanın başarıyla sonuçlanması için 4 işlemin sağlanması gerekir (Gladding, 1998):

1. Açıkça ve kısaca problemi belirleme
2. Son zamanlarda denenmiş bütün çözüm yollarını inceleme
3. Başarabilecek açık ve somut değişimi belirleme
4. Değişim için strateji planlama ve yerine getirme

Bu yaklaşımda problemle yakından ilişkili olarak belli hedefler üzerinde durularak, bu hedeflere erişebilmek için bazı stratejiler belirlenir. Stratejik yaklaşımda ana hedef, danışma sürecinin hatalı yapısal ilişkilerden sorumlu her üyenin katılmasını sağlamaktır.

Sorunla ilgili olabileceği düşünülen aile, okul, arkadaş grupları da danışma sürecine katılırlar (Bentovim, 1989).

Bu yaklaşım, stratejiyi önerir çünkü temelinde şu anki problemi çözmeye yönelmiştir ve geçmişteki olaylara içgörü geliştirmek için çok az çaba harcar. Şu anki problemi gidermek ve davranışları somutlaştırmak için ödev verme, yeni beceriler öğretme, tavsiye verme gibi yönlendirici teknikler kullanılır. Semptomları ortaya çıkartmak için mantıksal teknikler kullanılır. Örneğin, eğer karı-koca da birbirine bağırma alışkanlığı varsa, onlara günde on dakika bu alışkanlığı yapmaları söylenebilir. Tavsiye verme ve mantıksal teknikler dikkatli kullanılmalıdır yoksa aileye zarar verebilir (Nystul, 1993).

Danışma, aile üyeleri ile birlikte kararlaştırılan hedefler ve stratejiler doğrultusunda belli aşamalar dahilinde yapılır. Ortaya çıkan sorunun, aile üyelerinin birbirleriyle iletişim bozukluğundan kaynaklandığı varsayıldığından, danışmanın amacı bu iletişimi düzeltmek, düzene koymaktır. Bu yaklaşımda, danışman'ın danışma süreciyle ilgili olarak özellikle aile üyelerinin ilişkilerini değiştirecek yönlendirici direktifler verme gibi önemli bir sorumluluğu vardır. Aile üyeleri tarafından karşı çıkılması amaçlanarak, görüşme sırasında mantık dışı direktiflerde verilir. Ailenin bunlara uyma yerine aralarındaki katı kuralları yıkıp birbirlerine yaklaşmaları, değişmeleri hedeflenir (Bentovim, 1989).

Her görüşmede danışman'ın dikkat etmesi gereken 2 önemli nokta vardır. *Birincisi,* aile danışmanı birincil karar veren kişi olmalıdır. *İkincisi,* danışmanın hangi aile üyelerini kapsayacağı önceden bilinmelidir. Bununla birlikte, stratejik danışmada sorunu tamamlamak için, aile üyeleri arasında etkileşimi sağlamaya yönelik bir çaba gözlenir. Aile üyeleri, sorunun kaynağını bir üyeyi ya da birkaç üyeyi suçlayarak belirleme çabasına girebilirler. Ancak bu yaratılmak istenen bir durum olmayıp, yalnızca gündeme geldiğinde gözlemlenmelidir. Üyeler arasında iletişim özgür kalıplar içinde gerçekleşmesi danışmanın asıl amacıdır (Nichols ve Schwartz, 1998).

Stratejik aile danışmasında, danışman'ın rolü sabit olmayıp danışma süreci boyunca değişebilir. Kriz durumunda danışman kontrolü daha çok elinde bulundurmak zorundadır. Başarılı bir danışma

sürecinde, danışman kendisini aile üyelerinin değişmesine katkıda bulunan ve aileyi yönlendiren bir kimse olarak düşünmelidir. Stratejik danışma yaklaşımı, semptom merkezli olmasına rağmen aslında davranış üzerinde odaklaşan bir danışma biçimidir. Danışman gerçekleri anlamaya ve ortaya koymaya yönelik çabalardan kaçınmalıdır. Ancak bu danışman'ın hiçbir yorum yapmayacağı anlamına gelmez. Danışman görüşmenin içeriğini değil sürecini yönlendirmelidir (Barker, 1992).

Bu yaklaşımda, danışman'ın sorumluluğu problemi çözmek için strateji hazırlamaktır. Danışman hızlı hareket eder ve özellikle problemin çözümüne odaklanır. Ailenin hikayesini ve bireysel teşhis koymayı kabul etmeyen danışmanlar, semptoma odaklanırlar ve davranış yönelimlidirler. Danışman'ın birincil görevi şu anki problemi çözebilecek biçimde belirlemektir. Problem çeşitli biçimlerde kavramsallaştırılabilir. Ailenin birçok problemi olabilir ancak danışman bunu bire indirmeye çalışır ve onu ele alır (Gladding, 1998).

Bir çok stratejik danışman oldukça aktiftir. Haley, insanların ve ailenin değişimi için danışman'ın ilk 3 oturumunda aktif olması gerektiğine inanır. Bu nedenle, danışman aile üyelerinin algılarını ve şu anki şikayetlerini yeniden kurmak için yoğun çalışır. Danışmanlar, ailenin problemini aileyi değiştirerek çözmeye çalışır. Bunun için oturumlar arasında yapılmak üzere ev ödevleri verilir. Danışman bunun için ayrıca yapısal müdahaleler de kullanılır (Glading, 1998).

Eğer bir aile, semptomları olan üyeleri ile birlikte ise danışman'ın ilgisi bu semptomun etrafında olur. Bu semptomun sebebine bakmak ikinci sıradadır. Damşman zamanının büyük çoğunluğunu, semptomu ortaya çıkartmak için harcar. Örneğin ne zaman başladığı, ne zaman ortaya çıktığı, ne sıklıkla görüldüğü, sonra ne olduğu ve bu problemle karşılaşıncaya kadar neler denediği gibi sorular sorar. Amaç, özgün olarak tekrarlayan semptomların belirtilerini ortaya koymaktır (Barker, 1992).

Stratejik metotlar dolaylıdır çünkü direkt yapılan yöntemlerin etkisiz olduğuna inanılır. Bazı aileler direkt yaklaşıma karşı tepkide bulunurlar. Örneğin ebeveynlere çocuklarıyla olan davranışlarına sınır koymalarını söylersiniz ve bunu ona zorla uygulatırsınız.

Ancak bir çok aileye direkt yaklaşımın etkili olmadığı unutulmamalıdır (Barker, 1992).

Stratejik yaklaşımda kullanılan tekniklerin bazıları aşağıda verilmiştir (Barker, 1992; Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Carllson, Sperry ve Lewis, 1997):

Yeniden Oluşturma

Bu teknikte, danışman şu anki problemlere farklı bir açıdan bakar. Böylece aile üyeleri de farklı düşünüp davranabilirler. Bu teknik, davranışlara yeni anlam verme, davranışları sıraya koyma ve bir ilişki oluşturma yoluyla yapılır. Yeniden oluşturma tekniği içinde "şartları yeniden oluşturma" ve "anlamı veya içeriği yeniden oluşturma" vardır. Örneğin sürekli halılarıyla uğraşan onların çok temiz olmasını isteyen bir bayanı ele alalım. Bu bayan halıların üzerinde ne zaman bir ayak izi görse şiddetle onları temizlemeye çalışır. Önce kadına halının mükemmel temiz, yumuşak ve lekesiz olduğu hayal ettirilmiş ve bunun kendisi için ne anlama geldiği sorulmuştur. Sonra bayana, bu davranışları sevgisizlikten ve yalnızlıktan yaptığı açıklanmıştır. Daha sonra bayana ayak izleri olan halıyı kafasında canlandırması istenmiş ve ona "bu izlere bak ve en çok endişelendiğin insanların yakınında olduğunu düşün" denilmiştir. Böylece bu ayak izi yeni bir anlam kazanır ve kadın daha toleranslı olabilir.

Direktifler

Stratejik aile danışması ana teknik olarak direktifleri kullanır. Genellikle bunlar *emir* olarak adlandırılır. Amaç insan davranışlarını değiştirmektir. Direktifler veya görev / ödev verme terapötik oturumların dışında yerine getirilir. Direktiflerin danışma sürecinde anahtar rolü vardır ve bunların 3 temel amacı vardır:

1. Aile üyelerinin davranışlarını değiştirerek onlara yeni yaşantılar sağlamak
2. Direktifler aracılığı ile danışman-aile üyesi ilişkisini artırmak

3. Ailenin direktiflere verdiği tepkileri toplayarak onlar hakkında bilgi toplamak

Stratejik aile danışması bir problemle karşılaşınca açık, basit direktifler verir. Madanes'e göre psikanaliz için yorumlama ne ise stratejik yaklaşım için de direktifler odur. Bunlar yaklaşımın temel aletleridir.

Bir çok olayda stratejik aile danışmanları direktif verir. Ancak aile üyelerinin belli bir davranışı bırakmaları için direktif vermek oldukça zordur. Bunun başarısı danışmanın konumuna, direktiflerin sıklığına ve aile üyelerinin bu görevleri tamamlama isteğine bağlıdır. Genellikle direkt yaklaşım başarısız olur. Burada danışman direkt olarak bir şey yapmasını istemeden hastaya bazı davranışlarını değiştirmek için etkilemeye çalışır. Danışmada aile direktiflere karşı gelirse veya danışman aile üyelerinin direndiğine inanırsa *paradoksik direktifler* (paradoxical directives) verilir. Genellikle paradoksik direktif iki şekilde yapılır: Tavsiye verici (prescriptive) veya betimsel (descriptive).

Tavsiye verici paradokslarda hastaya bir şey yapması söylenir. Çünkü tavsiye verici paradokslar olumlu bir anlam vererek bir şeyleri yeniden nitelendirir. Örneğin işlerini zamanında tamamlayamayan, işini ağırdan alan ve bu nedenle yardım arayan bir danışana bir sonraki oturuma kadar işlerini tamamlaması istenmez. Tam tersine danışana boşa harcadığı zamanları ve bunların ne kadar sürdüğünü kaydetmesi istenir. Bu nahoş görev genellikle danışanların işini ağırdan alma davranışlarını azaltır. Danışan ilerleyen oturumlarda, kaydedecek bir şey bulunmadığını, çünkü bütün işlerini zamanında yaptığını bildirebilir. Danışan bu davranışları hakkında daha çok farkındalık kazanır veya kendisinin şikayetçi olduğu kadar işini ağırdan alan bir kişi olmadığını öğrenebilir.

Paradoksik müdahaleler bir bireyin ya da ailenin fonksiyonelsiz davranışlarını bırakması için oldukça elverişli bir yoldur. Betimleyici direktiflerin bir diğer biçimi, zor sınavlardır (ordeals). Zor sınavların temeli Erickson'un çalışmalarına dayanır. Stratejik danışman, o gün içinde semptom ortaya çıktığında (örneğin sürekli ellerin terlemesi) danışana zor ve zevksiz bir iş yapması için direktif verir (örneğin gecenin bir yarısı mutfak tabanlarını cilalamak gibi). Böylece semptomun yapacağı sıkıntıdan daha büyük bir sı-

kıntı yapılır. Danışanın semptomlarına uygun zor bir görev seçilerek uygulatılır.

Paradoksik müdahale düzenlemenin üç büyük adımı vardır. Bunlar: Yeniden belirleme, betimleme ve sınırlama. Danışman semptomdan önce sürdürülen davranışları yeniden belirlemelidir. Örneğin kızgınlık sevgi olarak, acı kendini kurban etme olarak nitelendirilmiş olabilir. Sonra yapılacak betimleyici cümleler kısa, özgün ve kabul edilemez olmalıdır. Örneğin depresyonunu yaşa, ebeveynlerine karşı gelmeye devam et gibi. Ancak bunları danışman akılcı şekilde ikna ederek kabul ettirmelidir. Daha sonra, eğer aile üyelerinde değişim belirtileri ortaya çıkarsa danışman bunlara mani olmalıdır.

Mecaz

İnsanlar fikirlerini ve bilgilerini ilerletmek için uzun yıllar mecazi metotlar kullanmışlardır. Yunan mitolojisi, kutsal kitaplar vs. gibi. Nesnelerin, ilişkilerin ve davranışların aynı zamanda mecazi anlamı vardır. Eğer direkt iletişim etkisiz kalırsa, bazı mesajları mecazi olarak iletmek başarılı olabilir. Mecazi görevler şu anki problemle ilgili aktiviteler veya konuşmalardan oluşur. Böylece değişim kolaylaştırılır.

Dini Törenler

Davranış değiştirmede, bir fikri iletmede bir başka yol da dinsel ayinler, törenlerdir. Evlilik ve cenaze merasimleri, doğum günü partileri ve günlük bir çok dinsel olayları danışma sürecinde kullanmışlardır.

Tasarlama Teknikler

Bu teknikte, danışanın bir problemli davramşı tasarlaması istenir. Örneğin kalp krizi geçirme korkusuna sahip bir babaya, gelecek oturuma kadar bir gün sözde kalp krizi geçirmiş gibi davranması istenir. Bu yapmacık davranış yapıldıktan sonra yeniden sınıflandırılır.

YAKLAŞIMIN GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLARI

Çok çeşitli hasta aileyle çalışabilme esnekliğinin olması, bu yaklaşımın en güçlü yönlerindendir. Stratejik aile danışması, fonksiyonelsizlik yüzünden tehdit edilmiş ailelerde, yeme bozuklukları ve madde bağımlılığında başarı ile uygulanır. Stratejik aile danışmasının yenilik ve yaratıcılığa açık olması; açıkça oluşturulmuş terapötik amaçlarının olması; ailenin müdahaleleri anlamaları, tekrar edebilmeleri; direktifleri yaratıcı tarzda kullanmış olmaları yaklaşımın güçlü yönleri arasındadır. Ayrıca stratejik aile danışmanlarının aileyle sıcak bir ilişki kurmaya çalışmaları, bütün aile üyelerinin oturumlara katılmasına gerek kalmadan istenilen değişimin oluşabilmesi yaklaşımın güçlü yönleri arasındadır (Gladding, 1998; Nichols ve Schwartz, 1998).

Stratejik aile danışmasına yöneltilen eleştirileri şöyle sıralayabiliriz: Stratejik aile danışması oldukça yönlendirici, otoriter ve aileye bir makine gibi bakmakla eleştirilmiştir. Stratejik aile danışmasının teknikleri uygulamak kolay değildir. Bu yaklaşımda ailelerle çalışabilmek için iyi bir eğitim gerekir. Örneğin, becerikli bir klinikçi paradoksu çok ustaca kullanabilir, ancak eğitimsizlerin elinde bir felaket olabilir. Stratejik aile danışmasının sınırlı yönlerinden diğerleri, yaklaşımın zaman ve vurguları ile ilgilidir. Stratejik aile danışmasının oturum sayısı çok azdır. Aileler çalışmak için güdülendikleri halde, buna sınırlı bir zaman ayrılır. Ciddi ve geniş problemlerle yeterince ilgilenmez. Danışmanlar yalnızca bir spesifik problemi ele alıp çözerler. Bu şekilde aileler problem çözme yetenekleri kazanabilirler. Ancak bu bütün aileler için geçerli değildir. Son olarak, stratejik aile danışmanları ailede yeterli bir işbirliği kurmazlar ve tekniklerin gücüne önem verirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998; Nichols ve Schwartz,1998).

Bu bölümde, stratejik aile danışmasında önemli liderlerden biri olan Jay Haley'in görüşlerine yer verilmiştir.

JAY HALEY

Jay Haley, stratejik aile danışmasında oldukça önemli bir rol oynamıştır. Hem Bateson'un grubunda hem de MRI grubunda üye

olan Haley, bu iki grubu etkilemiştir. Ayrıca, Haley'in teorik yazıları ve teknikleri Milan grubunu da etkilemiştir. Aile danışması alanında, Jay Haley çok farklı üye olarak anılır. Toplum içinde ve mesleki toplantılarda aile danışmasının çok güçlü bir savunucusu olmuştur. Aile danışmasında onun gelişimi de tektir. Bu alanda etkili olan üç kişiden çok şey öğrenmiştir. Bunlar: Milton Erickson, George Bateson ve Salvador Minuchin. Haley mesleğe 1952'de Bateson'un yanında başlamıştır. Bateson şizofrenik ailelerle çalışırken Haley onun yanında bulunmuş ve master derecesini almıştır. Bu arada Milton Erickson'un hipnoterapi iletişim süreci (hypnotherapy communication process) ile ilgilenmektedir. Haley, Erickson'dan 1953'de hipnozu (hypnosis) öğrenmiş ve uygulamıştır. Haley, Erickson'un birçok fikrini kendi kavramlarına uyarlamıştır. Ayrıca danışmanlık eğitimi sırasında Erickson onu desteklenmiş (Gladding, 1998; Nichols ve Schwartz,1998).

Bateson'un grubu dağıldıktan sonra, Haley 1962'de MRI'ye girmiş ve 1967 ye kadar çalışmıştır. Haley, aile danışması alanında ilk dergi olan Family Process'in 1962-1969 tarihleri arasında editörlüğünü yapmıştır. Haley, 1967'de Salvador Minuchin'le Philadelphia Çocuk Danışma Merkezine katılmıştır. Minuchin'le birlikte The Institute For Family Counseling'i organize etmiştir. 1974'de Washington'a dönen Haley, Cloe Madanes'le birlikte Aile Danışma Enstitüsünü kurmuştur. Bu enstitünün adı 1989'da Haley-Madanes Enstitüsü olarak değiştirilmiştir. Haley, aile danışmanlığı alanında etkili olan iki kitabını – Problem Solving Therapy (1976) ve Leaving Home (1980)-yayınlanmıştır (Gladding, 1998). Haley, bir aile üyesindeki semptomlu bir davranışı patolojik kontrol stratejisi olarak görür ve aile danışmanlarını danışma ilişkilerini kontrol etmeyi sürdürmeleri için uyarır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Haley aile danışmanlığında etkisi olan üç kişi (Bateson, Erickson ve Minuchin) ile çalışmış tek kişidir. Bu kişilerin etkisi Haley'in çalışmalarında etkisini göstermiştir (Nichols ve Schwartz, 1998). Haley Minuchin'den etkilendiği için onun konumu yapısal – stratejik yaklaşım olarak algılanır. Haley aile hiyerarşisi, koalisyon ve diğer yapılar ile ilgilenmiştir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996)

Haley, iletişim kuramcılarındandır. İletişimle ilgili iki konu geliştirmiştir. Birincisi, Haley iletişimin döngüsel olduğu ve birbirlerini etkilediği konusunda sistemci kuramcılarla aynı görüşü paylaşır. İletişim kalıpları eylemlere dayanır ve tepki biçimleri davranış kurallarından etkilenir. İkincisi, Haley iletişim düzeyinin genel tasarımını açıklamıştır. Meta iletişim bu iletişim düzeyinin içeriğini belirler. Örneğin sözsüz iletişim, ses tonu (ses tonunda değişme, yoğunluk vs.) gibi. İletişimde doğru anlaşabilmek için her iki içeriğin de aynı düzeyde olması gerekir. Eğer düzeyler birbirinden farklı ise çift mesaj ortaya çıkar. Sınırlı şartlı mesajlar genellikle ailenin heyecansal kargaşası ile birleşir. Bu noktada güç savaşı başlar. Problem, hangi mesajları veya davranışların ortaya çıkacağında ve bunları kimin kontrol edeceğindedir (Kalk, 1985).

Güç savaşı, çatışmaların doğması ve sürdürülmesi açısından ailelerin betimlenmesi demek, bunların ailelerin değişmez bir parçası olduğu anlamına gelmez. Hiçbir aile sürekli bir çatışma içinde olmadığı gibi, her ailede de aile üyeleri arasında güç savaşı olmayabilir. Ancak, bazı ailelerde belirli zamanlarda aile üyeleri birbirleriyle kıyasıya güç savaşına tutuşabilirler. Bu tür ailelerde çatışmaların doğması ve sürmesi, aile yaşamının bir parçası olabilir. Aile üyelerinin psikolojik sorunlar geliştirmesinin kökeninde de, bu ailelerde gözlenen güç savaşı yatmaktadır. Söz konusu güç savaşı çözümlenmeden, bir aile üyesindeki bir belirtinin ortadan kaldırılması güç olmaktadır (Haley, 1988).

Haley, bütün ilişkilerin güç savaşı yoluyla karakterize olduğuna ve güç savaşının bireyler tarafından kontrol edilmediğini, ancak bunu kontrol etmenin ilişkiyi de belirlediğine inanır. "Dalevera / sahte" mesajlar ilişkiyi değiştirmeye çalışır. Haley, aile sistemi içinde hangi semptomların güç dengesini devam ettirdiğini veya meydan okuduğunu öğrenmeye çalışır (Mc Whirter ve diğ., 1993).

Haley, bireyden ziyade aile sisteminin patolojik olduğuna inanır. Sıkıntılı, üzüntülü bireyler ailenin şamar oğlanıdır. Bu hasta üye iyileşirse aile tehlikeye girer. Çünkü bir üye diğer üyeye bağlıdır, birinin değişimi diğerini de etkiler. Şamar oğlanı konumundaki hasta üye aileyi bir arada tutar. Burada ailenin problemi üyelerin kendi içsel psikolojisinde değil, aile sisteminin etkisinden kaynaklanan bir sorundur (Kalk, 1985). Ailede problem, öncelikle çatış-

maların ana- baba, diğer aile üyeleri ve yakın akrabalar arasındaki ilişkilerden kaynaklandığı ileri sürülür. Örneğin anne-babanın kendi aralarındaki sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçabilmek için çocuklarını bir şamar oğlanı gibi kullanıp kullanmadıkları, yakın akraba ve dostların aile ilişkilerine karışarak aile üyelerini, özellikle ana-babayı birbirlerine düşürüp düşürmedikleri kardeşlerin birbirleriyle uğraşırken hizipçilik yapıp yapmadıkları belirli bir sorunla uğraşırken aile üyelerinden birinin sürekli çaresiz bir şekilde davranıp davranmadığı, evden ayrılma, ölüm, savaş, işsizlik gibi toplumsal olaylarda ailelerin ne şekilde etkilendiği ve bu tür olayların aile üyeleri arasında ne tür çatışmalara yol açtığı incelenmeye ve açıklanmaya çalışılır (Haley, 1988).

Haley'e (1988) göre, bir aileyi kişiler arası ilişkiler açısından yeterli bir şekilde betimleyebilmek için en azından üç ayrı düzeyde kavram ve terime ihtiyaç duyulmaktadır. Bunlar:

1. Bir tek kişinin davranış ve taktikleri
2. İki kişi arasındaki etkileşim ve karşılıklı taktikler
3. İki veya daha fazla kişi arasında oluşan bir sistem temel özelliklerini betimleyen uygun kavram ve terimlerdir

Haley (1988) buna şu şekilde örnek verir: Bir çocuk yemek masasından yemek yerken huysuzlaşır ve ayaklarını masaya vurmaya başlar. Bunun üzerine babası da çocuğu biraz azarlar. Çocuğun annesi hemen araya girer: "Şimdi sırası mı? Görmüyor musunuz? Çocuk yemek yiyor, bula bula yemek zamanını mı buldun? Zaten sen her yemekte bir şeyler çıkartırsın." diye adama çıkışmaya başlar. Bunun üzerine adam da bir şey söylemedim, yalnızca doğru durmasını söyledim diye cevap verir ve karısı da ona kızgınca bakar. Bu tür bir ailedeki iletişim örtüsünü yeterli bir şekilde açıklayabilmek için, aile üyelerinin birbirlerinin davranışlarını karşılıklı olarak nasıl etkilediklerinin ve aralarındaki sistemin dengesinin anlaşılması gerekir. Bu tür bir yaklaşımda her şeyden önce bir ailenin çeşitli insanların oluşturduğu bir topluluk olarak değil de, bir sistem olarak ele alınması gerekir.

Aile üyelerinden herhangi birisinin davranışlarındaki bir değişiklik, ailedeki diğer kişilerin davranışlarına da etki eder. Bu nedenle *aile sibernetik* bir sistemdir. Bir aile sisteminde aile üyele-

rinden her biri diğerlerinin davranışlarını denetlemeye ve yönetmeye çalışır. Aile sistemindeki iki özelliğe dikkat edilmesi gerekir: 1. Aile üyelerinden birisinin davranışlarındaki bir değişiklik belirli bir sınırı aştığı zaman, diğer aile üyeleri buna tepki gösterir. 2. Aile üyelerinin her birinin yönetici durumunda olması, onları belirli durumlarda birbirlerine karşı güç savaşına girmeye zorlayabilir. Aile sisteminin bir diğer özelliği de, ailede birbirini karşılıklı olarak yönetmeye çalışan alt sistemlerin bulunmasıdır (Haley, 1988).

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Danışma süreci çözülebilir problemlerin belirlenmesiyle başlar. Ailenin problemi, üyelerin birbirine bir dizi yapmacık hareketleri görünümündedir. Danışma sürecinde bunlar değiştirilerek, problemin çözülmesi amaçlanır. Aile danışmanının amacı ailenin etkileşiminde gözle görülmeyen problemleri belirlemektir. Bu tür davranışlar danışma oturumlarında sıraya konulur. Haley'e göre, danışman gözle görülmeyen problemleri aileyle paylaşmaz. Danışmada amaç semptomları yok etmektir, içgörü kazandırılmaya çalışılmaz. Danışman değişimden sorumludur, aile de danışman'ın yönlendirilmesini izlemekten sorumludur. Bu nedenle danışman güçlü bir uzmandır, ailenin etkileşimine kolayca girebilir (Mc Whirter ve diğ., 1993).

Haley danışmanların uygun gördükleri zaman, aileye direktif verdiğini ve aile grubunun liderliğini geçici olarak üzerine aldığını söyler. Danışmanlar aile ile koalisyon yapmaktan kaçınırlar. Haley danışmanlara bir çıkmazı aşabilmek için taraf tutmalarını, ancak çabucak ayrılmalarını önerir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Danışma evrelerinde sistematik olarak hareket edilir. Terapötik süreç pratik, kısa ve danışman tarafından yönlendirilir. İşlem sürecinin amacı davranış silsilelerini engellemektedir. Haley, ilk görüşmede (birinci seans) bütün üyelerin oturumlara katılması için ısrar eder. Daha sonraki seanslarda tek bir aile üyesi ile de danışmaya devam edilebilinir. Haley'e göre aile danışmasının birinci seansının 5 evresi vardır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Carllson, Sperry ve Lewis, 1997):

1. *Sosyal evre:* Danışman her bireye isimlerini sorar ve onlardan tepki alır. Bu ev sahibinin misafirlerini rahat ettirmeye çalışma-

sına benzer. Danışman işbirlikçi bir atmosfer yaratmaya çalışır. Ailenin etkileşimini inceler ve tüm aileyi danışmaya katmaya çalışır. Danışman, ailenin seçtiği toplantı düzenine bakar ve geçici hipotezleri zihninde tasarlar.

2. ***Problem evresi:*** Danışman problem hakkında sorular yöneltir. Ailenin neden burada olduğunu anlamaya çalışır. Şuna benzer sorular yöneltir: "Şimdi neden yardım arıyorsunuz?", "Her biriniz neyin değişmesini istiyorsunuz?", "Çabuk mu veya yavaş mı?", "Neler olduğunu fark etmek mi istiyorsunuz veya yalnızca değişimimi istiyorsunuz?", " Değişim için özveride bulunmaya istekli misiniz?" Bu bilgi alma evresinde soruları danışman yönlendirir. Acele etmeden anlatılanlardan duygu ve düşünceleri yorumlar.

3. ***Etkileşim evresi***: Danışman aile üyelerinin problem hakkında konuşmalarını ister. Bu şekilde kimin konuştuğu, kimin sessiz kaldığı, kimin söze karıştığı ortaya çıkar. Haley fonksiyonelsiz iletişimi, koalisyonları, güç hiyerarşisini vs. ortaya çıkartmaya çalışır. Danışman geçici hipotezlerini aileyle paylaşmaz.

4. ***Hedef oluşturma evresi***: Bu evre hem danışman'a hem de aile üyelerine yok etmek istedikleri problemi ortaya koymalarına bir fırsat verir. Danışman, aile üyelerinin danışma süreci sonucunda neler beklediğini belirler. Bunlar açıkça belirlenmiş davranışsal terimlerdir. Açıkça belirlenmiş amaçlar ve aile üyelerinin bu süreçteki değişimini ölçebilmelerine olanak tanıyan bir kontrat ile bu iki evre sonlanır. Haley bu evreye, değişim için aile üyelerine ilk direktiflerini ve ödevlerini vererek tamamlar.

5. ***Görev oluşturma evresi:*** Danışman aileye direktif verir. Bazen oturumlarda bunlar hakkında deneme yapılır ama çoğunlukla oturumlar arasında aile üyelerinin yerine getirmeleri için görev verilir. Bir sonraki oturuma kadar yapılması için, görevler bu evrede verilir. Danışman her bir aile üyesinin yapacaklarını açıkça belirler.

Haley'in sıkça kullandığı iki tekniği "mantıksız mesajlar" ve " semptomlara tavsiye verme"dir. *Mantıksız mesajlar* aileyi bir şeyler yapmaları için yönlendirir. Bunlar özellikle dirençli ailelerde çok kullanışlıdır. Örneğin, aile oturumlarda işbirliği yapmayı kabul etmeye-

bilir. Danışman'ın onlardan uysal davranış beklemesine de itiraz edebilirler. Bu durumda danışman aileyle yüz yüze konuşur, terapötik etkisini kullanarak onların kendileriyle işbirliği kurmaları ve itaat etmeleri için uğraşır. *Semptomlara tavsiye verme* tekniği de ailenin problemli davranışlara devam edip etmediğini öğrenmede kullanılır. Bu teknikte dirençli ailelerde etkilidir.

Haley problemi çözmeye semptomları yok etmeye odaklanır. Danışmada yönlendiricidir ve bir uzman gibidir. Müdahalelerin spontan olması şart değildir ama dikkatlice planlanmış olmalıdır. Haley şimdiki zamana odaklanır. Teşhise önem vermez, aksine aile içinde sıcak ve güvenilir bir ilişkinin kurulmasına önem verir (Mc Whirter ve diğ., 1993).

GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLAR

Stratejik aile danışmasının önde gelen temsilcilerinden olan Haleyi'in görüşlerine, tıpkı stratejik aile danışmasına yapılan eleştiriler aynen tekrarlanabilir.

Haley'in aileyle sıcak bir ilişki kurmaya çalışması, danışma sürecinin belirgin amacının olması görüşlerinin güçlü yönleri arasındadır. Bazı eleştirmenler Haley'i oldukça yönlendirici ve otoriter olarak görürler. Ancak Haley bu eleştirileri yapanların, yaklaşımı anlamadıkları için böyle düşündüklerini ve görüşlerinin aile problemlerini ustalıkla çözdüğünü iddia eder (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

ÖZET

1980'li yıllarda stratejik aile danışması, aile danışmanlığının merkezine yerleşmiştir. Stratejik aile danışması, "sağlıklı aile"nin özellikleri üzerinde durmayı tercih eder. Bu kurama göre, sağlıklı aileler aile yaşam döngüsünün çeşitli evrelerinden geçebilirken, sağlıksız aileler problemlerle karşılaşırlar. Bu nedenle stratejik aile danışmanları, aileyi yaşam döngüsü evrelerine uyum sağlamalarına yardım ederler. Aile yaşam döngüsü, ailenin zaman içinde gelişimini betimlemek için kullanılan bir kavramdır. Genel olarak dört evresi vardır: Evli çiftler, küçük çocuklu aileler, ergenlik döneminde çocuğu olan aileler ve yetişkin çocuklu aileler. Bu yaklaşımın ana özelliği, danışman'ın hastanın problemlerini çözmek için strateji tasarlamasıdır. Spesifik problemi yok etmek için amaçlar açıkça oluştururlar, danışma evrelerinde bu amaçlara ulaşabilmek için dikkatlice planlama yapılır.

Stratejik aile danışmasına göre ailede problem üç şekilde gelişir. Birincisi sibernetiktir, yani bir aile üyesinin probleminden ortaya çıkan ve tüm aileyi etkileyen ve kronik hale dönüşebilen problemlerdir. İkincisi yapısaldır, burada problem ailenin hiyerarşisi ya da sınırlarındaki bir bozukluktan kaynaklanır. Üçüncüsü fonksiyoneldir, problem bireylerin dolaylı olarak birbirini koruma ya da kontrol etmeye çalışmalarından kaynaklanır. Stratejik aile danışmasına göre ailede problem üç şekilde gelişir. Birincisi sibernetiktir, yani bir aile üyesinin probleminden ortaya çıkan ve tüm aileyi etkiyen ve kronik hale dönüşebilen problemlerdir. İkincisi yapısaldır, burada problem ailenin hiyerarşisi ya da sınırlarındaki bir bozukluktan kaynaklanır. Üçüncüsü fonksiyoneldir, problem bireylerin dolaylı olarak birbirini koruma ya da kontrol etmeye çalışmalarından kaynaklanır.

Stratejik aile danışmasında, danışmanlar aile fonksiyonları üzerinde odaklanırlar. Danışma sürecinde fonksiyonelsizliğin üstesinden gelmek için çaba harcarlar. Stratejik aile danışmasına göre, aileler kurallarla idare edilen sistemlerdir. Şu anki problem ailede bir fonksiyona hizmet eder. Semptomları aile sistemi devam ettirerek, ailenin temel amaçlarını gerçekleştirmesine engel olurlar. Danışma sürecinin birinci amacı ailenin şu anki problemlerini çözmektir. Bir diğer amaç ise, aile üyelerinin aile yaşam döngüsünün bir sonraki evresine uyum sağlamasına yardımcı olmaktır. Stratejik aile danışmasının örtük amacı ise probleme neden olan davranışları değiştirmektir.

Stratejik aile danışması kuramının öncülerinden olan Jay Haley'e göre, aile yapısındaki hiyerarşi çok önemlidir. Aile problemlerinin çoğu hiyerarşideki bozukluktan ve fonksiyonelsizlikten kaynaklanır. Haley, ailedeki bireylerin değil aile sisteminin patolojik olduğunu söyler. Problemli bireyler ailenin "şamar oğlanı"dır. Bu hasta aile bireyi iyileşirse, aile tehlikeye girer. Çünkü bir üye diğer üyeye bağlıdır, birinin değişimi diğerlerini de etkiler. Şamar oğlanı konumundaki hasta aile üyesi, aileyi bir arada tutar.

BÖLÜM 7

BİLİŞSEL - DAVRANIŞÇI AİLE DANIŞMASI

-Kuramsal Görüş

-Danışma Süreci ve Teknikler

-Kuramın Güçlü ve Sınırlı Yanları

-Fonksiyonel Aile Danışması

-Danışma Süreci ve Teknikler

-Güçlü ve Sınırlı Yanları

KURAMSAL GÖRÜŞ

Davranışçı yaklaşımın uygulamaları uzunca bir süreden beri devam etmekle birlikte aile danışmanlığında son 20-25 yıldır kullanılmaya başlanmıştır (Gambrill, 1981; Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Nichols ve Schwartz, 1998).

Bilişsel yaklaşıma bağlı danışmanlar danışanlarının düşünce kalıplarını, inançlarını ve tutumlarını değiştirmeye çalışırlar. Çünkü onlara göre davranışların değişimi için bunlar gereklidir. davranışçı yaklaşıma bağlı danışmanlar ise spesifik davranışların değişimi için uğraşırlar. Objektif olarak ölçülebilen, gözle görülür olaylarla ilgilenirler. Davranışçı yaklaşım içgörü istemez veya düşünce ve tutumların değişimi ile ilgilenmez. Semptomlar güncel bir problem olarak algılanır.

Bilişsel yaklaşımın öncüleri Albert Ellis, Aaron Beck ve Victor Raimy'dir. Davranışçı yaklaşımın en önemli öncüleri John Kurumboltz, Carl Thoreson, Joseph Wolpe, Gerald Patterson ve Arnold Lazarus'dur. Bir çok davranışçı danışman çalışmalarını ve teorik temellerini Albert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramından almışlardır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Psikolojik danışma literatürü incelendiğinde davranışçı yaklaşımın, öğrenme ilkelerinin psikolojik danışma sürecine uygulanması olduğu konusunda bir anlayışın var olduğu gözlenmektedir (Shertzer ve Stone, 1974; Jones, 1982; Ivey, 1987; Uçman, 1987; Corsini, 1989; Corey, 1991; Nystul, 1993; Kepçeoğlu, 1994). Davranışçı aile danışmasının temelini Pavlow, Watson, Thorndike, Bandura gibi bilim adamlarının geliştirmiş oldukları "öğrenme teorileri" oluşturur. Davranışçı aile danışması öğrenme teorileri ile ilkelerinin, uyumsuz davranışlar ya da semptomların tedavisi ve değerlendirilmesinde sistematik bir şekilde uygulanmasıdır (Öztürk, 1981; Barker, 1992). Bu yaklaşıma göre ailedeki bir problem aslında yanlış öğrenmelerden kaynaklanır. Yanlış öğrenmeler çeşitli öğrenme yolları ile düzeltilebilir (Gabrill, 1981).

Son yıllarda davranışçılar insan insana etkileşimde bilişsel faktörlerin önemini kabul etmişlerdir. Geçmişe oranla bu gün davranışçılar insanların ne içsel çatışmalar ne de dış güçler tarafından yönlendirildiğine inanırlar. Bunun yerine bilişsel faktörlerin de

(düşünme ve seçim yapma yeteneği) hesaba katılması gerektiğini savunurlar. Önceleri istenmeyen davranışın ortadan kalkması için çevre koşullarının değişmesi gerektiğini savunan davranışçılar, şimdi ise davranışların değişmesi için *kendine düzenleme* (self-regulation) ve *kendine yönlendirme* (self-direction)'in önemini vurgular. Bilişsel-davranışçı danışma yaklaşımı insanın şimdiki düşünce kalıplarını etkileyerek, düşünce ve hareketlerini değiştirmeye çalışır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Bilişsel-davranışçı aile danışmanları kompleks insan davranışlarını değiştirmede, yalnızca davranış değiştirme stratejilerinin yeterli olmadığım gittikçe daha çok kabul etmişlerdir. İnsanlar kendi davranışlarını değiştirebilir veya ayarlayabilirler. İnsanların sembolik düşünme kapasitesi vardır ve hareketlerini düzenlemeleri için onları esnek tutarlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Bu konu ile ilgili olarak, aşağıda akılcı duygusal yaklaşım ile sosyal öğrenme modeli üzerinde durulmuştur.

Albert Ellis tarafından 1950'lerde geliştirilen akılcı – duygusal yaklaşım bireylerin algılarını toplar ve ailede olan olayları yorumlar. Bu kuramın altında yatan sayıltı şudur: Aile üyeleri fenomonolojik alan yolu ile kendi bakış açılarını geniş ölçüde kendilerinde ne oluyorsa ona göre yaratırlar. Danışma sürecinin odak noktasında problemin bir birim olarak aile üyelerini nasıl etkilediği vardır (Nichols ve Schwartz, 1998).

Bu yaklaşıma göre insanlar çocukluğunda kendisi ve çevresi hakkında bazı değer yargıları edinir. Çocuğun sevilme, korunma ve saygı görme ihtiyacı, büyüme, gelişme, iyi bir insan olarak yaşama eğilimi vardır. Çocuk bu ihtiyaçlarını doyuran yetişkinlerin değerlerini kolayca benimser ve özümler. Çocuğa kusursuz olması gerektiği, aksi halde sevilmeyeceği söylenmişse çocuk bunu hiç eleştirmeden evrensel bir doğru olarak kabul eder. Ancak bu beklentiyi her durumda karşılayamadığından kendisini değersiz, yetersiz, suçlu olduğunu düşünür ve kaygıya kapılır. Çünkü düşünceleri duyguları etkilemektedir. Benliği yıkıcı düşünceler ise yine benliği yıkıcı duygulara yol açmaktadır (Kuzgun, 1998).

Akılcı-duygusal yaklaşım, aile üyelerinin mantıksız inançlarının duygusal rahatsızlıklara neden olduğunu fark etmelerine yardım eder (Nichols ve Schwartz, 1998). A-B-C kişilik kuramı bu

yaklaşımın merkezini oluşturur. Burada, "A" harekete geçiren olayları, "B" inançları, "C" sonuç ve tepkileri içerir (Jones, 1982). Ailedeki belli olaylarda "A", aile üyeleri problemi suçluyorlarsa "C", mantık dışı inançları hakkında "B" eğitirler. Amaç, insanları ve beklentileri daha rasyonel hale getirmektir. Bu anlayışa göre danışman'ın rolü aktif ve yönlendiricidir. Aile üyelerine duygusal problemlerinin mantık dışı inançlarından kaynaklandığını öğretir. Ellis'e göre inançların değiştirilmesi için üç temelin öğrenilmesi gerekir:

1. Aile üyelerinin duygusal problemlerinin nedeni dış çevre koşulları değil, kendilerinin mantıksız inançlarıdır.
2. Aile üyeleri mantıksız inançlarını sürekli tekrarlarlar. Bu inançlarının, kendi ebeveynlerinden kaynaklandığını öğrenirlerse, bu fonksiyonelsizliği şimdi üstlenebilirler.
3. Aile üyeleri, bunlar hakkında farkındalık kazanarak, mantıksız inançlarını değiştirebilirler.

Bu yaklaşımda kendini kabul etmeme önemli bir faktördür. Ellis danışanların kendilerini, başkalarını ve dünyayı kabul etmelerini öğretmeye çalışır. Böylece onların daha mutlu ve eğlenceli yaşadıklarına inanır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Akılcı-duygusal aile danışmasının amaçlarını şöyle sıralayabiliriz (Fenell ve Weinhold, 1989):

1. Aile üyelerine diğer aile üyelerinin söylediklerini fazla ciddiye almamalarını öğretme.
2. Başkalarının aile içinde nasıl hareket etmesini istiyorsa ona göre de kendilerinin de kesinliklerinden (katılıklarından) vazgeçmelerine yardımcı olma.
3. Aile üyelerinin duygularını yaşamalarını için cesaretlendirme. Bu duygulardan ortaya çıkan enerjileri kullanarak başka aile üyelerinden istediklerini sormaları ve yapmaları için onlara yardım etme.
4. Aile üyelerinin mantıksız inançlarının farkına varmalarına yardımcı olma ve onların bu inançları nasıl bırakacaklarını öğretme.

5. Danışanların kendi mantıksız inançları ile mücadele edebilmeleri için bir kaç bireysel danışma tekniğini öğretme.
6. Danışanlara daha etkili çatışma çözme becerilerini öğretme.
7. Danışanlara kendilerini sıkıntıya sokmadan aileleri ile nasıl ilgileneceklerini öğretme

Sosyal öğrenme kuramı psikoloji alanında yaklaşık 30 yıldır geniş bir yer tutarken, bunun aile danışmasındaki yeri oldukça yenidir. Sosyal öğrenme kuramı, aile de dahil olmak üzere birçok değişik popülasyonlarda etkili bir şekilde uygulanmış olması nedeni ile aile danışmanlığında gittikçe fazla önem görmeye başlamıştır. Gerald Patterson ve John Reid'in liderliğinde Oregon Sosyal Öğrenme Merkezi, sosyal öğrenme kuramının temeline dayanarak aile danışması için işlemler geliştirmişlerdir (Fenell ve Weinhold, 1989). Burada yapılanlar sosyal öğrenme kuramına dayanıyordu.

Davranışcı aile danışması oldukça yeni bir yaklaşımdır ve kaynağını ebeveyn eğitimi çalışmalarından alır. 1960'larda Geralt Patterson davranışçı kuramı aile problemlerine uyarlayan ilk kuramcı olmuştur. Patterson, Oregon Sosyal Öğrenme Merkezinde ebeveynleri çocukların çevresini değiştirmesi için eğitiyordu. Patterson 1975'de "Ebeveynler İçin Programlanmış Çalışma Kitabi"nı yayınlamıştır. Ayrıca Patterson öğrenme kuramlarının ilkelerini aile ve evlilik problemlerine uyarlayan önemli kişi olmuştur. Onun uygulamaları aile danışmanlığına büyük etki yapmıştır (Gladding, 1998).

Bir diğer tanınmış davranışçı aile kuramcısı Neil Jacobson'dur. 1972'de psikoanalitik eğitimi alan Jacobson, başlangıçta psikoanalitik yönelimli klinikçi olarak çalıştı. Ancak birçok davranışçının kitaplarını okuyup konferanslarına katıldıktan sonra fikrini değiştirdi ve davranışçı oldu. 1979'da doktorasını tamamladıktan sonra Washington Üniversitesinde çalışmaya başladı. Jacobson'un çalışmalarının evlilik ve aile danışmasına katkısı fazla olmuştur (Gladding, 1998).

Jacobson (1981)'a göre, davranışçı danışmada işler çok geniş boyutta değerlendirilir. İlişkinin güçlü ve zayıf noktaları çıkarılmaya çalışılır. Ayrıca, sosyal öğrenme modeli şu anki fonksiyonelsiz etkileşimi değiştirmek için hipotezler oluştururlar. Ailede şu anki sıkıntıyı gidermek için çeşitli beceriler geliştirilir. Bunlardan

bazıları şunlardır: İlişkideki problemleri konuşma becerisi, birbirlerinin değerlerini pekiştirme, çocuk bakımı, iletişim, cinsellik, mali idare konularında yetkilerin belirlenmesi, boş zamanlarını etkili ve doyum verici tarzda planlama stratejileri, rolleri ve karar verme sorumluluklarını dağıtma.

Albert Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı, insan davranışlarının çevrenin belirleyicisi olduğu kadar, çevrenin de insan davranışlarının belirleyicisi olduğunu kabul etmektedir. Uyarıcının yorumlanması güdülenme ve kendini düzenleme için bilişsel aracı süreçler gereklidir. Davranışlar, özellikle gözlem yoluyla ya da model alma aracılığıyla edinilen "ilk yaşantıların" sonuçları olan tepkilerle kazanılmaktadır (Jones, 1982).

Önceki davranışçı kuramın aksine sosyal öğrenme kuramı ailedeki sosyal pekiştireçlere veya diğer sosyal sistemlere odaklanır. Sosyal öğrenme kuramcıları (ve davranışçı olmayan Bateson, Jackson, ve Haley'de) fonksiyonelsiz davranışların aile sistemindeki olası pekiştireçlere karşı anlaşılır ve mantıksal bir tepki olduğuna inanırlar. İnsanlar ve içinde yaşadıkları çevre, birbirinin karşılıklı belirleyicileri olarak algılanır. Bu nedenle fonksiyonelsiz davranışları düzenlemek için karşılıklı etkileşime önem verilir. Örneğin çocuğun fonksiyonelsiz davranışları için yalnızca ebeveynlerini suçlamak, bu davranışlardan ebeveynlerini sorumlu göstermek imkansızdır. Çocuğun annesine karşı gösterdiği davranışları, annenin pekiştireçlerini belirliyor olabilir. Aynı zamanda çocuğun tepkileri, pekiştireçleri annenin çocuğuyla olan etkileşimini etkileyebilir. Bu şekilde, ailedeki her bir üye diğerlerinin davranışlarını etkileyebilir ve onlardan etkilenebilirler. Bu noktadan hareketle, eğer bir birey veya tüm aile üyeleri yeterli olumlu davranış geliştirmemişlerse, bu problemin nedeni bireylere veya tüm aileye yeterince olumlu pekiştirecin olmamasından kaynaklanır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Sosyal öğrenme kuramı ailenin çeşitli evrelerinde nasıl etkilendiklerini ve karşılıklı nedensel kalıpları nasıl geliştirdiklerini göstermeye çalışır. Tipik evreler şunlardır: Flört, evlilik, çocuklar, ikamet yerleri, meslek değişimleri, okulda çocukla, sosyo-ekonomik düzeydeki gelişmeler, çocukların evden ayrılması ve emeklilik. Bu evrelerin her birinde fonksiyonelsiz davranışların gelişme potansiye-

li mevcuttur ve eğer bunlar düzeltilemezse bu fonksiyonelsizlik bir sonraki evreye geçer. Genellikle problemin nedenleri şunlardır (Fenell ve Weinhold, 1989):

1. Eşler arasında uygun aile becerilerinin yetersizliği
2. Dış çevredeki değişimler
3. Aile üyelerinin birbirine karşı pekiştireçleri azaltmaları, alışmış tepkileri sürdürmeleri

Davranışçı aile ve evlilik danışması şu temele dayanır: Evlilikte zorlanma evli çiftlerin birbirine ilettikleri pekiştirecin (veya cezanın) miktarından ve her bir bireyin pekiştireç ve cezayı birbirine anlatım tarzından kaynaklanır (Barker, 1992). Sosyal öğrenme kuramına dayalı danışmanların temel görevleri problemi analiz etmek, uygun müdahaleleri planlamak ve değişimi değerlendirmektir. Danışman'ın ihtiyacı olduğu temel beceriler şunlardır: 1. Davranışı inceleme, 2. İlişki kurma, 3. Yapılama, 4. Özetleme, 5. Yorumlama, 6. İçeriği yansıtma. Buna ek olarak danışmanların davranışı değerlendirme becerilerinin olması gerekir. Davranışları değerlendirme şunları içerir:

1. Problemli davranışa neden olan çevredeki değişkenleri belirleme
2. Problemli davranış hakkında kişilerin duygu ve düşünceleri gibi var olan faktörleri keşfetme
3. Bireylerin olaylar karşısında nasıl tepkide bulunduklarını belirleme
4. Problemli davranışın sıklığını artıran pekiştireçleri ortaya çıkartma

Sosyal öğrenmeyi benimseyen aile danışmanları, uygunsuz pekiştireçleri azaltmak için, rol oynama veya davranışı anlatma tekniklerini kullanarak aile üyelerine yeni iletişim biçimlerini öğretirler. Özellikle iki ana alanda eğitim yapılır: Düzenleyici (ıslah edici) ve güçlendirici (pekiştirici) işlemler. Düzenleyici süreçte danışman aile üyelerine şu becerileri kazandırabilir (Fenell ve Weinhold, 1989):

1. Problemli davranış uygun olarak nasıl görmezlikten gelinebilir.

2. Doğal ve mantıklı nedenler nasıl daha etkili kullanılabilir.
3. Davranış olasılıkları nasıl oluşturulur.
4. Geçici olarak, aile üyelerini pekiştirici bir çevreden pekiştiricilerin olmadığı bir çevreye nasıl çekilebilir.
5. İşbirliği yapmayan aile üyelerine nasıl görev verilir.
6. Eğer yukarıda saydığımız işlemler işe yaramazsa, aile üyelerinin imtiyazlarına nasıl el konulur.

Güçlendirme sürecinde aile üyeleri genellikle şöyle eğitilir (Fenell ve Weinhold, 1989):

1. Diğer insanlara nasıl dikkat edilir. Bu beceri danışman'ın sözlü veya sözlü olmayan dikkat etme becerisi ile aynıdır.
2. Sosyal ödüller nasıl verilir.
3. Kucaklama ve dokunma gibi bedensel ilgi nasıl verilebilir.
4. Nasıl birlikte zaman geçirilir ve bunlar nasıl planlanır.
5. Ailenin aktiviteleri arasında nasıl eşitlik sağlanır. Hem ebeveynlerin hem de çocukların kabul edeceği düzeyde, çocukların kendi aktivitelerini planlamalarına nasıl izin verilir.
6. Ödüller ve diğer hususlar nasıl kullanılır.

Davranışçı aile danışmasının altında yatan varsayımlar şunlardır: *Birincisi,* insanların ve ailelerin bütün davranışları öğrenilmiştir. Pekiştirilen davranışlar gösterilir. *İkincisi,* hatalı davranışlar değiştirilmelidir. Davranışçı aile danışmanları, şu anki davranışlar üzerinde dururlar. Davranışların geçmiş hikayesi ile ilgilenmezler. Etkisiz davranışlar yerine yenileri gelebilir. *Üçüncüsü,* davranışçı aile danışmasında değişim meydana gelirken bütün aile üyeleri kapsanmaz. Gerçekte, aile danışmanları eşlerden biri veya her hangi bir aile üyesi ile çalışırlar. Özellikle, kocadan ziyade kadın ile çalışmışlardır. Çünkü kadınlar terapötik değişime ve müdahalelere açıktırlar. Davranışçı aile danışması sistemci bir yaklaşımla çalışmaz. Bu nedenle bütün ailenin dışında yalnızca bir bireyin davranışları değişebilir (Gladding, 1998).

Birçok davranışçı danışman, bilişsel yöne önem verir. Bilişsel / davranışçı danışmada, aile üyelerinin neler hissettikleri ve nasıl davrandıklarının yanı sıra onların neler düşündüklerine de odakla-

nitir. Bilişsel-davranışçı aile danışmasında ilişkinin nasıl olduğu ve bireylerin bunda nasıl rol oynadığı önemlidir. Ayrıca bir ilişkide meydana gelen olaylara bakış açısı ve beklentiler ile üyelerin standart olarak nasıl davrandığı da çok önemlidir. Sağlıklı ilişkilerde, eşler ilişki için bir şeyler yapmaları gerektiğine inanırlar. Eşlerin ihtiyacı önemlidir. Sağlıksız ilişkide ise, eşler ilişkileri için bir şeyler yapmaları gerektiğine inanmazlar, birbirinin ihtiyacı diğerinden daha önemlidir.

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Davranışçı aile danışmasının amacı özgül davranış modellerine ailenin arzuladığı biçimde değiştirmektir (Bentovim, 1989). Davranışçı aile danışmasını benimseyen danışmanlar ailedeki problemli davranışı kontrol eden şartları, olasılıkları ve bilişsel süreçleri belirlemeye çalışırlar. Davranışçı analiz sonucunda danışman- genellikle aileye direkt müdahale ederek- bu olasılıkları ve şartları düzeltmek için bir plan hazırlarlar (Barker, 1992).

Davranışçı aile danışması geçmişten ziyade şimdiki durumla ilgilenmekte ve uyumsuz davranışın çıkış biçiminden çok şu anda yapılan şekli üzerinde durmaktadır. Davranışçı kuramın şimdi ve burada ilkesi aile danışması yaklaşımında da geçerlidir. Diğer yaklaşımlara göre davranışçı aile danışması problemli davranış ve bunların üstesinden gelmek için kriter belirlemeye daha fazla zaman harcarlar. Davranışçı aile danışmasının birinci amacı, istenmeyen ya da olumsuz davranışlar yerine "olumlu" davranışları artırmaktır. Bu da ailede bir şeyleri düzenleyerek ödüllendirilir. Davranışçı aile danışması istenmeyen davranışları cezalandırmaktan ziyade, istenilen davranışı pekiştirmeyi tercih eder (Barker, 1992).

Davranışçı aile danışmasını diğer yaklaşımlardan ayıran başlıca öğeler şöyle sıralanabilir (Öztürk, 1981):

a. Davranışçı aile danışması sorunların çıkış noktasından çok, devam etmesindeki faktörler ve normal olmayan davranışlarla ilgilenir.

b. Sınırlı ve özgül amaçlara yöneliktir.

c. Sosyal öğrenme ilkelerinden yararlanır.

d. Kendini yönetme (self- management) ve kendini güçlendirme (self-reinforcement) ilkelerine dayanır

Davranışçı aile danışmasının aile üyelerine kazandırmayı istedikleri amaçlarını kısaca şöyle sıralayabiliriz (Fenell ve Weinhold, 1989):

a. Başkalarının ne istediğini açıkça ve direkt olarak sorma

b. Olumlu ve olumsuz dönütlere hem vermeyi hem de algılamayı öğrenme

c. Benliği yıkıcı davranışları veya düşünceleri fark edebilme ve bunlara meydan okuma

d. Saldırganlaşmadan kendine güvenme ve iddialı olmayı öğrenme

e. Suçluluk hissetmeden konuşabilme

f. Olumlu benlik disiplini metotlarını geliştirme (düzenli, egzersiz, kontrollü yemek yeme gibi).

g. İletişimi ve sosyal becerileri öğrenme

h. Ailedeki çeşitli probleme çözüm getirmek için çatışma çözme stratejilerini öğrenme

Bilişsel- davranışçı aile danışması düşünceler duygular, davranışlar ve bunların insanın yaşantılarına olan etkisine odaklanır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Bilişsel yaklaşımın iki genel amacı şudur: 1. Kendini suçlamayı (aşağılamayı) azaltma, 2. Başkalarını suçlamayı azaltma. Bu iki genel amacın sonucunda spesifik çıktıkları şöyle sıralayabiliriz (Fenell ve Weinhold, 1989):

1. Başkalarının hakkına saygı gösterme
2. Kendini yönetme, bağımsızlık ve sorumluluk
3. İnsan hatalarını anlama ve hoşgörülü olma
4. Yaşamın bilinmeyenlerini kabul etme
5. Değişime karşı esnek ve açık olma
6. Dışarıdaki bazı şeyleri yüklenme

7. Yeni şeyleri denemek için gönüllü olma ve risk üstlenme
8. Kendini kabul etme

Bilişsel – davranışçı aile danışmasında aile bireyleri arasındaki anlayışı geliştirmeyi amaçlayan birlikte görüşmelerle tedavi edilirler. Burada ana fikir, her kişinin ailenin diğer bireylerinden en çok ne istediğini ve karşılığında ne vereceğini belirtmesi gereğidir (Gelder, 1989).

Bilişsel / davranışçı aile danışması bazı evrelerden oluşur (Fenell ve Weinhold, 1989):

1. ***İlişki Kurma Evresi:*** Bu evrede danışman problemi değerlendirir ve aileyle ilişki kurar. Değerlendirme sürecinde standardize edinmiş evlilik değerlendirme ölçekleri kullanılabilir. Danışman veya aile üyesi ölçekte değişmesi gereken davranışları işaretler. Her bir aile üyesi ile ilişki kurma bir diğer aşamanın oluşması için önemlidir.

2. ***Taahhüt Evresi:*** Bu terapötik ilişkiyi sağlamlaştırma evresidir. Danışman eşlerle ve diğer aile üyeleriyle ilişki kurmayı üstlenir. Bu süreçte beklentiler belirlenir. Bu evrede hedefler saptanır ve bu hedefe ulaşmak için plan geliştirilir.

3. ***Evlilik Evresi:*** Bu evrenin iki önemli özelliği vardır: 1. Aile üyeleri arasındaki iletişim becerilerini güçlendirmek, 2. Danışma sürecinde yazılı bir danışma sözleşmesi (kontrat) geliştirmek. İletişim becerileri öğretimi çatışma çözme becerileri, anlaşmazlıkları aile üyelerini nasıl azaltacakları ve nasıl açıklığa kavuşturacaklarını öğretme, olumlu sözlü etkileşimi artırma, duyguları uygun bir şekilde ifade etmeyi artırma eğitimlerini kapsar. Yazılı evlilik ve aile sözleşmesinde genellikle her bir aile üyesi diğerinin kendisinden yapmasını istediği belirli davranışları yapmayı taahhüt eder. Ayrıca bunları yaparken şu anda olmayan ancak ileride olabilecek olumlu / olumsuz sonuçlar üzerinde de anlaşılır.

4. ***Ayrılma Evresi:*** Bu evrede sorumluluğu üstlenme aşama aşama danışmandan aile üyelerine geçer. Aile üyeleri sık sık toplantılara gelmeleri için cesaretlendirilir ve bu toplantıların sonuçları onlara bildirilir. Yapılan bu danışma oturumlarıyla aile üyeleri bir araya

gelirler ve başarılı bir şekilde birlikte yaptıkları anlaşmayı yerine getirirler. Bu evre danışman'a ailenin kendi problemleri kendisinin çizebildiğine tanıklık etme fırsatını verir ve aile bitiş için hazır hale gelir.

Davranışçı aile danışması, davranışçı amaçları belirleyerek spesifik aile problemini değiştirmeye çalışır. Sosyal öğrenme kuramının teknikleri bu amaçları gerçekleştirmeye yardım eder. Davranışçı aile danışmasında problemin nedenini bulmak ve başarılı bir danışma yapmak için öncelikle detaylı ve dikkatli bir değerlendirme yapılır. Daha sonra olası pekiştireçleri değiştirmek için spesifik stratejiler planlanır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Davranışçı danışmanlar olaylar ve davranışlar arasındaki ilişkiyi anlamak için davranış ve çevre ilişkisinin analizini yapma gereğini vurgulamaktadırlar. Davranışın *topografik analizi* ile *fonksiyonel analizi* birbirinden ayırırlar. Fonksiyonel analiz, bir davranışın hangi durumlardan sonra, hangi durumlarda ve nerede yapıldığının ortaya konması demektir. Topografik analiz olmadıkça davranışı devam ettiren olaylar ortaya konmaz. Ayrıca davranışın ne kadar süre devam ettiği, hangi şiddette olduğu saptanmalıdır. Görüldüğü gibi, topografik davranış analizinde davranışları tanımlama, betimleme amacı öngörülmektedir. Fonksiyonel davranış analizinde ise davranışın oluşmasına muhtemel etki eden olaylar belirlenir (Gambrill, 1981).

Davranışların analizi tamamlandıktan sonra problem için spesifik yaklaşım planlanır. *Birincisi* problem ölçülebilir, gözle görülür biçimde planlanır. *İkincisi* görgül kurala dayanarak spesifik strateji belirlenir. *Üçüncüsü* bu stratejiyi uygulanır. Her bir aile yegâne bir olaymış gibi ele alınır (Nichols ve Schwartz, 1998). Aileyle ilk buluşma sırasında aşağıdaki hususlar gerçekleştirilmelidir (Gambrill, 1981):

1. İletişim problemlerinin ve bunların oluşturduğu şartların açık bir tanımlanmasının yapılması
2. Aile etkileşimini olumsuz bir şekilde etkileyen davranışların sıklığı, süresi, boyutları ve hangi işlevleri engellediğini belirleme

3. Problem davranışı devam ettiren, azaltan veya arttıran faktörlerin belirlenmesi
4. İstenmeyen davranışı değiştirebilmek için kullanılabilecek bireysel ve çevresel kaynakları belirleme
5. Aile üyelerinin danışmaya ilişkin amaçlarını belirleme
6. Amaçlara başarılı bir şekilde ulaşabilmek için kolaylaştırıcı ve engelleyici faktörlerin belirlenmesi

Davranışsal aile danışmasında görüşme sırasında aileye belli sorular yöneltilerek, değerlendirmede kullanılabilecek bilgiler elde edilebilir. Bu sorunlar daha çok hangi davranış nerede, ne zaman, kimin tarafından yapıldığı tarzındadır. Soru sorma biçimi cevap vermesini kolaylaştırıcı, rahatlatıcı ve sürece katmaya özendirici olmalıdır (Gambrill, 1981).

Davranışçı aile danışması ilk dönemlerinde edimseldi ve ebeveyn – çocuk veya eşler arasındaki etkileşimi değiştirmeye odaklanıyordu. Daha sonra davranışçı aile danışmanları, ailede pekiştirilen problemlerin kompleks bir süreden geçtiğini fark ettiler. Yani davranışçı aile danışmanları bilişsel faktörlerin kritik rolünü fark etmeye başladılar ve 1980'lerde bilişsel teknikleri daha fazla kullanmaya başladılar. Davranışçı aile danışmanların ilgisini Ellis Margolin ve Weis'in teknikleri ve fonksiyonelsiz eşlerle çalışmaları çekmiştir. Davranışçı aile danışmanlarının aile etkileşiminde bilişin ailenin önemli bir rol oynadığını fark etmeleri onların bilişsel yaklaşımına ilgi duymasına neden olmuştur (Nichols ve Schwartz, 1998).

Bilişsel – davranışçı aile danışmanları davranış değişiminin mümkün olması için niteliksel yönlendirmenin gerekli olduğuna, ancak bu gerçekleşmezse davranış değişimi için yeni ve daha üretici niteliklerin pekiştirilmesinin gerekli olduğuna inanırlar. Geleneksel davranışçı aile danışmanları dirençle ilgilenmezken, bilişsel davranışçı aile danışmanları dirençle çok fazla ilgilenmişlerdir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Davranışçı aile danışmasının genel amacı, ailede karşılıklı mübadelelerin oranını artırmak, istenmeyen mübadeleleri azaltmak ve iletişim ile problem çözme becerilerini öğretmektir. Hedef davranış için spesifik teknikler uygulanır. Kişiler arası etkileşimin değişme-

si gerektiği vurgulansa da genel olarak danışmanlar dikkatlerini iki kişilik birime (daha çok eşlere) verirler (Nichols ve Schwartz, 1998).

Bilişsel - davranışçı aile danışmasında, aile de değişim meydana getirmek için öğrenme teorilerinin teknikleri kullanırlar. Yani, bireylerle kullanılan teknikler ailelere uyarlanır. Tekniklerin çoğu birlikte kullanılarak, aile üyelerinin bireysel olarak veya hep beraber istenilen davranışları nasıl algılayacaklarını ve onaylayacaklarını öğrenirler (Gladding, 1998).

Davranışçı aile danışması, az sayıdaki görüşmesinde oturumlar boyunca bütün terapötik planı esas olarak hareket eder. Bunun için öğretim, iletişim ve problem çözme eğitimi, operant şartlanma teknikleri ve yönlendirmeleri vardır. Eğitim öğretici dersleri, işitsel araçları, kitapları ve samimi tartışmaları içerir. Bu eğitsel yöntemlerin amacı, aile üyelerinin kullandıkları stratejilerin arkasında yatan mantığı görmelerine yardımcı olmaktır. İletişim ile problem çözme strateji ve tekniklerinin amacı, ailenin olgun, güçlü sosyal mübadelelerini geliştirmelerine yardım etmektir. Öğretim, model olma ve olumlu pekiştireç teknikleri iletişim becerilerini güçlendirmek için kullanılır. Problem çözme tekniği aile içinde çatışmaların çözümünde kullanılır (Gladding, 1998).

Bilişsel - davranışçı aile damşmasında danışmanların rolü bir eğitici gibidir. Danışmanlar aileye kendi ilişkilerini nasıl değerlendireceklerine ilişkin model olurlar. Danışmanlar ailede değişimi başarabilmek için bilişsel- davranışçı stratejilerden ve kendi kaynaklarından faydalanırlar. Sıklıkla kullanılan tekniklerin bazıları şunlardır: Operant şartlanma, klasik şartlanma, antrenörlük (coaching) söndürme (extinction), olumlu pekiştirme, mukabele (quid pro quo) karşılılık (reciprocity), sistematik duyarsızlaştırma, dışlama (time out), tablolaştırma (charting), premack ilkesi, ilgilenme günleri (caring days) iletişim becerisi eğitimi, kontrat yapma, karar verme becerileri, mantıksız düşünceleri tartışma, düşünce durdurma, kendini eğitme eğitimi, model olma ve rol oynama. Aşağıda bu teknikler üzerinde kısaca durulmuştur (Carlson, Sperry ve Lewis, 1997; Gladding, 1998):

Operant Şartlanma

Operant şartlanma tekniği, genellikle ebeveyn-çocuk ilişkisinde kullanılır. Ailede belli bir düşmanlık varsa sözleşme yapılır. Sözleşme bazı davranışlar için oluşturulur. Simgesel ödül sistemi sözleşmenin bir biçimidir. Ancak puan toplama ve uygun davranışların pekiştirilmesi daha çok kullanılır.

Klasik Şartlanma

Klasik şartlanma davranışçı yaklaşımın en eski tekniğidir. Burada herhangi bir uyarıcı ile şartlandırılacak kişinin bir tepki vermesi beklenir. Aile içinde klasik şartlanma, bir bireyin memnun edici davranışı ile onun sırtını okşama ve güzel bir sözle birleşir. Örneğin, okul öncesi bir çocuk kendi başına elbisesini giyinince, ebeveynleri hemen samimi biçimde ona sarılırlar ve ona bir ödül verirler. Bu şekildeki ödüllendirme ile zamanla çocuk istenilen davranışları daha sık tekrarlar.

Antrenörlük

Danışman bu teknikte bireylere, çiftlere veya ailenin tümüne sözel eğitim vererek onların uygun tepkiler vermesine yardımcı olur. Örneğin, danışman şunu söyleyebilir: "Sally, eğer John'un seninle göz teması kurmasını istiyorsan yumuşakça onun dizine dokun. John, bu senin Sally'e bakman için bir işaret olacak." Bu şekilde tıpkı bir antrenörün atletleri eğittiği gibi bireyler, çiftler ve aileler yapmaları gerekenler hakkında bilgilendirilirse ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar.

Söndürme

Söndürme (sönme), daha önce pekiştirilerek kazanılan bir davranışın tekrar eski hale dönmesidir. Burada önemli olan söndürülmeye çalışılan davranışın daha önce olumlu pekiştireçlerle kazandırılan davranış olmasıdır.

si gerektiği vurgulansa da genel olarak danışmanlar dikkatlerini iki kişilik birime (daha çok eşlere) verirler (Nichols ve Schwartz, 1998).

Bilişsel – davranışçı aile danışmasında, aile de değişim meydana getirmek için öğrenme teorilerinin teknikleri kullanırlar. Yani, bireylerle kullanılan teknikler ailelere uyarlanır. Tekniklerin çoğu birlikte kullanılarak, aile üyelerinin bireysel olarak veya hep beraber istenilen davranışları nasıl algılayacaklarını ve onaylayacaklarını öğrenirler (Gladding, 1998).

Davranışçı aile danışması, az sayıdaki görüşmesinde oturumlar boyunca bütün terapötik planı esas olarak hareket eder. Bunun için öğretim, iletişim ve problem çözme eğitimi, operant şartlanma teknikleri ve yönlendirmeleri vardır. Eğitim öğretici dersleri, işitsel araçları, kitapları ve samimi tartışmaları içerir. Bu eğitsel yöntemlerin amacı, aile üyelerinin kullandıkları stratejilerin arkasında yatan mantığı görmelerine yardımcı olmaktır. İletişim ile problem çözme strateji ve tekniklerinin amacı, ailenin olgun, güçlü sosyal mübadelelerini geliştirmelerine yardım etmektir. Öğretim, model olma ve olumlu pekiştireç teknikleri iletişim becerilerini güçlendirmek için kullanılır. Problem çözme tekniği aile içinde çatışmaların çözümünde kullanılır (Gladding, 1998).

Bilişsel – davranışçı aile danışmasında danışmanların rolü bir eğitici gibidir. Danışmanlar aileye kendi ilişkilerini nasıl değerlendireceklerine ilişkin model olurlar. Danışmanlar ailede değişimi başarabilmek için bilişsel- davranışçı stratejilerden ve kendi kaynaklarından faydalanırlar. Sıklıkla kullanılan tekniklerin bazıları şunlardır: Operant şartlanma, klasik şartlanma, antrenörlük (coaching) söndürme (extinction), olumlu pekiştirme, mukabele (quid pro quo) karşılılık (reciprocity), sistematik duyarsızlaştırma, dışlama (time out), tablolaştırma (charting), premack ilkesi, ilgilenme günleri (caring days) iletişim becerisi eğitimi, kontrat yapma, karar verme becerileri, mantıksız düşünceleri tartışma, düşünce durdurma, kendini eğitme eğitimi, model olma ve rol oynama. Aşağıda bu teknikler üzerinde kısaca durulmuştur (Carlson, Sperry ve Lewis, 1997; Gladding, 1998):

Operant Şartlanma

Operant şartlanma tekniği, genellikle ebeveyn-çocuk ilişkisinde kullanılır. Ailede belli bir düşmanlık varsa sözleşme yapılır. Sözleşme bazı davranışlar için oluşturulur. Simgesel ödül sistemi sözleşmenin bir biçimidir. Ancak puan toplama ve uygun davranışların pekiştirilmesi daha çok kullanılır.

Klasik Şartlanma

Klasik şartlanma davranışçı yaklaşımın en eski tekniğidir. Burada herhangi bir uyarıcı ile şartlandırılacak kişinin bir tepki vermesi beklenir. Aile içinde klasik şartlanma, bir bireyin memnun edici davranışı ile onun sırtını okşama ve güzel bir sözle birleşir. Örneğin, okul öncesi bir çocuk kendi başına elbisesini giyininee, ebeveynleri hemen samimi biçimde ona sarılırlar ve ona bir ödül verirler. Bu şekildeki ödüllendirme ile zamanla çocuk istenilen davranışları daha sık tekrarlar.

Antrenörlük

Danışman bu teknikte bireylere, çiftlere veya ailenin tümüne sözel eğitim vererek onların uygun tepkiler vermesine yardımcı olur. Örneğin, danışman şunu söyleyebilir: "Sally, eğer John'un seninle göz teması kurmasını istiyorsan yumuşakça onun dizine dokun. John, bu senin Sally'e bakman için bir işaret olacak." Bu şekilde tıpkı bir antrenörün atletleri eğittiği gibi bireyler, çiftler ve aileler yapmaları gerekenler hakkında bilgilendirilirse ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar.

Söndürme

Söndürme (sönme), daha önce pekiştirilerek kazanılan bir davranışın tekrar eski hale dönmesidir. Burada önemli olan söndürülmeye çalışılan davranışın daha önce olumlu pekiştireçlerle kazandırılan davranış olmasıdır.

Olumlu Pekiştirme

Olumlu pekiştirmede, pekiştireçler genellikle bir materyal (yiyecek, para veya madalyalar vs.) veya sosyal hareket (gülümseme vs.) olabilir. Bunlar istenilen davranışların sıklığını artırırlar. Pekiştireçlerin olumlu sonuç vermesi için bireylerin bunlar hakkında çalışması gerekir. Çocuklar para, şeker veya simgeler gibi maddeler ile pekiştirildiğinde, yaptıkları işi başarmak isterler. Yetişkinler ise değer verilme, gülümseme gibi pekiştireçler ile çalışabilir.

Mukabele

Latince "Quid pro quo" terimi bazı şeyler bazı şeyler için anlamına gelir. Davranışçı evlilik sözleşmesi bu kavrama dayanır. Yani bir eş, diğeri bir şeyleri yapmayı sürdürdüğü sürece bazı şeyleri yapmak için anlaşır. Örneğin bir eş diğeri çamaşırları yıkarsa, bulaşıkları yıkamakta anlaşılır. Burada herkes kazanır. Eğer bu anlaşma yazılı biçimde yapılırsa, genellikle olası sözleşme kullanılır.

Karşılılık

Karşılılık (reciprocity) kavramı iki insanın her zaman adil biçimde birbirlerini pekiştirmeleri anlamına gelir. Birçok evlilik danışmanı evliliğin bu ilkeye dayandığı görüşündedir. Eğer karşılıklı olarak eşler birbirlerini pekiştirmezlerse, eşlerden biri ilişkiden ayrılır. Örneğin bir eş kendisinden yapması beklenilenleri yapıyorsa (faturaları ödeme, evi toplama vs.) ancak yeterince takdir edilmediğini hissediyorsa, yapmış olduğu görevlerine son verebilir.

Sistematik Duyarsızlaştırma

Sistematik duyarsızlaştırma, fonksiyonelsizlik anksiyetesini azaltmak veya ortadan kaldırmak için kullanılan tekniklerden birisidir. Cinsel bozuklukta kullanılan ana tekniklerden bir tanesidir. Aynı zamanda, bireylerin ailedeki diğer üyelere anksiyete duymadan istedikleri söylemelerinde yardımcı olmak için kullanılır. Bu teknikte sıkıntı yaratan olay aşamalı şekilde yazılır ve üzerinde çalışılır.

Dışlama

Dışlama (time out) sürecinde, bireyi (genellikle çocuk) yaptığı belli davranış ortamından uzaklaştırmayı içerir. İzolasyon veya dışlama, sınırlı bir zaman için (yaklaşık 5 dakika) yapılır. Örneğin oyun sırasında kardeşini ısırsan çocuğu başka bir odada 5 dakika, yüzü duvara gelecek biçimde oturtulması gibi. Dışlama, normal çocukların davranışlarını biçimlendirmede kullanıldığı gibi, problemli çocukların uyumsuz davranışları içinde kullanılabilir.

Tablolaştırma

Tablolaştırma tekniğinde bireylerin problemli davranışı doğru bir şekilde kaydetmeleri istenir. Bu şekilde, aile üyelerinin bir ana hat oluşturmaları sağlanır. Bu ana hatta, problemli davranış azaltılmaya çalışılır. Örneğin, eşlerden bir gün içinde yapmış oldukları kavgaları bir kağıda kaydetmeleri istenir. Buna benzer şekilde, çocuktan da ebeveynleriyle yapmış olduğu kavgaları ve bunların meydana geliş zamanını kaydetmeleri istenir.

Premack İlkesi

Premack ilkesinde, aile üyeleri önce hoşlanmadıkları bir görevi yerine getirirler daha sonra hoşlandıkları bir aktiviteyi yaparlar. Örneğin, dışarıda oyun oynamadan önce çocuğa ev ödevlerini yaptırmak gibi. Bu teknik ebeveyn – çocuk ilişkisini yakınlaştırır.

İletişim Becerisi Eğitimi

Bilişsel – davranışçı aile danışmanları eşlerin birbirini dinlemeleri için eğitirler. Bunun için ben dilini kullanarak yapıcı, yaratıcı ilişkilerde bulunmaları, eşinin olumlu bir davranışının hemen ardından ona olumlu pekiştireç vererek tamamlamasını, sözlü ve sözlü olmayan davranışları netleştirmek için açıklama becerileri kullanmaları için yardımcı olurlar.

Kontrat Yapma

Kontrat tekniğinde "kazanan–kazanan" taktiği uygulanır. Aile üyeleri bir kontrat üzerinde tartışmaları için cesaretlendirilirler.

Her bir aile üyesinin, diğerlerinden istekte bulunmaları söylenir. Diğer aile üyeleri, bu isteğin anlamını netleştirmek için istek sahibinden açıklama yapmasını isterler. Bir sonuca ulaşıldıktan sonra bu istekler bir kontrata kaydedilir ve imzalanır.

Karar Verme Becerileri

Bu teknikte, aile üyeleri yetki kullandıkları alanları ve yetki kullanmak istedikleri alanları belirlerler. Daha sonra kimin hangi alanı, hangi koşullar altında ve hangi konumda kontrol altında tutacağını tartışırlar.

Mantıksız Düşünceleri Tartışma

ABC yöntemi kullanılarak mantıksız düşünceler tartışılır. Bu şekilde eşlerin ve ailelerin daha mantıklı düşünmeleri ve davranış geliştirmeleri umulur.

Düşünce Durdurma

Düşünce durdurma tekniği, aile üyelerinin bir olay veya kişi hakkındaki üretici olmayan obsesyonları olduğu zaman kullanılır. Danışman bireyi (veya yaygın olmayan tarzı ile tüm aileyi), bu yineleyici ve sağlıksız davranışı nasıl bırakacağı hakkında eğitir. Eğitimde, bireyin uzun uzadıya belli düşünceyi düşünmesi istenir. Örneğin "Hayatım adaletsiz" diyen birey bu konu hakkında düşünürken, danışman "Dur!" diye bağırır. Bu beklenmedik tepkiden birey veya aile rahatsız olur. Bu rahatsızlıktan sonra, sağlıksız ve yaratıcı olmayan düşüncelerin yerini yeni ve sağlıklı düşünceler alır.

Kendini Eğitme Eğitimi

Kendini eğitme, bireylerin kendilerini eğitmelerine odaklanan kendini yönetme (self management) tekniğinin bir biçimidir. Kendini eğitmenin, davranışları ve davranış değişimini etkileyeceği varsayılır. Belki belli problemler bireyin kendi konumuna uyum sağlayamamasından kaynaklanabilir. Kendini eğitme eğitiminde, bireyin konumu istenilen davranış ipuçlarını göstermeye yarar. Al-

lede eşler birbirleriyle ilgilenirken ve daha sıklıkla saldırgan çocuklarla ilgilenirken bu teknikten faydalanır.

Model Olma ve Rol Oynama

Model olma ve rol oynama tekniğinin bir çok biçimi vardır. Aile üyelerinin ideallerindeki kişi gibi davranmaları istenir. Ayrıca, hangi davranışın daha iyi olduğunu görmeleri için birkaç davranış biçimi de yaparlar. Model olma ve rol oynamanın bir parçası olan, dönüt ve uygun hareketler danışman tarafından verilir. Bu tekniğin kullanımı ile bireyler, istenilenleri yapmadıkları zaman bunun kötü olmadığını anlarlar. Bu süreçte aile üyeleri, problem çözme teknikleri ile birlikte stresli olayları yok ederler.

Bilişsel-davranışçı aile danışmasında, aile danışmanları bir uzman ve öğretmen gibidir. Danışman, ailenin fonksiyonelsiz davranışlarını belirlemesine yardımcı olur. Etkili olabilmek için, danışman esnek olmalı ve birçok rolü oynamayı öğrenmelidir. Bu süreç, Müdahale Modelinin Anatomisi (Anatomy of Intervention Model) tarafından belirlenmiştir. Müdahale Modelinin Anatomisi danışmasının beş evresi şöyle sıralanmıştır: 1. Giriş, 2. Değerlendirme, 3. Güdüleme, 4. Davranış değiştirme, 5. Sonuç. Her evrenin birbirinden farklı amaçları, görevleri, danışman becerisi, terapötik aktiviteleri ve teknikleri vardır. Bunların olması için danışman'ın sıcak, şakacı, kendini açma becerisi olan ve eleştirici olmayan bir kişi olması gerekir.

Bilişsel – davranışçı aile danışmanları özellikle aile üyelerinin bilişlerini ve hareketlerini değiştirmeye çalışırlar. Bunun için danışmanlar çok zaman harcayarak, problemleri aile ile tartışırlar. Bilişsel-davranışçı aile danışmanı olabilmek için, kullanılan spesifik stratejileri aktif olarak planlamak ve uygulamak gerekir. Terapötik müdahaleler çok büyük enerji gerektirir (Gladding, 1998). Bilişsel-davranışçı aile danışması üç uygulama alanında yoğun olarak kullanılmaktadır. Bu uygulama alanları şunlardır: 1.Davranışçı evlilik danışması, 2. Davranışçı ebeveyn eğitimi ve 3. Cinsel danışma

Davranışçı Evlilik Danışması

1960'ların sonlarında psikiyatrist Robert Liberman ve sosyal hizmet uzmanı Richart Stuart bazı öğrenme ilkelerini problemli evlilik ilişkilerine uygulamışlardır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Davranışçı aile danışmasında önemli bir isim olan Robert Liberman 1970'de "Behavioral Approaches to Family and Couple Therapy" adlı kitabını yayınlamıştır. Liberman, operant öğrenmeyi depresyondaki yetişkin hastalara, tedavisi zor baş ağrılarına, sosyal yetersizliklere ve evlilik problemlerine uygulamıştır. Liberman eğitici rolünü üstlenerek evlilik danışmasının –her eşin kişiler arası çevresini yeniden yapılandırarak- belli davranışları değiştirmeye neden olduğunu söyler. Liberman, eşlerle olumlu terapötik ittifak kurduktan sonra onların problemlerini değerlendirmeye veya davranışlarını analiz etmeye başlar. Her bir eşteki hangi davranış uyum sağlayıcı hangi davranış uyum sağlayıcı değil? Aile üyeleri kendilerinde ve diğer aile üyelerinde hangi spesifik davranışın değişmesini istiyorlar? Hangi kişiler arası ilişkiler, olasılıklar problemli davranışı destekliyor? Bu gibi soruların cevaplanmasıyla danışman işlemin davranışçı amaçlarını belirler (Nichols ve Schwartz, 1998).

Liberman 1980'de arkadaşlarıyla birlikte Handbook of Marital Therapy adlı kitabını yayınlamıştır. Liberman bu kitapta bazı davranışçı teknikleri, bilişselci katkılarla sosyal öğrenme kuramını ve iletişim yaklaşımını ele almıştır. Genel olarak teknikler şu amaçla kullanılır (Nichols ve Schwartz, 1998):

1. Eşlerin uygun etkileşimi tanımalarına ve bu konudaki bilgilerinin artmasına yardım etme
2. Eşler arasındaki uygun olmayan etkileşimi azaltma
3. Etkili problem çözme becerisinin kullanılmasını eşlere öğretme
4. Problemlerin çözümünü tartışırken kullanılabilecek olası kontratın kullanımını öğrenme

Richard Stuart'da kontrat yapma ve karşılıklı pekiştirme gibi davranışçı ilkeleri eşlerde olumlu davranışları artırmak amacıyla kullanılır. Stuart'ın yaklaşımı Edimsel Kişilerarası Danışma (Operant Interpersonal Therapy) olarak adlandırılır. Stuart eşlerin

etkileşimini herhangi bir zaman noktasında ele alır ve bunların neden değişmek istediklerini araştırır. Örneğin kocasının arkadaşlarıyla birlikte daha çok zaman geçirdiğinden şikayetçi olan bir kadına, kocasının arkadaşlarından çok fazla saygı gördüğü ancak kendisinin fazla saygı göstermediği gerçeğini kabul etmesi istenir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

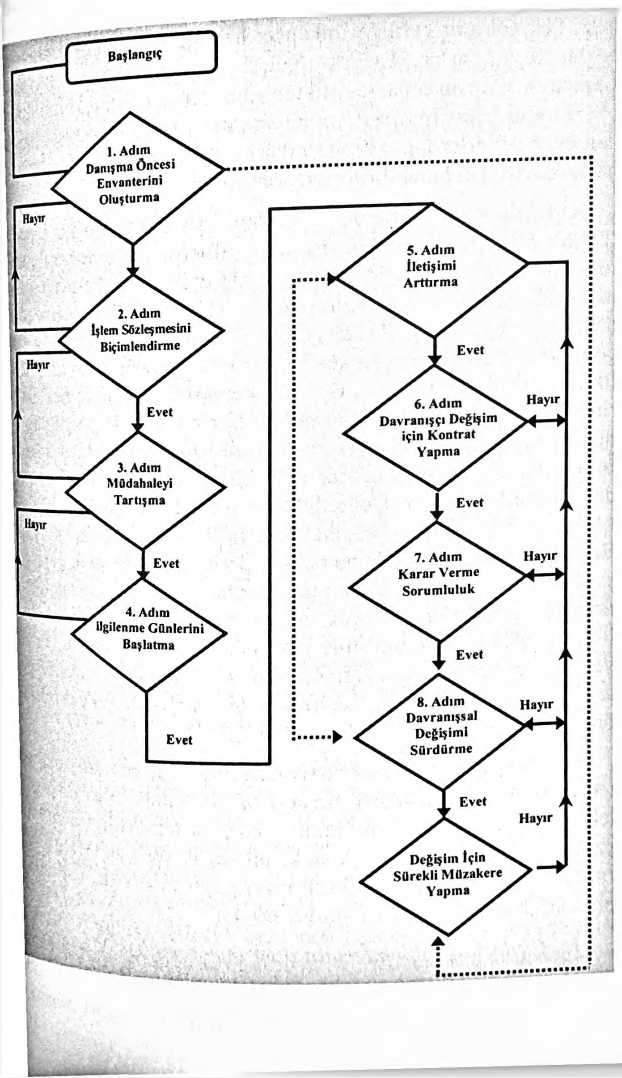
Stuart, ailedeki bir üyenin istenmeyen davranışını değiştirmek yerine nasıl olumlu davranışların mübadele edileceği ve bunların nasıl aktarılacağı konusuna odaklanmıştır. Bu nedenle Stuart karşılıklık (reciprocity) ilkelerini geliştirmiş ve bunların pekiştireçlerini uygulamıştır. Bunlar: a. Eşlerin birbirlerinden istediklerini sıralama, b. Ne sıklıkla eşin istenilen davranışı gösterdiğini kaydetme, c. İstenilen davranış için mübadeleyi açıkça belirtme. Stuart çalışmalarının ilk dönemlerinde pekiştireç için simgeleri (token) kullanmıştır. Yapılan yazılı kontratın temelinde mübadele vardır (Nichols ve Schwartz, 1998).

Stuart'a göre eşler kendilerinden önce diğerlerinin değişmesini ister. Stuart eşlere açık bir kontrat yapmalarını önerir, istenilen davranışlar hakkında görüşmelerini belirtir. Olumsuz durumlar veya şikayetler istenilen davranışları tespit eder. Örneğin kadın "Benimle akşam yemeğinden sonra en az yarım saat konuşmanı istiyorum", koca "Ben senden gazeteleri okumanı ve her gün en az on dakika haberler hakkında konuşmamızı istiyorum. " Daha sonra her eş diğerinin istenilen davranışları ne kadar gerçekleştirdiğini kaydeder. Stuart davranış değişimini kolaylaştırmak için simge sistemini (token system) önerir. Koca, eşiyle sohbet edebilmek için simgeleri toplayabilir. Bunlar istenilen davranışın sıklığını artırmak için bir "emniyet dengesi"ni kurma fırsatını verir. Toplanan simgeler daha sonra aile üyelerinin uygun gördüğü şekilde kullanılabilir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Stuart 1959'larda Skinner'in operant öğrenme ilkeleri ile sosyal mübadele (social exchange)'yi birleştirmiştir. 1976-1980'lerde evli çiftlerle çalışarak tekniklerini yeniden belirlemiştir. Stuart evliliğin her boyutunu not alarak işe başlar. Aynı zamanda her eşin evlilikle bağlantılı olduğunu kabul eder. Stuart sekiz adımlı bir model geliştirmiştir (şekil-8.1.). Bu modelin merkez konusu olumlu davranış değişimini hızlandırmaktır. Her eş bağımsız olarak "Evlilik Da-

nışma Öncesi Envanteri"ni doldurduktan sonra danışman müdahale programını planlayabilir. Telefonla eşlere oturumlara birlikte katılması şart koşulur ve altı oturuma katılım için taahhüt edilir. Sözleşme sürecinde Stuart bir eşe karşı diğerinin yanında yer almayacağını dile getirir. Birlikte yapılan ilk oturumda (3. adım), Stuart terapötik yaklaşımı rasyonel olarak tartışır. Karşılıklı olumlu davranışların oranını artırarak evlilikte ilk değişimi daha etkili yapabilecekleri konusunda eşleri ikna etmeye çalışır. 4. adımda ilgilenme günleri planlanır. Bunlar her eşin işlemlerini başarıyla tamamlamaları için motivasyon eğilimlerinden oluşur. Burada her eş, diğerinin yapmasını istediği davranışları sıralar. Her eş diğerinden bağımsız olarak bu davranışları yerine getirir. Bu süreçte, eşlerden birisi veya her ikisi diğerinin davranışlarını dikkate almadan, eşini önemsiyormuş gibi davranır. Stuart'ın yaklaşımında, geri kalan dört adımda her eşin yegâne ihtiyaçlarına biçim verilir. 5. adımda eşler kurnaz, hileli, imalı iletişim yerine uygun, dürüst, yapıcı, olumlu bir iletişim için eğitilir. Daha sonra kontrat üzerine tartışabilir (6. adım). Değişim büyük ölçüde eşler arasındaki güvene dayandığı için bu konu ele alınır. Kontrat zımmî veya açık olarak istendik davranışların mübadelesine dayanır. 7. adımda eşler daha etkili karar alma stratejilerini öğrenirler. 8. adımda eşlere spesifik "iletişim kuralları" ile meydana getirdikleri değişimi sürdürmelerine yardımcı olunur (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Şekil 8.1.: Evlilik Anlaşmazlığı İçin İşlem Öncesi Sürecini Takip Kartı



Davranışçı ekolün önemli temsilcilerinden Arnold Lazarus (2006)'a göre evlilik cüzdanı, diğer belgelerden farklı olarak yeterliğe bağlı olarak verilmez. Çoğu insan nasıl evli kalınacağını bilmez. Pek çok çift evliliğe imkânsız hayaller ve gerçekçi olmayan beklentilerle başlar. Evlilik, özünde bir ortaklık ve bir iştir. Lazarus'a göre insanlar evlilikten alıp vermek istediklerinin tam bir listesini çıkarıp *görev tanımlamaları* yapsalar ve nişanlanmadan önce birbirlerinin listesini çıkarıp okusalar, pek çok sıkıntı ve hayal kırıklığı önlenebilirdi (Lazarus, 2006, s. 11-12).

Kırk yılı aşkın evlilik ve seks terapisi yaptığını belirten Lazarus (2006), evlilikten önce danışma alan çiftlerde görev tanımı yöntemini kullandığını belirtir. Bazı çiftlerin evliliğe ne katmayı ve almayı dile getirmede zorlandıklarını ve burada da danışmana görev düştüğünü belirtir. Evlilikte görev tanımı, iş hayatına özgü tipik görev tanımlarıyla aynı amaca hizmet eden yararlı bir araçtır. Evlilikte eş adayları kendi "A, B ve C" gereksinimlerini ve beklentilerini dile getirirler, eşler beklentilerinin örtüşüp örtüşmediğini, bunun karşılığında ödülün yeterli olup olmadığı vb. ortaya konulur. İnsanların açık ve gizli olarak, evliliklerine taşıdıkları *beklentilerin* derin bir etkisi vardır. Çoğunlukla çiftin belirgin şikâyetlerinin altında "bu ilişki bana umduğumu veya beklediğimi vermiyor"dur. Bazen danışma sürecinde bu beklentilerin adaletsiz veya gerçek dışı olduğu ortaya çıkar. Bazen de eşler beklentilerini açıkça dile getirmemiş olabilirler. Lazarus, evlenmeye niyeti olan çiftlere karşılıklı olarak beklentilerini dile getirmelerini; evli çiftlerin ise ortak ve bireysel beklentiler üzerinde tartışmalarını ve kendilerine problem yaratanları gözden geçirmelerini ve ortadan kaldırmalarını önermektedir (Lazarus, 2006, s.12-16).

Eşlerle yapılan bilişsel- davranışçı strateji, davranış mübadele teorisi (behavior exchange theory) olarak adlandırılır. Bazı görüşlere göre, sosyal öğrenme kuramı başarılı bir evliliği belirlemeye yaramaz. Çünkü her eş ilişkiye kendi yegâne hikayeleri ve amaçlarını getirirler (Jacobson, 1981). Davranışçı evlilik danışmasının tipik olarak 4 temel parçası vardır. Bunlar:

1. Çiftlerin problemlerinin davranışçı analizi: Davranış analizinde eşlerle görüşme yapılır, anket uygulanır. Bu şekilde davranışlar incelenir.

2. *Olumlu mukabele kurma:* Olumlu mukabele kurmak için olası kontratlar ve çeşitli teknikler kullanılır.

3. *İletişim becerileri eğitimi:* İletişim eğitiminde, duygularını ifade etmeleri için eşlere ben dili öğretilir. Aynı zamanda, eşler geçmiş yerine şimdi ve buradaki problemlerinin üzerinde durmayı öğrenirler. Eşler birbirini "tembel" "soğuk" "katı" gibi etiketleme yerine spesifik davranışları betimlemeyi öğrenirler. Son olarak iletişim eğitiminde eşler birbirlerine olumlu dönüt göndermeyi öğrenirler.

4. *Problem çözme eğitimi:* Davranışçı evlilik danışmasının bu parçası, eşleri problem çözme davranışları (istediğini belirtme, bunun için tartışma, kontrat yapma gibi) hakkında eğitilir.

Evli çiftlerle yapılan beceri eğitimi programlarının özellikleri vardır. Bu yaygın özelliklerden bazılarını L'Abate (1981) şu şekilde sıralamaktadır:

1. Duyguların açık ve direkt mübadelesini önemseme
2. Evlilikte yapılan veya söylenenlerin sorumluluğunu üstlenme
3. Farklı düşünce ve davranışlardan oluşan duyguları açıklama
4. Varolan görüşleri açma

Danışman, evlilik yaşantısı içindeki çatışmaları ve doyum sağlanan alanları iyice inceleyip, her iki eşin gereksinimlerini önem sırasına göre belirlemektedir. Bu yöntemde esas olan, eşlerin birbirlerine gereksindikleri bir şeyi verip karşılığında başka bir şeyi almasıdır (Dominian, 1989).

Davranışçı evlilik danışması, eşlere istediklerini söylemeleri konusunda eğitir. Diğer yaklaşımlara nazaran, davranış iletişimi ifade etmek olarak değil anlaşma olarak algılarlar. Duyguları ifade etmeden ziyade, anlaşma üzerinde tartışmayı vurgular. İletişim becerileri eğitimi bir grupla veya yalnızca eşlerle yapılır. Eşler spesifik olarak eğitilirler. Örneğin direkt olarak tepkide bulunma, geçmiş yerine şimdi ve gelecek hakkında konuşma, yorum yapmadan dinleme vs. gibi konularda eğitim verilir. Bu konular açıklandıktan sonra, eşlerin danışma oturumlarında bu konuda uygulama yapmaları istenir. Böylece danışman eşlere dönüt verebilir. Eşler iletişim

hakkında eğitildikten sonra sıra kontratın ilkelerine gelir. Davranışçı aile danışmasında iki tür kontrat vardır: Birincisi *mukabele* (Quid pro quo) kontratıdır. Bu tür kontratta, bir eş diğeri değişim yaptıktan sonra değişim yapmaya razı olur. Kontrat oldukça yapılandırılmıştır ve anlaşma genellikle yazılıdır. Her bir eşin davranış değişimi isteğinden sonra danışman kontrat üzerinde tartışmaları için yardım eder. Oturum sonunda yazılı listeyi her eş imzalar. Yazılı anlaşma genellikle şu biçimde yapılır (Nichols ve Schwartz, 1998):

Tarih: .....

Bu hafta şunlarda anlaşıyorum:
1. İşten eve 18: 00'da geleceğim.
2. Akşam yemeğinden sonra yarım saat çocukla oynayacağım.

.....
Kocanın imzası

Yukarıdaki değişimlerin olması koşuluyla şunlarda anlaşıyorum:

1. Kocamla haftada bir gün bowlinge gideceğim
2. Akşam yemeği için dışarıya çıkmaya zorlamayacağım

.....
Kadının imzası

Diğer kontrat biçimi de *iyi niyet /samimiyet* (good faith) kontratıdır. Bu kontrat biçiminde, eşler diğerinin yaptığı değişime bağlı olmaksızın anlaşma yaparlar. Her eşin bağımsız değişimi bağımsız olarak pekiştirilir. Örneğin eve akşam saat altıda gelen ve yemekten sonra çocukla oynayan kocaya ödül olarak hafta sonu yeni bir tişört alınır. Staurt "kazanan-kaybeden" yerine "kazanan-kazanan" içeriği ile eşleri eğitir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Yalnızca mübadele anlaşmasıyla çözülemeyecek kompleks problemler için problem çözme eğitimi kullanılır. Başarılı bir problem çözme eğitimini geliştirmenin anahtarı işbirliğiyle oluşmaktadır. Problem dikkatlice belirlenerek tartışmalar öncelikli yapılır. Eğer eşler problemi belirleme konusunda anlaşırlarsa, o zaman çözüm için etkili tartışma başlar. Bir anda yalnızca bir problem ele alınır. Her eş diğerinin söylediğini açıklamaya başlar ancak ikinci bir tarzda sonuç çıkartmaktan kaçınılır. Ayrıca eşlerin hem özel hem de başka biçimlerde zarar verince tepkilerden kaçınmaları istenir. Bu tartışmalarda danışman oldukça aktiftir, eğitir ve dönüt verir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Bilişsel–davranışçı evlilik danışmasında eşleri güçlendirmek, kendileri, eşleri ve aileleri hakkındaki mantıksız düşünceleri değiştirmek için ABC sürecinden faydalanılır. ABC sürecinde "A" olayları, "B" düşünceleri ve "C" duyguları ifade eder. Örneğin bir eş diğerinin istediklerini mağazadan almayı unutmuş olsun bu durumda diğer eş "beni sevmiyor" diye düşünebilir. Bu düşünceler eşi depresyona ve daha başka sağlıksız bir duyguya sürükleyebilir. Danışman eşlere bu gibi durumlarda hem nötr (örneğin istediğimi getirmedi), hem de olumlu (eşim hassas davranacaktır) düşünmelerine de yardımcı olur.

Bilişsel-davranışçı aile danışmanlarının eşlerin eğitiminde kullandıkları diğer teknikler şunlardır: Bilişsel baş etme durumları, bilişsel yön değiştirme, psiko eğitsel yöntemler (kitap okuma, görsel, işitsel materyaller vs) ile eşlerin ilişkileri hakkında farkındalıkları artar (Gladding, 1998).

Evlilik ilişkisinin karmaşık bir yapısı olduğunu ifade eden Lazarus (2006)'a göre, başarılı bir evlilik için çiftlere şunları önermektedir (s.163-165):

- Başarılı evliliklerin çoğunda eşler "birbirlerinin cebinde" yaşamaz, birbirlerine karşılıklı özgürlük ve alan tanırlar.
- Başarılı eşler romantik heyecanlar yerine karı-koca sevgisini hedeflerler ve eşlerinin ilgisini üzerlerinde tutmanın biraz çaba gerektirdiğini bilerek, birbirlerine yeterince saygı gösterirler.

- Akıllı eşler kendilerine güveni abartmazlar. Her zaman hafif bir güvensizlik duyar, başkalarını arzu edebilecek ve başkaları tarafından arzu edilebilecek kişiler olarak görürler.
- Mutlu evlilikler anlaşma ve uzlaşma yeteneğine dayanır ve katı rollerden, emirler yağdırmaktan kaçınmayı gerektirir. Bu, her bir eşin de kendi mutluluklarının sorumluluğunu almayı kabul etmesi demektir ve belirli bir olgunluk ister.
- Başarılı evliliklerde zihin okumak (karşıdakinin ne hissettiğini ya da düşündüğünü onun adına söylemek gibi) ve birbirlerini yeniden yapılandırmaya çalışmak (örneğin eşinizi daha iyi bir insan haline dönüştürmek) yoktur.
- Eşlerin birbirlerine, çocuklarına, diğer aile fertlerine ve yabancılara davranış şekilleri karşılıklı kabul edilebilir olmak durumundadır. Eşler asgari müştereklerde benzer tutumlar içinde olmalıdır.
- Ekonomik, dinsel, eğitsel ve boş zaman değerlendirme aktivitelerinde biraz anlaşma gereklidir. Ortak ilgilerin yokluğunda gerginlik oluşur ve ardından düzensizlik gelir. Eşlerin ilgi alanları ne kadar benzerse, üzerinde anlaşabilecekleri hedefler saptamaları da o kadar kolay olur.

Davranışçı Ebeveyn Eğitimi

Davranışçı ebeveyn eğitimi, geniş ölçüde sosyal öğrenme kuramına dayanır. Burada ebeveynler çocuklarını yönlendirirken, davranışçı ilkelerle eğitilirler. Davranışçı danışmanlar ebeveynlerin tepkilerinin değişmesiyle, çocukların da davranışlarının değişeceğini umarlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Amaç özgül davranış modellerini ailenin arzuladığı biçimde doğrudan değiştirmektedir. Ebeveyn ve çocuklar birbirlerinden görmek istedikleri davranış değişikliklerini belirlerler. Kendilerini diğerlerinin istediği şeyi yapmak için bağlayan bir kontrat düzenlenir. Çocuklar bazı ödüller

karşılığında yaramazlık ya da huysuzluk yapmamayı kabul ederler (Bentovim, 1989).

Gerald Patterson ve John Reid yönetimindeki Oregan Sosyal Öğrenme Merkezindeki psikiyatristler, sosyal öğrenme kuramına dayalı bir seri işlem programı geliştirmişlerdir. Burada ebeveynleri, çocuklarının yıkıcı davranışlarını nasıl azaltacakları konusunda eğitirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Davranışçı aile danışmasının en ünlü araştırmacılarından birisi olan Gerald Patterson, yalnızca evlilik problemleriyle değil davranış problemleri olan çocukların aileleriyle de çalışmıştır. Ebeveynlik becerilerini artırıcı çalışmalar yapmış ve şu üç amaç için ebeveynleri eğitmiştir (Barker, 1992):

1. Çocukların davranışlarını incelemek
2. Etkili ceza yöntemlerini kullanmak
3. Sosyal davranışlar için hem sosyal hem de sosyal olmayan etkili pekiştireçleri kullanmak.

Patterson ve Reid'e göre yanlış ebeveyn-çocuk eğitimi karşılıklık (ebeveynin olumsuz mesajlarına çocuğun da olumsuz olarak tepki vermesi) ve baskı (ebeveyn ceza ile davranışlarını etkileyebilir) sonucu oluşabilir. Davranışçı ebeveyn eğitim müdahaleleri etkileşimin bu yıkıcı kalıplarını değiştirmeye çalışır. Genellikle eğitimde ebeveynler incelenir ve çocuğun problemli davranışları ölçülmeye çalışılır. Daha sonra istenilen davranışın meydana gelmesi için sosyal öğrenme kuramının tekniklere uygulanır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Patterson, Risely, Wolf ve diğerleri ilk dönemlerdeki çalışmalarında problemli çocukların ailelerini eğitmek için paket program hazırladılar. Bu eğitim ve çalışma kitaplarıyla ebeveynlere sosyal öğrenme kuramının ilkeleri öğretilir. Bu eğitimin avantajı ebeveynlerin eğitimde elde ettikleri bilgileri başka bir çok probleme de uygulayabilmelidir. Dezavantajı ise eğitim azalırsa, danışman problemi ortaya çıkartmada ve problemi çözmede yetersiz kalabilir. Davranışçı ebeveyn eğitimi çocuklardaki bir çok davranış probleminde başarıyla uygulanabilir. Bu problem altı sınıfta toplanabilir (Nichols ve Schwartz, 1998):

1. Somatik semptomlar (yemek problemleri ve tuvalet eğitimi)
2. Kompleks sendromlar (beyin hasarı, engelli)
3. Olumsuz ve saldırgan davranışlar (hiperaktif, kaçan, fiziksel ve sözel hasarlı)
4. Korkular ve fobiler (okul, yüksek ses korkusu vs.)
5. Lisan ve konuşma bozuklukları
6. Evdeki yaygın davranış problemleri

Davranışçı ebeveyn eğitiminde problemi çözmek için üç grupta toplanan teknikler kullanılır: Edimsel koşullanma, tepkisel koşullanma (respondent conditioning) ve bilişsel teknikler. Edimsel koşullanmaya dayalı teknikler: Biçimlendirme (shaping), sembolik ödül programları (token economies), koşullu kontrat yapma (contingency contracting), koşullu yönetim (contingency management) ve dışlama (time out). Biçimlendirme küçük adımlarla pekiştirici değişimlerden oluşur. Sembolik ödüller çocuğun başarılı davranışlarına ödül verme sistemine dayanır. Oldukça popüler olan bu teknikte çocuklar birkaç sembolü biriktirdikten sonra ödül alırlar. Koşullu kontrat yapma, ebeveynlerin çocuklarının yaptıkları değişimi takip ederek belli değişimler yapacaklarına ilişkin anlaşmalarını içerir. Koşullu yönetim çocukların davranışlarına dayanarak alınan ve verilen ödül ile cezayı kaldırmayı içerir. Dışlama, bir köşede oturma veya çocuğu odasına gönderme cezalarından oluşur (Nichols ve Schwartz, 1998).

Tepkisel koşullandırma teknikleri, fiziksel tepkileri değiştirmeyi kapsar. Bunların içinde en yaygın olanları atılganlık eğitimi, itici koşullanma ve cinsiyet danışmasıdır. Bunlarda bir çoğu (özellikle de sonuncu) çocukları ile kullanmaları için ebeveynlere uygulanır. Düşünce durdurma (thought-stopping), akılcı duygusal danışma (rational emotional therapy), model alma (modelling) benlik kontrolü (self-monitoring) teknikleri de bilişselci teknikler olarak kullanılır (Nichols ve Schwartz, 1998).

Ebeveyn eğitiminde 3 yapısal yaklaşım kullanılır. Bunlar (Gordon ve Davidson, 1981):

1. Ebeveynlerden biri ile danışmanın odasında konsültasyon yapma

2. Danışmanın odasında veya evde kontrollü öğrenme ortamı oluşturma

3. Eğitici grup toplantıları

Bireysel konsültasyon, danışman çocukla direkt etkileşime girmeden yapılır. Ebeveyn problemi betimler, sonra danışman davranışının değişmesi için spesifik davranışçı program geliştirir. Çok yaygın kullanılan bu yapı, problem yalınsa ve iyi belirlenmişse kullanılır. Örneğin okul fobilerinde, tırnak yeme ve astım gibi problemlerde kullanılabilir. Bireysel konsültasyonda, ebeveyn ile iki saat görüşülür ve oldukça ekonomiktir. Ancak ebeveynlerin yeni kavramları uygulamasında yeterli değildir. Bireysel konsültasyon, yaramaz çocuklarda ve zıt davranış gösteren çocukların davranışlarının değişiminde yeterli değildir. Bunlar için daha kapsamlı bir yapılanma gerekir. Danışmanın odasında veya evde yapılacak *kontrollü öğrenme* ortamı ebeveynlerin davranışlarını kolay değiştirebilir. Kontrollü öğrenme çevresinde rahat odalar, yaşa uygun oyuncaklar, evdeki bütün araç gereçler vardır. Bazen tek yönlü aynalarda kullanılır. Bu şekilde danışman ebeveyn-çocuk etkileşimini ebeveyn de danışman-çocuk etkileşimin görebilir. Kontrollü öğrenme çevresinde genellikle çevresinde hızlı bir değişim oluşur. Bunun sınırlı yanı ise, çok fazla zaman alması ve uygun bir ortamın hazırlanmasının zor olmasıdır. *Eğitsel grup toplantıları*, 3 veya 10 ebeveyn ile bir veya iki danışman'ın katılımından oluşur. Önce materyaller öğretim ve tartışma yolu ile sunulur. Grup toplantılarında, müdahale stratejileri ile ebeveynlerin sorunları ortaya çıkartmaları kolaylaşır. Bu toplantılarda fikirler mübadele edilir, model olma ve davranışsal prova için fırsatlar verilir (Gordon ve Davidson, 1981).

Ebeveyn eğitiminin beğenilen bir çok pratik özelliği vardır. İşlem planları önceden standardize edildiği için müdahale süresi kısadır. Profesyonel danışmanlar aileye dayanmazlar. Eğitim ailenin gücüne odaklanır. Ebeveyn bir çocuk için öğrendiği becerilerini benzer şartlarda diğer çocuklarına da uygulayabilir. Eğitim süreci ebeveynin otoritesini azaltmadan başarılı olursa, ebeveynlerin yetenekleri artırılır ve onlarda güven duygusu geliştirilir. Müdahale genellikle erken başlar, probleme doğru kurulur. Bu nedenle ebeveyn eğitiminin koruyucu yönü de vardır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Cinsel Danışma

Cinsel danışma evli çiftlerdeki cinsel fonksiyonelsizlik problemlerini azaltmaya çalışır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Davranışçı yaklaşımda, danışman aktiftir ve cinsel teknikler konusunda çiftleri eğitir. Cinsellikle ilgili uygun olmayan davranış kalıplarını ve bilişleri yeniden düzenler (Heiman, ve diğ., 1981).

Cinsel fonksiyonelsizlik ile ilk önce Masters ve Johnson, daha sonra Kaplan çalışmıştır (Bancroft, 1989; Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Amerika Birleşik Devletlerinde cinsel eğitim 1965 ve 1970'li yıllar arasında Masters ve Johnson'un Human Sexual Response ve Human Sexual Inadequancy kitapları ile gündeme gelmiştir. Bu kitaplardan önce insanlar kendi çevrelerine ve psikanalitik yönelimli danışmanlara başvurmaktaydı. Psikanalitik yönelimli danışmanlar uzun süreli ve içgörü yönelimli işlemlerle çözüm bulmaya çalışıyorlardı (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Masters ve Johnson'un katkıları orijinal değildir. Araştırma ve klinik incelemelerden sonra cinsel tepkisizlik için dört evre geliştirmişlerdir. Bunlar: Heyecan (excitement), plato (platau), orgazm (orgasm) ve çözüm (resolution). Masters ve Johnson, tedavisi olan cinsel yetersizliklerde öğrenmenin önemini keşfetmişler ve davranışçı tekniklere önem vermişlerdir. Birçok olayda eşler gevşeme, dokunma ve dokunulmadan zevk almayı öğrenirler. Daha sonra, eşler birbirleriyle nasıl daha samimi olacaklarını ve birbirlerine nasıl uygun cinsel ilişki isteyeceklerini ve rıayet edeceklerini öğrenirler. Spesifik problemler için spesifik teknikler kullanılır. Örneğin, erken ereksiyon için sıkma teknikleri (kadın erkeği tahrik eder ve penisi sıkıca kavrayarak boşalmasını durdurur) kullanılır. Sataşma tekniği (kadın erkeği tahrik eder) ile performans anksiyetesinin üstesinden gelinmeye çalışır (Gladding1998).

Masters ve Johnson, çiftlerle birleşmiş işlemlere (conjoint treatment) önem verirler ve cinsel danışma takımı kullanırlar. Her çifte göre işlem planlarlar ve her bir eşin cinsel hikayesini alırlar. Masters ve Johnson, 11 yıllık klinik araştırmaları sonucu 1970'de Human Sexual Inadequancy adlı kitaplarında, yalnızca cinsel fonksiyonelsiz yer almamış, ayrıca bunlar için bilişsel danışma işlemleri planlanmıştır. İki hafta her gün yapılan danışma oturumlarında

genel bir değerlendirme ile başlanır. Her eşten detaylı cinsel hikayeleri alınır. Burada yalnızca kronolojik olarak cinsel deneyimlerine bakılmaz, aynı zamanda ve daha da önemlisi cinsellikle ilgili değerleri, tutumları, duyguları ve beklentileri hakkında da bilgi toplanır. İkinci gün eşler fiziksel muayeneden geçirilir. Üçüncü gün ortak danışmanlar ve eşler toplanarak elde edilen tüm bilgileri yeniden gözden geçirirler. Ondan sonraki günlerde danışma oturumlarının dışında yapmaları için eşlere ödevler verilir. Eşler birbirlerinin duyum merkezlerine dokunarak birbirlerini daha fazla keşfederler. Duyuma odaklaşma alıştırması, eşlerin birbirlerinden hiçbir duymadan doyum alması için planlanır (Bancroft, 1989; Gladding, 1998).

Masters ve Johnson'a göre, cinsel fonksiyonelsizliğin sebebi haz'dır. Psikiyatrist Helen Singer Kaplan'da, Masters ve Johnson'u takip ederek cinsel fonksiyonelsizlikte kişiler ve kişiler arası sebepler üzerinde çalışmıştır. Kaplan davranışçı yaklaşım ile psikoanalitik teknikleri birleşmiştir. Masters ve Johnson'un aksine, Kaplan'ın yaklaşımı ayakta tedavi edilen işlemler olarak planlanır.

Bancroft (1989) cinsel danışmanın ilkelerini şöyle sıralamıştır:

1. Hastaya açık bir şekilde anlatılmış uygun ödevler verilir ve hastadan daha sonraki oturuma kadar bu ödevleri yapması istenir.
2. Verilen bu ödevlerin yapılıp yapılmadığı ve karşılaşan güçlükler ayrıntılı bir şekilde ortaya konulur.
3. Davranış tedavisi ile ilgili bu ödevleri zorlaştıran tutumlar, duygular ve dirençler saptanır.
4. Bu tutumlar, duygular ve dirençler değiştirilir. Böylece ödevlerin başarılması mümkün hale gelir.
5. Bir sonraki ödevler hazırlanır ve işlemler bu şekilde devam eder.

Bilişsel - davranışçı danışmanlar cinsel tedavide belli birkaç teknik kullanırlar: Duyuma odaklaşma, sistematik duyarsızlaştırma ve iletişim eğitimi. Genellikle bilişsel- davranışçı danışmanlar, her çifte farklı spesifik alıştırmalar planlamışlardır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

YAKLAŞIMIN GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLARI

Bilişsel – davranışçı yaklaşımın en güçlü yönü deneysel yönünün güçlü olması, birçok araştırmaya dayanmasıdır. Yapılan Literatür taramasında, aile danışması alanında son yıllarda bu yaklaşımın daha fazla kullanıldığını göstermektedir. Örneğin Kolko (1996) şiddete uğramış yaşları 6-13 arasındaki 55 çocuk üzerinde yaptığı araştırmada bilişsel-davranışçı yaklaşımı etkili bulmuştur. Liberman (1994), şizofrenilerle yaptığı çalışmada aile yönetimi, sosyal öğrenme kuramının ilkeleri ve sosyal beceri eğitiminin etkili olduğunu belirtmiştir. Munford, Iver ve Liberman (1994), obsesif kompulsif nevrozun tedavisinde davranışçı strateji ve tekniklerin etkili olduğunu belirtmişlerdir. Gillis ve Simpson (1981), aile ile olumlu ilişkinin kurulması ile yapılan davranışçı programların etkili olduğunu bulmuşlardır.

Bilişsel-davranışçı aile danışmasının güçlü yönlerini şöyle sıralayabiliriz (Harper, 1975; Fenell ve Weinhold, 1989; Gladding, 1998):

- Danışman, danışma sürecinin aktif bir üyesi konumundadır ve aileye davranışlarıyla model olabilir.
- Gözle görülebilir davranışlar üzerinde durması ve yazılı bir kontrat yapmasından dolayı danışanlar, danışma sürecinin hedeflerini ve bunun doğrultusunu kolayca anlayabilirler.
- Bu yaklaşımda, eğer bir teknik damşma sürecinde etkili olmuyorsa, daha etkili bir başka tekniği planlama fırsatı vardır.
- Çok sayıdaki danışanlara, etkili bir şekilde uygulanabilen yöntemlerinin olması yaklaşımın güçlü yönleri arasındadır.
- Öğrenme teorilerinin ilkelerini etkili bir şekilde öğrenen ebeveynler, bunu diğer problemlerine de kullanabilirler.
- Bu yaklaşım, sürekli değişim halindedir. Ebeveyn eğitimiyle başlayan yaklaşım, ailenin bir sistem olduğuna odaklanmıştır.
- Kısa süreli sürecinin olması, yaklaşımın bir diğer güçlü yönüdür.
- Bilişsel-davranışçı aile danışması, anormal davramşlara medikal tedaviyi ret eder. Çünkü bu yaklaşıma göre, birçok problem

kişisel, sosyal veya iş ilişkilerindeki yetersizliklerinden kaynaklanır. Bu nedenle, yetersiz kişilerin eğitime ihtiyacı vardır. Problemin biyolojik ve medikal nedenlerine zaman ayrılmaz. Ayrıca, bireyin geçmiş hikayesini almak içinde zaman ayrılmaz, hemen probleme odaklanır.

Bilişsel-davranışçı aile danışmasının sınırlı yanlarını da şu şekilde sıralayabiliriz (Fenell ve Weinhold, 1989; Gladding, 1998):

- Diğer yaklaşımlara göre bilişsel ve davranışçı aile danışması daha az sistemlidir. Bu yaklaşımın temel aldığı öğretim teorisi, ailelerde doğrusal değişim sağlar. Ancak bu bütün ailenin değişmesinden yararlanmasına engel olur.
- Aile danışmanları duyguya fazla odaklanmamışlardır. Bunun yerine öncelikli davranışlara, ikinci olarak düşüncelere bakarlar. Bu nedenle danışma sürecinde bazı üyeler uygun şekilde hareket ederler ancak farklı bir şey hissetmezler. Bazı vakalarda etkili olabilen bu yaklaşımın bedeli, duygu ve düşünceleri yadsımasıdır.
- Bazı danışmanlar uygulamalarda katı olmaları gerektiğine inanırlar. Danışmanların sponton olmamaları ve tekniklere bağlı kalmaları, aile ile kurdukları raportu kaybettirebilir. Bu vakalarda hem danışman hem de aile endişelendikleri için danışmaya son verebilir.
- Bilişsel-davranışçı aile danışmanlarının, ailenin geçmiş hikayesini almaması onların aile dinamiklerini ve aile kalıplarını almamalarına neden olur.
- Bir diğer sınırlı yanı da, yaklaşımın aile içgörüsü yerine aile davranışına önem vermesidir. Bu şekilde değişim sağlayabilir, ancak aile üyelerinin kavrayışları değiştirilemez. Örneğin ebeveynler birçok teknik kullanarak çocuklarının davranışlarını değiştirebilirler, ancak çocuklarının hatalı davranışlarının nedenlerini kavrayamazlar.
- Yaklaşımın semptomlara çok fazla odaklanması ve problemin altında yatan nedenleri önemsememesi eleştirilmektedir.

- Bilişsel-davranışçı aile danışması oldukça yönlendiricidir. Etik kurallara uymayan danışmanlar hastayı kendilerine göre yönlendirebilirler.
- Bu yaklaşımın sınırlı yanlarından birisi de, danışma sürecinde birbirleriyle bütünleşmeyen çok fazla sayıda tekniğin olmasıdır.

Aşağıda, bilişsel- davranışçı aile danışması yaklaşımından etkilenen fonksiyonel aile danışması üzerinde durulmuştur.

FONKSİYONEL AİLE DANIŞMASI

Fonksiyonel aile danışması Cole Barton, James Alexander ve Bruce Parson tarafından 1980'li yıllarda geliştirilmiştir. Bu danışmanlar ailelerle birlikte çalışırken davranışçı aile danışmasının ilkelerinden faydalanmıştır. Aile danışması alanında, fonksiyonel aile danışması geniş bir kabul görmüş ve etkili olarak değerlendirilmiştir. Çünkü bu yaklaşımın ilkeleri açık ve nettir (Fenell ve Weinhold, 1989; Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Yapılan bazı araştırmalar bu modeli desteklemektedir. Suçlu yetişkinlerle yapılan çalışmalar sonucunda bu modelin etkili olduğunu ve bu kişilerin suç eğilimlerini azalttığı belirlenmiştir (Faretta, 1981; Gordon, 1995).

Fonksiyonel aile danışması gelişiminden dolayı davranışçı kuram ile sistem teorisinin birleşmesi için algılanır. Ancak fonksiyonel aile danışması yalnızca sistem kavramları ve davranışçı ilkelerden oluşmuş değildir. Bu yaklaşımın yeni bir klinik model olduğu kabul edilir. Sistem teorisi ile davranışçı kuramdan ortaya çıkmıştır ama onların ikisinden de farklıdır. Fonksiyonel aile danışması modeli, davranışçı kuramdan daha ileri gitmiş ve öğrenme kuramı, sistem teorisi ve bilişsel kuramı da bütünleştirdiğini iddia etmiştir (Fenell ve Weinhold, 1989; Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Fonksiyonel aile danışmasında, yalnızca bireylerin davranışları değiştirilmeye çalışılmaz. Bundan ziyade fonksiyonel aile danışması aile üyelerinin "öznel kavramsal ve duygusal durumlarını" (subjective conceptual and affective states) anlamak ve değiştirmek için tasarlanmıştır. Bu yaklaşım görünür davranışlar yanında görülmeyen, gizli davranışlarla da ilgilenir. Fonksiyonel aile da-

nışması yalnızca güncel davranışları değil, aynı zamanda aile üyelerinin öznel düşüncelerini de değiştirmeye çalışır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Barton ve Alexander (1981)'e göre, fonksiyonel aile danışması geleneksel yaklaşımlara göre davranışları farklı açıklar. Geleneksel yaklaşımlar bir bireyin davranışlarını anlamlı bulurken; fonksiyonel aile danışması bulmaz. Onlara göre davranışlar bir bütün olarak değerlendirilir. İnsanlar, kişiler arası bir çevre yaratırlar ve bu çevrede tepki verirler. Bu açıdan bireyin davranışları bazı sonuçlara neden olurken, aynı zamanda bu davranışlar başka insanların davranışlarına veya çevredeki diğer faktörlere yol açar. İnsanların davranışlarının şartlı olması fenomenlere benzetilir. Bir insan diğerinden bir şey talep eder, ama bunun için sanki diğerlerinin ona bunu verecekmiş gibi davranması gerekir. İnsanlar bu davranışları, bunu zorlayan bir çevre içinde yaparlar. Soru şudur: İnsan ve çevre anlamlı bir davranış yaratabilmekte midir? Çünkü insan ve çevre karşılıklı olarak davranışı yaratırlar. Fonksiyonel aile danışmasına göre, bu süreç karşılıklı ve döngüsel bir biçimde oluşur. Bu içerikte bir bağlantının meydana gelmesi davranışa anlam verir. Bu nedenle, geleneksel yaklaşımların aksine davranışın anlamı bir bireye odaklanmaz.

Genel olarak, fonksiyonel aile danışmasına göre davranışlar bir son sonuç (end result) temelli değerlendirilir. Bu son sonuç veya fonksiyon, aile üyeleri arasında etkileşim sürecini yönlendirir. Yapılan bu davranış, bu sürecin ilişkili çıktısı olarak nitelendirilir. Davranışlar süreç tarafından yönlendirilir. Fonksiyonel aile danışması, aileyi düzenli kişiler arası davranışların sürdürüldüğü bir yer olarak değerlendirir. Aile üyeleri zamanlarının çoğunu burada geçirirler. Aileler, bireylerin davranışlarının anlaşılacağı en önemli yerlerdir. Ailenin belirgin süreçleri ve çıktıları vardır. Bir insanın yaşamında aile değişmez, sabit davranışların mübadele edildiği yerdir. İçinde yaşadığımız kültürün de bir takım yasaklamaları vardır (Barton ve Alexander, 1981).

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Fonksiyonel aile danışmasını uygulayacak olanlar, sistem algısına uyum sağlamalıdır. Ayrıca aile sistemindeki diğer üyelerin

- Bilişsel-davranışçı aile danışması oldukça yönlendiricidir. Etik kurallara uymayan danışmanlar hastayı kendilerine göre yönlendirebilirler.
- Bu yaklaşımın sınırlı yanlarından birisi de, danışma sürecinde birbirleriyle bütünleşmeyen çok fazla sayıda tekniğin olmasıdır.

Aşağıda, bilişsel- davranışçı aile danışması yaklaşımından etkilenen fonksiyonel aile danışması üzerinde durulmuştur.

FONKSİYONEL AİLE DANIŞMASI

Fonksiyonel aile danışması Cole Barton, James Alexander ve Bruce Parson tarafmdan 1980'li yıllarda geliştirilmiştir. Bu danışmanlar ailelerle birlikte çalışırken davranışçı aile danışmasının ilkelerinden faydalanmıştır. Aile danışması alanında, fonksiyonel aile danışması geniş bir kabul görmüş ve etkili olarak değerlendirilmiştir. Çünkü bu yaklaşımın ilkeleri açık ve nettir (Fenell ve Weinhold, 1989; Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Yapılan bazı araştırmalar bu modeli desteklemektedir. Suçlu yetişkinlerle yapılan çalışmalar sonucunda bu modelin etkili olduğunu ve bu kişilerin suç eğilimlerini azalttığı belirlenmiştir (Faretta, 1981; Gordon, 1995).

Fonksiyonel aile danışması gelişiminden dolayı davranışçı kuram ile sistem teorisinin birleşmesi için algılanır. Ancak fonksiyonel aile danışması yalnızca sistem kavramları ve davranışçı ilkelerden oluşmuş değildir. Bu yaklaşımın yeni bir klinik model olduğu kabul edilir. Sistem teorisi ile davranışçı kuramdan ortaya çıkmıştır ama onların ikisinden de farklıdır. Fonksiyonel aile danışması modeli, davranışçı kuramdan daha ileri gitmiş ve öğrenme kuramı, sistem teorisi ve bilişsel kuramı da bütünleştirdiğini iddia etmiştir (Fenell ve Weinhold, 1989; Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Fonksiyonel aile danışmasında, yalnızca bireylerin davranışları değiştirilmeye çalışılmaz. Bundan ziyade fonksiyonel aile danışması aile üyelerinin "öznel kavramsal ve duygusal durumlarını" (subjective conceptual and affective states) anlamak ve değiştirmek için tasarlanmıştır. Bu yaklaşım görünür davranışlar yanında görülmeyen, gizli davranışlarla da ilgilenir. Fonksiyonel aile da-

nışması yalnızca güncel davranışları değil, aynı zamanda aile üyelerinin öznel düşüncelerini de değiştirmeye çalışır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Barton ve Alexander (1981)'e göre, fonksiyonel aile danışması geleneksel yaklaşımlara göre davranışları farklı açıklar. Geleneksel yaklaşımlar bir bireyin davranışlarını anlamlı bulurken; fonksiyonel aile danışması bulmaz. Onlara göre davranışlar bir bütün olarak değerlendirilir. İnsanlar, kişiler arası bir çevre yaratırlar ve bu çevrede tepki verirler. Bu açıdan bireyin davranışları bazı sonuçlara neden olurken, aynı zamanda bu davranışlar başka insanların davranışlarına veya çevredeki diğer faktörlere yol açar. İnsanların davranışlarının şartlı olması fenomenlere benzetilir. Bir insan diğerinden bir şey talep eder, ama bunun için sanki diğerlerinin ona bunu verecekmiş gibi davranması gerekir. İnsanlar bu davranışları, bunu zorlayan bir çevre içinde yaparlar. Soru şudur: İnsan ve çevre anlamlı bir davranış yaratabilmekte midir? Çünkü insan ve çevre karşılıklı olarak davranışı yaratırlar. Fonksiyonel aile damşmasına göre, bu süreç karşılıklı ve döngüsel bir biçimde oluşur. Bu içerikte bir bağlantının meydana gelmesi davranışa anlam verir. Bu nedenle, geleneksel yaklaşımların aksine davranışın anlamı bir bireye odaklanmaz.

Genel olarak, fonksiyonel aile danışmasına göre davranışlar bir son sonuç (end result) temelli değerlendirilir. Bu son sonuç veya fonksiyon, aile üyeleri arasında etkileşim sürecini yönlendirir. Yapılan bu davranış, bu sürecin ilişkili çıktısı olarak nitelendirilir. Davranışlar süreç tarafından yönlendirilir. Fonksiyonel aile danışması, aileyi düzenli kişiler arası davranışların sürdürüldüğü bir yer olarak değerlendirir. Aile üyeleri zamanlarının çoğunu burada geçirirler. Aileler, bireylerin davranışlarının anlaşılacağı en önemli yerlerdir. Ailenin belirgin süreçleri ve çıktıları vardır. Bir insanın yaşamında aile değişmez, sabit davranışların mübadele edildiği yerdir. İçinde yaşadığımız kültürün de bir takım yasaklamaları vardır (Barton ve Alexander, 1981).

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Fonksiyonel aile danışmasını uygulayacak olanlar, sistem algısına uyum sağlamalıdır. Ayrıca aile sistemindeki diğer üyelerin

- Bilişsel-davranışçı aile danışması oldukça yönlendiricidir. Etik kurallara uymayan danışmanlar hastayı kendilerine göre yönlendirebilirler.
- Bu yaklaşımın sınırlı yanlarından birisi de, danışma sürecinde birbirleriyle bütünleşmeyen çok fazla sayıda tekniğin olmasıdır.

Aşağıda, bilişsel- davranışçı aile danışması yaklaşımından etkilenen fonksiyonel aile danışması üzerinde durulmuştur.

FONKSİYONEL AİLE DANIŞMASI

Fonksiyonel aile damşması Cole Barton, James Alexander ve Bruce Parson tarafından 1980'li yıllarda geliştirilmiştir. Bu danışmanlar ailelerle birlikte çalışırken davranışçı aile danışmasının ilkelerinden faydalanmıştır. Aile danışması alanında, fonksiyonel aile danışması geniş bir kabul görmüş ve etkili olarak değerlendirilmiştir. Çünkü bu yaklaşımın ilkeleri açık ve nettir (Fenell ve Weinhold, 1989; Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Yapılan bazı araştırmalar bu modeli desteklemektedir. Suçlu yetişkinlerle yapılan çalışmalar sonucunda bu modelin etkili olduğunu ve bu kişilerin suç eğilimlerini azalttığı belirlenmiştir (Faretta, 1981; Gordon, 1995).

Fonksiyonel aile danışması gelişiminden dolayı davranışçı kuram ile sistem teorisinin birleşmesi için algılanır. Ancak fonksiyonel aile danışması yalnızca sistem kavramları ve davramşçı ilkelerden oluşmuş değildir. Bu yaklaşımın yeni bir klinik model olduğu kabul edilir. Sistem teorisi ile davranışçı kuramdan ortaya çıkmıştır ama onların ikisinden de farklıdır. Fonksiyonel aile damşması modeli, davranışçı kuramdan daha ileri gitmiş ve öğrenme kuramı, sistem teorisi ve bilişsel kuramı da bütünleştirdiğini iddia etmiştir (Fenell ve Weinhold, 1989; Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Fonksiyonel aile danışmasında, yalnızca bireylerin davranışları değiştirilmeye çalışılmaz. Bundan ziyade fonksiyonel aile danışması aile üyelerinin "öznel kavramsal ve duygusal durumlarını" (subjective conceptual and affective states) anlamak ve değiştirmek için tasarlanmıştır. Bu yaklaşım görünür davranışlar yanında görülmeyen, gizli davranışlarla da ilgilenir. Fonksiyonel aile da-

nışması yalnızca güncel davranışları değil, aynı zamanda aile üyelerinin öznel düşüncelerini de değiştirmeye çalışır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Barton ve Alexander (1981)'e göre, fonksiyonel aile danışması geleneksel yaklaşımlara göre davranışları farklı açıklar. Geleneksel yaklaşımlar bir bireyin davranışlarını anlamlı bulurken; fonksiyonel aile danışması bulmaz. Onlara göre davranışlar bir bütün olarak değerlendirilir. İnsanlar, kişiler arası bir çevre yaratırlar ve bu çevrede tepki verirler. Bu açıdan bireyin davranışları bazı sonuçlara neden olurken, aynı zamanda bu davranışlar başka insanların davranışlarına veya çevredeki diğer faktörlere yol açar. İnsanların davranışlarının şartlı olması fenomenlere benzetilir. Bir insan diğerinden bir şey talep eder, ama bunun için sanki diğerlerinin ona bunu verecekmiş gibi davranması gerekir. İnsanlar bu davranışları, bunu zorlayan bir çevre içinde yaparlar. Soru şudur: İnsan ve çevre anlamlı bir davranış yaratabilmekte midir? Çünkü insan ve çevre karşılıklı olarak davranışı yaratırlar. Fonksiyonel aile danışmasına göre, bu süreç karşılıklı ve döngüsel bir biçimde oluşur. Bu içerikte bir bağlantının meydana gelmesi davranışa anlam verir. Bu nedenle, geleneksel yaklaşımların aksine davranışın anlamı bir bireye odaklanmaz.

Genel olarak, fonksiyonel aile danışmasına göre davranışlar bir son sonuç (end result) temelli değerlendirilir. Bu son sonuç veya fonksiyon, aile üyeleri arasında etkileşim sürecini yönlendirir. Yapılan bu davranış, bu sürecin ilişkili çıktısı olarak nitelendirilir. Davranışlar süreç tarafından yönlendirilir. Fonksiyonel aile danışması, aileyi düzenli kişiler arası davranışların sürdürüldüğü bir yer olarak değerlendirir. Aile üyeleri zamanlarının çoğunu burada geçirirler. Aileler, bireylerin davranışlarının anlaşılacağı en önemli yerlerdir. Ailenin belirgin süreçleri ve çıktıları vardır. Bir insanın yaşamında aile değişmez, sabit davranışların mübadele edildiği yerdir. İçinde yaşadığımız kültürün de bir takım yasaklamaları vardır (Barton ve Alexander, 1981).

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Fonksiyonel aile danışmasını uygulayacak olanlar, sistem algısına uyum sağlamalıdır. Ayrıca aile sistemindeki diğer üyelerin

düşünce ve hareketlerinin neden ve nasıl bireyleri duygulandırdığını anlamaya çalışılmalıdır. Davranışın fonksiyonel olup olmadığını belirlemek yerine, danışan davranışın nedeni ve nasıl olduğu, bu davranışın aile üyeleri tarafından neden ve nasıl desteklendiğini, devam ettirildiğini anlamaya çalışılmalıdır. Danışman, davranışın iyi veya kötü olduğunu belirleyen bir hakim veya bilir bir kişi değildir. Danışman yalnızca aile üyelerinin nasıl davranışta bulunduğunu anlamaya çalışır. Bu nedenle, bu yaklaşımın adı fonksiyonel aile danışmasıdır. Fonksiyonel aile danışmasında iki temel yorum vardır. *Birincisi,* fonksiyonel aile danışmasında davranış kötü olarak açıklanmaz. Bunun yerine, davranış birey ve aile sistemi için hizmet eden bir vazife olarak anlaşılmaya çalışılır. *İkincisi,* davranış ne iyi ne de kötüdür. Tersine, davranış yalnızca kişiler arası iletişim de özel sonuçlar yaratmak için bir süreçtir (Fenell ve Weinhold, 1989).

Fonksiyonel aile danışmasına göre bütün davranışlar uyum sağlayıcıdır. Davranışlar "iyi" ya da "kötü" olarak değil, her zaman bir fonksiyona hizmet ediyor olarak algılanır. Aile üyelerinin kişiler arası fonksiyonları çeşitli biçimlerde olabilir. Örneğin, bir çocuk öfke nöbeti geçirerek ebeveynlerin dikkatini çekebilir, ergen çocuk dışarıya çıkarak bağımsız olmaya çalışabilir, koca uzun bir iş gününden sonra evde akşamları tartışmadan kaçınabilir. Davranışlar, kişiler arası ve iç ruhsal ilişkilerde ailenin ihtiyacını karşılamak için çaba harcar. Davranışlar 3 kişiler arası durumdan birini başarmak için aileye yardım eder. Bu üç kişiler arası durumlar şunlardır (Gladding, 1998):

1. ***Bağlantı / yakınlık:*** Bağlantı / yakınlık konumlarında, aile üyeleri birlikte hareket eder.
2. ***Uzaklık / bağımsızlık:*** Bu konumda aile üyeleri birbirlerinden uzak dururlar.
3. ***İlk iki durumun karışımı:*** Bu konumda, aile üyelerinin birbirlerine gösterdikleri duygusal tepkiler dalgalıdır. Aile üyeleri hem birlikte hem de ayrı hareket edeler.

Ailelere yalnızca ebeveyn eğitimi uygulama dirence neden olabilir. Fonksiyonel aile danışması suçlayıcı olmayan bir ilişki yaratmaya çalışır. Probleme bütün aile üyelerinin davranışlarının ne-

den olduğunu açıklamaya çalışır. Fonksiyonel aile danışması, yeni bir algı kazandırarak bütün aile üyelerinin tutumlarını, yorumlarını, beklentilerini ve duygularını değiştirmeye çalışır. Fonksiyonel aile danışmanları neden davranışların ortaya çıktığını, ayrıca nasıl ve neden aile üyeleri tarafından devam ettirildiğini araştırmaya çalışırlar. Bir örnekle konuyu açıklayabiliriz. 14 yaşındaki Debbie'nin annesi kızını şöyle anlatmaktadır: "Debbie 12 aydır uyuşturucu kullanıyor. 19 yaşındaki erkek arkadaşıyla cinsel ilişkisi var. Okulu bıraktı, gece yarılarına kadar eve gelmiyor. Evde somurtkan, içine kapanık, kavgacı, histerik ve çok az güvenilir davranır. " Fonksiyonel aile danışmanları, bu anlatılanlardan Debbie'nin davranışlarının haklı nedenleri olabileceğini düşünebilirler. Evde annenin rolü incelendiğinde, babanın evle fazla ilgili olmadığı ve bu nedenle annenin aktif ebeveynlik yaptığı, evde son sözü söyleyenin baba olduğu, Debbie kendine yetebilecek yaşta olmasına rağmen annesinin onu korumaya çalıştığı görülmüştür. Sonuçta danışmanlar şu karara varır: Anne-babanın hatalı kişiler arası fonksiyonları Debbie'nin davranışlarına neden olmuştur. Fonksiyonel aile danışmanları, kimlerin fonksiyonlarının problemli davranışa neden olduğunu anlamaya çalışırlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Fonksiyonel aile danışmasında, danışma süreci çeşitli evrelerden oluşur. ***Birinci değerlendirme evresinde*** danışman çeşitli aile üyelerinin fonksiyonlarını belirlemeye çalışır. Aile üyelerinin kişiler arası kalıpları arasına büyük bir ayrılık mı yoksa yakınlık mı var? Genel olarak etkileşimlerini güçlendirmek için ayrılığı nasıl kullanıyorlar? ***İkinci evrede,*** aile sisteminde değişim başlatılır. Tutumlar, beklentiler, duygusal tepkiler değiştirilmeye çalışılır. Genellikle aile üyeleri danışmanın başlangıcında, birbirlerini suçlayarak problemi açıklarlar ("Annem bana bağırıyor", "Beni hâlâ bebek zannediyor", "Kızım kronik bir yalancıdır, evdeki gerginliği hep o yaratır"). Danışman'ın bu evredeki görevi, bir bireye odaklaşmayı değiştirerek suçlamayı kaldırmak, bütün aile üyelerinin birlikte bir aile sistemi oluşturduklarını ve sorumlulukları paylaştıklarını anlamalarına yardımcı olmaktır. Fonksiyonel aile danışmanları müdahalelerinde, bazı sistemci ve davranışçı ilkeleri kullanırlar. Yeniden nitelendirme (relabeling) kullanılan ilk metottur. Danışmanın ikinci evresinin amacı, ailenin daima fonksiyonel ol-

masına yardımcı olmaktır. Bu şöyle sağlanır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998):

- İlişki dinamiklerini sağlama,
- Aile üyelerinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını birbirleri ile ilişkilendirme,
- Şu anki aile davranışlarının fonksiyonlarını yorumlama,
- Suçlamayı azaltmak için davranışları yeniden adlandırma,
- Bırakılan davranışların aileyi nasıl etkileyeceği hakkında tartışma,
- İşlemleri bir bireyden bütün aileye doğru yöneltme.

Üçüncü evrede, olumlu değişimin devam ettirilmesi için eğitim önemlidir. Müdahale sürecinin önemli ve yenilikçi bu bölümünde fonksiyonel aile danışmanları, bilişsel-davranışçı teknikleri (olası bağlantılar, model olma, iletişim eğitimi gibi) kullanırlar. Bu evre çok önemlidir. Çünkü, eğer aileler yeni beceriler edinirlerse ileride ki problemleri de çözebilirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Fonksiyonel aile danışmas ında, ustalaşmak ve etkili müdahaleler yapabilmek için danışman'ın birbirinden farklı üç beceriyi geliştirmesi gerekir. Fenell ve Weinhold (1989) bu becerileri şu şekilde açıklamaktadır:

1. Kavramsal beceriler

Etkili bir danışman, başarılı bir müdahale için aile dinamiklerinin etkileşimini anlamalıdır. Danışman aile sisteminde değişiklik yapmak için değişim stratejilerini kullanırken, aileyi nelere motive ettiğini anlamaya ihtiyacı vardır. Fonksiyonel aile danışmasının birbirinden farklı kavramsal yönelimleri vardır. Fonksiyonel aile danışmasını benimseyen danışmanlar, aileyi bir hastayı barındıran yer olarak değil, belli ilkelere göre hareket eden, etkileşimde bulunan parçalar sistemi olarak görürler.

2. Teknik beceriler

Aile danışmasının temel aletleri teknik becerilerdir. Teknik becerileri ailede değişim yapmak için kullanırlar. Teknikler aile fonksiyonlarının dört alanında değişim yapmak için kullanılır:

1. Kendini ve diğer aile üyelerini algılama
2. Sahte davranışlar gibi özel örtülü davranışlar
3. Depresyon, anksiyete gibi özel psikolojik durumlar
4. Aile üyeleri arasındaki iletişim

3. Kişiler arası beceriler

Alexander ve arkadaşlarının çalışmaları, aile değişimine yardım etmek için belli kişiler arası becerilere sahip olunması gerektiğini göstermiştir. Gerekli bazı beceriler duygu ve davranışları birleştirme, ayıplamama, kişiler arası samimiyeti gösterme, şaka ile gerilimi azaltma ve uygun bir şekilde kendini açmayı kapsar. Ayrıca danışman'ın yeterli kavram bilgisi ve teknik beceriler olmaksızın yalnızca kişiler arası becerilerini aileyi değiştirmede çok az etkisinin olacağı belirlenmiştir.

Aile danışmanları, ailedeki problemli davranışları değiştirmek için yardım etmeden önce, ailenin nasıl fonksiyonda bulunduğunu ve ailede nelerin değişmesi gerektiğini bilmeleri gerekir. Aile sistemindeki kuralları değiştirmek için spesifik teknikler kullanılır. Bu özel tekniklerden her biri, aile üyesinin ailedeki farklılıklar hakkında düşünmelerini sağlar. Ayrıca etkileşimin daha iyi olmasına yardım eder. Bu teknikleri şöyle sıralayabiliriz:

1. Etkileşimin dinamiklerini belirlemek için soru sorma
2. Bir aile üyesinin duygu, düşünce ve davranışlarının diğer aile üyelerinin duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki ilişkilerini görme
3. Aile üyelerinin davranışlarının fonksiyonlarını yorumlama
4. Aile üyelerini kınamadan onların davranışlarını yeniden niteleme

5. Aile fonksiyonlarını etkileyen semptomlu davranışların etkilerini direkt tartışma
6. Danışmanın odak noktasını hasta üyelerden diğer aile üyelerinden kaydırma

Barton ve Alexander (1981)'a göre danışmanlar, aile içindeki belirgin bilgileri ve anlamlı davranışları toplamalıdır. Danışmanlar, soyut kavramları anlamlı hale getirmeleri ve aile davranışlarını birbirinden farklı ancak ilişkili üç kavramsal düzeye çevirmelidir. Danışman ilk olarak, aile fonksiyonlarının düzeyinin ilişkisini değerlendirmelidir. İkincisi, fonksiyonel düzey belirlenmeli veya aile sürecinin nasıl uyum sağladığını değerlendirmelidir. Son olarak farklı davranışları, duyguları, bilişsel değişimleri belirlemek için aile sistemi içerisindeki bireysel faktörleri değerlendirmedir. Aile danışmanı bir bireyin davranışlarının nasıl değiştiğini aile ilişkilerinin içine iyice yerleşmiş güçlü süreçleri, davranışların ve diğer değişimlerin her aile üyesinin fonksiyonlarını nasıl karşıladığını ortaya çıkarmalıdır.

Fonksiyonel aile danışmasında, danışma süreci oldukça yönlendiricidir, "doğru" ve "gerçeğe" dayanmaz. Fonksiyonel aile danışmasında, müdahalenin amacı bireylere alternatif özellikler katmaktır. Bu şekilde, aile daha etkili davranır ve kişiler arası fonksiyonları korumak için etkili süreçleri güçlendirir (Barton ve Alexander, 1981).

GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLAR

Fonksiyonel aile danışması sağlam temellere dayanır. Bu yaklaşım, etkili bir danışma için gerekli olan fakat yeterli olmayan özel kişiler arası becerisi olan danışmanları önemli görür. Ayrıca, hasta davranışlar üzerinde odaklaşır ve bunları sistem perspektifi içine almaya çalışır.

Bu yaklaşımın sınırlı yanlarını ise şöyle sıralayabiliriz: Duyguların içsel fonksiyonlarını küçümser. Ayrıca özel gizli davranışlar üzerinde çok fazla durur. Ancak, bilişsel ve duygusal yönler ile yeterince ilgilenmez. Başka bir tehlike de, değerlendirme aşamasında ailenin danışman dan uzaklaşma olasılığının olmasıdır (Fenell ve Weinhold, 1989)

ÖZET

Davranışçı aile danışması kaynağını ebeveyn eğitimi çalışmalarından alır. Bu alanda ilk çalışma 1960'larda Gerald Petterson ve John Reid yönetiminde Oregon Sosyal Öğrenme Merkezinde yapılmıştır. Buradaki çalışmalar sosyal öğrenme teorisine dayanıyordu.

Bilişsel-davranışçı aile danışması üç alanda yoğun olarak kullanılmaktadır. Bunlar: Davranışçı evlilik danışması, davranışçı ebeveyn eğitimi ve cinsel danışma. Bilişsel-davranışçı aile danışmasında öğrenme teorilerinin teknikleri kullanılır. Sıkça kullanılan tekniklerden bazıları şunlardır: Operant şartlanma, klasik şartlanma, antrenörlük, söndürme, olumlu pekiştirme, mukabele, karşılılık, sistematik duyarsızlaştırma, dışlama, tablolaştırma, premack ilkesi, ilgileme günleri, iletişim becerisi eğitimi, kontrat yapma, karar verme becerileri, mantıksız düşünceleri tartışma, düşünce durdurma, kendini eğitme eğitimi, model olma ve rol oynama.

Bilişsel-davranışçı aile danışması düşünceler, duygular, davranışlar ve bunların yaşantılar üzerindeki etkisine odaklanır. Aile bireyleri arasındaki anlayışı geliştirmeyi hedefler. Bu yaklaşımda aile danışmanı bir uzman, antrenör gibidir. Danışma sürecine aktif olarak katılır ve ailenin değişimine yardım eder.

1980'li yıllarda öğrenme kuramı, sistem teorisi ve bilişsel kuramın bütünleşmesinden oluştuğu iddia edilen fonksiyonel aile danışması geliştirilmiştir. Cole Barton, James Alexander ve Bruce Parson tarafından geliştirilen fonksiyonel aile danışmasına göre, bütün davranışlar uyum sağlayıcıdır ve bir fonksiyona hizmet eder. Davranışlar üç kişiler arası konumdan birini başarmak için yapılır: 1. Bağlantı / yakınlık, 2. Uzaklık / bağımsızlık 3. İlk iki durumun karışımı. Burada davranışlar kötü ya da iyi olarak açıklamak yerine, davranış birey ve aile sistemi için hizmet eden bir vazife olarak nitelendirilir. Davranış, kişiler arası iletişimde özel sonuçlar yaratmak için bir süreçtir.

BÖLÜM 8

AİLE DANIŞMANLIĞINDA POSTMODERN YAKLAŞIMLAR

-Çözüm Odaklı Aile Danışması
-Danışma Süreci ve Teknikler
-Güçlü ve Sınırlı Yanları

-Öyküsel Aile Danışması
-Danışma Süreci ve Teknikler
-Güçlü ve Sınırlı Yanları

Modernizim (pozitivizm), bilim ve felsefe içinde uzun bir geçmişe sahiptir. 17. yüzyıldan günümüze kadar hâkimiyetini sürdüren modernist düşünceye göre bizim dışımızda gerçek, maddi bir evren vardır. Evren, kendi içinde tekdüze, farklı ve kendine özgü sistemlerin toplamdır. Evren saat gibi çalışan mekanik bir obje ya da makinedir. Bu evrende her şey *evrensel yasalarla* yönetilmektedir. Öyleyse evrenin geleceği önceden kesin biçimde kestirilebilir. Bilim, bu yasaları ortaya koyarak evrenin kestirilmesine katkı sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 1999; Kuş, 2003).

20. yüzyılın başlarında bilimin gelişmesiyle, insanlar etraflarını objektif bilimle daha iyi anlamaya başladılar. Mekanik düşünce gelişerek, evrensel değişmez yasalar belirlenmeye başlandı. İnsan davranışlarını anlamak için teoriler geliştirildi. Eğer evrensel yasalar keşfedilebilinirse, insanlar çevrelerini kontrol edebilirler, problemlerini çözebilirler (Nichols ve Schwartz, 1998).

Modernist psikologlar objektif gerçekleri keşfetmek için emprik yöntemleri kullanmaya özen göstermişlerdir. Araştırmalarda insan gelişimi ile ilgili gerçek ve genellenebilir yasalar bulmaya yönelmişlerdir. Modernist anlayışa göre bildiğimiz bir dünyada yaşıyoruz. Evrensel gerçekler, neden-sonuç ilişkileri keşfedilebilir. Araştırmacılar kendilerinin dışında var[illegible]rçekleri ke[illegible]ye çalışırlar (Goldenberg ve Goldenbe[illegible]Modernist[illegible]lemlenebilen ve sistematik olarak [illegible]esnel ge[illegible] inanmaktadırlar. Modernistler, insan[illegible]nel norm[illegible] uzaklaştıklarında bir sorunla karşılaş[illegible]bunun içi[illegible] kolojik danışmaya ihtiyaç duyacakların[illegible]lırlar. Psi[illegible]jik danışma yardımı alan kişiler anormal[illegible]dırılmakt[illegible] normal davranmak iç[illegible]ardıma ge[illegible]maktadı[illegible] (Corey, 2008, s. 417).

Modernist aile dan[illegible]lede içg[illegible]e, fark[illegible] laşmayı artırmaya, sın[illegible]vleri ye[illegible]eye çal[illegible] şırlar. Modernist anlayı[illegible]olojik [illegible]ikli bi[illegible] araştırmacıdır ve ailenin[illegible]özmeyi[illegible]Ailede-[illegible] ki problemi yine ailedeki[illegible]plarını[illegible]meye[illegible] çalışır. Ancak, modernist[illegible]yaklaş[illegible]ırk, [illegible]politik ve ekonomik sosy[illegible]kilerini[illegible]ler. [illegible]Çoklu kültürün etkilerini g[illegible]dernist[illegible]la-

n, ailenin objektif, standart ve sağlıklı bir yapıya ulaşmasına yardımcı olurlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Modernist anlayıştaki aile yaklaşımları, aileleri yeniden ayarlanabilir, programlanabilir bir makine gibi ele almışlardır. Danışman bir teknik uzman gibi fonksiyonel olmayan aile sistemini daha fonksiyonel hale getirmeye çalışır. Aile danışmanları kendilerini ailenin homeostazisini sağlayan, sınırları yeniden düzenleyen ve problemleri ile daha etkili baş edebilmeleri için yardım eden bir uzman olarak algılamışlardır. Aile içi etkileşim kalıplarına odaklanan aile danışmanları, aile üyelerinin bireysel yaşantılarını ve duygularını göz ardı etmişlerdir. Tıpkı bireysel psikolojik danışma yaklaşımlarının aile yaşamını yok sayması gibi, modernist aile danışması da geniş sistemin (okul, sosyal çevre, akran grupları, genel kültürel problemler, ekonomi vb.) etkilerine kayıtsız kalmışlardır (Nichols ve Schwartz, 1998). Modernist aile danışmanları bir uzman olarak, ailede fonksiyonel-fonksiyonel olmayan etkileşim kalıplarını objektif tarzda inceleyerek, ailenin daha sağlıklı yapılanmasına yardımcı olurlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Yapısal aile danışmasından örnek verecek olursak:

- Aile danışmanı ilk olarak aileye katılarak, onlarla tek tek ilgilenerek tüm aile üyelerini tanıdığı mesajı verir.
- Aileye katılım gerçekleştikten sonra, ailenin etkileşim kalıplarına bakılır. Bunun için aile haritası çıkartılarak alt sistemlerin sınırların geçirgenliği, koalisyonların varlığı gözlemlenir.
- Aile danışmanı ilk edilerek, ailede işlevsel olmayan davranış kalıplarının fark edilmeye, aile üyelerinin nasıl etkileşimde bulunduğunu gözlemlenge ve homeostazisini nasıl başardığına vb. bakılır.

Ailedeki işlevsel olmayan davranış örüntüleri belirlendikten sonra bunlarla başa çıkmaya çalışılır. Danışman bunun için yoğun bir şekilde aktif konumunda aileyi yönlendirir.

Bu yönlendirmede ailenin homeostazisi, alt sistemleri, sınırları ve birbirleriyle olan ilişkileri geliştirilerek danışma süreci sonlandırılır.

Modernizim (pozitivizm), bilim ve felsefe içinde uzun bir geçmişe sahiptir. 17. yüzyıldan günümüze kadar hâkimiyetini sürdüren modernist düşünceye göre bizim dışımızda gerçek, maddi bir evren vardır. Evren, kendi içinde tekdüze, farklı ve kendine özgü sistemlerin toplamdır. Evren saat gibi çalışan mekanik bir obje ya da makinedir. Bu evrende her şey *evrensel yasalarla* yönetilmektedir. Öyleyse evrenin geleceği önceden kesin biçimde kestirilebilir. Bilim, bu yasaları ortaya koyarak evrenin kestirilmesine katkı sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 1999; Kuş, 2003).

20. yüzyılın başlarında bilimin gelişmesiyle, insanlar etraflarını objektif bilimle daha iyi anlamaya başladılar. Mekanik düşünce gelişerek, evrensel değişmez yasalar belirlenmeye başlandı. İnsan davranışlarını anlamak için teoriler geliştirildi. Eğer evrensel yasalar keşfedilebilirse, insanlar çevrelerini kontrol edebilirler, problemlerini çözebilirler (Nichols ve Schwartz, 1998).

Modernist psikologlar objektif gerçekleri keşfetmek için emprik yöntemleri kullanmaya özen göstermişlerdir. Araştırmalarda insan gelişimi ile ilgili gerçek ve genellenebilir yasalar bulmaya yönelmişlerdir. Modernist anlayışa göre bildiğimiz bir dünyada yaşıyoruz. Evrensel gerçekler, neden-sonuç ilişkileri keşfedilebilir. Araştırmacılar kendilerinin dışında var olan gerçekleri keşfetmeye çalışırlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Modernistler, gözlemlenebilen ve sistematik olarak bilinebilen nesnel gerçeklere inanmaktadırlar. Modernistler, insanların bazı nesnel normlardan uzaklaştıklarında bir sorunla karşılaşacaklarını ve bunun için psikolojik danışmaya ihtiyaç duyacaklarına inanmaktadırlar. Psikolojik danışma yardımı alan kişiler anormal olarak adlandırılmakta ve normal davranmak için yardıma gereksinim duymaktadırlar (Corey, 2008, s. 417).

Modernist aile danışmanları ailede içgörü geliştirmeye, farklılaşmayı artırmaya, sınırları ve görevleri yeniden belirlemeye çalışırlar. Modernist anlayışa göre psikolojik danışman, becerikli bir araştırmacıdır ve ailenin patalojisini çözmeye yardım eder. Ailedeki problemi yine ailedeki etkileşim kalıplarını inceleyerek çözmeye çalışır. Ancak, modernist aile danışması yaklaşımları cinsiyet, ırk, politik ve ekonomik sosyal sistemlerin etkilerini göz ardı ederler. Çoklu kültürün etkilerini göz ardı eden modernist aile danışmanla-

n, ailenin objektif, standart ve sağlıklı bir yapıya ulaşmasına yardımcı olurlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Modernist anlayıştaki aile yaklaşımları, aileleri yeniden ayarlanabilir, programlanabilir bir makine gibi ele almışlardır. Danışman bir teknik uzman gibi fonksiyonel olmayan aile sistemini daha fonksiyonel hale getirmeye çalışır. Aile danışmanları kendilerini ailenin homeostazisini sağlayan, sınırları yeniden düzenleyen ve problemleri ile daha etkili baş edebilmeleri için yardım eden bir uzman olarak algılamışlardır. Aile içi etkileşim kalıplarına odaklanan aile danışmanları, aile üyelerinin bireysel yaşantılarını ve duygularını göz ardı etmişlerdir. Tıpkı bireysel psikolojik danışma yaklaşımlarının aile yaşamını yok sayması gibi, modernist aile danışması da geniş sistemin (okul, sosyal çevre, akran grupları, genel kültürel problemler, ekonomi vb.) etkilerine kayıtsız kalmışlardır (Nichols ve Schwartz, 1998). Modernist aile damşmanları bir uzman olarak, ailede fonksiyonel-fonksiyonel olmayan etkileşim kalıplarını objektif tarzda inceleyerek, ailenin daha sağlıklı yapılanmasına yardımcı olurlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Yapısal aile danışmasından örnek verecek olursak:

- Aile danışmanı ilk olarak aileye katılarak, onlarla tek tek ilgilenerek tüm aile üyelerini tanıdığı mesajı verir.
- Aileye katılım gerçekleştikten sonra, ailenin etkileşim kalıpları incelenir. Bunun için aile haritası çıkartılarak alt sistemleri, sınırların geçirgenliği, koalisyonların varlığı belirlenmeye çalışılır.
- Aile yapısı teşhis edilerek, ailede işlevsel olmayan davranış dizileri belirlenmeye, aile üyelerinin nasıl etkileşimde bulunduğuna, denge ve homeostazisini nasıl başardığına vb. bakılır.
- Ailedeki sıkıntılı davranış örüntüleri belirlendikten sonra bunlar değiştirilmeye çalışılır. Danışman bunun için yoğun çaba harcar, uzman konumunda aileyi yönlendirir.
- Son olarak ailenin kimliği, alt sistemleri, sınırları ve birbirine bağlı özellikleri geliştirilerek danışma süreci sonlandırılır.

Postmodernistler (post-pozitivistler) objektif bilgiyi, kesinliği ve evrenselliği ret ederler. Bu düşünceye göre evren, bileşenlerinden ayrıştırılıp tekrar tersi bir süreçte yerlerine yerleşen mekanik bir yapı olarak anlaşılmaz. Postmodern anlayışta her şey birbirleri ile ilintilidir, geleceğin belirsizliği doğanın koşuludur (Yıldırım ve Şimşek, 1999). Modernizm insanı bilgisizlikten, akılsızlıktan, mantıksızlıktan kurtarmaya çalışır. Postmodernizm ise bu kurtarmalara karşıdır. Her insanın bir bildiği vardır ve bu yaşamı boyunca her seferinde yeniden yapılanır. Tek bir akıl ve mantık da yoktur. Ayrıca her zaman akılla, mantıkla da sorun çözülemez. Sorunların çözümünde duygular, sezgiler ve yeri geldiğinde batıl inançlardan da yararlanılabilir (Sönmez, 2008).

Postmodernistler gözlemden bağımsız olarak var olmayan öznel gerçeğe inanmaktadırlar. Bilgi görelidir. Sosyal yapısalcılık (social constructionism) postmodernist dünya görüşüne sahip terapötik bir bakış açısıdır. Doğruluğu ya da yanlışlığı tartışmadan psikolojik danışma yardımı alan gerçekliğine önem vermektedir. Gerçek sosyal olarak yapılandırılır. Bireyin sorun olarak adlandırmaya gereksinim duyduğu bir şey varsa, o zaman gerçekten sorunu var demektir. Sosyal yapısalcılıkta psikolojik danışman uzman rolünü ret etmekte, bunun yerine işbirliğine dayalı bir duruş sergilemektedir. Bireylerin yaşamlarında tek uzman kendileridir görüşü benimsenir (Corey, 2008, s.417).

Postmodernist aile danışmanları, ailenin nasıl organize olduğu ve yaşamlarına ne anlam verdikleri ile ilgilenirler. Aile danışmanları, aile üyelerine yeni bakış açıları kazandırarak, problemlerine alternatif çözüm yolları bulmalarına yardımcı olurlar. Postmodern aile danışmanları ailenin gerçeğini değiştirmeleri ve yaşamlarını yeniden belirlemeleri için "dil"e büyük önem verirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). 1990'lı yıllarda aile danışmanlığında yaygınlaşmaya başlayan postmodern anlayış ile modernistler arasındaki farkı Minuchin, Lee ve Simon (2006, s.13) şu şekilde ifade etmektedirler:

- Modernistlere göre ***bilgi*** objektiftir ve kişiden bağımsızdır. Postmodernistlere göre bilgi sosyal olarak oluşturulmuştur ve bağımlıdır.

- Modernistlere göre ***dil*** simgeseldir ve gerçeğin fotoğrafını kesin olarak ifade eder. Postmodernistlere göre dil, ona yüklediğimiz anlama göre yaşanan gerçeği ifade etmenin yoludur.

- Modernistlere göre ***sosyal sistem*** sibernetiktir, düzenlidir, roller ve yapı ile sosyal birimler belirlenir. Postmodernistlere göre sosyal sistem, sosyal tabakalar halindedir ve sosyal etkileşimlerle oluşur.

- Modernistlere göre ***terapi*** bir uzman ve yardıma ihtiyacı olan kişi arasındaki etkileşimdir. Postmodernistlere göre terapi ise, farklı yaşantıları ve perspektifleri olan kişiler arasındaki birlikte çalışma, işbirliğidir.

Postmodern düşünce yapılandırmacı anlayıştan gelmektedir. Terim olarak *yapısalcılık* (constructivism), öğrenme kuramlarından gelmektedir. Yapısalcılık bireyin kendisi, diğerleri ve dünyaları hakkındaki anlamları bireyin bilişsel süreçleri ile yapılandırması manasına gelmektedir. *Sosyal yapısalcılık* (social constructionism) ise toplum, kültür, sosyal faktörlerin bireyin kariyer gelişimini etkileyen dışsal faktörler üzerinde durmaktadır. Sosyal yapısalcılığa göre bilgi gerçeği kesin olarak temsil etmez. Gerçek insanlar arasındaki "dil" ile yapılandırılır. Yapısalcı aile danışmanları, danışanlarını desteklerler ve onlara saygı duyarlar. Onlara göre patoloji ailenin dışında, içinde yaşadığı kültürdedir. Danışman aileye karşı saygılıdır ve ailenin hikâyesini toplayan kişi konumundadır. Danışman, tüm aile bireylerinin kendi öykülerini anlattığı kişi konumundadır ve aileye dinlediği hikâyeleri birleştiren kişi olarak hizmet verir (Minuchin, Lee ve Simon, 2006).

Bireylerin problemlerine ne anlam yüklediklerine dikkat edilir. Postmodern danışmanlar ailelerin dünyayı daha esnek, alternatifli bakmalarına ve kendi gerçeklerini yaratmalarına yardımcı olurlar. Dil, yeni davranışlar kazandırmada bir araç olarak kullanılır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Postmodern danışmanlar aileye bir uzman gibi değil, aile içine kabul edilmeyi bekleyen bir partner-eş gibi yaklaşırlar. Sosyal koşullar değişmeden aile yapısının değişmeyeceğini daha iyi fark eden postmodern aile danışmanları, aile üyelerinin inançlarını inceleyerek onlara yardımcı olmaya çalışmışlardır. Ailenin "davranışları" yerine "inançları"nın değişti-

rilmesi hedeflenmeye başlanmıştır. Bu yeni anlayışla danışmanlar ailenin dinamiklerine daha az odaklanarak, aile üyelerinin sahip oldukları "inanç sistemi" ile daha fazla ilgilenmeye başlamışlardır (Nichols ve Schwartz, 1998).

Yapılandırmacılar objektif kuramlara dayanma yerine, hangi kuramların "sosyal çevremize" daha iyi uyduğunu değerlendirmeye başlamışlardır. Yapılandırmacılık, bireylerin kendi gerçeklerini nasıl yarattıklarına odaklanır. Yapılandırmacı anlayışa göre danışmanlar ailede var olanları dikkate almamalıdır. Danışmanlar ailede gözlemlediklerinin, ailenin varsayımları (assumptions) sonucu ortaya çıktığını unutmamalıdır. Diğer bir ifade ile danışmanlar kendi gözlemlerine daha az güvenmeli ve ailenin varsayımlarını dikkatlice incelemelidir. Ailenin etkileşim kalıplarına odaklanmak yerine, yapılandırmacı anlayışta bireylerin problemlerine neden olan varsayımlar ortaya çıkarılmaya ve yeniden değerlendirilmeye daha fazla dikkat edilmeye başlanmıştır. Anlamlar, öncelikli hedef haline gelmiştir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Bu bölümde postmodern anlayışı benimseyen ve sosyal yapısalcılık temeline dayalı "çözüm odaklı aile danışması" ile "öyküsel aile danışması" ele alınmıştır.

ÇÖZÜM ODAKLI AİLE DANIŞMASI

Çözüm odaklı aile danışması, stratejik aile danışmasından özellikle de MRI'dan (Mental Research Institude) gelmiştir. Çözüm odaklı danışmanın kökeni, orijinali Milwaukee'de gelişen Kısa Aile Danışması Merkezi (Brief Family Therapy Center) ile işbirliği ile ana hatları gelişmiştir. Bu merkezde Steve deShazer ve Insoo Berg, Michele Weiner-Davis ve Eve Lipchick karı/koca (eş) takımı halinde hizmet vermekteydi (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998; Nichols ve Schwartz, 1998).

Çözüm odaklı danışmanlar, danışanın getirdiği problemle pek fazla ilgilenmezler. Çözüm odaklı danışman'ın görevi "etkili çözüm bulma becerisi" kazandırmaktır (Minuchin, Lee ve Simon, 2006). Çözüm odaklı danışmanlar problemden ziyade çözüm üzerine odaklandıkları için ailede problemin neden ve nasıl ortaya çıktığı ile ilgili çok az şey söylemişlerdir. Çözüm odaklı aile danış-

manları problemin geçmişten geldiğini kabul etseler de, gelecek üzerine odaklanırlar. Çünkü problem bu şekilde çözüme ulaşır. Bu nedenle, problemin doğası hakkında çok fazla bilgiye gerek yoktur. Problemin çözümü onun nasıl geliştiğinden tamamıyla ilişkisizdir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Tıpkı MRI modelinde olduğu gibi, çözüm odaklı danışmaya göre problem insanın olaylara karamsar/kötümser bakmalarından ve çözüm yerine bu karamsar tutumlarını genellemelerinden kaynaklanır. Çözüm odaklı danışmaya göre problem insanların ikilemli (ambivalant) hissetmesine neden olur (Nichols ve Schwartz, 1998).

Ailenin neden problem geliştirdiğinden ziyade değişim ile ilgilenen çözüm odaklı aile danışmanlarına göre, aile ile terapötik dil aracılığıyla onların sıkıntılı durumları ele alınır. Çözüm odaklı aile danışmanları aile patolojisinin altında yatan nedenleri aramak yerine, ailenin bu durumu anlatırken nasıl bir dil kullandıklarını ve neyi başarmak istediklerini dikkatlice dinler. Danışman ailenin ifade ettiği amaçlardan yola çıkarak, birlikte bu amaçlara ulaşmak için çözüm olasılıklarını yapılaştırırlar. Danışman, problemi konuşmak yerine çözümü konuşmayı tercih eder. Örneğin danışman aileye ilk oturumda "Burada ele almak istediğiniz problemi anlatın" yerine "Bu durumu değiştirmek için birlikte nasıl çalışabiliriz?" demeyi tercih ederler. Bu şekilde aile danışmam değişimi beklediğini vurgular (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Aile danışmanı, danışma sürecinde gerçeği araştıran bir uzman gibi davranmak yerine, anlamlarını belirlemeye çalışan bir dil kullanımına özen gösterir. Çözüm odaklı aile danışmanları, çözüm konuşmaları ile ailenin kendi gerçeğini bulmaları ve kendi çözümlerini yapılandırmaları için yardım ederler. İşe yarar çözümler, ailenin kendisini yeniden yapılandırmaları ile sonuçlanır. Çözüm odaklı yaklaşım kısa, stratejik temelli, ailenin kendi çözümlerini bulmalarına göre tasarlanmıştır. Çözüm odaklı aile danışmasının varsayımına göre aileler zaten problemlerini nasıl çözeceklerini bilirler, danışman'ın görevi ailenin zaten var olan bu bilgilerini yeniden yapılandırmalarına yardımcı olmaktır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998; Nichols ve Schwartz, 1998).

Çözüm odaklı aile danışmasının ilkelerinden bazıları şunlardır (Gladding, 1998, s.258-259):

- Çözüm odaklı aile danışmasının temeli sosyal yapısalcılıktır. Sosyal yapısalcılığa dayalı aile danışması, ailenin sosyo-kültürel çevresini içine alır. Kültür ailenin dünyaya bakışını etkilediğine göre, ailelerle çalışırken sosyal yapısalcılık felsefesi dikkate alınmalıdır. Sosyal yapısalcılığa göre gerçek tek, objektif değil gözlem ve yaşantıya dayanır.

- Çözüm odaklı aile danışmasına göre aileler problemle ilgilenirken şaşırırlar, tutulup kalırlar. Aileler problemlerini işe yaramayan yollarla çözmeye çalışırlar. Çözüm odaklı aile danışması ailenin işe yaramayan bu davranışlarını değiştirerek onların daha pozitif, aktif tarzda davranmalarına yardımcı olurlar. Çözüm için de problemin temelini bilmeye veya detaylı araştırmaya gerek yoktur.

- Çözüm odaklı perspektifte anahtar öğe problemin ne olduğunu belirlemek değil, ne olmadığını belirlemektir. Amaç ailenin bakış açısını değiştirerek onlara yaratıcı, alışılmışın dışında yeni yaklaşımlar kazandırmaktır. Ailelere zaten sahip oldukları yetenekleri fark ettirerek kullanmaları sağlanmaya çalışılır.

- Çözüm odaklı aile danışması ailenin probleminin tarihçesine odaklanmaz. Bunun işe yaramadığı savunulur. Problemin nedenini bilmek gerekli değildir. Çözüme kısa sürede ulaşmak için ailenin motivasyonuna ve beklentilerine dikkat edilir. Bunun için oturumların 5-10 arasında olması savunulur.

- Çözüm odaklı aile danışmasının bir diğer ilkesi de, ailelerin gerçekten değişimi istemeleridir. Danışmada "direnç" kavramı bitmiştir. Çünkü aileler değişimi gerçekten isterler ve aile danışmanının direktiflerini takip etmezler, onlar kendilerine en iyi yolu bulmalarında danışmanla "işbirliği" yaparlar.

- Küçük bir değişim yeterlidir. Küçük bir değişim ailenin cesaretlenmesine ve değişim sürecini devam ettirebileceklerini fark etmelerine yardımcı olur. Bu durum ailelerin kendilerine olan güveni artırarak, dalga etkisi yaratır.

Çözüm odaklı aile danışmasının genel amacı ailelerin çözüm sürecine girmelerini sağlamaktır. Çözümün problemi etkili çözecek şekilde olması gerekli değildir. Aile, danışmaya açılmayı bekleyen kapılar gibi şikâyetlerle gelir. Ancak aile isterse kendisine doyum verecek yaşamın anahtarını bulabilirler. Değişim için danışmaya gelen aileler direnç göstermezler. Aileler değişim için işbirliği yapmaya isteklidirler. Aileler, danışmanın kendilerine gösterdiği çözüm yolları ya da onun yorumları uymadığında direnirler. Aile danışmanı, aile üyelerinin işbirliğini artırmak için onlara iltifat eder. Eğer küçük değişimler bir kez gerçekleşirse, sistemdeki diğer değişimler de onu takip eder (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998; Nichols ve Schwartz, 1998).

Goldenberg ve Goldenberg (1996), çözüm odaklı aile danışmasının 7 varsayımını şöyle sıralamaktadır:

1. *Direnç kullanışlı bir kavram değildir.* Aileler değişime isteklidir. Danışmanlar ailelerin direncini nasıl kontrol edeceklerine değil, onlarla işbirliği kurarak değişime odaklanmalıdır.
2. *Değişim kaçınılmazdır.* Danışman uygun dili kullanarak aileye çözüm olasılıklarını gösterir.
3. *Yalnızca küçük değişimler yeterlidir.* Aile bir kez küçük değişim için cesaretlendirilirse, büyük değişimleri kendisi aramaya başlar.
4. *Aile güçlüdür ve değişimin kaynağı ondadır.* Danışman probleme veya patolojiye odaklanma yerine ailenin güçlü yönlerine odaklanarak, olumlu değişime yardımcı olur.
5. *Asıl problem başarısız çabalardır.* Ailenin yanlış çözüm yollarını tekrarlaması nedeniyle problem varlığını sürdürür. Ailelerin başarısız girişimlerden vazgeçip, etkili çözüm yolları bulmalarına yardım edilmeye gereksinimleri vardır.
6. *Problemi çözmek için çok şey bilmeye gerek yoktur.* Danışmanın problemin geçmişini detaylı olarak araştırmasına gerek yoktur.

7. *Çoklu perspektif.* Gerçeğin doğru ve tek yolu yoktur. Bu nedenle olaya birçok açıdan bakılabilir. Çözümün birçok yolu vardır.

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Çözüm odaklı aile danışması, yapılandırmacı bakış açısını benimser. Bu anlayışta yalnızca ailenin ve danışmanın bakış açısını gerçek olarak kabul edilmez. Danışman, ailenin danışma sürecinde kendi gerçeğini bulmasını ister. Aileler kendi problemlerini çözecek güce sahiptirler. Bazen probleme çok fazla odaklanılır ve bunun çözüm yolları görülmeyebilir. Çözüm odaklı aile danışmanı onlara çözüm yollarını göstermez, kendi problemlerini yine kendilerinin çözmeleri için onlara yardım ederler. Aileler kendilerinin uzmanlarıdır, danışman ise ortak bir çözüm diyalogu oluşturmada uzmandır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998; Nichols ve Schwartz, 1998).

Çözüm odaklı aile danışmanları değişimi kolaylaştırıcı, ailenin sahip olduğu kaynakları ve güçlerini fark etmelerine ve bunları kullanmalarına yardımcı olacak tarzda davranırlar. Danışmanlar ailelerin değiştirmek istedikleri sıkıntılarına odaklanarak, ailelerle işbirliği yaparak onların probleme farklı bakış açıkları getirmelerine yardımcı olurlar. Danışma sürecinde "dil" önemlidir. Danışman değişimle ilgili olumlu varsayımlar kullanırlar. Örneğin danışman varsayımsal sorular (presuppositional questions) kullanabilir: Bir önceki oturum sonrası hangi iyi şeyler oldu? Çözüm odaklı aile danışmanları, terapötik müdahalenin ailenin davranışlarına uymasını önemli bulurlar. Danışman ne demek istediğini ifade etmek için mecazı (metafor) kullanabilir. Çözümün aileye uyması için danışman kullanacağı müdahalelerin bir listesini hazırlayabilir. Danışman ailenin neyi başarmak istediğini belirlemelerine yardımcı olur. Spesifik amaçlar ile ailenin durumu somutlaştırılabilir. Danışman aile ile birlikte tartışarak çözüme ulaşırlar. İstendik çıktılar (sonuçlar) üzerinde anlaşma sağlandığında danışma sonlandırır (Gladding, 1998).

Çözüm odaklı aile danışmanları kısa sürede küçük değişimler yapmaları için aileleri teşvik ederler. Danışman, ailelerin davranış-

larını ve algılarını değiştirmelerine, aile kaynaklarını fark edip kullanmaları için cesaretlendirirler. Aileler, çözümü kendi içsel kaynakları ile çözmeleri için yönlendirilirler. Danışma sürecinde patoloji kavramı yer almaz. Bu yaklaşım gelecek yönelimlidir ve ailelerin odak noktasını değiştirmeleri ve kendilerini olumlu tarzda yeniden yapılandırmalarına yardım eder (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998).

Çözüm odaklı aile danışmasının kullandığı tekniklerden bazıları şunlardır: Problemi ortak yaratma (co-create a problem), ikincil değişimler (second-order change), övgü/iltifat (compliment), ipucu (clue), maymuncuk (skeleton keys), istisnalara odaklanma (focus on exceptions) ve mucize sorular (miracle questions). Aşağıda bu teknikler hakkında kısa bilgi verilmiştir (Gladding, 1998, s.259-261):

Problemi ortak yaratma:

Çözüm odaklı danışmanın temelinde danışman-aile işbirliği ile çözüme odaklanmak vardır. Bu nedenle "problemi ortak yaratma" tekniği bu yaklaşımın temel tekniklerinden birisidir. Danışma sürecinde problemi çözmek için danışman ile aile arasında üretici bir uyum sağlanmalıdır. Örneğin danışman ve aile, problemin çocuğun disiplininden kaynaklandığı konusunda hem fikir olmalıdır.

İkincil değişimler:

İkincil değişimler, bazı şeyleri farklı yollardan yapmak anlamına gelir. Bu teknikte amaç ailenin organizasyonunu ve yapısını değiştirmektir. Bu, planlı tarzda ailenin yaşam düzeni değiştirerek ya da fonksiyonelsiz durumlarının sıklığı azaltılarak sağlanabilir. Örneğin aile akşam yemeklerinde kavga ediyorsa, onlara akşam yemeklerini kavga edemeyecek şekilde 15 dakikada bitirmeleri söylenebilir. Bu tip yapısal değişimler ailenin dinamiklerini değiştirmesine yardımcı olabilir.

Övgü:

Çözüm odaklı danışmaya göre övgü, ailede "evet"lerin oluşmasına yardımcı olur. Övgü, bütün aile üyelerinin aynı fikirde oldukları pozitif ifadelerden oluşur. Örneğin danışman "Değişim için yoğun çalışmanızdan etkilendim. Sabırsızlıkla bir sonraki adımınızı bekliyorum." diyebilir. Övgü her zaman planlı yapılır ve ailelere bu bir görev olarak da verilebilir.

İpucu:

İpucu, ailedeki genel davranışları yansıtmak için kullanılır. Bu teknik, ailelere bazı davranışlarını devam ettirebilecekleri konusunda bir fikir verir. Örneğin danışman "Yoğun çalışmaktan dolayı birlikte zaman geçirmekten kaygı duymayın. Çünkü konuşma, iletişim çok az yapılan bir şeydir ve sizler bunu başarıyorsunuz." İpucunun ardındaki amaç, danışma sürecinde ileride yapılacak olan müdahalelere destek olmak ve hız vermektir.

Maymuncuk:

Çözüm odaklı müdahalelerin genel amacı, ailelerin kendilerine farklı bir bakış açısı getirmelerine yardımcı olmaktır. Bunun için kullanılan maymuncuk (her kilidi açan anahtar) tekniğinin beş biçimi mevcuttur:

1. "Şimdi ve gelecekteki buluşmamızda yaşamınızda, evliliğinizde ve ailenizde olmasını istediklerinizin gerçekleşip gerçekleşmediğini inceleyeceğim." Buna benzer bir talep, aile üyelerinin problemlerini sürdürüp sürdürmediklerine dikkat etmelerine yardımcı olur.
2. "Farklı bir şey yapın." Bu tip bir talep ailenin doğru bildiklerini sürdürmelerini değil yapabileceklerini, olasılıklarını fark etmelerini sağlar. Örneğin kocasının eve geç gelmesinden şikayetçi olan bir kadına, onun da arkadaşları ile akşam buluşması ve eve sabaha karşı 5 de gelmesi söylenir.

3. "Bir dürtünüzün veya isteğinizin üstesinden geldiğinizde buna dikkat edin." Bu talep ailenin semptomu fark etmesine ve kontrol etmesine yardımcı olur.
4. "Sizin durumunuzdaki bir çok insan....." Bu tip ifadeler, ailelerin olasılıklarının olduğunu fark etmelerine ve değişim sürecine girmesine yardımcı olur.
5. "Düşüncelerinizi bir kâğıda yazın, okuyun ve yakın." Bu tür bir deneyimde geçmiş bir zaman hakkında yazı yazılır, sonra bunlar okunur ve ileriki bir günde yakılır.

İstisnalara odaklanma:

İstisnalara odaklanma, ailedeki negatif ya da pozitif durumlar üzerine ya da aile bir amacını gerçekleştiği zaman kullanılabilir. Bu teknik aile dinamikleri üzerinde durur ve ailenin amaçlarına nasıl ulaşabileceklerini görmelerine yardımcı olur.

Mucize sorular:

Mucize sorular tekniği ile aile üyelerine kendi durumları ile ilgili çözüm önerileri getirmeleri sağlanır. Örneğin "Bu gece bir mucize olsa ve sabah uyandığınızda problem çözülmüş olsa, farklı ne yapardınız?" Bu tür sorular ailenin şu anki duruşunu ertelemesine ve başarmak istediği değişime girmesine yardımcı olur. Bu teknik aile danışmanının, aile hakkında yeterince bilgi edindikten sonra ve ailenin de değişim sürecine hazır olduğunda kullanılır.

YAKLAŞIMIN GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLARI

Çözüm odaklı aile danışmasının güçlü yönleri şunlardır (Gladding, 1998):

- Çözüm odaklı aile danışması somut ve ailenin hikayesi ile yönlendirilir. Ailede bir değişim yapmadan önce onların yaşantıları alınır. Tıpkı Rogerian tarzda olduğu gibi, ailede değişim için çalışmadan önce onları etkili "dinleme" önemsenir.

- Çözüm odaklı aile danışması, ailelerin kendi konumlarını ve fırsatlarını fark etmelerine yardımcı olur. Bazen başarı, problemin ortadan kalması ile ölçülebilir. Geçmiş önemli değildir, ancak şimdiyi ilgilendiriyorsa ele alınır.
- Çözüm odaklı aile danışması klinik anlayışa sahip değildir, değişime odaklanır. Danışman çözüme odaklanarak, ailelerin de çözüme odaklanmasında yardımcı olur. Danışman, ailenin dünyaya bakış açısını değiştirerek de onların değişimine neden olur.
- Danışmanlar ailelerin kendi kaynaklarını kullanmalarına yardımcı olurlar. "Farklı bir şey yapın." gibi ödevler vererek, "Semptomların olmadığı zamanları bulun." gibi farkındalık alıştırmaları ile ailelerin kendilerine yardımcı olmalarını sağlarlar. Ailelerin problemsiz bir geleceği hayal etmeleri ve bunun için çözümlerinin ne olduğunu belirlemeleri istenir.
- Küçük değişimler gibi ulaşılabilir amaçlar önemsenir. Küçük değişimler, büyük değişimlerin temeli olarak algılanır. Danışman aileyi değişim için cesaretlendirir çünkü değişim bir kez başladı mı devam eder.

Çözüm odaklı aile danışmasının geçmişe odaklanmaması, aileler hazır oldukları halde kısa sürede danışma sürecinin sonlandırılması, terapötik konulara girilmemesi sınırlı yanları arasında sayılır. Ayrıca, aile danışmanlarının kısa zamanda tüm aileyi kapsayacak şekilde onları değişim sürecine sokması için gerekli becerilere sahip olması oldukça zordur.

ÖYKÜSEL AİLE DANIŞMASI

Michael White ve David Epston öyküsel aile danışmasının önemli temsilcilerindendir. Öyküsel (narrative) aile danışması postmodern ve sosyal yapısalcı felsefeyi temel almıştır. Öyküsel aile danışmasına göre *insanlar kendi öyküleri ile yaşarlar.* Bu nedenle öyküsel aile danışmasında dünya yorumlanırken öyküsel yol izlenir. Öyküsel danışmanlar, ailelerin kendi biricik ve alternatifli

öykülerini geliştirmeleri, bu şekilde de yaşamlarında farklı stratejiler ve yeni tercihler yapmalarına yardımcı olurlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998; Nichols ve Schwartz, 1998).

Aileler kendi öykülerini değiştirerek yaşamlarını değiştirirler. Problemlerini çözmek için problemlerini dışsallaştırırlar (externalize problems). Dışsallaştırma ile problem bağımsız hale gelir. Böylece aileler kendi aralarındaki tartışmayı azaltarak, problemlerini çözmek için bir takım oluştururlar ve diyalog kurarlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998).

DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

Danışma sürecinde ailenin tanımladığı problem (ergen çocuğun anoraksiyası, kadının depresyonu), danışmanın ikna edici konuşmaları ile aileden dışsallaştırılarak, problemin kişiselleşmesi yerine bağımsız hale getirilmesi sağlanır. Depresyondaki bir kadına "Depresyon ne zamandan beri senin yaşamını kontrol ediyor?" diye sorulabilir. Semptomlu bir ergen çocuğu olan ebeveynlere: Problem Johnny'in hayatını nasıl etkiliyor? Sizin yaşamınızı? Sizin ilişkilerinizi? Problem bir ebeveyn olarak sizi nasıl etkiliyor? Kendinize bakış açınızı etkiliyor mu? Bu başarısızlık Johnny ile ilişkinizi nasıl etkiliyor? Bu teknik yapısalcı mantığa dayalıdır. Ailenin problemi dışsallaştırması, hikayeden bağımsız olarak yaşamlarını kontrol etmesini sağlayarak kendilerine alternatifli bir yaşam yaratmalarına yardımcı olurlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Öyküsel aile danışmanları problemin nedeni yerine, problemin aile ilişkilerini nasıl etkilediğine odaklanırlar. Aileler kendilerinden ve ilişkilerinden problemi çıkartarak dışlarlarsa, problemi bağımsız olarak ele alabilirler. Problem aile üyelerinin kendilerini yetersiz hissetmesine neden olur. Bu yeni perspektifle olmuş olaylardan kendilerini soyutlayarak, aileler etkili tarzda problemle ilgilenmeye başlarlar (Nichols ve Schwartz, 1998).

Öyküsel danışmanlar semptomun ailede bir fonksiyona hizmet ettiğini kabul etmezler. Tam tersine problem ailenin bir sıkıntısı olarak görülür, mümkün olduğunca bunun aileden uzaklaştırılması gerekir. Bunun için öyküsel danışmanlar sorgulayıcı tarzda çalışırlar ve bir an önce ailenin problemlerini çözmelerine destek olurlar

(Gladding, 1998). Problemi aileden dışlama, problemden dolayı bireylerin kendilerini yetersiz görmelerini ortadan kaldırır. Bu şekilde aile probleme patolojik bir bakış açısı ile yaklaşmaz, kimse birbirini suçlamaz, danışmanla birlikte işbirliği yaparak kendilerine yeni bir öykü yapılandırırlar. Danışma süreci şu şekilde yürür: Ailenin problemli geçmişi çözülerek, tercih edilen bir hikaye yeniden yapılandırılır. Aile üyeleri kendileri hakkında anlattıkları hikayeden kendilerini bağımsız hale getirerek, problemi ortadan kaldırmak için takım olarak çalışmaya başlamaya hazır hale gelirler. Öyküsel danışmanlar, rutin olarak damşanlara mektup yazarak oturumları özetlerler. Gönülsüz aile üyelerini gelecek oturumlar için teşvik ederler, gelecekten bahsederler, zaman içinde ailede meydana gelen değişimi kayıt altına almaya çalışırlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Öyküsel aile danışmanları, ailenin geçmiş problemli durumlarından kendilerini ayırmalarına ve kendilerine yeni, kontrol edilebilir hikayeler yapılandırmalarına yardımcı olurlar. Bu sürece *yeniden yazma* (reauthoring) denir. Yeniden yazma, ailenin yaşamlarını ve ilişkilerini yeni bir öykü ile belirlemeyi kapsar. Bazen bu süreç müzik, şiir kullanarak yaratıcı bir tarzda yapılabilir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Öyküsel aile danışmasında kullanılan tekniklerden bazıları şunlardır: Problemi dışsallaştırma (externalization of the problem), problemin bireyi etkilemesi (influence of the problem on the person), bireyin problemi etkilemesi (influence of the person on the problem), ikilemleri çıkarma (raising dilemmas), engelleri tahmin etme (predicting setbacks), soruları kullanma (using questions), mektup (letters), kutlama ve belge (celebrations and certificates) (Gladding, 1998, s.267-269):

Problemi dışsallaştırma:

Dışsallaştırma ile danışman aile bireylerinden bağımsız olarak problemi arar. Dışsallaştırma ile

1. Aile bireyleri arasındaki çatışma azalır
2. Problemi çözememiş olmanın ezikliği kalkar

3.Aile üyelerinin problemlerini çözmeleri için işbirliği yapmalarına ve diyalog kurmalarına yardımcı olur

4. Eylem için yeni olasılıkların ortaya çıkmasını sağlar

5. Bireylerin probleme daha etkili ve stressiz yaklaşmasını sağlar

Dışsallaştırma ile problem kaybolmaz, problem yine problemdir. Ancak dışsallaştırma ile probleme objektif tarzda yaklaşılabilir, kişiselleştirilmeden açıklanabilir.

Problemin bireyi etkilemesi:

Problemin bireyi nasıl etkilediğinin sorulmasının amacı, bireyin farkındalığını ve objektifliğini artırmaktır. Danışmanın her bir aile üyesine soru sorması, onların detaylı, hiçbir sınırlama olmadan problem hakkında konuşmaları ile farkındalık artırılır. Bunun için danışmanın tipik sorusu: Problem sizi, yaşamınızı ve ilişkilerinizi nasıl etkiledi?

Bireyin problemi etkilemesi:

Bu teknik "problemin bireyi etkilemesi" tekniğinin zıttıdır. Aile üyelerinin problemi nasıl etkilediğinin sorulmasının iki amacı vardır. *Birincisi,* aile üyelerinin probleme ilişkin farkındalığım artırmak. *İkincisi,* aile üyelerinin bu durumla karşılaşabilecek güçlerinin ve potansiyellerinin olduğunu fark ettirmek. Ancak bu tip işlemler ile aile üyelerinin algısı ya da davranış kalıpları sabitlenir ve onların problemi farklı yolla ele alması sağlanır.

İkilemleri çıkarma:

İkilemleri çıkarma, ailenin problemin olası yönlerini incelemesini sağlar. Örneğin ebeveynlere problemli oğulları ile nasıl baş edecekleri sorulur. Eğer küçük çocukları da ileride abisi gibi problem çıkartacak olursa, ona nasıl davranmaları gerektiğini düşünmeleri istenir.

Engelleri tahmin etme:

Aile danışmasında engeller kaçınılmazdır. Öyküsel aile danışmasında, engeller tahmin edilirse veya planlanırsa oturumlarda bunlar etkili şekilde ele alınabilir. Bu şekilde aile üyeleri danışma sürecinde zamanlarının çoğunu, bir sıkıntı ile karşılaştıklarında ne yapacaklarına karar vermekle geçirirler. Örneğin "üzgünüm" kelimesi ele alınır ve aile bir problemi çözdüklerinde bu kelimeyi kullanıp kullanmayacakları tartışılır. Diğer bir ifade ile aile yaşamlarına "üzgünüm" kelimesini alıp almayacağını ya da onsuz yaşamaya devam edip etmeyeceklerini ele alırlar.

Soruları kullanma:

Sorularla danışman, ailenin sıkıntılarını danışma sürecine getirmelerine ve bunu kendi kaynakları ile nasıl ele alıp başa çıkabileceklerini incelemesine yardımcı olur. Sorular çeşitli biçimlerde olabilir ancak iki tip soru beklentileri açıklamada daha etkilidir: İstisna sorular (exceptions questions) ve belirleme soruları (significance questions).

İstisna sorular ailenin henüz gerçekleşmemiş bir problemi ele aldığında kullanılır. Eğer aile kaosta olduğunu söylerse, istisna sorular ile ailenin ne zaman kaosta olmadığı sorulur. Bu sorunun ardındaki neden, ailenin dünyayı farklı bir şekilde algılamasına yardımcı olma ve ailede mevcut durum değiştiğinde yaşamlarının değişeceğini görmelerini sağlamadır.

Belirleme soruları ailede anlamları ve beklentileri ortaya çıkarmak için kullanılır. Örneğin aileye "Şimdi bu duruma nasıl geldiğinizin daha iyi farkında mısınız? Buna hangi davranışların neden olduğunu görebiliyor musunuz?"

Mektup:

Oturum sonrası aileye mektup yazma öyküsel aile danışmasında oldukça önemlidir. Aileye yazılan mektup, oturumdaki konuşmalardan farklı olmamalıdır. Aile mektubu ele aldığında oturum sonrası günlerde, aylarda ve yıllarda tekrar tekrar okuyabilmelidir. Bu nedenle mektup, oturumda aile ile danışman arasında geçen diyalogları hatırlatıcı, anımsatıcı tarzda olmalıdır. Öyküsel danışmanlara göre mektup, olayın (vakanın) notlarıdır.

Kutlama ve belge:

Kutlama ve belge, öyküsel aile danışmasının en önemli tekniğidir ve danışma sürecinin sonlanmasını sağlar. Bunlar problemin ortadan kalktığının somut göstergeleri olarak hizmet ederler. Kutlamalar bir bayram havasında olmalı ve pasta, kek gibi yiyeceklerle bir başarıyı ifade etmelidir.

Belge ailenin bir durumu için verilmelidir. Belge resmi tarzda yazılırsa daha etkili olur. Örneğin ilgisizlik/hissizlik (apathy) durumunun üstesinden gelen bir aileye: "Bu belge hissizlik sıkıntısını yenen X ailesi için düzenlenmiştir. Aile üyeleri isteksizlik durumu ile yüzleşmiş ve onun gitmesini beklemek yerine, enerjilerini harcayarak bu durumun üstesinden gelmek için çaba göstermişlerdir."

YAKLAŞIMIN GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLARI

Öyküsel aile danışması, tıpkı çözüm odaklı danışma gibi postmodern, yapısalcı bir temele sahiptir. Sosyal yapısalcılık anlayışı ile aile danışmanlığı alanı ailenin içinde yaşadığı toplum, kültürel özelliklere daha fazla dikkat etmeye başlamıştır. Ailenin geçmişinden ziyade, gelecekte kendilerine yeni hikayeler yazmalarına destek olunması diğer bir güçlü yönüdür. Öyküsel aile danışmasının başarılı olduğu durumlar eş ilişkileri, madde bağımlılığı, şizofreni, ergen cinselliği, AIDS, öğrenme bozukluğu, anorexia/bulimia, aile içi şiddet ve kaygı (Gladding, 1998).

Çözüm odaklı aile danışmasının sınırlılıkları, öyküsel aile danışması için de geçerlidir. Öyküsel aile danışmanlarının uzman konumunu tercih etmemeleri, aileleri kendi sorunlarını çözebilen ve kendi yaşamlarına uygun hikayeler yapılandırabilecek potansiyelde görmeleri, özellikle karşısında "otorite" figürü görmek isteyen kültürden gelen aileler için yararlı olmayabilir.

ÖZET

Modernist anlayıştaki aile yaklaşımları, aileleri yeniden ayarlanabilir, programlanabilir bir makine gibi ele almışlardır. Danışman bir teknik uzman gibi fonksiyonel olmayan aile sistemini daha fonksiyonel hale getirmeye çalışır. Aile danışmanları kendilerini ailenin homeostazisini sağlayan, sınırları yeniden düzenleyen ve problemleri ile daha etkili baş edebilmeleri için yardım eden bir uzman olarak algılamışlardır.

Postmodernist aile danışmanları, ailenin nasıl organize olduğu ve yaşamlarına ne anlam verdikleri ile ilgilenirler. Aile danışmanları, aile üyelerine yeni bakış açıları kazandırarak, problemlerine alternatif çözüm yolları bulmalarına yardımcı olurlar.

Çözüm odaklı aile danışmanlar problemden ziyade çözüm üzerine odaklandıkları için problemin neden ve nasıl ortaya çıktığı ile ilgili çok az şey söylemişlerdir. Çözüm odaklı aile danışmanları problemin geçmişten geldiğini kabul etseler de, gelecek üzerine odaklanırlar. Çünkü problem bu şekilde çözüme ulaşır. Çözüm odaklı danışmaya göre problem insanın olaylara karamsar/kötümser bakmalarından ve çözüm yerine bu karamsar tutumlarını genellemelerinden kaynaklanır. Ailenin neden problem geliştirdiğinden ziyade değişim ile ilgilenen çözüm odaklı aile danışmanlarına göre, aile ile terapötik dil aracılığıyla onların sıkıntılı durumları ele alınır. Çözüm odaklı aile danışmasının kullandığı tekniklerden bazıları şunlardır: Problemi ortak yaratma, ikincil değişimler, övgü, ipucu, maymuncuk, istisnalara odaklanma ve mucize sorular.

Öyküsel aile danışmasına göre insanlar kendi öyküleri ile yaşarlar. Bu nedenle öyküsel aile danışmasında dünya yorumlanırken öyküsel yol izlenir. Öyküsel danışmanlar, ailelerin kendi biricik ve alternatifli öykülerini geliştirmeleri, bu şekilde de yaşamlarında farklı stratejiler ve yeni tercihler yapmalarına yardımcı olurlar. Aileler kendi öykülerini değiştirerek yaşamlarını değiştirirler. Problemlerini çözmek için problemlerini dışsallaştırırlar. Dışsallaştırma ile problem bağımsız hale gelir. Böylece aileler kendi aralarındaki tartışmayı azaltarak, problemlerini çözmek için bir takım oluştururlar ve diyalog kurarlar. Öyküsel aile danışmasında kullanılan tekniklerden bazıları şunlardır: Problemi dışsallaştırma, problemin bireyi etkilemesi, bireyin problemi etkilemesi, ikilemleri çıkarma, engelleri tahmin etme, soruları kullanma, mektup, kutlama ve belge.

3 KISIM
TERAPÖTİK SÜREÇ

BÖLÜM 9

AİLE DANIŞMASI EVRELERİ

-Aile Danışması Sürecinin Ana Bölümleri

-Danışma Sürecinde Hipotez Kurma

-Danışma Sürecinde Soru Sorma

-İlk Evre-Orta Evre-Sonlandırma

-Danışma Sürecinde Dikkat Edilmesi Gereken Unsurlar

ÖZET

Modernist anlayıştaki aile yaklaşımları, aileleri yeniden ayarlanabilir, programlanabilir bir makine gibi ele almışlardır. Danışman bir teknik uzman gibi fonksiyonel olmayan aile sistemini daha fonksiyonel hale getirmeye çalışır. Aile danışmanları kendilerini ailenin homeostazisini sağlayan, sınırları yeniden düzenleyen ve problemleri ile daha etkili baş edebilmeleri için yardım eden bir uzman olarak algılamışlardır.

Postmodernist aile danışmanları, ailenin nasıl organize olduğu ve yaşamlarına ne anlam verdikleri ile ilgilenirler. Aile danışmanları, aile üyelerine yeni bakış açıları kazandırarak, problemlerine alternatif çözüm yolları bulmalarına yardımcı olurlar.

Çözüm odaklı aile danışmanlar problemden ziyade çözüm üzerine odaklandıkları için problemin neden ve nasıl ortaya çıktığı ile ilgili çok az şey söylemişlerdir. Çözüm odaklı aile danışmanları problemin geçmişten geldiğini kabul etseler de, gelecek üzerine odaklanırlar. Çünkü problem bu şekilde çözüme ulaşır. Çözüm odaklı danışmaya göre problem insanın olaylara karamsar/kötümser bakmalarından ve çözüm yerine bu karamsar tutumlarını genellemelerinden kaynaklanır. Ailenin neden problem geliştirdiğinden ziyade değişim ile ilgilenen çözüm odaklı aile danışmanlarına göre, aile ile terapötik dil aracılığıyla onların sıkıntılı durumları ele alınır. Çözüm odaklı aile danışmasının kullandığı tekniklerden bazıları şunlardır: Problemi ortak yaratma, ikincil değişimler, övgü, ipucu, maymuncuk, istisnalara odaklanma ve mucize sorular.

Öyküsel aile danışmasına göre insanlar kendi öyküleri ile yaşarlar. Bu nedenle öyküsel aile danışmasında dünya yorumlanırken öyküsel yol izlenir. Öyküsel danışmanlar, ailelerin kendi biricik ve alternatifli öykülerini geliştirmeleri, bu şekilde de yaşamlarında farklı stratejiler ve yeni tercihler yapmalarına yardımcı olurlar. Aileler kendi öykülerini değiştirerek yaşamlarını değiştirirler. Problemlerini çözmek için problemlerini dışsallaştırırlar. Dışsallaştırma ile problem bağımsız hale gelir. Böylece aileler kendi aralarındaki tartışmayı azaltarak, problemlerini çözmek için bir takım oluştururlar ve diyalog kurarlar. Öyküsel aile danışmasında kullanılan tekniklerden bazıları şunlardır: Problemi dışsallaştırma, problemin bireyi etkilemesi, bireyin problemi etkilemesi, ikilemleri çıkarma, engelleri tahmin etme, soruları kullanma, mektup, kutlama ve belge.

3 KISIM
TERAPÖTİK SÜREÇ

BÖLÜM 9

AİLE DANIŞMASI EVRELERİ

-Aile Danışması Sürecinin Ana Bölümleri

-Danışma Sürecinde Hipotez Kurma

-Danışma Sürecinde Soru Sorma

-İlk Evre-Orta Evre-Sonlandırma

-Danışma Sürecinde Dikkat Edilmesi Gereken Unsurlar

Günümüzde aile danışmanları, evlilik ve aile danışmanlığı hizmeti vermekte; aynı zamanda çeşitli mesleki konsültasyonlarda, eğitim sağaltımında, okul danışmanlığı gibi alanlarda da bilgi ve becerilerini kullanmaktadırlar. Aile danışmanları psikolojik danışma kuramlarını, sistem teorilerini ve klinik müdahale tekniklerini birleştirerek danışma merkezlerinde bireylere, çiftlere ve ailelere yardımcı olmaktadırlar (Ambrose, 1996).

Kayatekin (1996) klasik terapinin büyük ölçüde klasik modele dayandığını, klasik modelinde doğrusal (linear) düşünceye dayandığını belirtmektedir. Doğrusal yaklaşım gözlemciye olayların oluş sırasına odaklanmaya ve arada tarihsel bir nedensellik kurmaya götürmektedir. Örneğin A olayı B olayından önce olmuşsa doğrusal yaklaşım ile A'nın B'ye neden olduğu sonucuna varabilir. Sistemik modelde semptom bireye özgü intrapsişik bir özellik olmayıp, bir ilişki örüntüsünü tanımlar. Sistemin üyeleri arasındaki tekrarlayıcı, bütün bireyleri kapsayan, birbiri ile etkileşimleri açıklayan örüntüleri anlamaya çalışır (Yalın, Kayatekin ve Uslu, 1996). Aile danışmanı, *aile sistemine* yer vermektedir. Psikolojik danışma kuramları tek bireye, hastalıklı birime veya gruba odaklanırken; yalnızca aile danışması aile sistemini "danışan" olarak görür. Danışma sürecine birey değil aile katılır. Aile danışması, aile üyelerinin birbirleriyle *nasıl* etkileşim kurduğu ile ilgilenir, *niçin* öyle etkileşimde bulunduğuna bakmaz. Aile danışması aileyi etkileşimde bulunan bir sistem olarak ele alan bir danışmadır, bireyle ilgilenmez (Foley, 1989).

Bu bölümde danışma sürecinin ana bölümleri olan ilk, orta ve son evre üzerinde durulmuştur. Ayrıca aile danışması sürecinde önemli bir yeri olan hipotez kurma ve soru çeşitleri hakkında kısaca bilgi verilmiş; danışma süresi ve oturum sıklığı, dirençli aile üyelerinin durumu ve danışma sürecinin etkiliği için uzmanların önerileri ele alınmıştır.

AİLE DANIŞMASI SÜRECİNİN ANA BÖLÜMLERİ

Aile danışması kuramlarının aileye bakışı, teknikleri vb. farklılık olsa da danışma sürecinde benzerlik göstermektedir. Aile danışması kuramları aile üyeleri arasındaki iletişimi açıklama,

dirençle baş etme, fonksiyonel olmayan davranışları düzeltme ile ilgilenir. Bu nedenle, uygulamada aile danışmanları kendi kuramsal görüşlerini aşarak farklı akımlarla ilgilenirler (Nichols ve Schwartz, 1998). Aile danışmanlarının bütün terapötik teknikleri bilmeleri oldukça önemlidir. Bu şekilde gerektiğinde danışmanlar diğer yaklaşımları benimseyen meslektaşları ile daha iyi iletişim kurabilirler. Bilgi alış verişi sayesinde danışmanlar, benimsedikleri yaklaşımların farklı yönlerini daha iyi anlar ve uygulamalarında esnek olurlar (Gladding, 1998).

Günümüzde, aile danışmanlığında kullanılan kuramlar çeşitlilik göstermektedir. Geleneksel danışma kuramlarının uyarlaması biçiminde olanların yanında, alanda yepyeni yaklaşımlar ortaya atılmakta ve uygulamaya konulmaktadır. Bu kuramlar sınıflandırılmaya çalışılmış ancak sayılarının çokluğu nedeni ile herkesin kabul edebileceği ve bütün aile danışması yaklaşımlarını gruplayarak belli kategorilerde altında toplayabilecek bir sınıflama biçimi saptanamamıştır. Will ve Wrote (1985), aile damşması kuramlarını 4 sınıfa ayırmıştır: Psikodinamik aile danışması, yapısal aile danışması, stratejik aile danışması ve McMaster aile danışması. Aile danışması kuramlarına göre danışma süreci farklı biçimlerde olabilir. Ancak bu farklı danışma süreçlerinin bazı önemli konularda birleşmesi gerekir. Bazı yazarlar (Fenell ve Weinhold, 1989; Gladding, 1998; Nichols ve Schwartz, 1998) danışma sürecini üç ana bölüme ayırmışlardır: İlk oturum / oturumlar, orta evre ve sona erdirme.

Evrelere geçmeden önce bu başlıkta aile danışması sürecinde önemli bir yeri olan '*hipotez kurma*' ve '*soru çeşitleri*' üzerinde durulmuş, daha sonra danışma sürecinin üç ana evresine geçilmiştir.

Danışma Sürecinde Hipotez Kurma

Aile danışma sürecinde hipotez kurma oldukça önemlidir. Aile danışmanı, aile ile ilk temasa geçmeden önce, genellikle sekreteri aracılığı ile elde ettiği bilgilerden ilk hipotezini oluşturmaya başlar. Hipotez, süreçte damşman'a kılavuzluk etme, elde ettiği bilgileri toparlama ve süreci yönlendirmede destek olur. Milan grubunun aile

danışması literatüre kazandırdığı kabul edilen hipotez kurma (Bentovim, 1989; Öztürk Kılıç, Türkçapar ve Akdemir, 1996; Yalın, Kayatekin, Uslu, 1996) danışma sürecinde oldukça önemlidir. Çünkü bireysel danışmaya oranla aile danışmasında bir sistemle ilgilenilmekte ve aileyi etkileyen mikro ve makro sisteme odaklanılmakta ve tüm verilerin düzenlenilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle aile danışmanı yolunu çizerken hipotezlerden destek almaktadır.

Hipotez kanıtlanmamış tahmindir. Milan grubu aile danışmanını bir bilim insanı olarak ele alır. Aile danışmanı, danışma sürecinde danışan ailenin sistemini tüm boyutları ile araştıran, elde ettiği veriler ile hipotezler oluşturulan, hipotezleri doğrulatmak için bilgi toplayarak hipotezlerini test eden ve gerekirse yeni hipotezler inşa eden kişi olarak görülür. Yalın, Kayatekin ve Uslu (1996)'ya göre, sistemik yaklaşımda sürecin hipotez kurma ile başladığını, danışma oturumları sırasında elde edilen bilgiler içerisinden neyi ve neleri araştırması gerektiği konusunda hipotez/ler kurulduğunu söyler. Hipotezin amacı aile sistemi ile semptom arasındaki ilişkiyi tanımlamaktır.

Minuchin yapısal aile danışmasının sürecinde danışmanın bilim insanı gibi olduğunu vurgulayan kuramcılardandır. Aponte ve VanDeusen (1981) yapısal aile danışmanının tercih ettiği bu süreci şu şekilde özetlemektedir:

1. *Problem*: Aile danışmanı aile ile görüşme yaparak problemlerini tespit etmeye çalışır.
2. *Bilgi:* Danışman problemle ilgili bilgileri toplar ve oturumlarda bunun için yönlendirme yapar.
3. *Hipotez Kurma*: Danışman topladığı bilgilere dayanarak problemin çözümü için hipotez kurar.
4. *Amaçlar:* Hipotezler kurulduktan sonra amaçlar/hedefler belirlenir.
5. *Müdahale:* Danışman aşağıda belirtilenleri ortaya çıkartmak için çalışır.

a. Aile üyeleri arasında ve/veya üyelerin kendi benlikleri ile olan etkileşim kalıplarını etkileyerek değiştirme

b. Transaksiyonel çeşitliliği kontrol ederek müdahalenin etkililiğini artırma

6. *Dönüt:* Danışman müdahalelerde aile üyelerinin tepkisini esas alarak, bu döngünün 2. adımına geri dönerek işlemlere başlar.

Bentovim (1989) danışman'ın elindeki tüm bilgilere dayanarak hipotez oluşturması gerektiğini söyler. Hipotez kurma, danışma sürecinin hedeflerinin belirlenmesinde ve danışma sürecinin değerlendirilmesinde de yararlı bir dayanak olmaktadır. Ailedeki işlev bozukluğunu açıklayan çok sayıda hipoteze ihtiyaç vardır. Örneğin ergenlik dönemindeki bir çocuğun yaramazlığı ebeveynlerinin zayıf evlilik ilişkisine karşı geliştirmiş olduğu bir anksiyeteyi yansıtabilir; ebeveynleri açısından da kızlarının sıkıntılı davranışlarından dolayı bunalmış olabilirler vb hipotezler kurulabilinir.

Hipotez oluşturmak için danışman şu sorulara yanıt bulma gereksinimindedir (Yalın, Kayatekin ve Uslu, 1996, s.114):

- Niçin bu aile bugün bu sorunla başvurmuştur?
- Ne gibi olaylar ya da davranışlar sorunun ortaya çıkmasına ve sürmesine neden olmuştur?
- Aile sorununu ortadan kaldırabilmek için ne tür baş etme yöntemleri geliştirmiştir?
- Eğer bu sorun gelecekte devam ederse aileye neler olabilir?
- Eğer sorun ortadan kalkarsa ne olur?

Danışma sürecinde aile danışmanının zihninde problemle ilgili çeşitli hipotezler mevcuttur. Bu hipotezler sürece ve danışmana kılavuzluk eder. Hipotezler aileden elde edilen bilgilerden, kuramlardan, danışman'ın deneyimlerinden oluşturulur. Aile danışmanı hipotezini aile sisteminin tüm boyutlarını dikkate alarak oluşturur (Öztürk, Türkçapar ve Akdemir, 1996; Yalın, Kayatekin

ve Uslu, 1996). Diğer bir ifade ile aile bir sistemdir ve bu sisteme ilişkin kurulan hipotezde sistem tüm boyutları ele alınarak oluşturulmalıdır. Gladding'e (2012) göre de, danışma öncesi ön görüşmede ailenin sorunu ile ilgili bilgiler alınabilirse danışman ailenin sorunu hakkında ön hipotezler oluşturabilir. Hipotez oluşturmada yararlanılan kaynaklardan birisi de de ailenin içinde bulunduğu yaşam döngüsüdür.

Danışma sürecinin başlangıcında oluşturulan hipotezler spekülatiftir, aile sistemi ile ilgili yeni veriler elde edildikçe hipotezler tekrar elden geçirilir. İki tip hipotez vardır: Çalışma hipotezi (working hypothesis) ve genel hipotez. ***Çalışma hipotezi*** danışma sürecinin başlangıcındaki bilgilere dayanılarak oluşturulan ve danışma sürecinin temel aldığı hipotezdir. Danışma sürecinin sonunda danışman'ın ailedeki inançları, davranışları ve ilişkilerdeki bağlantıları da dikkate alacak şekilde oluşturulan hipoteze de ***genel hipotez*** denilir (Öztürk, Türkçapar ve Akdemir, 1996). Yani danışman hipotezini oluştururken ailenin hipotezlerini de önemser.

Hipotezin kullanılabilir olması ve aile tarafından kabul edilebilir olması için danışman öncelikle soruna ilişkin ailenin hipotezini de öğrenir. Danışma sürecinin başlangıcında aileye şu anki sorunu nasıl açıkladıkları, bu konudaki düşünceleri ve inançları alınır. Danışman'ın hipotezi ile ailenin hipotezi arasında fark olacaktır ancak bu fark çok fazla olmamalıdır. Danışman'ın hipotezi ile ailenin hipotezi arasında çok fark olursa aile bunu kabul etmeyerek süreci sonlandırabilir; hipotezler arasında hiç fark olmazsa yani danışman'ın hipotezi ile ailenin hipotezi aynı olursa da aile sistemine yeni bilgi girişi olmaz. Ailenin ***hipotezi doğrusaldır***; aile sorun davranışı ortaya çıktığı koşul ile sorun davranış arasında bağ kurar. Danışman ise tüm aile sistemini dikkate alarak ***döngüsel-sistemik hipotez*** kurar. Çünkü aile danışmanı soruna neden-sonuç ilişkisi kurarak bakmaz; ailede sorunu ortaya çıkaran ve sürdüren şeyin işlevsiz davranış örüntüsünün tekrarlanması olarak kabul eder (Yalın, Kayatekin ve Uslu, 1996).

Danışma Sürecinde Soru Sorma

Bireysel danışmada olduğu gibi aile danışma sürecinde yerinde ve zamanında soru sorma önemli bir beceridir. Worden (2013) danışma sürecinde zamanında ve yerinde soru sormanın önemli bir müdahale aracı olduğunu vurgular. Sorular, ailede var olan bakış açılarını harekete geçirebilir ve bireyi bir konu hakkında yeni düşünme yollarına sevk edebilir.

Aile danışması literatüründe üzerinde en fazla durulan soru tipi ***döngüsel sorular***dır. Milan grubu tarafından literatüre kazandırılan (Dallos ve Draper, 2012; Gladding, 2012; Öztürk, Türkçapar ve Akdemir, 1996; Yalın, Kayatekin ve Uslu, 1996) döngüsel (sistemik) sorgulama aynı zamanda bir teknik olarak da görülür. Döngüsel sorgulama ailede terapötik değişimi sağlar ve dirençli aile üyelerinin danışma sürecine katılımını teşvik eder. Örneğin "Bu olduğunda baban nasıl davranır? Peki annen ne yapar?" (Gladding, 2012).

Tomm (1988), aile danışmanlığında yaygın olarak kullanılan dört tip sorudan bahsetmektedir. Bunlar: Doğrusal soru, döngüsel (circular) soru, stratejik soru, dönüşlü/yansıtıcı sorular (akt. Worden, 2013, s.112-115):

Doğrusal sorular: Doğrusal sorular aile içindeki problemin tanımlanmasına odaklanır. Doğrusal sorular, özünde araştırmacı nitelikte olup doğrusal bir neden sonuç ilişkisinin varlığına dayalı olarak oluşturulmuş sorulardır. Örneğin:

- Danışma almaya nasıl karar verdiniz?
- Bu problemler ne kadar süredir devam ediyor?
- Bayan Martin sizce Cindy'nin problemleri neler?

Doğrusal sorular ile aile üyelerinin bakış açıları alınır. Aile üyelerinin probleme ilişkin kendi bakış açıları vardır, her aile üyesi kendi rotasından problemi değerlendirir ve genellikle neden-sonuç ilişkisi kurar. Danışma sürecinde her aile üyesinden tek tek bu bakış açılarını almak önemlidir.

Döngüsel/sistemik sorular: Bu tür sorular döngüsel nedenselliğe dayanır. Döngüsel sorular ailenin birbirine

bağlılıklarını, iletişimsizliklerini incelemek amaçlı tasarlanan araştırıcı nitelikli sorulardır. Döngüsel sorularla aile üyelerinin bağlılığı, ilişkileri, sürekli tekrar eden yapılarının bir taslağı çizilmiş olunur. Örneğin:

- Cindy, senin için en çok endişelenen ebeveynin hangisi? Sence neden?
- Bay Martin karınızla kızınız arasındaki tartışmaları izliyorsunuz, neler gözlemlediğinizi benimle paylaşır mısınız?

Stratejik sorular: Danışman'ın aile içinde nelerin değiştirilmesi gerektiği varsayımlarına dayanan sorulardır. Bu sorular aileyi zorlayarak değişime yönlendiren sorulardır. Danışman ailenin bir konudaki tavrını etkilemek için stratejik sorular yöneltir. Bu tür sorular damşman'ın aile değişimine ilişkin geliştirdiği hipotezlere dayalıdır. Stratejik sorular ailede işlevsel olmayan yapıları gösterir ve aile üyelerinin bu yapıları değiştirmesi için teşvik eder. Örneğin:

- Cindy ebeveynlerini test etmeyi ne kadar zamandır planlıyorsun?
- Bay Martin tartışmalarda yüzde yüz karınızı desteklediğinizde neler oluyor?

Dönüşlü sorular: Damşman'ın aile üyelerinin değişimle ilgili kararlarını kendilerinin vereceği inancına dayanan sorulardır. Danışman dönüşlü sorularla aile üyelerinden kendi davranışlarını düşünmelerini ve ifade etmelerini, yeni seçenekler oluşturmalarını teşvik etmektedir. Bu sorular aile üyelerinin yönetilemeyeceğini, bağımsız bireyler oldukları ve kendi durumlarına kararlar alabilecekleri varsayımına dayanır. Dönüşlü sorular ile danışman, ailenin kendi problemini çözme kaynaklarını harekete geçiren bir koç gibi hareket eder. Koç pozisyonundaki danışman, problemin ve gereken değişimin aile ile birlikte değişmesi gerektiğini vurgulayan soru çeşididir. Stratejik soruya nazaran, dönüşlü sorularda danışman ailenin özerk yapısına saygı duyar, tarafsızdır ve aile üyelerinin algısına inanırlar. Örneğin:

- Birbirinizle tartışmaktan başka iletişim yollarınız var mı?

- Bayan Martin, Cindy'e kırıldığınızı göstermenin başka bir yolu var mı?

Worden (2013) ayrıca doğrusal ve döngüsel soruları 4 kategoriye ayırmıştır (s.115):

1. Aile üyelerinin bilişlerine yöneltilen sorular
2. Duyuşsal tepkilere yönelik sorular
3. Aile üyelerinin güdülerini ve davranışlarını inceleyen sorular
4. Aile üyelerinden öngörüde bulunmalarını talep edici sorular

Worden (2013) ayrıca diğer danışma yaklaşımlarında kullanılan soruların aile danışmanlığı alanında kullanımına da örnekler vermiştir (s.169-171):

İstisna sorular: Danışmada genellikle problemler üzerinde durulur ancak ailede problemin yaşanmadığı istisna durumlar üzerinde durulur. Danışman bu bilgilere dayanarak ailenin problem yaşanmadığı zamanlardaki yapısını inceler. Örnek:

- Şunu merak ediyorum, kavga ettiğiniz zamanlardan farklı olarak iyi zamanlarda ne yapıyorsunuz?
- Ne zaman öfkelenmezsiniz?
- Hangi durumlarda babanla/eşinle tartışmaya girmezsin?
- Bu problemsiz zamanları nasıl artırabiliriz?

Varsayıma dayalı sorular: Bu soru tipinde çözüme odaklanılır. Bu sorulara göre değişimin nasıl ve ne zaman gerçekleşeceği üzerinde durulur. Danışman 'çözüm/değişim' konusu ile ilgili vurguları sürekli yaparak ailenin kötümser ve probleme saplanmış durumundan çıkmasına ve çözüm üzerinde konuşarak aileye yeni bir dil öğretir.

- Buraya gelmenize gerek kalmadığını nasıl anlayacaksınız?
- Size göre ne olmuş olacak ki buraya gelmeyeceksiniz?
- Bu problemi çözdüğünüzü nasıl anlarsınız?
- Amacınıza ulaşmak için neler yapmanız gerekiyor?

Mucizevi sorular: Bu sorular aileleri problemsiz bir geleceğe yöneltmeyi hedefler. Ailenin var olan iletişim problemlerinden

uzaklaşması sağlanır, aynı zamanda o anki etkileşimler ve bireysel motivasyonlarda ele alınır.

- Farz et ki yarın kalkıyorsun ve mucizenin olduğunu görüyorsun. Her şey senin istediğin gibi olmuş. Bu durumun bugünden farkı ne olurdu? Bu nasıl gerçekleşirdi?
- Yarın nasıl bir gün olabilir?

Başa çıkma soruları: Bu soruların amacı aile üyelerinin farkında olmadıkları güçlerini göstermeyi hedefler. Bazı aileler hep bardağın boş tarafına bakar, kötümserdir ve olumlu yönleri görmeye dirençlidir. Sürekli tartışmalara odaklanırlar ve olumlu yanlara vurgu yapan danışman'a da kuşku ile bakarlar, kendilerini anlayamadığını düşünürler. Başa çıkma soruları ile çözüm konuşulmaz, ailenin kötümser tutumuna ayna tutulur ancak ailenin de gücünü görmesi sağlanmaya çalışılır. Ailenin en kötü durumda dahi bilerek ya da bilmeyerek aileyi korumak için neler yaptıkları ortaya çıkartılmaya çalışılır.

- Durumların evde daha kötü olduğunu anlayabiliyorum ama neden daha kötüye gitmediğini merak ediyorum. Bunun için neler yapıyorsunuz?
- Evde durumun daha kötüye gitmemesi için neler yapıyorsunuz?

Dışsallaştırma soruları: Bireyler ve aileler problemleri tarafından baskı altına girmekte, kendilerine problemli bir öykü oluşturmaktadırlar. Dışsallaştırma soruları insanları ve aileleri problemli öykülerinden ayırma ve kendilerine yeni öyküler oluşturmalarına yardımcı olmayı hedefler. Bu sorular özellikle çok katı ve dirençli ailelerde yararlı olabilir. Dışsallaştırma soruları ile aile üyelerinin birbirlerini suçlamadan problem çözmeye yöneltmeyi hedefler.

- Bu tartışmalar ailenin büyümesini engellemektedir. Evde tartışma olduğu zaman sizin buna dahil olmadığınız zamanlar oldu mu? Sizi tartışmaktan alıkoyan şeyler nelerdi?
- Ailede öfke tüm üyeleri kontrol ediyor. Öfke sizi tuzağına nasıl düşürdü?

Ölçeklendirme soruları: Çözüm odaklı terapiden gelen bir soru biçimi olan ölçeklendirme sorularının amacı danışanları amaç yönelimli olmaya teşvik etmektir.

- 1 ila 10 üzerinden puan veren bir ölçeğimiz olduğunu varsayalım. 1 çok yetersiz, 10 oldukça yeterli olarak puanlanıyor olsun. Şu anda 1 ila 10 arasında kendini nerede görüyorsun?
- Gelecekte 1 ila 10 arasında kendini nerede görmek istersin?
- Ölçek üzerinde bu puana ulaşabilmen için neler yapmanız gerekir.

Yukarıda verilen örneklerden de anlaşılacağı gibi danışma sürecinde soru sorma ustalık ister. Danışma sürecinde sorular yerinde ve zamanında sorulmaya özen gösterilmeli, soruların aile sistemini incelemeye dönük hedefi olmalıdır. Ayrıca soruların amacının da hipotez testi olduğu unutulmamalıdır. Aile danışmanı sürecin başından itibaren ailenin sorununa ilişkin hipotez kurar ve bunun testi için sorular ile hipotezini sınar. Gerekirse aile danışmanının seans öncesinde hipotezi doğrultusunda soracağı soruları hazırlaması ve yazılı halde not kâğıdında bulundurmasında yarar vardır. Seans sonrası yazılacak raporda da bir sonrası seansta ele alınması gereken sorular not edilmesi, aile danışmanı'nın süreci yönetmesinde ve zamanı etkili kullanmasında yardımcı olacaktır.

İLK EVRE

Aile danışması, aile ile danışman arasındaki ilk iletişim olduğu anda başlar. Genellikle ilk bağlantı bir aile üyesinin danışman'a telefon etmesiyle başlar. Telefon eden aile üyesi, ailenin değişimi ile en fazla ilgilenen ve danışmaya katılmak isteyen biridir. Telefona verilen cevapla danışman kendi yeteneklerini gösterme şansını elde eder (Gladding, 1998). Telefonla kurulan bu ilk bağlantı belli ilgilerin alınması ve profesyonel bir atmosfer yaratılması önemlidir. Telefonda aileden kısa bilgiler alınarak tüm ailenin katılacağı bir randevu ayarlanır. Kısaca arayan dinlenilmeli ve aile üyeleri hakkında bilgi alınmalıdır (Nichols ve Schwartz, 1998). Telefonda aileden alınan bilginin bir amacıda ailenin hizmet

almak istediği konuda 'yetkin' olup olmadığımızı belirlemektir. Aile danışmanlığı kapsamlı bir çalışma alanı olup, etik olarak danışman'ın yetkin olmadığı alanda aileye randevu vermemesi gerekir.

Sekreterin veya aile danışmanının telefondaki ses tonu ve konuşma biçimi, ailenin danışmaya gelip gelmemesine neden olabilir. Eğer telefon eden aile üyesi konuşmaları destekleyici, saygılı ve ilgili olarak algılarsa randevu verme şansı artar. Eğer bu olursa, telefon konuşmasından sonra 48 saat içinde gerçekleştirilmelidir. Aileden alınan ilk bilgiler değerlendirildikten sonra, aile dinamikleri hakkında hipotezler oluşturulur. Bu tür spekülasyonları yapabilmenin bir kaynağı da ailenin yaşam döngüsüdür. Danışman, yaşam döngüsünün belli bir evresinde bulunan aileleri ne tür sorunların beklediğini bilmelidir. Ailenin etnik ve kültürel durumu da göz önüne alınmalıdır (Gladding, 1998).

Ülkemizde "tanıdıklar" aracılığı ile de ilk temas kurulabilmektedir. Ancak tanıdık aracılar ailenin mahremini yeterince bilmeyebilirler. Bu durumda danışman'ın aracılık eden kişiden ailenin telefonunu alarak temasa geçmesi ya da ön görüşmeye davet etmesi uygun olur. Çünkü aile danışmanlığı alanı oldukça geniştir ve etik olarak danışman yetkin olmadığı bir konuda başvuran aileye randevu vermemesi gerekir. KUTU-9.1'de yazarın tanıdık aracılar vasıtası ile başlattığı vaka örneği verilmiştir.

KUTU-9.1 Örnek Vaka

Üniversitede bir öğrencim teneffüste yanıma gelerek "Hocam tanıdık bir avukat arkadaşım var, boş zamanlarımda onun ofisinde çalışıyorum, eşi ile boşanma aşamasına geldi dava açmadan önce danışma hizmeti almak istiyorlar, üniversiteden bir hoca arıyorlar sizi söyledim vaktiniz var mı?" diye sordu. Aslında final sınavları dönemindeyiz yoğunum ancak öğrencimi de kırmak istemedim (talep eden kişinin yanında harçlığını çıkartıyor), boşanma konusunda kendimi yetkin hissediyorum. Öğrencimden aile hakkında kısa bilgi alıyorum, avukat beyin eşi öğretmen bir bebekleri var. (Haziran, 2012)

Aldığım sınırlı bilgi ile kurduğum ilk spekülatif hipotezim: Bebeklerinin doğumu ile çift ebeveynlik stresi yaşayabilir, eşlerin iş yerlerindeki sıkıntıları ve kök aile problemleri çifti boşanmaya getirmiş olabilir.

Randevu saatinde bir çift kapımda belirdi. Selamlaşıp çifti yerlerine aldıktan sonra "Randevu talebinizi öğrencim iletti, yoğun bir dönemdeyiz finaller başladı üzgünüm size daha erken randevu veremedim, öncelikle öğrencim ile ilişkinizi merak ediyorum. Ne kadar süredir tanışıyorsunuz?" sorusunu avukat Metin beye yönelttim. İki yıldır tanıştıklarını bir davasında müvekkili olduğunu, daha sonra sıkça görüştüklerini ve kendisini çok takdir ettiğini gayet hoşnut, gülümseyerek söyledi. Öğrencim bana boşanma davası açmadan danışma almak istediğinizi söyledi deyince Metin bey aniden öfkelendi "Nereden çıktı bu ne boşanması yok öyle bir şey!!!" diyerek tepki verdi. İlk görüşmede anında raportu etkilememesi için geri adım atmayı tercih ederek "Peki o zaman size nasıl yardımcı olabilirim? Burada oluş nedeninizi siz açıklar mısınız?" diye Metin beye yönelttim. Sert bir üslup ile "Bizim hiçbir sorunumuz yok, boşanmıyoruz da eşim istedi onun için geldik ona sorun neden buradayız."

Seher hanıma dönerek "Seher hanım bana öncelikle ailenizi tanıtır mısınız sonra neden burada olduğunuzu ve benden beklentilerinizi öğrenmek isterim" diyorum. Seher hanım sakince "7,5 yıllık evliyiz, ben öğretmenim X okulunda çalışıyorum şu an doğum iznindeyim 1 yaşında oğluma bakıyorum tek çocuğumuz var 35 yaşındayım, eşim avukat 41 yaşında" dedi ve derin bir nefes alarak "Bizim cinsel problemlerimiz var. Uzun yıllar bu sorunu

halletmek için uzman arıyorum ancak eşimi ikna edemiyorum. Bu yüzden bir kadın olarak özsaygım düştü, eşim beni çekici bulmuyor, bana dokunmaması beni yaralıyor" der demez ağlamaya başladı ve 90 dk boyunca hep ağladı. Metin beye dönerek "Siz bizim problemimiz yok dediniz ancak eşiniz aynı düşüncede değil siz ne dersiniz?" diye soruyorum. Metin bey bunun abartılacak bir şey olmadığını, eşinin bu sorunu büyüttüğünü ancak kendisinin sorun olarak görmediğini söyledi. Benimle konuşurken eşine dönüp öfkeli tarzda "neden ağlıyorsun şimdi?", "sen hep ağlarsın zaten", "evet sorun seni çekici bulmamamda sorun bende değil sende" diyerek sert tepkiler verdi. Seher hanım ona ağlayarak "Neden bana dokunmuyorsun, yatakta ayağım değse neden iğrenerek geri çekiliyorsun?" diyerek karşılık verdi.

Metin bey oldukça öfkeli ancak öfkesini kontrol etmeye özen gösterdi. Metin bey cinsel problemlerden konuyu kök ailesine getirdi. Bana dönerek, Sivaslı ve alevi olduğunu, geleneklerine bağlı bir insan olduğunu, babası öldükten sonra 84 yaşındaki annesine bakamadığını evin tek erkek evladıyım ama annem bende bir ay kalamıyor çünkü eşim hiç anlayışlı değil dedi; 2 yıldır ablasının evinin olduğu sokağın karşısında bir apartmana taşındıklarını, ancak onlarla sınırlı görüştüklerini söyledi. Seher hanım ağlamaya devam ederek "Onlar benden çok büyük, ailesine saygı duyuyorum ama eğitim düzeyleri düşük ortak bir nokta bulup konuşamıyoruz, eşimin ailesinde bayanları çok dominant her şeyime karışıyorlar seni de dolduruyorlar geçen gün ablası bana neden bu kadar çok ağlıyorsun sorunların mı var git doktora dedi, evet onları ben de sevmiyorum ama senin ailen olduğu için saygı duyuyorum elimden geleni yapıyorum ama daha da fazlasını yapamam, kabul ediyorum ben de dominantım annenin gelip ev düzenimi bozmasını kabul edemem, sen de benim ailemle sınırlısın ben bir şey diyor muyum?" diye eşine tepki gösterdi. Metin bey eşine "Artık ben de kabul ediyorum ablama hak veriyorum senin psikolojik sorunların var ve çaba göstermen gerekiyor."

Her iki çifte "Burada iki problem konuşuyoruz. Metin bey size göre eşinizin psikolojik sorunları var ve tedavi olması gerekiyor, ayrıca eşinizin ailenize mesafeli duruşundan rahatsız oluyorsunuz. Seher hanım sizde eşinizin size karşı cinsel ilgisizliğinin olduğunu ve buna üzüldüğünüzü, incindiğinizi ve bu durumun psikolojinizi bozduğunu söylüyorsunuz." Seher hanım "Evet eşimle cinsel ilişki

kuramıyorum oğlumuzu bile tüp bebek tedavisi ile dünyaya getirdim. Balayında ne yaptığımızı anlatır mısın?" diye tepki gösteriyor. Balayında cinsel ilişki kuramamışlar, Metin bey bilgisayarın başından kalkmamış ve eski kız arkadaşı ile mesajlaşmış. Metin bey "Bir arkadaş olarak merak ettim mesaj attım ne var bunda, benim her şeyimi kurcalıyorsun cebimi, bilgisayarımı beni çok bunaltıyorsun. Ben de senin pek çok şeyini yakaladım ben de anlatayım mı şimdi?" diyerek sert tepki gösteriyor.

Metin beye "Cinsellikle ilgili bir sıkıntınız olduğunu düşünüyor musunuz?" soruyorum. Metin bey "Bunun bu kadar sıkıntı yarattığını şu ana kadar düşünmemiştim. Bu beni ilgilendiren bir sorun hallederim diye düşünüyorum." diye yanıtladı. Metin beye "Siz problem sadece beni ilgilendirir diyorsunuz ancak Seher hanım öyle düşünmüyor ve bunu ağlayarak gösteriyor. Size göre cinsel yaşam ne anlam ifade ediyor?" diye soruyorum. Metin bey "Ben cinselliği başkaları gibi yaşayamıyorum, toplumun cinselliğe bakış açısını bunu ifade ve yaşama tarzını itici buluyorum, evlenmeden önce 4 yıllık bir beraberliğim oldu ama fazla cinsellik onunla da yaşamadık onunla ilişkim kötü bitti sonrası panik atak tedavisi görmeye başladım hala ilaç almaya devam ediyorum. En fazla Seher ile cinsel ilişki kurdum ama onun tepkileri üzerine artık çaba göstermem gerekiyor."

Seher eşinin problemi kabul etmesine sevindi ancak daha çok ağlamaya başladı ve evlenmeden önce erkek arkadaşı olduğunu onunla cinsellik yaşamadıklarını ama onun yanında kendisini çekici hissettiğini söyledi. Metin bey araya girerek "bana senden önce kimse olmadı demiştin yalan mı söyledin" diye tepki gösterdi, Seher hanım "tam bir birliktelik yaşamadık" diyerek kendisini savundu. Metin bey sonra bizim toplumda değerler böyle ama ben buna katılmıyorum, benden önce ilişkinin olması beni ilgilendirmez diyerek "akılcı-mantıklı" bir cevap vererek kendini toparladı.

Metin bey savunmada, gardını almış bekliyor, eşini seçici algı ile dinleyip parlıyor ve sonra kendisini kontrol edip akılcı bir dil kullanıyor. Konuyu cinsel problemlerden kök ailesine getirip eşine yüklenmeyi ihmal etmiyor "Şimdi oğlumuza ablam bakacak ama sen ona güvenmiyorsun. Balkondan bile çocuğu anneme ablama göstermiyorsun!!!" Seher hanım doğum izninin bitmesine kaygı

duyduğunu ve ablasının oğluna bakacak olmasından rahatsız olduğunu söylüyor. Seansın sonuna geliyoruz ve çiftin gerilimini azaltmak için Metin beye oğlu ile ilişkisini soruyorum. Metin beyin yüzü birden gülüyor ve "o benim her şeyim" diyerek cüzdanından oğlunun fotoğrafını çıkartıp bana gösteriyor. Metin beyin uzattığı fotoğrafa bakıp "Maşallah çok tatlı bir bebek, bebeğinizin ikiniz içinde önemli olduğunu ve sizleri problemlerinize rağmen bir arada tuttuğunu görüyorum. Bebeğinizin mutlu bir yuvada sağlıklı büyümesi için neler yaparsınız?" sorusunu yöneltiyorum ancak odamı bir sessizlik kaplıyor.

Seansın sonunda her iki çifte "Aranızda temelde cinsel ilişki problemi var. Bu problem diğer problemlerinizi de beraberinde getirmiş. Cinsel sorunlar ülkemizde oldukça yaygın ancak üstü kapatıldığı için tedavi şansı bulamıyorum. Cinsel problemler benim uzmanlık alanım değil, öncelikle bu konuda destek almanızı öneriyorum. Daha sonra isterseniz ilişki problemleriniz ile ilgili size destek olabilirim." diyerek seansı sonlandırıyorum.

Buna benzer vakalarla karşılaşmamak için direkt aile ile ilk teması telefonla bizzat kurmanın önemli olduğunu öğrenmiş oldum.

İlk Oturum / Oturumlar

İlk oturumda/oturumlarda öncelikle *raport kurma* ve *terapötik ittifak* oluşturmaya özen gösterilmelidir. Aile danışması sürecinde birinci oturumu önemseyen ve bu oturumun sürecini yapılandıran kişilerden birisi de Jay Haley'dir. Kitabın 6. bölümünde Haley'in birinci seansı beş aşamada yapılmasını önerdiği belirtilmişti. Bu aşamalar özetle (Goldenberg ve Goldenberg, 1996):

- Sosyal aşama, ailede herkes ile etkileşim kurularak kendilerini önemli hissetmeleri sağlanır ve danışman gözlem yolu ile aileyi (ebeveyn tutumlarını, hiyerarşiyi vb) inceler.
- Problem aşamasında ailenin geliş nedeni sorulur, her üyenin perspektifi alınır, danışman "yardımcı olmak için ilgilenme" pozisyonundadır

- Etkileşim aşamasında aile üyelerinin kendi aralarında problem hakkında konuşması istenir, bu arada danışman hiyerarşiyi gözlemler.
- Amaç oluşturma aşamasında problem açıkça ve gözlemlenebilir bir şekilde ortaya konulur.
- Son olarak yapılacakları belirleme aşamasında danışman aileye bir sonraki seansa kadar ev ödevi verir.

İlk oturumlar da başarılı olabilmek için aile danışmanı bazı önemli görevleri yerine getirmelidir. Bu önemli görevlerin bazıları aşağıda açıklanmıştır:

Yapılama/Yapılandırma

Aile danışmasında yapılama/yapılandırma çok önemlidir. Aileler, danışma hizmetini almaya başlayınca hemen fonksiyonelsiz davranış kalıplarını göstermeye başlar. Aile üyeleri acı çekmelerine rağmen, pekiştirildiği için bazı davranışları tekrar etmeye devam ederler. Eğer danışman başlangıçta kontrolü ele almazsa, aile üyeleri fonksiyonelsiz davranışları ile danışmayı istila ederler. Aile danışmasında yapılama, ilk telefon bağlantısı ile başlar. Ailenin yeni davranışlar kazanmasına yardımcı olmak ancak danışman'ın aile üyelerine otoriter görünmeden yapıyı kurmuş olmasına bağlıdır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Yapılandırma danışma sürecinin düzenlenmesi anlamına gelip; daha kaliteli hizmet için danışman'ın ve aile üyelerinin uyması gereken hususların sözlü ya da yazılı olarak bilgilendirilmesi anlamına gelmektedir. Gladding (2012, 2013) yazılı bilgilendirme/onam formlarının öneminden bahseder. Son zamanlarda ülkemizde tıbbi hizmetlerde 'yazılı onam' formları artmıştır. Ancak bunların ameliyata giren hastaların ameliyathane kapısında bir hemşire tarafından 'al oku ve imzala' tarzında olmamasına özen gösterilmelidir. Çünkü bu tarz üslup danışman ile aile üyeleri arasındaki ilişkiyi başlamadan bitirebilir. Yazılı bilgilendirme formu ya da onam formu verilse bile, sözlü kültür özelliğine sahip ailelerin olduğu göz önünde bulundurularak ilk seansta tanışmadan hemen sonra ve ilk seansın sonunda 5-10

dakika süre yapılandırılmaya ayrılması sağlıklı olacaktır. Yapılandırmada:

- Danışman öncelikle kendini ve uzmanlık alanını, sınırlılıklarını ifade etmeli
- Etik ilkeler ve yasal yükümlülükleri
- Aile danışmasının etik ilkeleri
- Özellikle danışmanın rol ve fonksiyonları,
- Aile danışmanının tarafsızlığının ve objektif duruşunun anlamı ve önemi
- Oturum süresi ve sıklığı
- Ücret, seanslara katılamama durumunda önceden haberdar edilmesi
- Ailenin ya da bazı üyelerin seanslara katılmama durumunda neler yapılabileceği vb. konular ele alınmalıdır.

Aileye katılma / raport kurma

Raport kurma ilk temasla başlar. İlk görüşmenin amacı raport kurma olmalıdır ve oturumlar boyunca sürdürülmelidir. Raport kurma farklı biçimlerde kavramsallaştırılır. Haley ve Minuchin bunu aileye *katılma* olarak, Karpell ve Strauss *çalışma ittifakı kurma* (building working alliances) olarak adlandırır (Baker, 1992).

Danışman aileye yardım ederken, ilk oturumlarda aile üyeleriyle kendisi arasında güven duygusunu yerleştirmelidir. Katılma, aile danışmanı tarafından yumuşak ve güvenilir bir tarzda yapılmalıdır. Danışman aileye katılamazsa, ailenin bütününe veya çoğunluğuna uzak kalırsa danışma süreci kesilir. Danışmanların terapötik olarak çift ve ailelerle başarı sağlayabilmelerin ilk birkaç oturum önem kazanır. Bunun için iyi bir başlangıç gerekir. İyi bir başlangıç için de danışman'ın seanslarda hem bireysel olarak tek tek aile üyeleri ile hem de bir bütün olarak aile ile yakınlık kurması önemlidir. Güven, çalışma ilişkisi ve paylaşılan konuların geliştirdiği bu tür bağların kurulması eylemine terapötik çalışma uyumu denilir (Gladding, 1998, 2013). Ülkemizde ise batı kültürüne nazaran daha sıcak ilişkilerin önemsenmesi, ilk

oturumlarda danışman'ın aile ile raport kurmasında daha özenli davranmasını gerektirir.

Aile üyeleri genellik problemin bir parçası olduklarını düşünemezler ve bir çok aile üyesi bunu oturumlarda da yapmak istemez. İttifak kurmanın anahtarı insanları kabul etmektir. Aile üyeleriyle ilk yüz yüze görüşmede, danışman kendisini tüm aile üyelerine tanıtmalı ve tek tek elini sıkmalıdır. Danışman ilk görüşmede çok az konuşmalı (bir veya iki cümle), daha ziyade aile üyelerine sözü bırakarak onların probleme bakış açısını öğrenmeye çalışmalıdır. Aile üyelerinin tümünü tek tek dinlemelidir. Bir aile üyesi konuşurken müdahale ve tartışma olursa nazikçe "Özür dilerim, ama ben hepinizi dinlemek istiyorum" demelidir. Danışman her üyeyi dinlerken bilgi toplamalı ve raport kurmalıdır (Nichols ve Schwartz, 1998). Bu sayede danışman aile üyelerinin her birinin probleme ilişkin algılarını, diğer bir ifade ile onların hipotezlerini öğrenmiş olur.

Etkili bir danışman, tüm aile sistemine ve alt sistemlere katılabilmelidir. Aileyle çalışırken ailedeki tüm bireyleri raport kurabilmelidir (Fenell ve Weinhold, 1989):

- *Aile Üyelerine Katılma:* Ailedeki her üyenin anlatacak bir hikayesi vardır. Her üye bunu anlatmaya ve danışman tarafından duyulduğunu, anlaşıldığını bilmeye ihtiyaç duyar. Bu nedenle mükemmel dinleme ve iletişim becerisi çok önemlidir. Raport kurulursa (veya katılma sağlanırsa) danışman her bireyin benlik saygısını öğrenme şansını elde eder ve aile üyelerine daha etkili müdahale edebilir. Danışman her aile üyesini dinleyerek olayın birkaç versiyonunu alabilir.
- *Aileye Katılma:* Her aile üyesine etkili bir şekilde katılmanın yanı sıra danışman tüm aileye ve belli alt gruplara da katılmalıdır. Danışman, davranışların önemli kalıplarını belirlemelidir. Ayrıca, danışman sürecin başında aile kurallarını belirlemeli ve bunlarla çatışmamalıdır. Aile içinde karı-koca, ebeveyn ve kardeş gibi belli alt sistemler vardır. Danışman bunları belirlemeli ve onlara katılmalıdır. Eğer danışman bu belirgin alt sistemlere katılmazsa, bu durum sürece engel olur.

Raport kurma, hem sözel hem sözel olmayan biçimde yapılır. Sözlü olmayan daha önemlidir. Danışman sözlü olmayan mesajlarını aileyle ilk temasında verir. Sıcak, arkadaşça bir ses tonu, saygılı, ilgili ve kabul edici bir yaklaşım çok önemlidir. Danışman'a etkili sözel iletişim kullanması raport kurmayı kolaylaştırır. Bunun için aileyi dikkatlice dinleyebilir, onların dili ile konuşabilir. Danışman odasının rahat donanımı, danışman'ın kıyafeti ve davranışları raport kurmada önemlidir. Raport kurmayı kolaylaştıran diğer faktörler şunlardır: İlk oturumlarda aile üyelerinin görüşlerini reddetmeme, aileye uyum sağlamaya çalışma, aile üyelerinin yaşantı ve ilgileri üzerinde konuşma (Baker, 1992).

Ülkemizde ailelerin batı kültürüne göre daha samimi ilişkileri önemsediğini dikkate alarak seansın başında bir defa olmak üzere çay-kahve ikramını önemsiyorum. Aileye önem ve değer verdiğimi hissettirmek için selamlaşıp aile üyelerini yerlerine aldıktan ve kısa bir tanışmadan sonra "Seansımız 90 dk sürecek bu sürede dışarı ile temas kurmuyoruz sadece size odaklanıyoruz, lütfen siz de cep telefonlarınızı sessize alın, dışarıdan kimsenin ofise girmesini de kabul etmiyorum bu nedenle öncelikle ne içersiniz?" sorusu ile başlayıp çay-kahve gelene kadar da yapılandırmayı yapmayı tercih ediyorum. Bunun raport kurmada aileye saygı mesajı ilettiğini gözlemledim.

Bilgi toplama

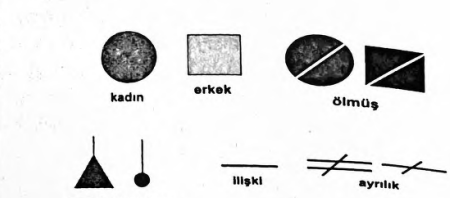
Aile danışmasında danışman bütün aile üyelerinden bilgi toplamalıdır. Danışman bilgi toplarken bir becerisinin olması gerekir: Söylenmesi engellenen bilgileri toplama veya görüşme sırasında kontrol edilmeye çalışılan bilgilerin söylenmesini sağlama. Örneğin, çocuk bir şey anlatırken anne müdahale edebilir: "Anlattıklarına dikkat et, dün babana çok kaba davranmıştın." Burada danışman annenin kontrolüne engel olmalıdır. Danışman nazikçe şunu söyleyebilir: "Verdiğiniz bilgiler için teşekkür ederim. Ancak şu an oğlunuzun bu konu ile ilgili düşüncelerini öğrenmek istiyorum. Bana birkaç dakika izin verebilirseniz, sonra sizin bu konu ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi alacağım." Danışman, güçlü aile bireylerinin alt sistemlerdeki bilgi akışını kontrol etmelerini engellemek için bu tür engelleme yöntemlerini sürecin başında kullanmalıdır (Baker, 1992).

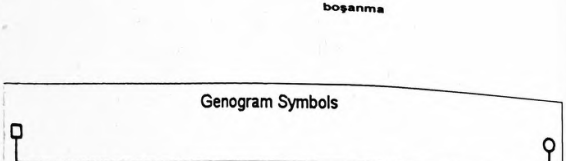
Danışma sürecinin başında kullanılan bilgi toplama araçlarından birisi *genogram*dır (Fenell ve Weinhold, 1989). Ailenin en az üç kuşağı hakkında bilgi veren genogram bilgi toplama ve ailenin hikayesini almada kolaylık sağlar. Genogramlar birkaç nesil boyunca karmaşık aile yapılarının grafiksel olarak gösterilmesidir. Temellerini Bowen'ın çalışmalarından alan genogramlar farklı yaklaşımları benimseyen danışmanlar tarafından da kullanılmaktadır (Murdock, 2012; Nichols ve Schwartz, 1988; Seligman, 2004; Worden, 2013).

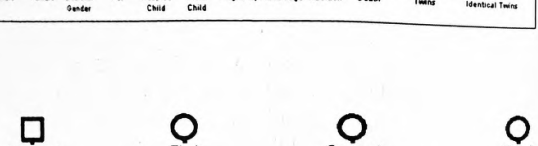
Genogramlar, aile sistemi içinde var olan davranış örüntülerini ve ilişkileri analiz etmek için kullanılır. Ayrıca ailede var olan ilişki örüntülerini değerlendirmek, hipotezler üretmek ve kök aileden aktarılan duygusal süreçler hakkında aile üyelerinin iç görü kazanmasına destek olmak amacıyla da genogramlardan yararlanılabilinir. Danışmada, problem ve bunun nedenleri hakkında bilgi toplanırken aynı zamanda ailenin güçlü yönleri de araştırılmalıdır. Aile üyeleri neleri iyi yapıyor? Geçmişte hangi güçlükler başarı ile ele alındı? Gelecekle ilgili ümitleri nelerdir? (Nichols ve Schwartz, 1988).

Genogramı oluşturmak için, danışman bir kağıda görüştüğü aile bireyinin yardımıyla soy ağacını çizer. Genogram oluşturulurken zor konular, yüz yüze tartışılmak zorunda değildir; ancak kağıt üzerine konulabilir. Aile danışmanı ilk olarak genogramı yapılacak olan aile üyesini temsil etmek üzere kağıdın merkezine bir simge (kadınsa daire, erkekse kare) çizer. Bu simgenin yanına, kişinin adı, doğum tarihi ve diğer bilgileri not edilebilir. Eğer kişi evli ise, 'Bana eşinizden bahseder misiniz?' gibi bir soruyla çizime devam edilir. Çocuklar evlilik çizgisinin altındaki çizgide yer alır. Ayrıca düşük, sonlandırılmış gebelik ya da daha önceden başka bir evlilik ilişkisi olup olmadığı da sorgulanır. Eğer varsa önceki evlilikten olan çocuklar, boşanma tarihi, ölüm tarihi gibi şeyler de bu çizgiye eklenir. Daha sonra kişinin diğer yakın akrabalarına geçilir (yaşayanlar, ölmüş olanlar). Sonraki adımda üçüncü kuşak ele alınır. Bu aşama bir eş için tamamlandıktan sonra diğer eşin kök ailesi hakkında geçilebilir (Mcgoldrick, Gerson, ve Petry, 2008). KUTU-9.2'de genogramda kullanılan bazı semboller verilmiştir (www.genopro.com/genograms); KUTU-9.3.'de genogram örneği verilmiştir.

KUTU-9.2 Genogram Sembolleri







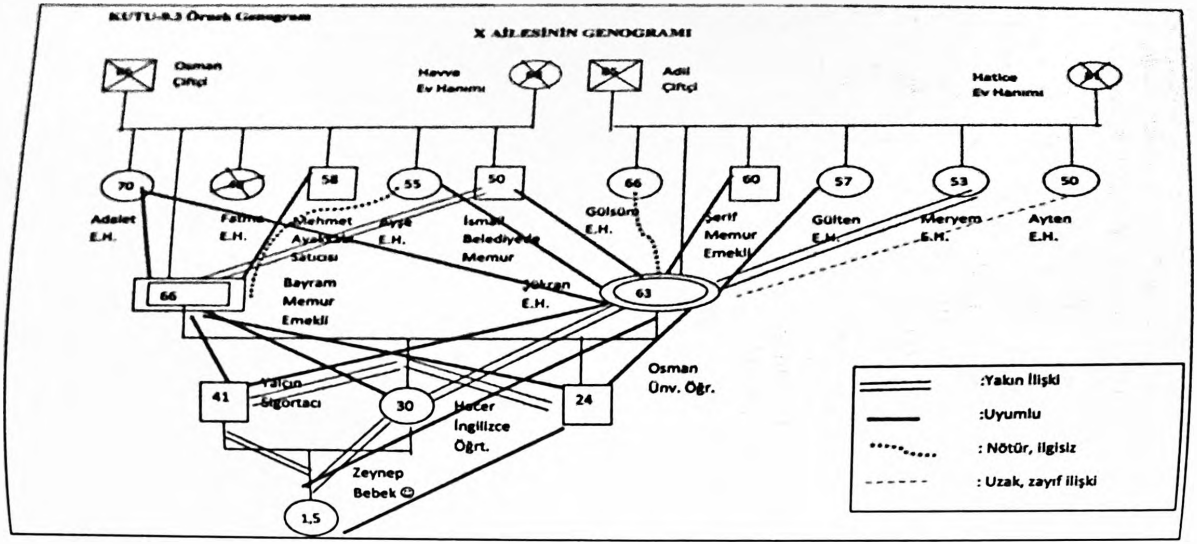
Kaynak: www.genopro.com/genograms

Genogram, ailenin yaşam döngüsü ve kuşaklar boyunca geliştirdiği aile şemalarının ortaya çıkarılmasının bir yoludur. Kişiye, aile öyküsü içinde daha yakından bakmayı, soruna neden

olan inanç ya da fantezilerin sınanmasını olanaklı kılar. Aile içindeki sorunun tarihsel içeriğini bulmaya yardımcı olur. Genogram, terapötik bir değere sahiptir (genopro.com).

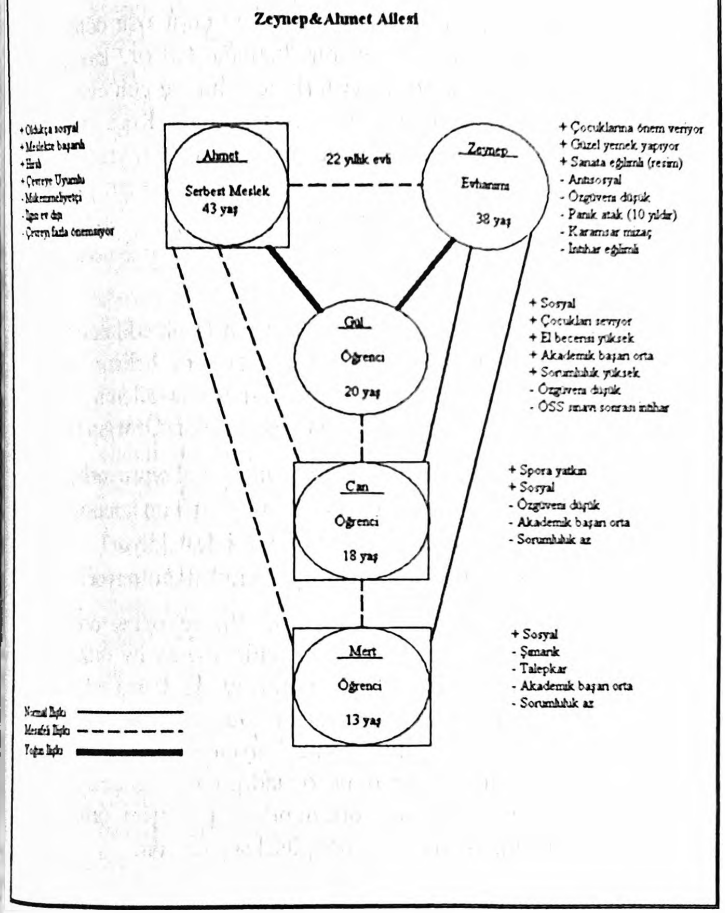
Genogramlar kadar popüler olmasa da Minuchin'de danışma sürecinde ailenin yapısı ve alt sistemleri ve alt sistemler arasındaki sınırların belirgin/belirsiz/katı olma durumu vb hakkında bilgi toplarken kullandığı ve aile haritası olarak da adlandırılan tekniği bulunmaktadır. Bu harita ile aile danışmanı aile biçimini ve gelişimini değerlendirir (Geniş bilgi için bkn. Bölüm 4). Satir'de aile yaşam kronolojisi adını verdiği ailenin gelişimini ve anahtar olaylardan yola çıkarak şekil çizer. Bu kronoloji ile üç kuşağın başından geçen önemli yaşam olayları ortaya çıkartılmaya, ailenin şimdiki fonksiyonlarının geçmişteki olası nedenleri incelenmeye çalışılır (Geniş bilgi için bkn. Bölüm 5). Satir ayrıca aile sistemini yansıtan bir diyagram kullanmıştır. Satir'in diyagramı Minuchin'ın aile haritasına çok benzer, çekirdek aile üyeleri arasındaki ilişkiye odaklanır ayrıca aile üyelerinin özelliklerini betimleyen sıfatlar kullanır. Satir bu diyagramda aile üyelerinin baskın olarak kullandığı iletişim biçimlerini (sakinleştirici/alttan alan, suçlayıcı, akılcı, patavatsız ve uygun) gösterir. KUTU-9.4'de Satir'in tarzı dikkate alınarak yazarın danışma sürecinde bir aile için oluşturduğu diyagram verilmiştir. Beş kişilik çekirdek ailede Satir'in belirttiği diller baskın olarak kullanılmadığı için onlara yer verilmemiş, yalnızca aile üyelerinin özellikleri ve birbirleri ile ilişki tarzları vurgulanmıştır.

KUTU-9.3 Örnek Genogram



Kaynak: Genogram yazarın doktora dersinde öğrencisi Cennet Erdoğmuş tarafından *çizilmiştir.*

KUTU-9.4 Satir'in Diyagramı Örneği



Aile kalıplarını inceleme

Bireyler gibi ailelerin de kişilikleri vardır. Danışmada aile sözel olmayan biçimde bu kişilikleriyle rol oynar. Whitaker ve Napier buna *aile dansı* (family dance) demiştir. Etkili bir danışma için danışman aile kalıplarına dikkat etmelidir (Gladding, 1998). Aile

kalıpları 'tekrarlayıcı' bir doğaya sahiptir. Aile üyeleri bazen çözüm olmadığını fark etseler de başka yol bilmedikleri için bu kalıpları tekrarlarlar.

Aile üyelerinin alışılmış davranışları bir çeşit kısır döngülerdir. Örneğin karı koca her hangi bir konuda tartışır, kavga eder; kavgadan hemen sonra koca evi terk eder birkaç gün eve gelmez, kadın ise küsme ve aramama davranışı gösterir. Koca birkaç gün sonra dönüp eşinin gönlünü alır ve hayatları kaldığı yerden devam eder ta ki yeni bir tartışma olana kadar. Bu ailede tartışma-evden ayrılma-tekrar dönme rutin hale gelmiş ve aile kalıbı oluşturmuştur. Karı koca etkili problem çözme becerilerine sahip olmadığı için her tartışmada ritüeller devam eder.

Worden'a (2013) göre aile örüntülerinin tespit edilmesinde aile danışmanının gözlem becerisi önemli olduğunu belirtir. Ailedeki örüntülerin fark edilmesi için seans esnasında ailenin sözel ve sözel olmayan iletişimlerinin gözlenmesi gerekir. Örneğin (s.18):

- Birbirleri ile ilişkili olarak insanlar nasıl oturuyorlar?
- Hem diğer aile üyeleri hem de aile için kim konuşuyor?
- Tartışma sırasında en çok kim kimi destekliyor?
- Bu tartışmalara kimler katılıyor kimler katılmıyor?

Ancak ailenin davranış kalıplarını sadece seans ortamında, ofiste gözlemlemek yeterli değildir. Satir ailenin ev ortamındaki kalıplarını öğrenebilmek için pandomim ya da drama tekniklerini kullanmayı önerir. Ancak ülkemizde bu teknikleri her aileye yaptırmak kolay değildir. Aile üyeleri bunları samimi bulmayabilirler, para verdik oyun oynadık tarzı algılamaya neden olabilir. Aile üyelerinin ev ortamındaki etkileşim örüntülerini belirleyen yöntemlerden birisi "döngüsel sorular"dır.

Ailenin şu anki fonksiyonlarını değerlendirme

Aile danışmanı, ailenin daha iyi fonksiyonda bulunmalarına yardımcı olabilmek için hangi değişimlerin yapılması gerektiğini değerlendirmelidir (Gladding, 1998). Bentovim (1989) aile sisteminin değerlendirilmesinde Bowen, Minuchin ve Haley'in

kuramlarından etkilenerek önerdiği 'üç faktörün' göz önünde bulundurulmasının yararlı olacağını belirtmektedir (s.194-198):

1. Ailenin yaşam döngüsü: Ailelerin kendine özgü bir yaşam döngüsü olup, tahmin edilebilir dönemlerden geçerler. Bu döngünün her bir döneminde aile bireylerinin her biri veya bir kaçı bazı görevlerle karşı karşıya gelirler. Döngünün her evresinde ailenin bir bütün olarak değişmesi ve gelişmesi gerekir.
2. Aile yaşamının üç nesil modeli: Aile, kökünü iki ebeveynden alan bir kurumdur. Ailenin, kök ailesi ile bilgiler şuan ki aile sorunlarına ışık tutabilir. Örneğin eşlerin yetiştikleri aile ortamının baskıcı yada ilgisiz ebeveyn tutumu, sorun çözme tarzları, gözlemledikleri eş ilişkileri vb ailenin şimdiki sistemlerini etkileyebilir. Eşler eski yaşantılarını ya şimdiki aile yapısına aynı biçimde ya da tam tersi bir yaklaşımı benimseyebilirler. Bazı ailelerde nesilden nesile aktarılan bir "efsane" olabilir. Örneğin "X ailesi hep şanssızdır", "X ailesi hep tartışırlar" vb. Aile üyeleri kendilerini bir bütünün parçası olarak algılar, otomatik olarak efsane ile kendilerini damgalar ve şu an ki aile sorunlarına yansıtabilirler.
3. Şimdi ve burada kapsamı içinde aile işlevi: Fonksiyonel ailede her aile üyesinin potansiyelini kullanabilmesi için bir ortam, toplumsallaşma için dış dünyaya aktarılabilecek bir ortam, cinsel özdeşleşme için ebeveyn örnekleri ve çocukların ve çocukların ebeveyninin liderlik rollerine her bakımdan saygı duymaları için ebeveyn ve çocuklar arasında sınırlar olmalıdır. Bu başlıkta Bentovim, aile işlevi ile ilgili sorunları altı başlıkta ele almıştır:

    - *İletişim ve bilgi alışverişi:* Aile bireyleri birbirleri ile sözlü-sözsüz iletişim kurarlar, ancak sözsüz iletişimin etkisi daha fazladır. İletişimin ne kadar net olduğuna, ne kadar açık ve doğru oluğuna, aile bireylerinin birbirine nasıl tepki verdiğine vb bağlı olarak değişik olabilir. Sözlü ve sözsüz

mesaj arasındaki çelişki sıklıkla aile patolojisinin belirtisi olabilir.

- *Affektif durum:* Aile işlevlerinde duyguların ifadesi oldukça önemlidir. Bazı ailelerde duyguların ifadesi kısıtlanmış, bazılarında öfke gibi tek bir duygu ön plana çıkabilir.
- *Atmosfer:* Her ailenin kendine özgü atmosferi vardır. Örneğin karmaşalı, panikli, aşırı heyecanlı, kayıtsız, eleştirel, neşeli vb.
- *Birlik:* Ailede kendine özgü dayanışma, ait olma ve sadakat duyguları olmalıdır. Ancak ailede bir birey dışlandığında, günah keçisi haline getirildiğinde ailede birlik tehdit altına girer.
- *Sınırlar:* Aile, alt sistemleri ve sınırları olan bir sistemdir. Alt sistemler arasında sınırlar geçirgen olmalı, aile yeleri özerkliklerini koruyabilsinler. Alt sistemler arasındaki sınırların iç içe ya da katı olması işlevsizliğe neden olur.
- *Aile işlerlikleri:* Aileler günlük yaşamlarında birçok görevle karşılaşırlar ve bunları çözmeleri gerekir. Ancak bazı aileler problemle karşılaştıklarında çözmeye çalışırken bazıları görmezden gelebilirler.

Danışması sürecinde, danışman'lar sürekli bir değerlendirme halindedir. Bazı aile danışmanları (örneğin Bowen, Minuchin, Satir ve Haley) incelemeleri mümkün olduğunca doğal olarak (gözlem ve soruşturma aracılığı) yapmak istemesine rağmen, birçok danışman aile davranış kalıplarını öğrenmek ve fonksiyonları değerlendirmek için ölçeklerden faydalanırlar. Son yıllarda, danışmanlar ölçek kullanımının terapötik müdahalelerine kolaylaştırdığına inanmaktadır. Genel olarak anket şeklinde düzenlenen ölçekler, aile üyelerinin ailesine karşı olan tutumlarını, değerlerini, rollerini, kendilerini algılayışı ve doyumlarını ölçmeye çalışır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Yaygın olarak kullanılan ölçekleri şöyle sıralayabiliriz (Perosa, 1990; Tutty, 1995; Polomeno ve Goulet, 1996; Friedemann ve Smith, 1997): Family Assessment Measure, Index of Family Relations, Self

Report Family Intervention, The Family Environment Scale, The Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale, Family Assessment Device, The Assessment of Strategies In Families. Aile danışmasında kullanılan ölçeklerin sayısı hızla artmıştır. Kullanılan bu ölçeklerin çoğu standart hale getirilmiştir. Ancak ölçek kullanımında en büyük sorun, ölçeklerde bireylere bütün aile sistemini değerlendirmesinin istenmesidir. Yapılan araştırmalar her aile üyesinin aileyi değerlendirmeleri arasında fark olduğu gözlenmektedir. Karı-kocanın algıları birbirine benzerken, çocuklarla ebeveynlerin algıları birbirinden farklı çıkabilmektedir. Bu durum değerlendirmede sorun yaratmaktadır (Tutty, 1995). Ülkemizde ölçek kullanırken kültürel değerlere özen gösterilmesi gerekir.

Değişim için ümitlendirme ve direncin üstesinden gelme

Birçok aile, danışmadan sonra konumlarının daha iyi olacağına dair güvence almaya ihtiyaç duyarlar. Önemli bir faktör olan *ümit* dolaylı ve dolaysız biçimde verebilir. Bunun için danışman şunları söyleyebilir: "Şu anki şartlarınız bir gecede çözülmez veya değişmez. Ancak bu konu üzerinde sıkı çalışırsanız değişebilir." Bu tip yorumla ailenin durumu hakkında dolaysız, direkt konuşulur. Dolaylı bir tarzı danışman şu şekilde kullanabilir: "Bazı şeyleri daha üretici yapmanız gerektiğini düşünüyorum." Bu sözler aileyi cesaretlendirir ve olumlu tutum takınmasına neden olur. Bütün sistemler özerktir, kendi yarattıkları bir düzenleri vardır ve kendi yollarında giderken sistemler dışarıdan birileri tarafından rahatsız edilirlerse, özerkliklerine bir tehdit olarak algılarlar, rahatsız eden kişiye veya rahatsız edici fikre tepki gösterilir. Aile danışmanları bunu direnç olarak adlandırırlar (Williams, 1994). Spinks ve Birchler (1982)'e göre direnç, terapötik sürecin ve danışman'ın başarısız olduğunun bir işaretidir.

Aile danışmanlarının yapmış olduğu cesaretlendirmeler genellikle ailede dirence neden olur. Direnç çok çeşitli biçimlerde olabilir. Oturumlara gecikme, gerçeği inkar etme, mantıksallaştırma, yalnızca bir aile üyesinde problem olduğuna ısrar etme, danışman'ın yeteneklerine meydan okuma vs. direncin biçimlerinden bazılarıdır (Gladding, 1998).

Randevu ayarlama ve ödev verme

İlk oturumun sonunda, bazı danışmanlar ailenin bir randevu talep etmesini beklemekle hata yaparlar. Ailenin bir diğer oturuma karar vermesi daha uygun olduğu halde, danışman'ın ilk oturumlarda bunu yapması daha önemlidir. Aile başlangıçta bu tür girişimlerde bulunamayabilir. Bir diğer oturumun ne zaman yapılacağı ayarlandıktan sonra ki adım ödev vermedir. Kuramsal olarak da uygun olursa, ödevler oturumlar arasında yapılır. Örneğin yapısal, stratejik, davranışçı aile danışması ve Bowen oturumlar arasında ödevlerin yapılmasına önem verirler. Haley'e göre ödev vermenin üç sonucu vardır. *Birincisi,* ailelerin farklı hissetmesine ve davranmasına yardımcı olur. *İkincisi,* ödevler danışman ile aile arasındaki ilişkiyi artırır. *Üçüncüsü,* ödevler danışman'a aile üyelerinin birbirleriyle nasıl ilgilendiğini görme fırsatı verir. Bu nedenle ev ödevleri aileye yardım etmenin bir biçimidir (Gladding, 1998). KUTU-9.5'de yazarın bir çifte verdiği ödev örnek olarak verilmiştir.

KUTU-9.5 Ödev Örneği

Aileler ile yaptığım seans esnasında "bu aileye nasıl bir ödev verebilirim?" diye düşünürüm. Eğer danışma sürecinin ilk evresinde isem tasarladığım ödevin benim 'ailenin etkileşim örüntüsünü' daha iyi tanımama ve aileyi 'bir sonraki seansa' hazırlamasına özen gösteririm.

Her ikisi de doktor olan 13 yıllık evli çiftle yaptığım ilk 2 seansta doktor Ahmet beyin kendisini ifade etmekte güçlük çektiği ve az konuştuğu; eşi doktor Ayten hanımın tam tersine öz farkındalık düzeyinin yüksek olduğu ve kendisini rahatlıkla eleştirdiğini gözlemledim. 2. seans sonunda ödev olarak "Doktor bey siz kendinizi az ve öz ifade etmeyi tercih ediyorsunuz, ancak eşiniz ise kendi duygu ve düşüncelerini, beklentilerini çok iyi ifade ediyor ve daha da önemlisi öz eleştiriyi çok güzel yapıyor ve kendi hatalarını kabul ediyor. Bu özelliğiniz çok güzel ve buradan yola çıkarak size bir sonraki seansımıza kadar ev ödevi vermek istiyorum. Ödeviniz 13 yıllık evliliğiniz süresince ilişkinizin bu noktaya gelmesinde sizin payınıza düşen hatalar nelerdi? Bu bir hafta boyunca düşünmenizi ve

bir sonraki seansa bir kağıda yazarak getirmenizi rica ediyorum. Ödev vermemin amacı benim sizin daha iyi tanımam ve seanslarda daha iyi ilerlememiz, bu nedenle ödevlere özen göstermenizi rica ediyorum"

Bir sonraki seansa Ayten hanım gülerek 'ben ödevimi yaptım' diyerek bana kağıdı uzattı; Ahmet bey çok yoğunum düşündüm ama yazamadım şimdi yazıyorum diyerek eşinden kağıt kalem istedi. Ahmet bey gerçekten yoğun çalışıyor, aynı anda 4 farklı kurumda doktorluk yapıyor, ona "Peki buyurun ben eşinizin kağıdını incelerken siz yazın" diyorum. Kısa bir süre sonra kağıdı bana uzatıyor. 3. Seansın başında kağıtları okuyarak başlıyoruz. Ahmet bey kağıda şunları yazmıştı:

- Kendime zaman ayırmamak çok çalışmak
- Hafta sonları çalışmak
- Etraftaki insanları önemsemek
- Evde kendi ailemle ilgili problemleri paylaşmak
- Evde kendime ait çalışma ortamı kuramamak

Ayten hanım ise daha özenli ve düşünerek yazdığı belli olan kağıda şunları yazmıştı:

Yaptığım hatalar:

1. Hem kendimi hem de eşimi fazla sıkıştırdım
2. Belki fazla konuşmam olabilir (eşim çok konuştuğumu söyler)
3. Akrabalarımı iç işlerime karıştırdım (son olayda yapmadım)
4. Yine son olayda bencilce davranıp çocuklarımın duygu ve düşüncelerini dikkate almadım (şu anki durumun onlar içinde iyi olacağını düşünmüştüm ama babalarına çok bağımlılar)
5. Bağlılığımızı artıramadım, bir elmanın yarısı olmak istedim hep (Nasıl yapacağımı bilemememden kaynaklanıyor)
6. Eşime empati yapıp psikolojik sorunları olduğunu göremedim
7. ..... lojmanlarındaki diğer eşlerle karşılaştırıp onlar gibi olmasını istedim. (ama bunun imkansız olduğunu anladım)

Seansın başında ödevlerin ele alınması çiftin etkileşim örüntülerini kavramama faydalı olduğu gibi seansın yönlendirilmesinde de etkili oldu. (Ekim 2013)

İzlenimleri kaydetme

Oturumlardan hemen sonra izlenimleri klinik notlar formuna kaydetmek önemlidir. Danışmanlar bunu istedikleri biçimde kaydedebilirler. Süreç ve içeriği dengeleyerek kaydetmek, en iyi biçimlerden birisidir (Gladding, 1998).

KUTU-9.6'de yazarın rapor yazmak için kullandığı format örnek olarak verilmiştir. Rapor yapılandırılmış formlara kaydedilebileceği gibi anekdot kaydı gibi serbest de yazılabilinir. Danışmanlar kendi tarzlarına göre formlarını tasarlayabilirler. Yazar anekdot tarzında, içerik ve süreci özetleyerek ve bir sonraki seans için notlarını raporlarında kaydetmeyi tercih etmektedir. Rapor'un bir örneği aile ile yapılan son oturumda ele alınması ve bir kopyasının aileye verilmesi, ailenin kendi gelişimini kavramasında da yararlı olacaktır.

KUTU-9.6 Aile Danışması Raporu Formatı Örneği

AİLE DANIŞMASI KAYIT FORMU
(Doç. Dr. Serap Nazlı)

.../.../20..

1. Ailenin Kimlik Bilgileri:

Aile biçimi: Geniş aile ( ) Çekirdek aile ( ) Başka.....

Aile üyelerinin ad-soyadı:.....

Aile üyelerinin yaşları :.....

Medeni durum :.....

Aile üyelerinin mesleği :.....

Aile üyelerinin eğitimi :.....

Adres tel.:.....

Danışmaya kim başvurdu:.....

Geliş nedeni:.....

Oturumlara gelecek aile üyeleri:.....

2. Problem:

Aileye göre problem:

.....

.....

Ne zaman başladı? Sorun aile yaşamını nasıl etkiliyor?

.....

.....

.....

.....

.....

Problemi çözmek için daha önce neler yapıldı?

.....

.....

.....

3. Aile Yapısı ve Geçmişi

Aile kaç yıllık evli, ailenin kısa öyküsü

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ailede ruhsal bir hastalık öyküsü var mı?

Aile hangi yaşam döngüsünde ve bu döngünün olası problemlerinden hangilerini yaşıyor?

Varsa çocukların okul başarısı, ebeveyn-çocuk ilişkisi, akran ilişkileri:

Geçmişte aileyi olumlu-olumsuz etkileyen yaşantısı:

Ailenin Danışma Esnasında Davranışlarının (beden dili, görünüş, ruh hali vb) Tanımlanması

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Oturum/Seans Özeti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.Oturum/Seans Özeti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.Oturum/Seans Özeti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

... Oturum/Seans Özeti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ailenin Yapısal Haritası:

Ailenin Genogramı:

Oturumlarda Ailenin Kazanımları

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

İzleme seansı tarihi: .....

Aile Danışmanı

ORTA EVRELER

Orta evre çift ve ailenin değişim yaşadığı evredir. İlk oturumlarda yapılması gerekenler (raport ve yapıyı kurma, girişimi güçlendirme vs.) tamamlandıysa danışma sürecinin orta evrelerine başlanabilir. Bu evrede değişim için danışman bütün aileyi ve tek tek üyeleri izleyebilir. Ancak pek çok çift ve aile en kolay olanı değiştirirler. Danışmanın etkili olması için ailelerin büyük değişimlere itilmesi gerekir. Ailenin yüzeysel değişimlerine ***birinci dereceden değişimler*** denilir. Örneğin ergen çocuk ve ebeveynleri arasında yaşanan çatışmalarının temeline inilmeden sadece ergen çocuğun eve geliş saatinin bir saat geriye alınması birinci dereceden değişimdir. Ailede yapılandırılmış kuralların köklü bir şekilde değiştirilmesine ise ***ikinci dereceden değişimler*** denilir. Örneğin katı, otoriter bir yapısı olan ailenin demokratik hale gelmesi ve bunun için tüm aile üyelerinin rol ve fonksiyonlarının yapılandırılması, aile içi etkileşim kalıplarında değişime gidilmesi ikincil dereceden değişimdir (Gladding, 2013).

Ancak Worden (2013) bu değişimin kolay olmadığını, danışma sürecinde köklemiş aile yapılarının değiştirmeyi 'iki adım ileri bir adım geri' benzeterek vurgular. Gladding (1998), bu evrenin başarılı olması için yapması gerekenleri şu şekilde sıralamıştır:

Aile üyelerini kapsama

Birçok eğilimlerde, genel amaçlar için aile üyelerinin işbirliği yapmaları önemle vurgulanır. Danışma sürecine aile üyeleri katılmazlarsa danışman onları birkaç şekilde davet eder. Sürece katılmayan aile üyesini davet etmenin bir yolu, ona aileyi incelettirmektir. Aile üyesi bu rolü yerine getirirken, dönütler vererek sürece katılmaya başlar. Bu aile üyesi, raportör olarak davranır ve oturumların sonunda meydana gelenleri özetler.

Aile üyelerinin birlikteliği

Danışma sürecinin orta evresinin ikinci amacı, aile birlikteliği için üyeleri bağlamaktır. Yapısal aile danışmasında bu birliktelik sınırlar ile vurgulanır.

Kontrat yapma ve karşılıklı ilişkileri güçlendirme

Orta evrenin bir üçüncü boyutu, aile üyeleri arasındaki ilişkiyi güçlendirmek, yeni bağlantıları biçimlendirmektir. Bu prosedür kontrat kullanılarak yapılabilir.

Aile sisteminde bazı değişimleri vurgulama

Bir çok birey ve aile için değişim zordur. Değişim için danışman'ın ailenin şu anki yaşamlarında neler olduğunu anlamalarına yardımcı olması gerekir. Bazen küçük adımlarla değişime daha kolay yaklaşılabilir. Bu strateji ile aileler farklı davranmaya alışabilirler.

Yeni davranışları denemek için aile üyelerini pekiştirme

Aile üyeleri risk aldıklarında veya yeni davranış denediklerinde pekiştirilmeye ihtiyaç duyarlar. Aile danışmanı pekiştirme yapabilmek için çok farklı araçlar kullanabilir. Genellikle yalın, etkili, kısa ve sözel pekiştireçler kullanılır. Örneğin danışman aile üyelerinin bir risk aldığını öğrenir öğrenmez "iyi" veya "hoş çalışma" gibi pekiştireçler kullanılabilir.

Bir danışman olarak aktif olma

Aile danışmanı olmak zihinsel, sözel ve davranışsal olarak aktif olmak demektir. Sadece birkaç aile danışması yaklaşımı danışmanın pasif olması gerektiğini savunur. Danışman aktif olarak olaylara karışabilmelidir. Aksi taktirde hata yapabilir.

Aileyi dış sisteme bağlama

Aile danışması zaman, konu ve alan açısından sınırlıdır. Bu nedenle, ailenin dıştaki uygun gruplarla bağlantı haline geçmesini öğrenmesi çok önemlidir. Örneğin alkolik bir aile ile ilgilenirken, aile üyelerinin Adsız Alkolikler grubu ile temasa geçmesine yardımcı olunmalıdır.

Sürece odaklanma

Aile danışması devam eden bir süreçtir. Ailede değişim meydana geldiği zaman bunun nedeni danışman'ın içeriği değil sürece odaklanmış olmasındadır. Ailede meydana gelen bir veya birkaç değişim, ailenin danışmadan ayrılmasına hazır oldukları anlamına gelmez. Aile kolayca uyum yapabilecekleri değişimleri başta gösterir. Aile üyeleri, zor olaylardaki değişime direnirse ve bir bireyin değişmesi gerekliğine ısrar ederse, danışman bunlara engel olmalıdır. Bunun için danışman aile üyelerini terapötik ittifak için sürekli teşvik etmelidir.

Uygun olduğunda şakayı kullanma

Birçok aile, yaşamlarının bir trajedi olduğuna inanarak aile danışmasına katılır. Bazı olay ve şartlar gerçekten trajedidir ancak bu aileler danışmaya başvurmazlar. Bu nedenle zaman zaman uygun olduğunda, özellikle danışma sürecinin orta evresinde, aile üyelerinin farkındalıklarını artırmak için şaka kullanılır. Bunlar ailede içgörü sağlar.

Ailedeki değişimin kanıtlarını aramak

Eğer aile danışması, başarı ile devam ederse bu açıkça belli olur. Belli olan değişimler ortaya çıktığında, danışman bunları aile üyelerine söylemelidir. Ailedeki değişimin açık ve zımmî belirtileri vardır. Örneğin aile üyeleri birbirlerine karşı daha sakindirler, birbirleriyle direkt konuşurlar, çatışma ve savunmalar azdır, şakalaşmalar görülür vs. gibi.

Yukarıda açıklanan değişimler danışma sürecinin orta evresinde görüldüğü zaman bu evrenin sonuna geçildiği ve son evreye gelindiği anlaşılır.

SONLANDIRMA

Bentovim (1989), bireysel danışmaya nazaran aile danışmasında bağımlılık sorunu oluşabileceğini belirtir. Bu durumda danışma sürecinin sonlanmasını zorlaştırabilir. Bu rağmen danışman kararlaştırılmış oturum sayısının sonlarına doğru

aileyi bilgilendirmelidir. Haftada bir seans yapılan yoğun danışma oturumlarında bazı aileler danışman'ı ebeveynleri gibi algılayıp sürecin sonlandırılmasında zorlanabilirler. Danışmanın bitiş zamanı yaklaştıkça ailede tekrar sorunlar ortaya çıkabilir. Bu gibi durumlarda bağımlılık üzerinde durulmalıdır.

Danışma sürecinin başında sağlıklı yapılan yapılandırma, danışmanın sonlandırılmasını da kolaylaştırır. Bunun için danışman ailenin sorununu tanımlama, hedefleri saptama ve bu hedeflere ulaşmanın kriterlerini saptamayı başarması gerekir. Danışma hedeflerinin sıkça gözden geçirilmesi, danışmanın son bölümünün planlanılmasında danışmana kılavuzluk eder (Bentovim, 1989).

Aile danışması öyle bir noktaya gelir ki, hem danışman hem de aile sona erdirme zamanının gelmiş olduğunda birleşirler. Hem danışman hem de aile üyeleri sonlandırmanın planlı ve sistematik olmasından daha çok yararlanırlar. Sonlandırma sürecinin dört adımı vardır: 1. Yönelim, 2. Özetleme, 3. Uzun süreli amaçların tartışılması, 4. İzleme (Gladding, 1998):

1.Yönelim:

Sonlandırmaya, gerçekte ona ulaşıldığı zaman ulaşılır. Yönelim, danışman'ın aile amaçlarına ulaştığını anladığı zaman veya kontrattaki oturumlar sonucunda başlar.

2.Özetleme:

Danışma sürecinin sonlanacağına aile yönelmeye başlarsa, danışman oturumlarda meydana gelenleri aile ile birlikte ele alır. Bu adımda ya yalnızca danışman konuşur ya da hem aile üyeleri hem de danışman zamanı paylaşarak özetlemeyi yaparlar.

3.Uzun süreli amaçların tartışılması:

Uzun süreli amaçları tartışmanın nedeni ilerideki sıkıntılı durumlardan kaçınmak, onları biçimlendirmektir. Örneğin danışman aileye yorgun oldukları zaman birbirlerine bağırmaktan kaçınmak için neler yapacaklarını sorabilir. Bu tür konuların ele alınmasıyla, danışman ve aile çeşitli kaynaklarını belirleme şanslarını elde ederler.

4.İzleme:

İzlemenin arkasındaki düşünce, danışmanın asla sonlanmayan bir süreç olmasıdır. Danışma, formal olarak sonlanmasından sonra da devam eder. Buna "açık-sonlandırma" (open-ended) denir. Yani aile tekrar danışmaya ihtiyaç duyabilir.

Aile danışmasında sonlandırma iki biçimde yapılır. *İlkinde* danışma süreci çabucak sonlandırılır. Bu sonlandırma biçiminde, aile daha fonksiyonel davranmaya başlar başlamaz danışma süreci sonlandırılır. Bu sonlandırma biçimine göre, danışma sürecinin dışında aile kendi kendini pekiştirdiğinde ve güçlendirdiğinde değişim ortaya çıkacaktır. Danışman, mümkün olur olmaz hemen sonlandırmak için aile üyelerini cesaretlendirir ve eğer bir başka problem ile karşılaşırlarsa tekrar gelmeleri için davet eder. Danışman, aile sisteminde değişim meydana geldiğinde bunu belirlemeli ve bu değişim ile bunun devamlılığının sorumluluğunu aileye vermelidir. Sonlandırmanın *ikinci* biçiminde, aile sisteminde değişim meydana geldikten sonra danışma süreci sonlandırılır. Danışman, değişimden sonra aileye değişimin nasıl meydana geldiğini ve gerekirse ileride nasıl değişim yapacaklarını öğrenmeleri için danışma sürecine bir süre daha devam etmek isteyip istemediklerini sorar. Bu eğitsel yaklaşım, sistemdeki değişimler hakkında aileleri eğitme fikrini destekler. Bu eğitimden sonra sonlandırma yapılır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Etkili bir danışman, süreci ne zaman ve nasıl sonlandıracağını bilmelidir. Sonlandırma çok iyi idare edilirse, daha etkili olur. Olgun bir raport kurmanın kalitesi, şu anki ve gelecekteki ilişkiyi herkesin anlayacağı gibi açıklanması vs. aileyi çok derin etkiler. Ailelerin çoğu, danışman ile ilk ve son temasını hatırlar. Sonlandırma ile ilgili çözümlenmemiş problemleri olan danışmanlar, bu evrede birçok hata yapabilirler. Bazı danışmanlar çok erken sonlandırma yapabilirken, bazıları aileyi bağımlı kılarak sonlandırmayı geciktirebilirler. Bazı danışmanlar da, aileye yeterince yardımcı olmadığını düşünerek rahatsızlık hissederler ve anksiyete yaşarlar. Bazı danışmanlar küçük fizyolojik rahatsızlıklar (başağrısı, karın ağrısı vs) geliştirirler (Kramer, 1981).

Ancak Worden (2013) kitaplarda okunduğu gibi kusursuz ve tam bir sonlandırmanın gerçek hayatta çok nadir olduğunu belirtir.

Çünkü klinik uzmanların dosyalarının çoğunun tedavinin erken sonlandırıldığı vakalarla dolu olduğunu belirtir. Aile danışmanı, temel aldığı kurama göre ailede yapılması gereken çok şeylerin olduğunu düşünmesine karşın aile belki de gelecek oturumlara gerek olmadığını düşünür. Böyle bir durumda danışman aileye saygı duymalı ve gelecek etkileşimler için açık kapı bırakmalıdır.

Danışma Sürecinde Önemli Unsurlar

Son başlıkta literatürde sıkça tartışılan ancak yeterli görüş birliğine ulaşmadığı anlaşılan oturum/seans süresi, sayısı ve sıklığı, dirençli aile üyelerinin seanslara katılım durumu konularına özetle yer verilmiştir. Son olarak da danışma sürecinin etkililiği için uzmanların görüşleri derlenerek okuyucu ile paylaşılmıştır.

Aile danışma sürecinin ne kadar süreceği ailenin durumuna, ele alınan konuya ya da probleme, aile üyelerinin motivasyonuna, danışman ile aile arasında kurulan çalışma uyumuna vb göre değişebilmektedir. Ancak literatürde bireysel danışmaya nazaran aile birimi ile yapılan danışmanın kısa süreli olması yönünde bir görüş birliği oluşmuştur. Stratejik aile danışmasının önerdiği 10 oturum yaygın olarak benimsenmiştir. Örneğin Öztürk, Türkçapar ve Akdemir (1996), aile danışması sürecini ortalama 10 seanslık ve 6 ay süreli olduğunu; seans aralığının da aileye danışma sürecinde kazandıklarını uygulayabilmeleri için uzun tutulması gerektiğini (1 hafta-6 ay) belirtirler. Fışıloğlu (2001, 2006) danışma süreci için "1+4+6" formülü getirmekte ve danışmanın ortalama 6 ay ile bir yıl sürdüğünü benimseyenlerdendir.

Ancak Whitaker ve Keith'e (1981) göre aile danışması süresi zamanla sınırlı değildir. Seanslar genelde haftada bir kez yapılır, gerekirse iki ya da daha fazlada yapılabilinir. Eğer anksiyete yoğunsa her gün de yapılabilinir. Bentovim (1989) literatürde danışma süresi veya seanslar arasındaki zaman açısından fikir birliğinin olmadığını belirtir. Bazı aile danışmanları iki ya da dört haftada ara ile her biri bir saat ya da daha uzun süren oturumlar tercih edilmektedir. Çocuk odaklı başvurularda ailede köklü bir değişiklik için en az altı aya ihtiyaç olduğu ile ilgili bir kanaatin oluştuğunu belirtir. Sorunları daha yoğun olan aileler ile daha sık danışma oturumları yapılabilinir.

Bir oturum/seans süresinin uzunluğu hakkında literatürde bir uzlaşmanın olmadığı anlaşılmaktadır. Bazı danışmanlar 45-50 dakikayı yeterli bir görürken; bazıları ise 90 dakika olması gerektiğini savunur. Worden (2013) da bir seans süresinin ne kadar olması gerektiği konusunda da bir standardın olmadığı; bazı aile danışmanların 90 dakikayı benimsediklerini, bazılarının da bir saat ya da 45-50 dakikalık oturumlarla çalıştığını belirtmektedir.

Literatürde aile danışmasında tüm aile üyelerinin seanslara katılıp katılmaması ile ilgili tartışma bulunmaktadır. Martin (2011) aile danışmanlığında en önemli problemin tüm aile üyelerinin seanslara katılması olduğunu belirtir. Aile danışmanlığına inanmayan veya katılmayı istemeyen üyelerin önemli bir sorun olduğunu ve bu problemin kolay aşılamadığını vurgular. Komplikasyonları olsa da çiftlerle yürütülen danışmalarda bireysel olarak da görüşülebileceğini belirtir.

Bireysel danışmaya nazaran aile danışmasında genellikle çekirdek ailenin üyeleri ve gerekirse kök aile ve aileyi etkileyen kişilerin de katılımı gerekir. Bu durumda da danışma sürecine katılmak isteyen ve ailesini yenilen yapılandırmak isteyen aile üyesi/üyelerine karşın bunu gereksiz ve anlamsız bulan ve boşa zaman ve para kaybı olarak görebilen aile üyeleri de olabilecektir. Bu konuya ilişkin aile danışmanlığının önemli liderlerinin de farklı yol izledikleri anlaşılmaktadır. Örneğin Minuchin (1981) seanslara tüm aile üyelerinin katılımının önemini vurgular. Benzer şekilde Whiataker ve Keith'e (1981) göre de aile danışması sürecine tüm aile üyelerinin katılımı önemlidir. Bu şekilde aile sistemindeki değişecek parçalar daha iyi görülür ve yapı ile mücadele başlatılabilinir. Evli çiftlerin özellikle ilk görüşmeye birlikte gelmesinde ısrar edilmesi önemlidir; ancak çocuklar için ısrarcı olmaya gerek yoktur. Eşlerin birlikte seanslara katılmamaları evlilik ilişkisine zarar verebilir düşüncesi hakimdir.

Ancak Bowen (1981) tüm aile üyeleri ile değil eşler ile seansları yürütmeyi tercih ettiği gibi gerekirse ihtiyaç duyan tek bir eş ile de bireysel olarak da görüşülebileceğini belirtir. Yani ihtiyaca göre eşler ile birlikte ve yalnız olarak tek bir eşle danışma yürütülebilinir. Bowen, çocuk odaklı başvuran ailelere asıl problemin eşler arasında yaşandığını belirtir; çünkü damgalanmış çocuğun ailenin probleminin kaynağı olarak görmez (Goldenberg

ve Goldenberg, 1996). Haley (1988) seanslara katılmaya isteksiz olmaları durumunda yalnızca ilk oturuma tüm ailenin gelmesini ister, diğer seanslara istekli aile üyesi ile devam edilebileceğini belirtir. Yine benzer şekilde davranışçı aile danışmasında da eşlere daha fazla odaklanılır ve genellikle motivasyonu yüksek olan kadın ile birlikte seanslar tek başına yürütülür (Nichols ve Schwartz, 1998). Bunu tercih eden danışmanların bireysel danışma yapmadıklarını, sistemik perspektifle yaklaşıp bir gönüllü aile üyesi aracılığı ile tüm aileye odaklanıldığının farkında olunması gerekir.

Aile danışmanları öncelikle ailelerin hangi nedenden dolayı (eş, çocuk, cinsel problemler, boşanma vb) başvurduğuna ön görüşmede ele almalı ve bir sonraki seansa kimlerin katılacağına aile ile birlikte karar vermesi sağlıklı olur. Bazen aileler problemin ailenin fonksiyonelsizliğinden değil bir aile üyesinden (örneğin kadının depresyonu, çocuğun okul başarısızlığı) kaynaklandığını düşünürse onları başlangıçta kırmadan ilgili kişi ile başlayıp sonra yavaş yavaş diğer aile üyeleri de seanslara çekilebilinir. Küçük çocuklu ailelerde özellikle bilişsel olarak yaşadıklarını kavrayamayan çocukların her seansa gelmesi gerekmeyebilir. Özellikle eşler arasında 'kopuk' veya çatışmalı ilişkilerde her iki eşin aynı motivasyonda seanslara katılması zor olabilir; bir eş devam etmek isterken diğeri etmeyebilir. Bu durumda nasıl bir yol izleyeceğine danışman karar vermeli; ya her iki eşin birlikte gelmesi için süreci geçici olarak durdurması ya da istekli eş ile tek olarak devam etmelidir. Ancak tek bir eş ile yapılan seanslarda aile sistemine odaklanmayı ihmal etmemelidir. Bunun için döngüsel sorular ile etkileşim örüntülerini ele alması; ev ödevlerinin tüm aile ile yapılacak şekilde verilmesi; zaman zaman danışma raporlarının gelmeyen eşe iletilmesi vb faydalı olacaktır.

KUTU-9.7'de yazarın iki telefon görüşmesi verilmiştir. Belki de ilk seansa eşi ile birlikte gelmesi istenilmeseydi en azından bir kişi süreç başlar daha sonra eşinin de katılımı yönünde teşvik edilebilinirdi. Bowen (1981) çok dirençli aile üyeleri ile çalışmak yerine danışmaya motivasyonu en yüksek kişi ile başlanabileceğini, bir aile üyesi değişirse değişimin tüm aile bireylerine dalga dalga yayılacağı görüşündedir.

KUTU-9.7 Telefon Görüşmeleri

Profesyonel olarak aile danışması merkezinde çalışmadığım için genellikle tanıdıklarım ya da danışanlarım aracılığı ile yönlendirilen aileler ile uygulamaya sürecinden uzak kalmamaya özen gösteriyorum. 2013yılının Ekim ve Kasım aylarında yaptığım iki telefon görüşmesini özetle aşağıda paylaşmak istiyorum:

1.Telefon görüşmesi:

Daha önce benden çift danışması alan Bayan X, beni arayarak kiracıları olan genç bir çiftin boşanmak üzere olduklarını ve erkek eş (Tarık) ile dertleştiklerini, onu boşanma öncesinde danışma hizmeti almak için ikna ettiğini söyledi ve telefon numaramı verip veremeyeceğini sordu. Daha önce danışma hizmeti alıp almadıklarını ve kaç yıllık evli olduklarını sordum. Bayan X, çiftin 2 yıllık evli olduğunu ve küçük bebekleri olduğunu ve danışma hizmetini almadıklarını 'Zaten aklında yoktu Tarık'ı ben ikna ettim' dedi, ancak henüz eşi Meltem ile konuşmadığı söyledi.

İki gün sonra Tarık beni telefondan aradı ve randevu talebinde bulundu. Ailesi hakkında kısaca bilgi vermesini istediğimde ise; 2 yıllık evliyiz, 6 aylık bir kızımız var, ben elektrik teknisyeniyim eşim öğretmen dedi. Eşi atanamadığı için dershanede çalışmış, çocuk doğunca işten ayrılmış. Danışma hizmetini alma nedenlerini sordum biz sürekli tartışıyoruz bu sefer kötü kavga ettik galiba boşanacağız dedi. Tarık 1 aydır evden uzakmış çalıştığı inşaatta yatıp kalkıyormuş. Evden ayrılmasının nedeninin eşinin ailesi olduğunu söyledi. Yaklaşık 6 hafta önce eşinin dedesinin vefat ettiğini ve eşinin babası ile köye cenazeye gitmek istediğini ancak ben izin vermedim dedi. Ona izin vermeme sebebini sorduğumda, yoğun çalıştığını ve ev işlerinde zorlandığını zaten eşinin de dedesi ile yoğun ilişkisi olmadığını gitmese de olacağını söyledi. Ancak eşi kendisini dinlemeyip babası ve annesi ile köye cenazeye gitmiş ve dönüşte de eve gelmeyip bir hafta da annesinde kalmış. Sürekli kayınvalidem ve kayınbabam bizim işimize karışır ben aileme sınır koydum ama Meltem koyamıyor bu da beni rahatsız ediyor dedi. Eşi annesinden eve döndüğünde sokakta komşuların önünde tartışmışlar ve bunun üzerine Tarık evi terk ettim şantiyeye gittim dedi. Ona kendisinin ve eşinin daha önce evden bu şekilde ayrılıp

ayrılmadığını sordum. Tarık ben ilk kez ayrıldım ama eşinin sıkça bunu yaptığını söyledi. Ona eşi ile birlikte gelmelerini söyledim, hafta sonu izin alıp gelirim ama eşimi bilemem görüşmüyoruz bir aydır dedi. Eşine nasıl ulaşabileceğimizi sorduğumda, ev sahipleri Bayan X ile arası iyi beni ikna etti onu da eder belki dedi. Tarık'a "Sıkıntılı bir durumda olduğunuzu anlıyorum, eşinizle geleceğiniz hakkında kaygılanıyorsunuz. Umarım Bayan X sizi ikna ettiği gibi eşiniz Meltem'i de ikna eder, görüşmek dileğiyle" diyerek telefon görüşmesini sonlandırıyorum.

Telefondan elde ettiğim bilgilerden ilk spekülatif döngüsel hipotezimi kurabilirim: Aile "küçük çocuklu aile yaşam" döngüsünde; çift 2 yıllık evliliklerine yeterince bağlanamamışlar, bunda Meltem'in kök ailesi etken gibi duruyor, Tolga'nın fevri çıkışları da Meltem'in baba evine gitmesine neden olabilir, Meltem'in atanamamış olması onda gerilime neden olmuş olabilir, Meltem-Tarık henüz eş alt sistemini sağlıklı kuramadan ebeveyn olmaları ve bir bebeğin sorumluluğu çifte maddi ve manevi olarak ağır gelmiş olabilir. Tüm bunlar ve boşanmaların yaklaşık %40'nın ilk 5 yılda olması verilerinden yola çıkarak çiftin boşanma riskinin oldukça yüksek olabileceği hipotezini kuruyorum.

Bayan X iki gün sonra aradı ve Meltem'i ikna edemedim, kocasının bu tutumundan rahatsız olduğunu 2 yıldır huzursuz olduğunu ve 'barışmak' istemediğini söylemiş. Tarık ile yapılan 15 dakikalık telefon görüşmesinde çiftin çatışmalı bir evliliklerinin olduğunu ve 1,5 ay gibi kısa sayılmayacak bir süre de fiziksel olarak ayrı mekânlarda kalmaları kopukluğu artırdığı anlaşılıyordu. İki yıllık evliliklerinde eşlerin bağlanma sorunu yaşadıkları, Meltem'in danışmayı 'barıştırılmak' olarak algılaması ve dirençli yaklaşması doğal olabilir.

Yaklaşık bir ay sonra beni başka bir nedenden dolayı arayan bayan X' e alt katlarında kiracıları olarak oturan Tarık ve Meltem'i soruyorum. Tarık'ın şantiyeden döndükten yaklaşık 15 gün sonra Meltem'in evi terk ettiğini ve bu sürede çiftin sürekli kavgalarının tüm apartmanca duyulduğunu söyledi. Tarık'ın asabi olduğunu ve akşam eve geldiğinde yarım saat geçmeden seslerin yükseldiğini ve bebeklerinin de sürekli ağladığını anlattı. Tarık'tan aldığı bilgiye göre karısı bebeğini de alarak baba evine gitmiş ve boşanma davası açmayı planlıyormuş.... Bayan X'den elde ettiğim bilgi beni düşündürdü, acaba çift olarak değil de sürece sadece

Tarık ile mi başlasaydım!!!! Tarık'ın danışma sürecine tek başına başlaması ve ondaki ufak değişimlerin eşi tarafından fark edilmesi Meltem'in danışma hizmetine önyargısını belki yıkabilirdi!!!

2.Telefon Görüşmesi:

Bir TV kanalında çalışan arkadaşım beni arayarak kameraman arkadaşının yeni okula başlayan ancak 2 haftadır uyum problemi bitmeyen kızları için danışma hizmeti almak istediğini, müsaitsen telefon numaranı verebilir miyim diye sordu. Aynı gün Mehmet bey telefonla aradı ve kızları Zeynep'in 7 yaşında olduğunu ve ilkokul 1. Sınıfa başladığını ancak hala ağlayıp 'baba beni yalnız bırakma' diye onu sınıftan çıkartmak istemediğini ve ağlama tepkilerinin devam ettiğini ve ne yapacağını bilmediğini söyledi. Zeynep aynı özel okulda 2 yıl okul öncesi eğitim almış; şu anki sınıfı 18 kişi ve çoğu da anasınıfından tanıdıkları eski arkadaşları; şimdi ki öğretmeni de Zeynep'in uyum sağlaması için çabaladığını ancak ne öğretmeni ne de ben başarılı olamadık diyor. Anasınıfında nasıldı diye soruyorum o zamanda okula gitmeyi çok sevmezdi zorla gelirdi diye cevaplıyor baba Mehmet bey. Eşiniz çalışıyor mu diye soruyorum. Eşi bir bankada müdür olarak görev yapıyormuş ve yoğun çalıştığını, son zamanlarda eğitimler için il dışına sıkça çıktığını ve bu yüzden kızları ile daha çok kendisinin ilgilendiğini ancak Zeynep'i okula bırakıp da işe gidememesinin sorun olmaya başladığını anlattı. Son zamanlarda aile yaşamlarında değişim olup olmadığını sordum; olmadı dedi biraz düşününce Zeynep'in teyzesinin yeni bebeği oldu annesi de ona sürekli bu senin kardeşin diyor onun dışında bir şey yok dedi. Mehmet beye randevuya eşi ve kızı ile birlikte gelmesi istenildi ve randevuyu eşinin ilde olduğu güne ayarladık ve telefon görüşmesini tamamladık.

Telefondan elde ettiğim bilgilerden yola çıkarak ilk spekülatif döngüsel hipotezimi şöyle kurdum: Zeynep sanki küçük bir kırsal bölgede, annesi ev hanımı olup çok fazla sosyal yaşama ve okul öncesi eğitim almamış çocuk gibi tepki vermesi durumu zihnimi kurcalıyor. Aile 'küçük çocuklu aile' yaşam evresinde; yeni öğretmene ve sınıfa uyum sağlamak Zeynep'i zorlamış olabilir; bankacılık gibi yoğun mesaisi olan meslekte kariyerinde yükselme çabasına odaklanan anne Zeynep'i ihmal ettiği için dikkatleri çocuk üzerine çekebilir; yeni doğan kuzen Zeynep'te gerginliğe

yol açabilir; Zeynep farkında olmadan sorunlu davranış üreterek ailesini bir arada tutma çabasına girmiş olabilir; Zeynep karı-koca arasındaki gerilime dahil olarak üçgen oluşturmuş olabilir.... Tüm bunlar ilk oturumda ele alınıp test edilmesi için not edildi.

Ancak randevudan 1 gün önce baba Mehmet bey telefonla arayarak eşinin iş yoğunluğundan gelemeyeceğini söyledi ve talebi üzerine başka bir güne randevu verildi. 2. Telefon görüşmesinde ona eşinin yoğun olmasının kendisini ve kızını nasıl etkilediğini sordum, üzüntülü ses tonu ile yalnız kaldıklarını söyledi. Kızlarının ağlama davranışının devam edip etmediğini sordum, ediyor ama artık okula götürüp sınıfa kapısına kadar bıraktığını ve ağlamasına aldırmayarak içeriye girmediğini söyledi. Ona "Durumun ciddiyetini anlıyorum, eşiniz yoğun çalışması nedeni ile kızınızla tek başınıza uğraşmak durumunda kalmışsınız ve doğal olarak siz de gerilmişsiniz ancak lütfen kızınıza daha hoşgörülü davranmaya özen gösterin." diyerek 2. randevu tarihini kararlaştırıp telefon görüşmesini sonlandırıyorum. Bir hafta sonra eşinin mesaisine göre ayarlanan randevudan 2 saat önce tekrar arayarak eşinin yoğunluğu nedeni ile gelemeyeceklerini ortak bir zaman bulamadıklarını söyleyerek 3. randevuyu talep etti. Ancak yine gelemediler ve bu sefer baba Mehmet bey randevuyu iptal etmek için aramadı.

Aradan geçen yaklaşık bir ay sonra aracılık eden arkadaşımla sohbet ederken kameraman arkadaşının gelemediğini iletiyorum. Arkadaşımdan aldığım cevap "Mehmet gelmeyi çok istedi, eşini tanımıyorum ama kadın randevuya gelmek istememiş, ona göre bedava olmasın paralı bir yere gidelim ve profesör unvanlı biri olsun demiş. Kızlarını bir psikiyatriste götürmüşler ve maalesef depresyon ilacına başlamışlar. Mehmet'e bu yaşta çocuğa tahlil yapılmadan depresyon ilacının verilmesi sakıncalı siz ne yapıyorsunuz dediğimde eşinin önüne geçemediğini ve kendisi de istemese eşinin isteği ile kızlarına ilaç vermeye başladığını söylemiş"

Genellikle psikolojik hizmetleri kadınlar talep ederken, erkekler mesafeli durur. Erkek eşlerin danışma hizmetine mesafeli duruşları azalıyor mu acaba bilmiyorum. Elbette danışanlar özgür iradeleri ile hareket edebilirler. Ancak bir eşin gelmek istememesi nedeni ile başlayamayan süreçlerde Bowen'ın önerisini benimsemek ve motivasyonu yüksek eşle başlayıp diğer eşin direncini yavaş yavaş azaltabilir ya da tek bir eşle onun aile

yapısına zarar vermemeye özen göstererek bir eşin davranış değişiminin tüm aile sistemini pozitif etkilemesine destek olabilir miyiz!!!!!

Danışma sürecinde eşleri birlikte almayı benimsiyorum, çocuk odaklı bir danışma talebi yoksa çocukların sürece katılmasında ısrarcı değilim. Ancak yakın zamanda iki erkek eş-babanın danışma talebine, eşlerinin direnci üzerine başlayamamak bende ilk oturumda esnek olabilir miyiz düşüncesini uyandırmaya başladı.

Bu bölümde son olarak aile danışması sürecinin 'etkililiği' için literatürden uzmanların görüşleri derlenilmiştir. Bentovim (1989) aile danışmasının etkiliği için önerileri şunlardır:

- Aile üyelerinden biri danışman'a bazı bilgiler verip bunların diğer aile üyelerinden saklanmasını isteyerek "açıklık" kuralını bozabilir. Danışman buna fırsat vermemeli, sırların danışma sürecini engelleyebileceğini belirtmelidir.
- Ebeveynlerin "cinsel" sorunları ele alınacaksa, çocuklara kendileri ile ilgili olmayan ebeveynlerini ilgilendiren konuların ele alındığı söylenerek, çocukların danışmaya alınmaması daha uygundur.
- Ailenin randevuya gelmeme durumunda mutlaka telefon ya da mektupla aile ile görüşülmesi gerekir. Gerektiğinde aileye önceden haber verilerek evde danışma oturumu düzenlenilebilinir.
- Danışman'ın farkında olmadan bir aile üyesi ile ya da ailenin bütünü ile sürekli işbirliğine girmesi danışma sürecini engelleyebilir. Sempati duyduğu erkek çocuk danışman'a kendi ailesi ile ilişkisini mi çağrıştırmaktadır? Eşine kızgınlık duyan kocaya sempati duyan danışman acaba benzer duyguları kendi evliliğinde de yaşamaktadır?
- Aile üyelerinin birinde özellikle ebeveynlerde paranoid kişilik gibi kendisinin ya da ailenin

sorunları hakkında içgörü sağlamasını önleyen bir rahatsızlık varsa aile danışması sürecinin etkili olma şansı azalır.

- Ailede anahtar kişilerden biri (yani eşlerden biri) danışma sürecine katılmayı ret eder ya da gönülsüz olarak katılırsa aile danışması başarılı olmaz.
- Aile üyelerinden biri, bir danışma oturumuna gelmezse ya da gelemezse gelen aile üyelerinden birisine danışmada konuşulan konular hakkında bilgi vermesi istenilmeli; o aile üyesinin geldiği ilk danışma oturumunda da bu konu ele alınmalıdır.

Whiaker ve Keith'nin (1981) önerileri ise şöyledir:

- Aile danışma süreci devam ederken, ailenin 3. ve 4. kuşağı ziyaret etmesi; seanslara akrabalar, komşular, arkadaşlar, varsa ailenin önceden gittiği danışmanlar vb katılması faydalı olur. Bu şekilde geniş sistemin katılımı ile aile içerisindeki değişecek güçler keşfedilir.
- Bireysel danışmaya nazaran aile danışmasında daha fazla dinamik vardır ve tek danışman tüm bunlara dikkat edemeyebilir. Bunun için iki danışman'ın (co-therapist) birlikte seansları yürütmesi önerilir. Ortak danışmanlar birlikte seansları yürütebileceği gibi, biri seansları tek başına yürütürken diğeri ile sonradan yüz yüze ya da telefonla istişare edebilir.
- Eğer eşler daha önce danışma hizmeti almamışlarsa seanslarda kendilerini açmada sorun yaşayabilirler. Bunun için ilk seansta yalnızca kadınla 20 dakika, sonra erkekle 20 dakika yalnız görüşülüp en son 20 dakika kadın-erkekle birlikte görüşülebilinir.

Gladding (2013) evlilik ve aile danışmasının etkililiğinde dört koşulun olduğunu vurgular:

- İlk olarak danışma yapan kişinin psikolojik olarak sağlıklı olması ve kendi ailesini iyi tanımasının önemli olduğunu belirtir. Bu şekilde danışmanlar

kendi aile hayatlarında çözemedikleri durumları oturumlara bulaştırmazlar.

- İkinci koşul ise aile danışmanlarının terapötik müdahaleleri gereğinden fazla ya da yetersiz kullanmamasıdır. Danışman ne gereğinden fazla ailelerin mutluluğu için çaba harcamalı ne de aileye çok ilgisiz davranmalıdır.
- Üçüncü koşul ise danışman *yapı ile mücadeleyi* kazanması, ailelerin de kendi değişimlerinin sorumluluğunu alarak *girişim ile mücadeleyi* kazanmalıdır. Yapı ile mücadele seansların süresi ve sıklığı, kimlerin katılacağı vb prosedür olup bunun kontrolü danışman da olmalıdır.
- Dördüncü koşul ise danışman'ın ailelerin ya da çiftlerin yaşadıkları zorlukları meydana geldikleri şartlar içinde görebilmesi becerisidir. Aile danışmanın'ın gelişim dönemlerini iyi bilmesi, kültürel normları tanıması, bazı hayat deneyimine sahip olması önemlidir.

Fışıloğlu'nun (2001, 2005) danışma sürecinin etkiliği için önerilerini öğrencilerinin tuttuğu ders notlarından taranarak aktarılmıştır. Fışıloğlu'nun notlarındaki terapist kavramı, aile danışmanı olarak değiştirilmemiştir:

- Terapist aile üyelerinin ilişkiye yönelik ütopik düşüncelerinin farkında olmalıdır. Örneğin 'hiç sorun yaşamayalım', 'beni seviyorsa isteklerimi ben söylemeden anlamalı', 'aile yaşantımız beklentimi tam karşılamalı' gibi. Bu düşüncenin ütopik olup olmadığı ailenin yapısı, mevcut durumu, kültürü dikkate alınarak kararlaştırılmalıdır.
- Terapist ailenin içinde bulunduğu kültürü dikkate almalıdır.
- Terapist aile üyelerinin kendisi ile kurmak istedikleri koalisyonlara karşı dikkatli olmalıdır.
- Semptomun ailedeki işlevi bulunmaya çalışılmalıdır. Her semptomun aileye bir kazancı vardır. Aile bu kazanç nedeni ile semptomdan vazgeçmeyebilir. Eğer

bu semptom yerine başka kazançlı bir şey konulamazsa süreç zorlaşır.

- Terapist bir kişi ile konuşurken diğer üyelerinde kendisini dinlediğini bilerek konuşmalıdır. Çünkü terapist hem ailenin bütünü ile hem de bir üye ile ilişki içindedir.
- Aile üyeleri değişikliği hep karşı taraftan beklerler. Aile üyeleri çoğunlukla eleştirirler ancak ne istedikleri sorulduğunda aileler şaşırıp kalırlar.
- Direnç ailenin doğal bir tepkisidir, olumsuz olarak değerlendirilmemelidir. Sistem yaklaşımına göre ailenin direnci denge kavramı ile açıklanır. Aile kurduğu dengeyi savunmaktadır.
- Ailenin hangi alt sistemi ile çalışılacağına terapist karar verir. Eş alt sistemi ile mi yoksa çocuk alt sistemi ile mi çalışılacaktır. Ancak başarı için aile üyelerinin birbirinden bağımsız olmadığı, problemin ailenin problemi olduğu, ailenin her üyesinin bu problemin parçası olduğu belirtilmelidir. Terapist ailenin sınırını da iyi çizebilmelidir. Örneğin evin kız çocuğunun erkek arkadaşı sistemin bir parçası değildir.

Son zamanlarda aile danışmanlarının DSM'yi dikkate alması genetik faktörlerin baskın olduğu durumlarda semptomun aile içi etkileşim örüntülerinden kaynaklandığını düşünmenin yanlış bir yaklaşım olduğu belirtilmektedir. Worden (2013) son zamanlarda yapılan araştırmaların şizofrenide kalıtsal faktörlerin daha fazla rol oynadığını; çocuklarda dikkat eksikliği sorunlarının hiperaktive içerisinde değerlendirildiğini ve artık anne babaların kötü ebeveynlik ile suçlanmaktan vazgeçildiğini belirtir.

Aile danışması süreci bireysel danışmaya oranla dikkat edilmesi gereken dinamiklerin fazla olduğu bir süreçtir. Aile danışmanları öncelikle literatüre hakim olmalı, sonra kendi kültürünün dinamiklerini göz önünde bulundurarak batı kaynaklı literatürü irdeleyebilmelidir. Toplulukçu kültürün egemen olduğu ülkemizde aileler ile ilgilenirken gelenek-göreneklerin aile

sistemini nasıl etkilediği gözden kaçırılmamalıdır. Aile danışmanının teorik alt yapısı, kültürel öğelere verdiği önem ve tecrübe ile kazandığı yetkinlikleri danışma sürecinde kendisini gösterecektir.

KUTU-9.8'de yazarın yürüttüğü aile danışmasının içerik ve süreç analizi özetlenerek verilmiştir.

KUTU-9.8 Danışma Süreci Örneği

AYŞE & MUSTAFA AİLESİ

Vaka geldikçe çağrıldığım bir özel hastanede çift bana yönlendirildi. Neden olarak bayanın sadece "hastalık hastası" olduğu iletildi. Bayan özel hastaneye sıkça gelen ve sürekli tahliller yaptıran birisi olduğu için başhekim kişiyi hastalık hastası notu ile bana yönlendirmiş. Hastanede sürekli ya da part time çalışmadığımdan, özel bir hemşirem ya da sekreterim olmadığı için danışma öncesi sınırlı bilgi ile hipotez kurmakta zorlanıyorum. Başka bilgi olmadığı için ilk spekülatif hipotezim: Uyarıcılara aşırı hassas bir kadın olabilir, eşi ile sağlıklı etkileşim kuramaması, varsa çocuklarının ve kök ailelerin problemleri tetikleyen nedenleri olabilir.

Ayşe & Mustafa çifti ile 3 kez birlikte, 3 kez yalnızca Ayşe hanımla her biri 90 dakika süren toplam 6 seans gerçekleştirildi ve sonra telefon ile iletişim kuruldu. Yıl 2006

I.OTURUM= Çift danışması (90 dakika)

İçerik ve Süreç Analizi:

Çift ofise kabul edildikten ve kısa bir selamlaşmadan sonra *'Merhaba ben psikolojik danışman Serap Nazlı. Uzmanlık alanım aile ve okul psikolojik danışmanlığı, Balıkesir Üniversitesinde öğretim üyesiyim, ihtiyaç duyulduğunda bu kurumda danışanlarımla bir araya geliyorum. Psikolojik danışma hizmetlerinde gizlilik*

esastır. Yasal bir durum olmadığı müddetçe burada anlatınlar aramızda kalacaktır. Her seansımız 90 dk sürecek, bugün öncelikle sizi ve aile yapınızı tanımak istiyorum. Bana kısaca bilgi verir misiniz? Sonra buraya geliş nedeninizi ve benden beklentinizi öğrenmek isterim" diyerek sözü karşımdaki çifte veriyorum (Haley'in ilk oturumunun sosyal aşaması).

Önce Ayşe hanım konuşuyor (ben soruyu ortaya sorar ilk sözü kimin alacağına bakarım) ve kendisini şöyle tanıtıyor: "33 yaşındayım, lise mezunuyum, 13 yıllık evliyim ev hanımıyım iki oğlum var. Eşimle boşandık, iki yıl ayrı kaldık ve tekrar evlendik. Ben panik atak hastasıyım ancak eşim anlayışlı değil bu yüzden buradayız" diyor. Konuşurken Ayşe hanım oldukça gergin, her an patlayabilir bir beden dili sergiliyor. Mustafa beyde kısaca 40 yaşında olduğunu, Balıkesir'in .... İlçesinde bir camide imam olarak görev yaptığını söylüyor. Açık öğretime devam ederek üniversite diploması almaya çalıştığını vurguladı, zamanının çoğunu ev ve işte geçirdiğini, 8 ve 11 yaşlarındaki iki oğlu ile ilgilendiğini söyledi. Mustafa beye göre de geliş nedenleri eşinin hastalık hastası olması imiş. Mustafa beyin de beden dili oldukça gergin. Mustafa beye "Eşiniz panik atak hastasıyım dedi ancak siz hastalık hastası dediniz. Bunun üzerinde biraz durmak istiyorum, sizce eşinizin hastalığı var mı ve varsa sizce nedir?" soruma Mustafa bey oldukça öfkeli tarzda "Eşimin sürekli hastalık şüphesinden bıktım onu ilçeden buraya özel hastaneye getiriyorum sonunda dayanamadım başhekime sıkıntımızı anlattım bizi size yönlendirdi. Eşim sürekli TV de doktor programlarını izler ve buraya gelir. Bugün buraya rahim ağzı kanseri olabilir miyim diye test yaptırmaya geldi, benim tek maaşla onu hastaneye üstelik özele taşıma gücüm yok ama bunu ona anlatamıyorum. Sorun yetkililere biz her ay en az bir defa buradayız, bunun tahlili var, geliş-gidiş masrafı var" diye yanıtladı. (Haley'in ilk oturumunun problem aşaması).

Ayşe hanım müdahale ederek benimle ilgilenmek zorundasın, ben senin karınım diyerek öfke ile tepki verdi. "Size göre anlayışlı bir eş nasıl davranır?" soruma Ayşe hanım yanıt olarak "Ben panik atak hastasıyım eşim araba alsın beni gezdirsin!" diye yanıtlıyor. Her ikisine de "Buraya geliş nedeniniz üzerinde kendi aranızda konuşmanızı istiyorum. Her ikinize göre neden buradasınız ve

benden beklentiniz nedir?" sorusu yöneltiyorum. Çiftin aralarındaki tartışma yaklaşık 15 dakika sürdü sadece gözlemledim, şu an onların amacı kimin haklı olduğunu bana ispat etmek. Her ikisi de dominant, alttan almaya ve yenilmeye hiç niyetleri yok gibi bir tablo çizdiler. Mustafa beye göre danışmaya geliş nedenleri eşinin "hastalık hastası" olması. Sürekli doktora gitmesinden bıktığını ve bütçesinin bunu kaldıramayacağını öfkeli tarzda söylüyor. Mustafa bey oldukça kızgın ve öfkeli ses tonu ile eşine dönüp "Annem bana 'kız oğlan kız' bulduğu halde ret ederek, tekrar seninle evlendim ben daha ne yapayım!" diyerek tepkisini net olarak ifade ediyor. Bu söz üzerine çifte müdahale edip sakinleşmelerini istiyorum. Mustafa bey sakinleşmesine karşın Ayşe hanım geri adım atmıyor, daha anlayışlı olması gerektiğini belirtiyor. (Haley'in ilk oturumunun etkileşim aşaması).

Mustafa beyin öfke ile eşine tekrar ben seninle evlendim demesi üzerine, boşanma nedenlerini merak ediyorum. Mustafa beye "Eşiniz boşandığınızı ve tekrar evlendiğinizi söyledi bunun nedenini kısaca anlatır mısınız?" diye sordum. Mustafa bey boşanmalarının hata olduğunu ve bunda da hem kendisinin hemdi kendi ailesinin özellikle de annesinin sorumlu olduğunu söyledi. Mustafa bey boşanmalarından hem annesini sorumlu tutuyor hem de kendisini de hatalı buluyor, bu güzel en azından kendini eleştirebilen ve değişime açık bir yapısının var olduğunu gösteriyor. Ayşe hanım ile iki yıl sonra tekrar evlenmişler, eşi evlendikten sonra kayınvalidesi ile görüşmek istememiş; Mustafa bey bu konuda eşine destek çıkmış çünkü o da eşi gibi annesi yüzünden boşandıklarını kabul ediyor. Özellikle bulunduğu ilçenin geleneksel değerlere sahip olması ve mesleğinin de 'imam' olduğu düşünülünce karısını destekleyebilmesi ona verdiği önemi gösteriyor. Mustafa bey daha sakince eşini ve çocuklarını çok sevdiğini, ancak eşinin isteklerinden ve beklentilerinden yorulduğunu belirtti.

Her iki çiftin seansta suçlayıcı dili daha fazla kullanmış olmaları üzerine, evde nasıl bir atmosfer yarattıklarını merak ediyorum; çatışmalı etkileşimlerinin evde de devam edip etmediğini soruyorum her ikisi de evet ediyoruz diyorlar. Bunun ev ortamına ve çocuklarına nasıl yansıdığının farkında olup olmadıklarını görmek için çifte çocuklarını sordum: *"İlk evliliğinizde ailevi nedenler ile*

boşanmış ancak tekrar evlenmişsiniz, bu sizin birbirinize önem verdiğinizi gösteriyor. Ancak burada birbirinizi suçlayıcı tarzda konuştunuz ve bu tarzınızın evde de devam ettiğini söylediniz. Sizi şu anda birbirinize karşı oldukça kırgın ve dolu görüyorum. Merak ediyorum bu tarz iletişiminizden dolayı iki çocuğunuz bundan nasıl etkileniyor?" Amacım güç savaşına girmiş eş alt sisteminin, ebeveyn alt sistemindeki rol ve görevlerini incelemekti. Bu soru Ayşe hanımı hiç etkilemedi, ona göre çocukları iyiler ve okula gidiyorlar. Ancak Mustafa beyi etkiledi ve "haklısınız biz evde de sürekli kavga ediyoruz ancak çocukların geleceklerini düşünmüyoruz" dedi. Mustafa beyin öfkeli-suçlayıcı hali giderek düşünceli-sakin olmaya başladı ancak Ayşe hanım hala arabada ısrarlı.

Danışma oturumunun sonunda çifte "*Öncelikle 13 yıllık evlisiniz, boşanmış ancak birbirinizden vazgeçmemişsiniz. Bu sizin güçlü yönünüz. Burada benim gördüğüm en önemli sıkıntı birbirinize kullandığınız dil. İletişim tarzınız üzerinde durmamız gerektiğini düşünüyorum. Birbirinize oldukça öfkeli yaklaştınız ve suçlayıcı dil kullandınız. İkinizin de buraya geliş nedeni Ayşe hanım, bu konuda anlaşıyorsunuz. Mustafa bey siz eşinizin probleminin "hastalık hastası" olduğunu söylediniz ve benden onu düzeltmemi bekliyorsunuz. Ancak birbirinizi yargılayıcı ifadelerden kaçınmamız danışma sürecinin yararlı olmasına destek olacaktır. Bu yüzden eşinizin durumunu "hastalık hastası" olarak değil, "hastalanmaya karşı hassas olduğu, bu konuda endişelendiği" gibi nitelendirmemiz daha uygun. Her ikinizin de isteğiniz üzerine öncelikle Ayşe hanımla haftaya bireysel danışma yapıp ona göre çalışma tarzımızı belirlemek istiyorum. Ancak siz bir ailesiniz ve ailenin tüm üyeleri birbirini etkiler ve etkilenir. Bu nedenle ben seansları tüm aile üyeleri ile yapmayı tercih ederim. Danışma süreci ortalama 6 ay ve 10 oturum sürer, sizin ekonomik koşullarınızı da göz önünde bulunduracağım. Ayşe hanım haftaya hangi gün sizin için uygun?"* diyerek oturumu özetleme, çiftin güçlü yönünü vurgulama ve ele alınması gerekenleri belirtme, problemi yeniden adlandırma ve randevu ayarlaması ile oturumu kapatıyorum. (Haley'in ilk oturumunun amaç oluşturma ve yapılacakları belirleme aşaması).

İlk İzlenim Notlarım:

- Çiftin her ikisinin de benden beklentisi Ayşe hanıma odaklanmam, danışmaya geliş nedenleri ile başlamakta fayda görüyorum. Danışmaya geliş nedenleri ve beklentileri dikkate alınmazsa süreç başlamadan bitebilir.
- Mustafa bey eşini "hastalık hastası" olmakla itham ederken, Ayşe hanım panik atak hastası olduğunu kabul ediyor. Öncelikle problemin yeniden adlandırılması ve çözülebilir bir probleme dönüştürülmesi önemli.
- Murray Bowen'in yaklaşımını benimseyerek eşler üzerinde odaklanmaya karar veriyorum. Ancak başlangıçta çift olarak değil, çünkü Mustafa bey kendisini problemin bir parçası olarak görmüyor. Öncelikle Ayşe hanımla bireysel daha sonra çift olarak süreci devam edebilirim. Bu şekilde hem çiftin danışmadan beklentisine cevap vermiş, hem de Ayşe hanımın kendini daha fazla ifade etmesine fırsat vererek agresif tutumunun altında yatan etkenleri inceleyebilirim. Stratejimi bu doğrultuda kurmaya karar veriyorum.
- Çift orta gelir düzeyinde, lise mezunu "geleneksel bir aile-çift" yapısına sahipler. Bu tip aileler danışmanın "uzman" konumunda olmasını beklerler.
- Çift "güç savaşında", her iki eş de dominant ve birbirlerini suçluyor.
- Evliliklerinin ilk yıllarında Mustafa beyin kök ailesinin olumsuz etkisi olmuş ancak etkilenme şu an daha sınırlı, Mustafa bey boşanma-tekrar evlenme sonrası kök ailesine sınır koyabilmiş; Ayşe hanımın ailesinin bu oturumda olumlu-olumsuz bir etkisi olup olmadığı ele alınmadı, bireysel danışmada bu konuyu ele alabilirim.
- Boşanma sürecinde yaşadıkları Ayşe hanımın panik atağında etkili olabilir. Ayşe hanıma bu teşhisi kimin ne zaman koyduğunu, tedavisi için neler yapıldığını bireysel danışmalarda sorabilirim.
- Mustafa bey için "geleneksel yapı" sorun değil, mesleği var ve mesleki gelişimi için çaba harcıyor; ancak Ayşe hanım eşinin gelişimine destek olmuyor, bunun nedeni kendi

yaşamından memnun olmaması olabilir. Literatürde buna "eş sosyal desteği" denir. Diğer bir ifade ile evlilikte eşler birbirlerinin 4 temel ihtiyacını karşılamaya (ekonomik, biyolojik, sosyal ve duygusal) karşılamaya taahhüt eder. Bunlardan birisi olan sosyal ihtiyaçlar kapsamında eşlerin birbirlerine sosyal destek olması beklenir. Ayşe hanımın eşinin mesleki gelişimine destek olmaması, onun yanında olmaması çiftin önemli sorunlardan bir diğeridir. Ayrıca Ayşe hanım eşinin maddi kaygılar ile tek başına boğuştuğunun farkında değil.

- Eşler arasındaki olumsuz iletişim tüm evin atmosferini etkiliyor ve ebeveyn alt sistemi de yeterince çocukların gelişimine destek olamıyor gibi. Aile "ergen çocuklu aile" yaşam döngüsüne girmiş, bu evrede yaşanan gelişimsel aile krizinden en fazla etkilenen ev hanımı olan Ayşe hanım gibi duruyor. Çocukların okula başlaması ile boşluğa düşmüş kendi bedenine odaklanmış olabilir.
- Ancak maddi koşulları danışma hizmetine devam etmeyi engelleyebilir. Öncelikle çocukları sürece dahil etme yerine ailenin mimarı eşlerin üzerinde odaklanmakta fayda var.
- Döngüsel hipotezim: Boşanma süreci Ayşe hanımı oldukça etkilenmiş; Ayşe hanım çocukların büyümesi ile boşluğa düşerek bedenine odaklanmış; eşler birbirlerine yeterince vakit ayırmıyor ve etkileşime girmiyor; Mustafa beyin eşinden yeterince destek görmemesi ve ekonomik olarak sıkıntıya sokması onda gerilime neden oluyor.

2.-4.OTURUMLAR= Ayşe hanımla bireysel danışma (90 dakika)

İlk bireysel danışmada Ayşe hanım önce boşanmalarını ve ardından "baba evinde" yaşadığı sıkıntıları uzun uzun anlattı. Evlendikten dört yıl sonra boşanmışlar ve yaklaşık iki yıl ayrı kalmışlar. Bu sürede Ayşe hanım çok çaba harcamış, tekrar evlenmeyi başarmış ancak oldukça yıpranmış. Ayşe-Mustafa çifti ilk evliliklerinde de gerilimli bir ilişki geçirmiş ve psikolojik destek almışlar. (Not: Ayşe-Mustafa çiftinin psikolojik destek almaya karşı

önyargılarının olmadığını fark ediyorum. Bu güzel ilerleyen seanslarda Mustafa beyi seanslara çekebilirim.) Ancak boşanma öncesinde gittikleri psikolog çifte "boşanma kararı almadan önce biraz yalnız kalın sakinleşerek iyice düşünün, sonra kararınızı netleştirin!" tavsiyesinde bulunur. Ayşe hanım iki çocuğunu (biri henüz bebek diğeri okula gitmiyor) alıp baba evine gitmiş, amacı evi terk etmek değil psikologun önerisine uymakmış. Ancak bunu fırsat bilen kayınvalidesi yüzünden tekrar evine dönememiş ve boşanmışlar. Boşanma gerçekleştiğinde Ayşe hanımın yaşı yaklaşık 22-23 gibi. Ayşe hanımın babası felçli ve yatalak, annesi ise ev hanımı. Babasının tansiyon hastası olduğunu ve felç geçirdiğini söylüyor, iki yıl önce de babası ölmüş. Annem çok çekti felçli bir hastaya bakmak çok zor diyor. İki çocuğu ile baba evinde yapamıyor ve çeşitli aracılar ile eşine ulaşarak 2 yıl aradan sonra tekrar evleniyorlar. Ancak Ayşe hanım eşinin ailesi ile görüşmeyi ret ediyor, Mustafa bey de eşini bu konuda destekliyor. İçerikte Ayşe hanımın boşanma ve yeniden evlenme sürecinde yaşadıklarına odaklanıldı. Her ne kadar Ayşe hanımla bireysel danışma yapılsa da döngüsel sorular ile aile sistemi üzerinde odaklanılmaya da özen gösterildi. Son 30 dakikaya girildiğinde, Ayşe hanıma "Sizi ve aile yapınızı daha iyi tanımak için bazı sorular sormak istiyorum" diyerek aile üyelerinin birbirleri ile iletişimini, ailede üyelerin (çocuklardan ziyade karı-kocanın) kendilerini geliştirme imkânı olup olmadığı, ailenin birlikte nasıl zaman geçirdikleri, özellikle eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarına özen gösterip göstermedikler vb sorular yöneltildi. Ayşe hanıma göre ailenin ekonomik ihtiyaçlarını kocası, ev işleri ve çocuklarm bakımını kendisi üstlenmiş; çocukları isteklerini hem annelerine hem de babalarına ifade edebiliyorlar; kardeşler arasında kavgalar olsa da genelde iyi anlaşıyorlar; kocası açık öğretim sınavlarına girerek kendisini geliştiriyor ancak Ayşe hanım bunu gereksiz olarak görüyor. Ayşe hanım kendi gelişim ihtiyacının farkında bile değil, lise mezunu ev hanımı olmanın ötesinde ne yapabilirim ki zaten ancak bende memnun değilim hayatımdan diyor. Eşi ile aralarında cinsel bir problemimiz yok ancak eşim benim duygu ve düşüncelerime önem vermez, bana zaman ayırmaz diyor. Arabamız olsa, kimseye bağlı olmadan hafta sonu gezsek fena mı olur ancak eşimi ikna edemiyorum diyor. "Başkalarına bağlı kalmak zorunda olmadan derken neyi

kastediyorsunuz?" soruma Ayşe hanım bazı hafta sonları kendi abisinin arabası ile iki aile pikniğe gittiklerini ancak arabaya sığamadıklarını söylüyor. Danışma sürecinin sonunda Ayşe Hanıma geçen hafta hastanede yaptırdığı testin sonucunu sordum, olumsuz bir şey çıkmadığını söyledi.

İzlenim notlarım: Ayşe hanım bu görüşmede daha sakin. Hikayesini anlattıkça rahatlıyor ve sakinleşiyor. Kendisini sözel olarak iyi ifade edebiliyor, konuşmaları çelişkili değil. Ancak hala arabada ısrarlı. Oldukça zeki bir kadın, ev hanımı olmak onu tatmin etmiyor gibi. Eşi ile tatmin edici birlikteliği yok; içine attıklarını paylaşabilecek sosyal bir arkadaşının olmaması da sıkıntı, kök ailesi ile ilişkisi sınırlı, eşi ise işinde. Ayşe hanım yalnız ve mutsuz. Virginia Satir'in "tam fonksiyonda bulunma" olarak nitelendirdiği

ve diğer sistem kuramlarının da üzerinde durduğu "ben-biz" dengesinde Ayşe hanım kendini potansiyellerini açığa çıkartamamış gibi duruyor.

Döngüsel hipotezim: Eş alt sisteminde etkileşim sınırlı, Mustafa beyin geleneksel koca rollerini benimsemesi Ayşe hanımı tatmin etmiyor; çocuklarında büyümesi ile anne boşluğa düşmüş; Ayşe hanım kendi potansiyellerinin farkında değil ve kendisini nasıl geliştireceğini bilmiyor.

İkinci bireysel danışmada öncelikle ilk bireysel danışmadan sonra kendini nasıl hissettiğini, evde nasıl bir ortam olduğunu ve eşinin tutumunu sorarak başlıyorum. Ayşe hanım "Gayet iyiydi, eşimle fazla tartışmadık galiba burada sizinle konuşmak bana iyi geldi bunu sizinle görüşmemizden 2-3 gün sonra çocuklar bile anladı anne çok sakinsin dediler" diyerek yanıtladı. Ayşe hanıma "*Bugün öncelikle anne babanızın üzerinde durmak istiyorum. Önceki görüşmelerimizde iki kardeş olduğunuzu ve liseden sonra görücü usulü ile evlendiğinizi anlattınız. Hayatınızın ilk 19 yılını geçirdiğiniz kök ailenizde nasıl bir ortam vardı, anne babanız*

birbirleri ile nasıl geçinirdi? Sizlere karşı tavırları nasıldı? Kısaca nasıl bir ailede ortamında yetiştiğinizi anlatır mısınız?" sorusunu yöneltiyorum. Ayşe hanım Balıkesir'in daha geleneksel, dini değerlere önem veren bir ilçesinde yetiştiğini; anne babasının iyi geçindiğini ancak babasının otoriter tavrının zaman zaman aileyi bunalttığını, annesinin elalem ne der lafından bıktığını; ailede şiddet olmadığını ancak çok kuralcı olmalarının kendisini bunalttığını belirtiyor. Boşanıp baba evine iki çocuk ile dönmenin kendisi için çok zor olduğunu anlatıyor. Ayşe hanım 25 yaşlarında, ikinci kez evliliğinden bir kaç yıl sonra depresyon tedavisi görmeye başlıyor. Bulunduğu ilçede ev aldıktan sonra, ona 30 yaşında panik atak tanısı konulmuş. Ancak düzenli olarak ilaç almıyor, psikiyatriste gitmiyor. Yoğun ölüm korkusuna sahip, kendisini günahkâr olarak görüyor. Ergenlik döneminde komşusu bir akranı ile TV de cinsel içerikli kanalda yayın izlemişler, bunun onu günahkar yapıp yapmadığını bana soruyor. Ona "Ergenlik döneminde kadınlarda erkekler de doğal olarak karşı cinsi, evliliği ve cinselliği merak ederler. Etraflarında konuşabilecek bir yetişkin bulamayınca, akranları ile konuşur, TV dergi vb araçlar ile meraklarını gidermeye çabalarlar. Bu merak oldukça doğaldır ve hiç kimseyi günahkâr yapmaz." diye sorusunu içim biraz da burkularak kısaca ve onun dini değerlerine saygısızlık yapmamaya özen göstererek yanıtlıyorum. Ayşe hanım önce babasının ölümü, sonra bir yakını kanserden ölünce kendisinde hastalık korkusu olmaya başlamış. Ayşe hanım TV'de gördüğü, etrafında duyduğu bir hastalığa yakalanacağını zannediyor; hasta olduğu için eşinin daha ilgili olmasını, kendisini gezdirmesi gerektiğini düşünüyor. Çünkü komşularının, arkadaşlarının anlattığına göre başka kocalar panik atak eşleri ile ilgileniyorlar, onları gezdiriyorlar. Oysa eşi kendisi ile yeterince ilgilenmiyor, ona değer vermiyor. Ayşe hanıma göre eşi bir araba alıp, bunaldığı zaman kendisini gezdirmesi gerekir. Oysa eşi camideki işi bitince açık öğretim kitapları ile uğraşıp boşuna zaman kaybediyor, kendisi ile ilgilenmiyor. Eşine bu yüzden kızıyor. Ailenin etkileşim örüntüsünü almak için sıradan bir gününü (hafta içi-hafta sonu) nasıl geçirdiklerini sordum. Geleneksel rol dağılımına sahipler; çocuklar okul-öğrencilik, eşi işine, kendisi de ev işlerine odaklı; hafta sonları da aynı ancak bazen "abisinin arabası" ile hep beraber geziyorlar. Ancak Ayşe hanım memnun değil bu yüzden araba istediğini

söylüyor. Ayşe hanım bayanlar ile gün yapmayı sevmediğini söylüyor.

İzlenim Notlarım: Ayşe hanım geleneksel ve muhafazakâr bir ailede büyümüş, şimdi de benzer bir aile yapısına sahip. Ayşe hanım bu görüşmede de daha sakin ancak şuan ki yaşamından mutlu değil. Döngüsel hipotezim: Hipotezim değişmiyor aynı. Ayşe hanım eş alt sisteminde mutlu değil, eşinin ilgisini hastalık ile çekmeye çalışıyor. Ancak bu durum Mustafa beyi öfkelendiriyor, ona göre bir koca ve baba olarak fonksiyonlarını zaten yerine getiriyor. Ayşe hanım ise hastalığının tedavi yolunu bulmuş benden bunu eşine söylememi bekliyor!! Onu kırmadan başka çözüm yolları bulmasını sağlamam gerekecek.

Üçüncü danışmada İlk iki bireysel danışmada doğrudan ve döngüsel sorular ile Ayşe hanımın aile sistemi ele alınmıştı; şimdi Ayşe hanımın yaşamında değişim yapması için cesaretlendirmeye karar veriyorum. Çünkü ekonomik nedenlerden dolayı uzun bir danışma hizmeti alamayacaklarını biliyorum. Ayşe hanım güçlü bir karakter bence değişime hazır, artık dönüşlü-yansıtıcı sorular ile seçenek üretmesini desteklemeye çabalıyorum. Öncelikle Ayşe hanım ile "araba ile gezerse hastalığının geçip geçemeyeceği" ele alındı. Tek maaş ile ev alan ve şu anda bankada 5-6 bin TL olan bir kocanın, eşinin ısrarlarına rağmen araba almaması ve araba alınsa hastalığına ne faydası olacağı tartışıldı. Tek maaş ve dört kişilik bir aile, büyüyen çocuklar ve onların okul masrafları ile beklentisi olan arabayı düşünmesi istenildi. Ayşe hanıma araba ile gezmenin dışında eşi ile birlikte neler yapabilecekleri üzerinde duruldu. "Ayşe hanım acaba eşinizle birlikte daha fazla ve kaliteli zaman geçirmek için neler yapabilirsiniz?" gibi dönüşlü sorular ile seçenekler üretmeye teşvik edildi. Hastalığı için kendisinin mi yoksa kocasının mı çaba harcaması (sorumluluk üstlenmesi) gerektiği ele alındı. Ayşe hanım danışma sonuna doğru eşini suçlamaktan vazgeçti, kocasının eş-baba rolünün yeterli olduğunu ama ev hanımı olmanın kendisini tatmin etmediğini fark ettiğini söyledi. Diğer ev hanımları gibi günlere gitmekten hoşlanmadığı söyledi. Ayşe hanımın evin dışında yapabileceği bir işte çalışmayı hiç düşünüp düşünmediğini sordum. Öğreticilik rolü üstlenilerek meslek/iş yaşamının sadece para kazanma aracı olmadığını aynı zamanda kendimizi geliştirmenin de

bir yolu olduğunu vurguladı: "*Biz yetişkin insanların 3 önemli yaşam alanı ve yaşam görevleri var. Bunlardan biri aile yaşamımız ki sevgi, şefkat ait olma gibi temel ihtiyaçlarımızı karşıladığımız ve yakın ilişkiler kurduğumuz ortamımızdır. Bir diğer sosyal yaşam olup ailemiz dışında insanlarla ailece ya da bireysel olarak etkileşime girip hoşça vakit geçiririz. Bir diğer yaşam alanımız da meslektir. Meslek sadece para kazanmak için yapılmaz aynı zamanda potansiyellerimizi sergilediğimiz, topluma ve insanlara hizmet ettiğimiz ve ürettiğimiz bir yaşam alanımızdır. Bu 3 yaşam alanımızdaki memnuniyetimiz ya da memnuniyetsizliklerimiz de birbirini etkiler. Ayşe hanım acaba ev hanımı olmanız, çocuklarınızın büyüyüp size bebeklik dönemindeki kadar ihtiyaçları olmaması boşluğa düşürmüş olabilir mi? Çalışma yaşamında olmuş olsaydınız şu anki sıkıntılarınız sizce devam eder miydi?*" Ayşe hanım buna tahminimden daha fazla sıcak baktı, daha önce çalışmayı düşünmemiş ama neden olmasın diyor. Eşinin onun çalışmasına karışıp karışmayacağını sordum, itirazı olmayacağını söyledi. (Not: Şu anda Ayşe hanımla danışma yapıyorum ancak eşini ve onun tepkisini göz önünde bulundurmaya çaba gösteriyorum. Ayşe hanımla danışma yaparken onun bir eş, anne olduğu ve içinde yaşadığı kültürel değerlere özen gösteriyorum. Bu toplumsal cinsiyet algısını pekiştirmek değil Ayşe hanımın kültürel değerlerine saygılı duruşun bir gereği.) Ayşe hanımın 3. bireysel danışmada kendisini yeterince ifade ettiğini düşünerek bir sonraki randevuya eşi ile gelmesi istenildi. Ödev olarak bu seansta ele alınan konuları ve özellikle çalışma isteğini eşi ile paylaşması istenildi ve bulunduğu ilçede becerilerine uygun ne tür işler yapabileceği araştırılması istenildi.

İzlenim Notlarım: Ayşe hanım daha sakin ve yaşam biçimini sorgulamaya başladı ve kendine karşı sorumluluklarının farkına vardı. Yaşamında boşluk olduğunu fark etti. Danışmaya dirençli değil bana güveniyor ve kocasını ikna etmemi artık beklemiyor. Dikkatini arabadan kendi yeteneklerine yönelttti. Hipotezim artık doğrulandı Ayşe hanım hem eşi ile doyurucu bir ilişki kurmak istiyor hem de çocukları büyüdükçe ev hanımı, anne rolü onu tatmin etmiyor. Ancak düz lise mezunu ve yeteneklerinin farkında değil.

Bulunduğu ilçe küçük ve maalesef seçenekleri az. Maddi koşullar da onun için sınırlı bir durum.

5. ve 6. OTURUM= Mustafa & Ayşe ile çift danışması (90 dakika)

Çift danışmasında Mustafa beye öncelikle eşinde bir değişim fark edip etmediği soruldu. Mustafa bey eşinin daha sakin ve anlayışlı olduğunu söyledi, bunu danışmaya bağlıyor ve memnun olduğunu söylüyor. Ayşe hanım ise çalışmayı iyice düşünmeye başlamış ve bunu da eşi ile paylaştığını söylüyor. Ona göre çocuklar okula gidiyor kocası işte, kendisine artık fazla ihtiyaç yok. Komşular ile günlerden de sıkılıyor. Çalışkan ve gayretli bir yapısı olduğunu ve bunu değerlendirmek istediğini ancak uygun bir iş türü bulamadığını söylüyor. Mustafa beye "Eşiniz çalışmak düşüncesini benimsemiş ve bu konuda araştırma yapıyor, sizin bu konudaki düşünceniz nedir?" diye sorduğumda, gayet sakin ve memnun tarzda eşini bu konuda desteklediğini söylüyor.

Mustafa beye "*Önceki seansımızda 3 yaşam alanımız üzerinde durduk ve Ayşe hanımın bu alanlardaki rollerine baktık. Peki siz 3 yaşam alanınız olan aile, meslek ve sosyal yaşamınızda kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?*" Mustafa bey aile ve meslek yaşamından memnun olduğunu ancak mesleği gereği sosyal yaşamının kısıtlı olduğunu belirtti. Her iki çifte "*Peki bir bütün olarak da 3 yaşam alanınıza bir baksak daha kaliteli bir yaşam için nasıl bir değişim yapmayı birbirinize taahhüt edersiniz?*" soruma Mustafa bey yanıt vermekte güçlük çekerken, Ayşe hanım ise hiç tereddüt etmeden çalışmak istediği ve eşi ile daha fazla vakit geçirmek istediğini söyledi. Mustafa bey ise eşinin düşüncelerini onaylamakla yetindi. Daha sonra Ayşe hanım için iş seçenekleri üzerinde duruldu. Mustafa bey eşinin iyi yemek yaptığını söyledi. Ayşe hanımın bu yeteneğini evin dışında kullanabilmesi için belediyenin parasız kursları, halk eğitimi vb incelemelerini ev ödev olarak her iki çifte verdim. Ayşe hanım maddi olarak danışmaya gelemeyeceklerini söyledi. Hastanenin prosedürlerini aşamayacağımı ancak başhekime on beş gün sonra ücret alınmadan

kontrole geldiklerini söyleyebileceğimi belirttim. Ev ödevlerini yaparak 15 gün sonraki son seansa gelmelerini istedim; ortak gün ve saat kararlaştırıldı.

Çift danışması/son oturum: Çiftin maddi koşulları nedeni ile erken sonlandırma yapmak durumunda kalıyorum. Danışma öncesinde ev ödevlerini paylaşmalarını isteyerek başlıyorum. Ayşe hanım araştırdığını ancak seçeneklerinin az olduğunu üzülerek söyledi. Her iki çift de gayet sakin ve pozitif tutum sergiliyor. Daha ziyade Ayşe hanım konuşsa da eşi onu dinliyor ve destekleyici bir tavır sergiliyor. Öğreticilik rolünü üstlenerek evlilik uyumunun bedensel sağlık ile ilişkili olduğunu bunun için de her iki eşin çaba harcamasının önemli olduğunu kısaca bilgilendiriyorum. Çiftin birlikte daha kaliteli zaman geçirmesinin önemi ve bunun sadece Ayşe hanımın değil her ikisinin de kendilerini daha iyi hissetmesini sağlayacağı üzerinde duruldu. Boş zamanlarında birlikte neler yapabilecekleri tartışıldı, seçenek üretmelerine destek olundu.

Çifte "konuşmacı-dinleyici tekniği" ile nasıl birbirleri etkileşimde bulunacakları üzerinde duruldu. Birbirlerine evde zaman ayırma ve sohbet etme zamanı ayırmaları ele alındı. Maddi koşullar nedeni ile son oturum olduğu için "*Eşler birbirlerinin 4 temel ihtiyacını karşılar. Bunlar cinsellik, ekonomik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarımızdır. Evliliğinizde ileride bir sorunla karşılaşmamak için birbirlerinizin temel ihtiyaçlarını karşılamak ve bağlılığınızı artırmak için neler yapabilirsiniz?*" vb sorular ile uzun vadeli amaçlar üzerinde tartışıldı.

Oturumun son 20 dakikasında eşlerin birlikte hareket etmelerinin, eş olarak bağlılıklarını güçlendirecek etkinlikleri artırmanın yaşam doyumlarına ve psikolojik sağlıklarına katkısı olacağı vurgulandı. Oturumlar özetlenerek (özette içerikten çok sürecin üzerinde durdum, özellikle çiftin 1. oturumdaki birbirleri ile etkileşim tarzları ile son oturumdaki etkileşimlerini nasıl gözlemlediğimi vurguladım) ihtiyaçları olduğunda telefon edebileceklerini söyledim. (Not: Normal koşullarda telefon ile iletişim kurmam ancak maddi koşullar nedeni ile sürece devam

edemeyen çifte bir istisna yapıyorum.) Süreçte yapıcı tutumları için teşekkür edildi.

İzlenim notları: İlk çift seansına nazaran son iki çift danışmasında her iki eş de oldukça sakin ve birbirlerini dinliyorlar. Mustafa bey eşini seviyor ve destekliyor, danışmada oldukça sakin. Ayşe hanım da eşi ile uğraşmayı artık bırakmış, kendine yeni bir yaşam alanı arayışında. Ayşe hanım azimli ve hızlı hareket edebiliyor; yeniliklere açık. Ancak şanssızlığı ilçenin koşulları, iş ortamının az olması.

Ayşe hanım ilçeden bana danışmaya gelmeye maddi olarak imkan bulamayacağını söyleyince telefon etmesini söyledim. Beni üç kez telefonla aradı kısaca bilgi verdi. Son telefon görüşmemizde eşi ile birlikte belediyenin bilgisayar kursuna gittiklerini ve mutlu olduklarını öğrendim. Ayrıca hastane kayıtlarından Ayşe hanımın bir hastalığa yakalandım şüphesi ile gelmediğini araştırarak öğrendim.

ÖZET

Aile danışması sürecinde danışman bir bilim insanı gibi hareket eder ve bunun için hipotez kurma ve hipotez testi için sorulardan yararlanır. Bireysel danışmaya göre bir sistemle danışma hizmeti sunan aile danışmanının süreci yönetirken hipotez kurmasının yararlı olduğunu Milan grubu vurgulamıştır. Hipotezler çalışma hipotezi, genel hipotezi olarak ikiye ayrılır. Ailenin de hipotezi vardır ki buna doğrusal hipotez denir, ancak sistemik perspektifle hizmet sunan danışman'ın kurduğu hipotezinde döngüsel olması daha sağlıklıdır. Aile danışmanı kurduğu hipotezi test etmek için danışma sürecinde sorular sorar. Süreçte soruların aile sistemini incelemeye ve aile üyelerini değişimini teşvik etmeye dönük hedefleri de vardır. Aile danışmanlığında 4 tip soru sıkça kullanılır: Doğrusal, döngüsel, stratejik ve dönüşlü sorular.

Aile danışması süreci tipik olarak üç evrede gerçekleşir: İlk, orta ve sonlandırma. Danışma sürecinin ilk evresinde danışman'ın süreci yapılandırması, ailenin hem bütününe hem de tek tek üyeler ile raport kurarak onları terapötik işbirliğine yönlendirebilmesi, aile yapısı hakkında bilgi toplaması, ailenin kalıplarını ve fonksiyonlarını incelemesi, değişim için ümitlendirmesi ve direncin üstesinde gelmesi,randevuları ayarlaması ve ödev vermesi önemlidir.

Danışma sürecinin orta evresinde ailenin değişim için sorumluluk üstlenmesine ve özellikle ikinci dereceden değişimlerin meydana gelmesi için çaba harcaması önemlidir. Orta evrede danışman tüm aileyi sürece çekebilmeli, aile üyelerinin bağlılıklarını artırma ve ilişkilerini güçlendirmeye yönlendirmeli, ailedeki değişimleri somut olarak üyelere göstermeli ve bunun için üyeleri pekiştirmeli, gerekirse aileyi dış sistem ile etkileşime girmeyi teşvik etmelidir.

Danışma sürecinin son evresinde ise danışman aileyi sonlandırmaya hazırlamalı, bunun için planlı hareket etmeli ve

edemeyen çifte bir istisna yapıyorum.) Süreçte yapıcı tutumları için teşekkür edildi.

İzlenim notları: İlk çift seansına nazaran son iki çift danışmasında her iki eş de oldukça sakin ve birbirlerini dinliyorlar. Mustafa bey eşini seviyor ve destekliyor, danışmada oldukça sakin. Ayşe hanım da eşi ile uğraşmayı artık bırakmış, kendine yeni bir yaşam alanı arayışında. Ayşe hanım azimli ve hızlı hareket edebiliyor; yeniliklere açık. Ancak şanssızlığı ilçenin koşulları, iş ortamının az olması.

Ayşe hanım ilçeden bana danışmaya gelmeye maddi olarak imkan bulamayacağını söyleyince telefon etmesini söyledim. Beni üç kez telefonla aradı kısaca bilgi verdi. Son telefon görüşmemizde eşi ile birlikte belediyenin bilgisayar kursuna gittiklerini ve mutlu olduklarını öğrendim. Ayrıca hastane kayıtlarından Ayşe hanımın bir hastalığa yakalandım şüphesi ile gelmediğini araştırarak öğrendim.

ÖZET

Aile danışması sürecinde danışman bir bilim insanı gibi hareket eder ve bunun için hipotez kurma ve hipotez testi için sorulardan yararlanır. Bireysel danışmaya göre bir sistemle danışma hizmeti sunan aile danışmanının süreci yönetirken hipotez kurmasının yararlı olduğunu Milan grubu vurgulamıştır. Hipotezler çalışma hipotezi, genel hipotezi olarak ikiye ayrılır. Ailenin de hipotezi vardır ki buna doğrusal hipotez denir, ancak sistemik perspektifle hizmet sunan danışman'ın kurduğu hipotezinde döngüsel olması daha sağlıklıdır. Aile danışmanı kurduğu hipotezi test etmek için danışma sürecinde sorular sorar. Süreçte soruların aile sistemini incelemeye ve aile üyelerini değişimini teşvik etmeye dönük hedefleri de vardır. Aile danışmanlığında 4 tip soru sıkça kullanılır: Doğrusal, döngüsel, stratejik ve dönüşlü sorular.

Aile danışması süreci tipik olarak üç evrede gerçekleşir: İlk, orta ve sonlandırma. Danışma sürecinin ilk evresinde danışman'ın süreci yapılandırması, ailenin hem bütününe hem de tek tek üyeler ile raport kurarak onları terapötik işbirliğine yönlendirebilmesi, aile yapısı hakkında bilgi toplaması, ailenin kalıplarını ve fonksiyonlarını incelemesi, değişim için ümitlendirmesi ve direncin üstesinde gelmesi,randevuları ayarlaması ve ödev vermesi önemlidir.

Danışma sürecinin orta evresinde ailenin değişim için sorumluluk üstlenmesine ve özellikle ikinci dereceden değişimlerin meydana gelmesi için çaba harcaması önemlidir. Orta evrede danışman tüm aileyi sürece çekebilmeli, aile üyelerinin bağlılıklarını artırma ve ilişkilerini güçlendirmeye yönlendirmeli, ailedeki değişimleri somut olarak üyelere göstermeli ve bunun için üyeleri pekiştirmeli, gerekirse aileyi dış sistem ile etkileşime girmeyi teşvik etmelidir.

Danışma sürecinin son evresinde ise danışman aileyi sonlandırmaya hazırlamalı, bunun için planlı hareket etmeli ve

yönelim, özetleme, uzun vadeli amaçları tartışma ve izleme gibi 4 adımı takip etmesi yararlı olacaktır. Ailelerin tekrar danışmaya ihtiyaçları olabileceği varsayılarak açık kapı bırakılmalıdır.

BÖLÜM 10

TERAPÖTİK SÜREÇTE AİLE DANIŞMANI

-Etkili Bir Danışma İçin Gereken Beceriler

-Aile Danışması Teknikleri ve Müdahale Biçimleri

-Danışma Sürecinde Yapılan Hatalar

-Aile Danışmanı'nın Rol ve Fonksiyonları

-Aile Danışmasında Etik İlkeler

Bu bölümde aile danışmanlığının etkililiği için gereken temel yardım becerileri diğer bir ifade ile mikro beceriler; aile danışmanlığında kullanılan bazı teknikler; aile danışmanı'nın rol ve fonksiyonları ile yardım sürecinde yapılan hatalar ile etik ilkeler üzerinde durulmuştur.

ETKİLİ BİR DANIŞMA İÇİN GEREKEN BECERİLER

Danışma sürecinin etkiliğinde kuşkusuz danışman'ın terapötik becerileri uygulayabilmesinin önemli bir payı vardır. Son zamanlarda mikro beceriler olarak da adlandırılan temel yardım becerileri denilince yapılandırma, gözlem yapma, etkin dinleme, geri bildirim verme, soru sorma, özetleme vb gelmektedir. Bireysel danışma ile aile danışmasında bu beceriler ortaktır. Bireysel danışma hizmeti sunan psikolojik danışman bir kişi ile kurduğu etkileşimde bu becerilerini kullanırken; aile danışmanı bir grupla etkileşime girer ve benzer becerileri grup dinamiklerini dikkate alarak sunmaya özen gösterir.

Bu başlıkta diğer bölümlerde üzerinde fazla durulmayan temel yardım becerileri üzerinde durulmuştur. Bu beceriler: Aktif dinleme, içeriği ve duyguları yansıtma, özetleme, kendini açma, yüzleştirme ve yorumlama.

Aktif Dinleme

Aktif dinleme yardım ilişkisi için gerekli temel beceridir. Aktif dinleme sadece konuşmacının iletmek istediklerini doğru şekilde anlamak değil ayrıca onu anladığımızı göstermektir. Aktif dinleme hem mesajları alma hem de mesaj verme becerisini gerektirir (Nelson-Jones, 2013). Psikolojik danışma hizmeti danışman ile yardım alan/danışan arasında terapötik amaçlı bir sohbettir. Burada danışman'ın dinleme pozisyonu danışan'ında kendi problemini aktarma pozisyonu daha baskındır. Danışman'ın yardım hizmeti sunduğu kişiyi öncelikle doğru ve tam duyması gerekmektedir. Bunun için aktif/etkin/empatik dinleme yardım hizmeti sunduğumuz bireyleri doğru ve eksiksiz algılamada son derece kritik bir beceridir.

Aktif dinleme, danışman'ın yardım alana empatik tepki vermeye hazırlar. Dinlerken sadece sözcüklere değil aynı zamanda yardım alanın ses tonuna ve üslubuna da odaklanılmalıdır. Yardım alanın sözcükleri onun entelektüel düzeyini, ses tonu duygularını, üslubu ise enerjisini verir. Yardım alanın çökkün bir ses tonu ve bitkin bir duruşla ifade ettiği konu, karşımızdakinin enerjisinin düşük depresif birey olduğunu göstermede önemli bir ipucudur (Carkhuff, 2011).

Aktif dinleme becerisi, danışman'ın aile üyelerinin anlattıklarına dikkatini vererek empatik olarak yaklaşması ve bu tarz yaklaşımını aile üyelerine fark ettirerek onların kendilerini ifade etmeye teşvik etmek için kullandığı terapötik sürecin vazgeçilmez en temel yardım becerisidir. Aile danışmanı, aile üyelerine hem sözel hem de beden dili ile dinleme pozisyonunda olduğunu yansıtır. Aktif dinleme pozisyonunda olduğunu danışman, "hım hım .... evet ..... anlıyorum .... tamam" gibi kısa sözlü mesajlarıyla ve hafifçe konuşana doğru eğilme, göz kontağı kurma, baş sallama vb beden dili ile iletir.

Bireysel danışmadan farklı olarak aile danışması sürecinde bir kişi değil aile üyeleri vardır. Bu durum süreçte danışman'ın bütün üyeleri eşit oranda dinleme becerisini geliştirmesini gerektirir. Bir aile üyesine çok fazla ya da az odaklanma sürece zarar verebilir; danışman'ın tarafsız/yansız duruşunun algılanmamasına neden olabilir. Danışman zaman zaman "hepinizi eşit dinlemek istiyorum" mesajını vermeyi ihmal etmemelidir.

İçerik ve Duygu Yansıtma

İçerik ve duygu yansıtma bireysel psikolojik danışma kuramının öncüsü Carl Rogers tarafından danışma literatürüne kazandırılmıştır. İçerik yansıtma danışanın ifadelerinin anlam bütünlüğünü bozmadan başka sözcüklerle ifade edilmesidir. İçerik yansıtma danışanın ifadelerinin papağan gibi tekrarlanması değil, danışanın mesajının özünün başka sözcüklerle aktarmaktır. Duyguları yansıtmak ise etkin dinlemenin en temel becerisidir. Duyguları yansıtmanın basit yolu danışanların içsel referans çerçevelerinin içindeymiş gibi danışana hitap etmektir (Nelson-Jones, 2013).

Carkhuff'a (2011) göre, içeriğin tam olarak yansıtılabilmesi için danışman'ın içeriğin içindekileri ortaya çıkartmasına bağlıdır. Danışman'ın yardım alanların anlattıklarının içeriğini tam olarak algılayabilmesi için 5N1K sorularını (kim, ne, neden, ne zaman, nerede ve nasıl) kullanabiliriz. 5N1K soruları danışman'ın detayları organize etmesine ve yardım alanın eksik bilgi verip vermediğini anlamasına yardım eder. İçerik yansıtılırken "..... olduğunu söylüyorsunuz" veya "Diğer bir deyişle....." formatı kullanılabilinir.

Carkuff'a (2011) göre danışanların içeriklerini yansıtarak empatimizi, duygularını yansıtarak onların deneyimlerini anladığımızı gösteririz. Danışanlar, kendilerini yöneten baskın duyguları doğrudan sözel olarak ifade edebilecekleri gibi dolaylı olarak ses tonları ile de iletirler. Danışman duyguları yansıtırken, danışanın davranışlarını (ses tonu, duruşu, yüz ifadesi) gözlemlemeli, neler söylediğine odaklanmalı ve kendisine şu soruyu yöneltmelidir: "Eğer danışan ben olsaydım, bunları söylüyor ve yapıyor olsaydım, kendimi nasıl hissederdim?"

Aile danışmanı içeriği yansıtırken aceleci olmamalı, aile dinamiklerinin çok fazla olduğunu ve göz önünde bulundurarak aile üyelerine 5N1K sorularını yönelterek konuşmaya teşvik etmelidir. Carkuff'un önerdiği 5N1K sorularını bir aile danışman'ı şöyle kullanabilir:

Ne?

- Problem nedir?
- Sizi rahatsız eden durum nedir?
- Aile yaşamınızda problemin sonuçları nelerdir?

Neden?

- Bu durumun ortaya çıkmasının sizce nedenleri nelerdir?
- Eşinize/kızınıza göre nedenler nelerdir?

Nerede?

- Aile yaşamınızda sorunlar nerede?
- Sizce sorunları nerede aramalıyız?

Ne zaman?

- Problem ne zaman başladı?
- Ne zaman sorunu fark ettiniz?

Nasıl?

- Problem yaşamınızı nasıl etkiliyor?
- Bu durum eşinizi/kızınızı nasıl etkiliyor?
- X olursa eşiniz nasıl tepki verir?
- Sizce X konu nasıl çözüme kavuşturulabilir?

Kim?

- Bu durumu kim fark etti?
- Bu probleme kimlerin katkısı var?
- Aile yaşamında bu problem kimleri nasıl etkiliyor?

Yansıtma becerisi aile danışmasında da oldukça önemlidir. Davranış kalıpları hakkında aile üyelerine bilgi verebilmek için danışman'ın şu anki etkileşim kalıplarını değerlendirmesi gerekir. Bunun için danışman, tekrar edilen belli davranışlara dikkat eder. Danışman aile üyelerine şunu söyleyebilir: "Dikkat ediyorum, toplantıda ne zaman Bill sıkıntılı görünürse, John ona yardımcı olmak için koşuyor." Daha sonra danışman, bu yansıtmayı ilgili üyeye ve diğer aile üyelerine onaylatır. Bu beceri, danışmanın ilk evrelerinde katılım için önemlidir. Eğer her bir aile üyesi danışman tarafından duyulduğunu ve anlaşıldığını hissederse danışman'a güvenirler. Doğru yansıtma, tüm aile üyelerinin duyulduğunu ve anlaşıldığını hissettirmenin en etkili yollarından birisidir (Fenell ve Weinhold, 1989).

Birçok aile kuramcısına göre (örneğin Minuchin, Haley), aileye katılım için duyguları yansıtma çok önemlidir. Bunun için yoğun duyguların yansıtılması gerekir. Danışman duyguları doğru olarak duymalı ve yansıtmalıdır. Genellikle aile danışmasında, duygusal katarsize izin verilmediğinden, gerekli olmadıkça duygular takip edilmez. Yine de danışman duygulara dikkat etmelidir. Gerektiğinde danışman duyguları dinlemeli, anlamalı, vurgulamalı ve yansıtmalıdır. Aile danışmanlarına göre duyguları yansıtma, bireysel ve grupla danışmada yapılan yansıtmadan farklıdır. Aile

danışmanları, aile problemlerinin duyguların büyük bir bölümüne neden olduğunu kabul ederler. Yine de ailenin fonksiyonelsiz etkileşim kalıplarını değiştirmesine yardımcı olacaksa duygularla ilgilenilir (Fenell ve Weinhold, 1989).

Ancak ailenin duygusal bir birim olduğu, yakın ilişkilerin ve yoğun duyguların (ait olma, sevme, sevilme, şefkat, güven vb) yaşandığı unutulmamalıdır. Bunun önemini kavrayan aile danışman'ı bir aile üyesi ile kurduğu ilk telefon görüşmesinde bile onun ses tonundan, konuşma hızından duygularını kestirebilir. İlk telefon görüşmesini danışman'ın yapması bu açıdan da önemlidir. Randevu talebinde bulunan kişinin beden dili gözlemlenemese bile telefondaki konuşma hızı, ses tonu duyguları hakkında ipucu verir. Aile danışmanının telefonda içerik ve duygu yansıtması yardım talep eden aile üyesinin danışma için motivasyonu artırır.

Özetleme

Özetleme, yansıtmaya benzeyen beceridir. Özetler danışanların söylemiş oldukları bölümlere ayna tutabilir, anlama yetisini kontrol edip açıklığa kavuşturabilir ya da konuları, sorun alanlarını ve sorun durumlarını saptayabilir. Özetlerin başka amaçları da vardır. Eğer danışan uzun süre konuştuysa yardım ilişkisini iki yönlü sürdürmek için; çok hızlı konuşan danışanlarınızı sakinleştirmek için ölçülü konuşma hızı ile özetleme yapılabilinir (Nelson-Jones, 2013).

Özetleme, aile danışması oturumlarında oldukça önemlidir. Danışman yaptığı özetin mümkün olduğunca çok aile üyesini kapsadığına emin olmak ister. Eğer içerik ve duygu yansıtmaları yalnızca bir üye üzerine odaklanırsa, problem fonksiyonelsiz sistemden birey üzerine kayar. Aile danışmasında, duygular yerine içerik özetleme daha fazla kullanılır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Aile danışmanı özetleme yaparak aile üyelerinin anlattıklarını kısa ve somut olarak geri yansıtır. Özetlemede ailenin anlattıkları her şeyi değil, içerikte anlatılanların en çarpıcı öğeleri toparlanarak ifade edilir. Özetleme ile ailenin söylediklerinin en önemli kısımları netleştirilir. Özetleme bir konudan diğerine geçiş

yaparken ve oturumun son 10 dakikasında sağlıklı olur. Ara özetlerde "Şu ana kadar anlatılanları toparlamak istiyorum..... Doğru anlamış mıyım?"; oturumun sonunda ise "Bugünkü seansımızda sizlerden aldığım mesajlar şunlardı ..... Sizleri doğru anlamış mıyım?" gibi formatlar kullanılabilinir.

Kendini Açma

Kendin açma becerisi özenle kullanılmalıdır. Çünkü aile danışmasında kendini açma bazen uygundur. Eğer aile üyeleri birbirlerine samimi tepki vermezlerse, danışman kendisini açabilir. Danışman oturumlarda kendisini açarsa, bir veya daha fazla aile üyesi kendisini daha rahat hisseder. Ancak aile danışmanı bu beceriyi yanlış kullanmamaya özen göstermelidir. Danışmanlar kendini açmayı, anlatılan durum ile benzerlik gösteren kendi yaşantılarını paylaşma veya açıklama anlamında kullanırlar. Ancak aile problemleri çok geniştir, danışmanın her zaman problemlere benzer yaşantıları olmayabilir. Ayrıca danışman kendisini çok az açmalıdır. Çünkü danışmanın odağı, aileden danışman'a kayabilir. Genel olarak, danışman ailenin problemine terapötik açıdan yardımcı olacağına emin olmadıkça kendini açmamalıdır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Yüzleştirme

Nelson-Jones (2013) yüzleştirme kavramı yerine 'çelişkileri bildirme' kavramını tercih etmektedir. Ona göre yüzleştirme saldırgan bir danışman tutumunu yansıtır, yüzleştirilen danışanını sıcak sandalyede oturan bir kişiye benzetir. Çelişkileri bildirmek daha kibarcadır ve amacı danışanların kendilerini, başkaları ve sorun durumları hakkında daha iyi bir bakış geliştirmesine yardımcı olmaktır. Danışman çelişkileri bildirirken "Bir taraftan .... diğer taraftan ....", "Bir taraftan .... fakat .....", "Karışık mesaj alıyorum ....." tercih etmesi ve beden dili olarak da rahat ve arkadaşça olunmasında yarar vardır.

Aile danışmasında yüzleştirmenin büyük bir önemi vardır. Aile danışmasında, yüzleştirme ile aile üyeleri söyledikleri ile

davranışları arasındaki farkı görme fırsatını elde ederler. Yüzleştirme ile aile üyeleri danışmadaki rollerini öğrenmekle kalmaz, danışma oturumlarının dışında birbirlerini destekleyerek, pekiştirerek bu pozisyonlarını değiştirirler. Değişime bütün aile üyeleri katıldığı için bunun kalıcılık olasılığı yüksektir. Yüzleştirme, aileye istediklerini belirleme ve hedefler doğrultusunda hareket etmesine yardımcı olur (Fenell ve Weinhold, 1989).

Aile danışmanının ilk oturumlarda yüzleştirmeden kaçınması önemlidir. Aile üyeleri ile raport kurulmadan, aradaki güven sağlamlaştırılmadan yüzleştirmeden kaçınmak gerekir. Danışman "acaba yanlış mı anladım..... iki mesaj aldım gibi yanılmamak için bu konuyu netleştirelim mi?" benzeri formatlarla yüzleştirmenin olumsuz etkisi yumuşatılmaya özen gösterilmelidir. Ayrıca danışman'ın dışında, aile üyeleri birbirlerini tanıdıkları için yüzleştirmeleri de onların yapması oldukça muhtemeldir. Bir aile üyesi diğerine "Şimdi böyle konuşuyorsun ama evde ....." gibi ani çıkışlar olabilir. Aile danışmanı, ilk oturumlarda aile üyelerinin birbirlerini yüzleştirmesine müsaade etmemesi önemlidir çünkü diğer aile üyesinin danışmayı bırakmasına neden olabilir. İlerleyen oturumlarda danışman aile üyelerinin birbirlerini nazikçe çelişkileri ifade etmesinde rol model olmasında fayda vardır.

Yorumlama

Etkili yorumlama becerisi genellikle aileye yardımcı olur. Ailenin değişimine yardımcı olunurken, danışman aile üyelerinin şu anki davranışlarını anlamalı ve fark etmelidir. Danışman'ın yaptığı ilk yorumlama, şu anki kullandıkları problem çözme yöntemlerinin problemlerini gideremeyeceğini söylemek içindir. Ailenin bu yöntemi problemi kötüleştirebilir. Genellikle aile üyeleri danışman'ın yaptığı yorumlara uyarlar. Çünkü bu yorumlar, onların davranışlarının problemlerini çözemeyeceğini göstermektedir. Bu şekilde, aile üyeleri problemlerini çözmelerinin bir yolu olarak danışmayı görmeye başlayarak ümitlerini artırırlar (Fenell ve Weinhold, 1989).

Ailede problem ortaya çıktığında yapılan yorumlar, aile üyelerine yardımcı olur. Danışman, probleme yeni bir anlayış ve yorum katar. Danışman'ın yaptığı yorumlar, ailenin daha önceden denediklerinin aynısı ise aile üyelerinden birisi "Bunu daha önce denedik ve işe yaramadı" diyebilir. Bu tip tepkiler danışman'ın etkili müdahale yeteneklerini kısıtlar. Bu durumdan kaçabilmek için, danışman probleme farklı bir bakış açısından yorum getirmeli ve aileye yeni anlayışlar sunmalıdır. Bu tür yorumlar "problemi yeniden belirleme" veya "yeniden yapılanma" olarak adlandırılır (Fenell ve Weinhold, 1989).

AİLE DANIŞMASI TEKNİKLERİ VE MÜDAHALE BİÇİMLERİ

Aile danışması kuramlarının ele alındığı bölümlerde her kuramın yararlandığı teknikler ele alındığı için bu başlıkta onlara tekrar yer verilmemiştir. Aşağıda bazı teknikler ve müdahale biçimleri üzerinde kısaca durulmuştur.

Video Kullanma

Video kullanımı, aile danışmasında gittikçe yaygınlaşmaktadır. Bu teknik danışman adaylarına aile dinamiklerini öğretirken, aile danışmanlarının aileleri değerlendirirken ve genogram hazırlanırken, aile üyelerinin de farkındalıklarını artırırken kullanılır (Spruill, 1994). Cain'e (1981) göre, aileler iletişimlerindeki zorlukları, danışmanlar da kendi becerilerini bu teknik sayesinde görebilirler.

Bu teknikte, danışma oturumları sırasında çekilen video filmi aileye tekrar izlettirilir. Aile üyelerine çekilen filmin hepsi izlettirilebileceği gibi bir kısmı da izlettirilebilir (Barker, 1992). Kerr'e (1990) göre, video kullanımı ile ailenin fiziksel, duygusal ve sosyal semptomları, aile içi olaylar ve anahtar ilişkiler ortaya çıkar. Şimdi ve geçmişteki ilişkilerde meydana gelen değişimleri de gösterir.

Video kullanımı, aile üyelerine dışarıdan nasıl göründüklerini anlama fırsatı verir. Aile üyeleri sadece ne söylediklerini

incelemezler, aynı zamanda ses tonları, yüz ifadeleri, beden pozisyonları ve diğer sözsüz davranışlarını inceleme fırsatını elde ederler. Değişime güçlü isteği olan ailelerde, video kullanma tekniği ile onlara nasıl değişecekleri hakkında yararlı bilgiler verilir. Diğer ailelere de değişmeleri gerektiğini anlama fırsatını verir (Baker, 1992).

Sosyometri

Sosyometri, arkadaşlığı ve arkadaşlıktaki değişimin ölçülmesidir. Bir hareketin ölçümüdür, sürekli duygusal ilişkileri ölçer. Sosyometrinin değişik şekillerde kaydı mümkündür. Bu teknikle sistemlerdeki kişiler arası ittifakları, üçgenleri ve duygusal olaylar hakkında bilgi alınır. Elde edilen bilgilerin döngüsel bir doğası vardır. Bu tekniği kullanırken, sistemdeki durumu düzeltmek için çözüm veya öneri getirmek önemli değildir. Virginia Satir'den sonra danışmanlar, sistem teorilerini fiziksel biçimlere dönüştürmenin mümkün olduğunu fark etmişlerdir. Sosyometri tekniği ile aile danışmanlarının rutin olarak araştırdıkları konular ele alınabilir. Ailenin bir üyesi olmaktan en çok kim eğleniyor? Ailede kavga sona erdiği zaman en fazla kim hiçlik ve hoşluk hissi duyuyor? Kim Debbie'nin kaçacağını daha önce fark etti? Aile üyeleri bu sorulara istedikleri biçimde cevap verebilirler. Bunun için sözel cevap verebilirler, bir yazı tahtasına resim çizebilirler veya odanın içinde hareket ederek bir pozisyon alabilirler (Williams, 1994).

Hikâye

Aile danışmasında, danışman'a yardımcı olan tekniklerden birisi de hikâyelerdir (parables). Bu teknikle, danışman aile üyelerine, başka ailelerin spesifik problemlerini nasıl ele aldıklarını içeren hikayeler anlatarak bilgi verir. Örneğin danışman aile üyelerine şunları söyleyebilir: "Bu tür problemleri olan başka ailelerle çalıştım. Onların yaşadıkları belki size yardımcı olabilir." Daha sonra danışman hikâyeyi aile üyelerine anlatır. Genellikle bu teknik ailelere önemli bilgiler verir. Ancak aile bunları kabul edip etmemekte serbesttirler (Cain, 1981).

Aile Danışması ile Grupla Danışma

1960'larda, aile danışması grupla danışmanın bir bölümü olarak değerlendirildi. Aile grup danışmasında danışman, tıpkı grupla danışmada olduğu gibi etkileşimi geliştirir, iletişimi kolaylaştırır, grup sürecini belirler ve kişiler arası dinamikleri yorumlar. Bu alanda özellikle John Bell, Lyman Wynne ve Cristian Beels etkili olmuştur. John Bell, kendi müdahale biçimine *aile grup danışması* olarak adlandırmıştır. Onun uygulamaları oldukça sade idi. Aile üyelerinin, danışmandan bağımsız olarak daha etkili fonksiyonda bulunmasına yardımcı olmaya çalışıyordu. Bunu da aile üyelerini zorlamadan, etkili problem çözme becerileri ve iletişim ile başarmaya çalışıyordu (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Vinson'a (1995) göre, grupla damşma ile aile danışması stratejileri etkili biçimde bütünleştirilebilir. Bu şekilde ebeveynler arasındaki ittifaklar güçlendirilebilir, uygun ebeveyn-çocuk sınırları pekiştirilebilir, uygun olmayan sınır ve ittifaklar yüzleştirilebilir.

Grupla danışma ile aile danışması arasında bazı benzerlikler ve farklılıklar vardır. Hem grup hem de aile damşması insanları bir araya getirir ve kişiler arası ilişkiler vurgulayarak problemlere çözüm bulmaya çalışır. Her ikisinin danışma süreci aynıdır. İlk oturumlarda danışman problemleri belirlerken, ilerleyen oturumlarda hem üyeler hem de danışman aktif olarak rol alır (Nystul, 1993; Vinson, 1995).

Aile danışması ile grupla damşma arasında farklılıklar da vardır. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz (Nystul, 1993): Grupla danışmada gruba katılma ile üyelik hakkı kazanılırken, aile üyeleri biyolojik bağları ile bu üyeliği kazanmışlardır. Yapısal olarak grup üyeleri eşit güce sahipken, aile danışmasında üyelerin hiyerarşik gücü vardır. Aile üyelerine göre grup üyelerinin birbirleriyle ilişkileri daha azken, aile üyeleri yıllardır bir arada yaşamışlardır. Grup ile aile danışması arasındaki bir diğer fark danışman'ın rolündedir. İlk oturumlarda, grupla danışmada danışman üyeleri sürece katmak için uğraşırken, aile danışmasında danışman aileye katılmak için uğraşır. Yine, ilk oturumlarda grupla danışmada danışman grup normlarını kurmak için uğraşırken, ailede zaten normlar oluşmuştur.

Gladding (2013) yaptığı literatür taramasında grupla danışma ile aile danışması arasındaki benzerlik ve farklılıkları şöyle sıralamaktadır:

- Bireysel ve grupla psikolojik danışma ile eş ve aile danışmasında kullanılan ortak kuramlar (birey merkezli, adleryan, gerçeklik terapisi, davranışçı kuram gibi) olduğu gibi sadece aile danışmanlığına özgü tasarlanan kuramlarda (yapısal, stratejik gibi) mevcuttur.
- Çift ve aile danışması ile grupla danışmanın oturum düzeni, temel dinamikleri benzerlik göstermektedir. Her ikisinde de kişiler arası dinamikler vurgulanır.
- Ancak aile danışması tipik bir gruptan farklıdır. Aile üyeleri statü ve güç bakımından birbirine eşit değildir.
- Grupla danışmada üyeler başlangıçta objektif davranırlar. Aile üyelerinin taşıdıkları duygusal yük daha fazladır; aile üyeleri duygusal bağ ile birbirlerine bağlıdırlar ve aralarındaki ilişkiler zamanla sınırlı değildir.
- Çift ve aile danışmasında döngüsel nedensellik; birey ve grupla danışmada ise doğrusal nedenselliğe odaklanılır.

Yapılan literatür taramasında, ailelere yardımcı olmak için grupla danışmadan yararlanıldığı görülmektedir. Bunun için aile üyelerinden birisi (karı, koca veya çocuk), benzer sorunları olan diğer bireylerle birlikte gruba alınarak aile sistemleri değiştirilmeye, ailedeki fonksiyonları sağaltılmaya veya ailesine daha çok uyum yapabilmelerine yardımcı olunmaya çalışılmaktadır. Örneğin Guldner (1990), aile fonksiyonlarının sağaltımında ergen çocuklarla grupla danışma ve psikodramayı birlikte kullanmıştır. Kreidler ve Fluharty (1994), çocukluklarında cinsel tacize uğramış yetişkinlerin aile fonksiyonlarının sağaltımında, Haris (1996) alkolik ailelerin ergen çocuklarıyla ilgilenirken, Nims (1998)'de aile sistem teorisini ergenlerle yapmış olduğu grupla danışmada kullanmıştır.

Ağ Danışması

Ağ/Şebeke (network) danışmasının klasik biçimi günümüzde çok nadir kullanılmaktadır. Bu müdahale biçiminde, ailenin bütün ağı bir araya getirmesi gerekir. Ağ akrabaları, arkadaşları ve diğer yakın kişileri içerir. Bu 30 veya 40 kişinin problem üzerinde çalışması anlamına gelir (Baker, 1992).

Ağ danışmasının kaynağı şizofrenilerle yapılan çalışmalardır. Şizofrenlerin yalnızca çekirdek ailelerinde değil, aynı zamanda onun sosyal şebekesinde de belirgin bozukluk olduğu görüşü hakimdi. Ağ danışması, sürece katılan üyeler arasında güven ve açıklığı gidermeye çalışır. Bu müdahale ile bazı yeni bağların güçlenmesi, bazılarının zayıflaması umulmaktadır. Ayrıca, ağ üyelerinin birbirlerine bakış açısını değiştirmek, iletişim kanallarını açmak, aile içindeki gizil olumlu güçleri kavratmak için de ağ danışmasından yararlanılır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Birçok aile danışmanı, ailenin çevresinin incelenmesi gerektiği görüşünde birleşirler. Çünkü ailenin sınırları geçirmez değildir. Dış sistem ailenin fonksiyonlarına ya yardımcı olur ya da engeller. Ailenin okula giden çocuğu varsa, aile danışmanı süreçte okul / aile ilişkisini de incelemelidir. Çocuğun okuldaki davranışları ve uyumu, onun ailedeki fonksiyonları ile ilişkili olabilir. Eğer çocuk okulda yeterince performans gösteremiyorsa, bunun nedeni evdeki şartlardan kaynaklanabilir (Baker, 1992).

Ülkemizin toplulukçu kültürünü göz önüne aldığımızda ağ danışması yararlı olabilir. Günümüzde çoğunlukla çekirdek aile biçimi yaygın olsa da mekansal olarak ev/konut tercihlerimizde bile akrabalar yakın olmayı aynı apartmanda alt-üst oturma ya da aynı sokak-mahallede bulunmayı tercih etmeleri gözlenmektedir. Bu durum akrabaların birbirlerini etkileme gücü olduğunu ve gerektiğinde ağ danışması ile terapötik sürece katkılarının alınabileceğini de göstermektedir.

Çoklu Aile Grup Danışması

Çoklu aile grup danışması (multiple family group therapy), kaynağını 1951'de Peter Laquer'den alır. Laquer'in bu müdahale biçimine göre danışman, ortak danışman ve birkaç hasta (genellikle 4 veya 5 hasta) ve onların aileleriyle bir araya gelinir. Laquer'in grubu açıktır, yani isteyen üyeler sonra gruba katılır, isteyenler çıkar (Baker, 1992).

Laquer'in ölümünden sonra, çoklu aile grup danışması çok geniş fonksiyonelsiz gruplarla uygulanmaya başlanmıştır. Tek ebeveynli aileler, boşanmış aileler, öğrenme bozukluğu problemi olan çocukların aileleri ile bu müdahale biçiminde danışman kolaylaştırıcı, tartışmaları yönlendiren, transaksiyonel kalıplara dikkat çeken, oturum sonlarında olayları değerlendiren uzman gibi davranır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Meezan ve O'Keefe (1998)'ya göre çoklu aile grup danışması, iki veya daha fazla aile ile eğitici danışman'ın bir araya gelerek, bir odada yapılan planlı, kasıtlı, psiko-sosyal müdahale biçimidir. Katılan her ailenin, en az iki kuşaktan üyesinin grupta olması gerekir. Oturumlarda bir ailenin problemi ele alınırken, diğer aile üyeleri de buna katılır.

Çoklu aile grup danışması oturumlarında, aile içi etkileşim ile ittifaklar vurgulanmalıdır. Bir tek aile ile yapılan aile danışması yerine, çoklu aile grup danışmasının kullanım amacı şudur: Çoklu aile grup danışmasında aile fonksiyonlarının sağaltımı ile bireysel gelişim daha hızlı ilerler. Burada aile üyeleri, diğer aile üyelerini kendilerine benzettiği için onların etkileşimlerinden etkilenebilirler. Ayrıca aile üyeleri, değişim için birbirlerinden cesaret alır ve daha fazla motive olurlar. Çoklu aile grup danışmasında aile üyeleri, diğer aileler ile aralarına engel koymazlar ve onların vermiş oldukları dönütleri danışman'ın dönütlerine nazaran bir tehdit olarak algılamazlar. Bu müdahale biçimi oldukça kullanışlı olduğu için son yıllarda değişik biçimlerde sıkça kullanılmaktadır (Meezan ve O'keefe, 1998).

Online Danışma

Günümüzde bilgiye erişim internet sayesinde artmıştır. Arama motorları her konuda genel bilgi ihtiyacına cevap vermektedir. Tıbbi ve ruh sağlığı hizmetlerinde de internetten bilgiye ulaşım kolaylaşmıştır. Bu durumun aile danışmanlığı hizmetlerini de etkilediğini belirten Stewens ve Shulman (2003) özellikle bu hizmetlerden yararlanma imkânı bulamayan kişilere internetten ulaşma şansının olması göz ardı edilmemelidir. Ancak internetin aile danışmanlığı alanında kullanımı için yüksek kalitede, etik ve yasal sorunların çözülmesi gerekmektedir. Aile danışmanlarının online hizmetlerde gizlilik, intihar gibi durumlarda yasal sorumluluklarını yerine getirmede zorluklar yaşanacağı; süpervizyon, uygulayıcı eğitimi ve lisanslı olma meselelerinin henüz muğlaklığını koruması problemlerin çözümlenmesi gerekmektedir.

Ülkemizde de bu sorunların giderilerek online aile danışması hizmetlerinin başlatılmasında fayda vardır. 75 milyonu aşan nüfusumuz göz önünde bulundurulduğunda aile danışmanlarımızın nicel ve nitel olarak yetersizliği, bu hizmetlerin maliyeti vb durumlar online hizmetlere gereksinimimiz olduğunu göstermektedir. Bu hizmetlerin Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından düzenlenmesi pek çok sorunu kısa sürede aşmayı da olanaklı kılabilir.

DANIŞMA SÜRECİNDE YAPILAN HATALAR

Danışma süreci oldukça hassas olup pek çok faktörden olumlu ve olumsuz etkilenir. Aile danışmanı'nın bu hususları bilmesi yetkinliğini gösterir. Gladding'e (1998) göre danışma sürecinin başarılı olabilmesi için danışman'ın iki önemli hususu dikkate alması gerekir. Bunlar:

- *Birincisi,* danışman ailenin kendisini aile sistemine bağlamak için çabaladığını fark etmelidir. Çünkü bütün sistemler denge için çaba harcarlar. Bu nedenle aile, danışman'ı kendi bulundukları konuma çekmeye çalışacaklardır. Danışman bunu fark ederek aile sisteminin dışında kalmalıdır.

- *İkincisi,* danışman anksiyete oluştuğunda bunu fark etmelidir. Danışman, bireylerin farklılaşmaya başladıklarında anksiyeteye girdiğini bilmelidir. Eğer danışman çok çabuk anksiyeteyi ortadan kaldırmaya çalışırsa hata yapar. Danışman, anksiyete ve motivasyonu ortadan kaldırmada aile üyelerinin çabalarını desteklemenin bir yolunu bulmalıdır. Carl Whitaker'e göre anksiyete danışmayı harekete geçiren bir motordur. Bazen danışman'ın anksiyete üretmesi gerekir.

Aile danışmanı terapötik süreçte ya eksiklikler ya da gereğinden fazla uygulamalar yapılabilir. Bunlar danışma sürecini olumsuz etkileyerek sürecin yarıda kesilmesine neden olabilir. Gladding (1998), aile danışmanlarının yapacağı hataların bazılarını şu şekilde sıralamıştır:

Yapıyı kuramama/yapılandıramama

Aile danışmasında olumlu bir sonuca ulaşılabilmek için yapının kurulması gerekir. Yapıyı kurma bir parametredir ve *yapı ile mücadele* (battle for structure) olarak da adlandırılır. Bu mücadele, aile danışmanı tarafından kazanılmalıdır. Aksi taktirde aile üyeleri oturumlardan kaçmaya çalışırlar veya uyumsuz hareketler yaparlar.

Dikkat ve ilgiyi göstermede yetersizlik

Birçok aile yardım almaya çeşitli endişeler ile başlar. Danışman'ın kendilerini bir kişi gibi değil, obje gibi algıladığını hissettiklerinde veya danışman'ı çok katı ve soğuk algıladıklarında aile üyelerinin anksiyeteleri artar. Etkili bir danışman ilgili, açık, duyarlı, dikkatli ve empatiktir ve bunları aile üyelerine hissettirir.

Aile üyelerini terapötik sürece çekememe

Aileyi, danışma sürecine çekme her bir aile üyesini kapsar. Danışman bunun için aile üyelerinin her biriyle el sıkışır, göz teması kurabilir. Aile üyeleri ihmal edildiklerini hissederlerse

açıkça oturumlara katılmayı ret ederler veya süreci sabote ederler. Danışman ilk kez bir aile ile karşılaştığında, her üye ile zaman geçirmesi önemlidir. Danışman ilgisini somut olarak göstermelidir. Örneğin, danışman çocuklarla okul hakkında konuşurken, ebeveynlerle aile veya iş yaşamı üzerinde konuşabilir. Bu şekilde danışman raport kurar, aile üyeleri de aile için önemli olduğunu bilir ve işbirlikçi bir atmosfer oluşur.

Aileyi problemleri üzerine çalışmaya sevk edememe

Danışman yapı ile mücadeleyi kazanırken, ailenin de ilk adım/girişim için mücadeleyi (battle for initiative) kazanması gerekir. Bu mücadele etrafında aile üyeleri değişim yapmak için güdülenmelidir. Bu mücadele kazanmaları için danışman aile üyelerine yardımcı olabilir. Bunun için danışman şunları söyleyebilir: Bir dakika düşünün, ailede gerçekte nelerin olmasını istiyorsunuz? Huzurlu bir şekilde yaşamak için sizce nelerin yapılması gerekir?

Sözel olamayan aile dinamiklerine dikkat etmeme

Sözel olmayan mesajlar terapötik sürecin en önemli parçalarıdır. Bu mesajlar kısa göz temasları, kollarını bağlama olabileceği gibi anlaşmalardan uzak durma da olabilir. Sözsüz mesajlar genellikle yüzle yapılır. Yüz mesajları ile diğer bedensel hareketler birliktedir. Örneğin, bir üye bir olay veya nesne ile ilgili duygularını anlatırken, yüzü ve elleriyle animasyon yapabilir. Aile dinamiklerinin görülmeyen dinamiklerine dikkat etmeyen aile danışmanı şifrenin yalnızca bir parçasını çözer.

Detayları aşırı önemseme

Aile danışmasının iki öğesi süreç ve içeriktir. *İçerik* detay ve olayları kapsar. *Süreç* bilgilerin nasıl görüşüldüğüne odaklanır. Bazen içerik önemlidir. İçerik, ailenin geçmiş kalıpları ve etkileşimi onunla ilgili fonksiyonelsizliği gidermede önemlidir. Bazen danışman orman yerine tek bir ağaçla ilgilenir. Danışman davranışların belli kısımlarına değil, ayrıntılarına oldukça fazla odaklanır. Bu şekilde, aile danışması sınırlanabilir.

Herkesi mutlu yapmak için uğraşma

Aile üyeleri danışmanın odasından endişeli biçimde ayrıldığında, bazen danışman aşırı ilgili hale gelir. Danışman'ın bu aşırı ilgisi sürtüşmelere neden olabilir. Bazen bu sürtüşmelerin, aile üyelerinin eski davranış kalıplarını bırakmaları için onları güdüleyebileceği unutulmamalıdır.

Sözel ifadeleri aşırı önemseme

İyi seçilmiş kelimeler aileler üzerinde terapötik etki yapabilir. Ancak çoğu zaman danışman'ın söyledikleri hatırlanmaz. Genellikle, danışman'ın söylediklerinin aile üzerinde sınırlı bir etkisi vardır.

Çok erken veya çok kolay çözüme ulaşmayı aşırı önemseme

Ailelerin sağlıklı olabilmek için eğilimleri vardır. Birkaç oturumdan sonra, aile üyeleri daha iyi olduklarını ve danışmaya son vermek istediklerini söyleyebilirler. Bu sınırlı aile için doğru olabilir. Ancak bir çok aile için geçerli değildir. Aile problemlerinde, çok erken ve çok kolay çözüme ulaşma nadiren mümkündür.

Ailenin bir üyesi ile ilgilenmeyi aşırı önemseme

Danışman'ın bir aile üyesiyle aşırı ilgilenmesi ailede sıkıntıya neden olur. Aile problemlerinin doğası doğrusal değil döngüseldir ve ailenin fonksiyonelsizliğine bir üye neden olmamıştır. Danışman'ın başlangıçta aile dinamiklerini fark etmesi önemlidir. Danışman, aile üyeleri arasındaki ilişkiyi dikkate aldığı zaman anlamlı müdahale yapabilir.

AİLE DANIŞMANININ ROL VE FONKSİYONLARI

Aile danışmanı'nın rol ve fonksiyonları her aile danışması kuramına göre farklılaşabilmektedir. Örneğin Bowen (1981), aile

sisteminde duygusal birim olarak *üçgeni* belirlemiştir. Aile sistem düşüncesine göre, özellikle karışık olan üçgenleri belirleme ve biçimlendirme önemlidir. Terapötik süreçte ailenin merkezinde üçgen ele alınır. Danışman, ailedeki temel iki kişiyi (genellikle kan-kocayı) bir araya getirir ve kendisi de üçüncü kişi olarak üçgeni oluşturur. Daha sonra danışman üçgendeki konumunu koruyarak, problemi üçgendeki anahtar iki kişi arasında tutmaya çalışır. Bu üçgen içinde danışman, ailenin alışık olduğunun dışında hareket eder veya tepkide bulunur. Her iki eşin tarafında bulunmaz. Ailede duygusal sistem kendiliğinden meydana gelir ve aile üyeleri bunu kolayca göremezler. Aile üyelerine bunu görmeleri ve davranışlarını değiştirmeleri için bu döngü bozulabilir. Aile danışmanının rolü duygusal sistemi tekrar eski haline getirmektir (Cain, 1981). Bowen (1981), danışman'ın dört temel görevini şöyle belirlemiştir: Eşler arsındaki ilişkiyi belirleme ve açıklama, ailenin duygusal sistemindeki üçgende yer alma, duygusal sistemin fonksiyonunu öğretme ve danışma süreci sırasında ben pozisyonu (I- positions) alarak farklılaşmayı gösterme. Danışman ben pozisyonunu üstlenerek, farklılaşma için aileye model olur. Danışma oturumlarda danışman ile olan yaşantılarıyla aile üyeleri, aile içinde nasıl yer almaları gerektiğini öğrenirler. Ben pozisyonu ile danışman yapmak istedikleri ve istemedikleri, inandıkları ile inanmadıklarını betimler.

Sherman (1996)'a göre, aile danışmanının bir rolü de *tercüman* (trancelator) olmaktır. Eğer ailedeki iletişim kalıpları bozuksa, karmaşıksa danışman tercüman rolünü üstlenir. Tercüman roldeki danışman iletişimi açar, yeniden yapılandırır, yeniden odaklaştırır ve anlamını güçlendirir. İletişim altında yatan duygu ve düşünceleri yorumlar. Aile üyeleri genellikle şikayet ederek, saldırganlaşarak, geri çekilerek, gizlenerek ve karmaşık açıklamalar, savunma mekanizmaları kullanarak iletişim kurarlar. Üyeler bir tehlike hissettiklerinde bu yollara başvururlar. Bu durumda olan aile üyesi diğerlerini yanlış anlar. Tercüman rolünü üstlenmiş olan danışman, bu tür yanlış anlamaları belirler ve iletişimi yeniden yapılandırır.

İhtiyaç duyulduğunda danışman'ın aile üyelerine destek vermesi gerekir. Herhangi bir aile üyesi değişim için çaba harcarsa, aile onu tekrar eski rolüne döndürmek için uğraşır, ona çılgın olduğunu söylerler. Bu durumdaki birey anksiyeteye girer ve

kendini yalnız hisseder. Bu şartlar altındaki bireyin desteklenmesi çok önemlidir. Birisinin ona şunları söylemesine ihtiyacı vardır: "Senin çılgın olduğunu düşünmüyorum." Oturumda bunu söyleyecek kişi de genellikle aile danışmanıdır (Cain, 1981).

Kaplan ve arkadaşları (1981) aile danışmanının süreçteki rolünü şu şekilde sıralamaktadırlar:

- Aile üyelerinin oturumlardaki etkileşim sürecinin içeriğini raporlaştırır.
- Üyeler arasındaki çatışmayı yönlendirir, çatışmanın temelini öğrenmek için çeşitli tekniklerden faydalanır.
- Aile üyeleri savunma mekanizmalarından kurtulmalarına yardımcı olur.
- Yorumlama ve yüzleştirme gibi tekniklerle aile üyelerinin olumsuz duygulardan kurtulmaları için yardımcı olur.
- Aile üyeleri arasında yeni etkileşim kalıplarının gelişmesi için yardımda bulunur.
- Aile üyelerinin birbirine karşı olumsuz duygu ve düşüncelerini gidermeye çalışır.
- Aile üyeleri arasındaki gizli çatışma odaklarını belirleyerek, etkileşim sürecine akılcılık kazandırmaya çalışır.
- Aile üyeleri arasındaki rol ilişkilerini yeniden düzenler.
- Ailenin bozulan ruh sağlığını yeniden onarılması için katalizör ve sentezci rolü oynar. Danışma amacına ulaştıktan ve aile dengesini yeniden kurduktan sonra danışmayı sonlandırır.

Worden (2013) aile danışmanı'nın rolü ile ilgili şunları belirtmektedir (s.55):

- Aile danışmanı değişim için uygun atmosferi oluşturmaktan sorumludur.
- Danışman, süreçte aile ile terapötik birliktelik oluşturabilmek için katılımcı, gözlemci ve geliştirici rol üstlenir.
- Danışman aileyi destekleyerek, onlara sorular sorarak, gerektiğinde provoke ederek ailenin değişim sürecinde liderlik eder.

Bu başlıkta son olarak Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının 2012 yılında yayımladığı 28401 sayılı yönetmeliğinde aile danışmanından beklediği görevlere yer verilmiştir:

Aile danışmanının görevleri

MADDE 16 – (1) Aile danışmanının görev ve yetkileri şunlardır:

a) Aile sistemi içerisinde işlev bozulmalarına neden olan, aile ve bireylerin, bireysel gelişimlerini ve yetiştirilmelerini olumsuz yönde etkileyen, aile yaşam döngüsü ve gelişimsel farklılıklar ile eşler arasında ilişki ve iletişim sorunlarına yol açan, anne baba olarak rol ve sorumluluklarını sağlıklı bir biçimde yerine getirmelerini güçleştiren ve aile üyelerinin psiko-sosyal ve ekonomik yapılarını tehdit eden sorunların oluşmadan önce engellenmesi ve ortaya çıkan sorunların çözümlenmesinde birey ve aile ile çalışmak,

b) Kişilerin içinde geliştikleri veya işlevlerini yerine getirdikleri aile sistemini veya ilişkide bulundukları diğer sosyal çevreyi değerlendirmeye dayanan ve bu anlayıştan yola çıkarak bireylere, çiftlere veya ailelere sorunlarının çözümüne dönük değişim ve gelişime yönelik hizmetler sunmak,

c) Aile üyelerinin oturumlardaki etkileşim sürecinin içeriğini raporlaştırmak,

ç) Aile kurma niyetinde olan bireylere rehberlik ve danışma hizmetleri vermek,

d) Anne ve babaların çocuk eğitiminde daha bilgili olması, bu bilgilerini hayata geçirmesi, çocuğuyla ve eşiyle ilişkisini geliştirmesi için anne ve babalara yönelik çalışmalar gerçekleştirmek,

e) Boşanma öncesinde ailelere psiko-sosyal süreç ve dinamikleri de dahil ederek arabuluculuk hizmetleri planlamak ve uygulamak,

f) Boşanmış bireylere ve çocuklarına bu durumdan olumsuz etkilenmemeleri için boşanma sonrası uyum programları planlamak ve uygulamak,

g) Tek ebeveynli ailelere danışmanlık ve destek hizmeti vermek,

ğ) Aile içi şiddetin önlenmesine yönelik rehberlik ve danışmanlık hizmetlerini vermek,

h) Gerektiğinde aile üyelerini ihtiyaçlarına yönelik olarak ruh sağlığı ve hastalıkları hizmeti veren kurum ve kuruluşlara yönlendirmek.

AİLE DANIŞMANLIĞINDA ETİK İLKELER

İnsan yaşantıları ahlaki bir teşebbüstür. *Etik* bireyler ve sosyal grupların (aile gibi) kurallarını belirlediği ahlaki ilkelerdir. Aileler ve toplumlar "ilişki etikleri" tarafından yönlendirilir. Bu etiklerin temelinde eşitlik, adillik vardır. 1960'lardan beri etik ilkeler aile danışmanları tarafından nadiren tartışılmıştır. Etik açıdan karar verme değer anlayışına ve farkındalığa dayanır. Bir değer, en çok tercih edilenden en az edilene doğru sıralanmış seçimler sırasıdır. Temel olarak dört başat değer vardır: Kişisel, aile, politik / sosyal ve nihaî değer. Bunlar birbirini etkiler. Teorik ve uygulamalı olarak, aile danışmanlığı çoklu değerler takımına dayanır (Gladding, 1998).

Tarihçiler ve antropologlar, tarih içinde ve farklı kültürlerde çok farklı aile yapıları, aile iletişim kalıpları ve duygusal ittifaklar betimlemişlerdir. Bu nedenle aile danışmanlığı, ailenin bağlı olduğu geniş topluluğun norm ve değerlerini içine alamamıştır. Örneğin, 1950-1960'larda kuzey Amerika ve Batı Avrupa'da gelişen aile danışması, demokratik kapitalizmin değerlerini (bireycilik, tüketicilik ve romantik sevgi) yansıtır. Bazı eleştirmenler bu değerlerin zımmi olduğu ve bunların aile danışmanlığına etkilerinin incelenmemiş olduğu görüşündedirler (Bloch ve Harrari, 1996). Değerler, etik ilkeleri "inançlar ve tercihler" ile etkiler. Birey ve gruplar tarafından geliştirilen değerler, etik kararların arkasındadır. Diğer bir ifade ile bütün etik kurallar değerleri içerir. Bütün değerler de sosyal hak ve görevlerle ilgilidir (Gladding, 1998).

Gladding (1998) danışma sürecini etkileyen etik değerler şunlardır:

- Aile danışmanının kişisel değerleri danışma sürecini etkiler. Terapötik süreci etkileyen danışman nitelikleri şunlardır: Danışman'ın yaşı, evlilik durumu, cinsiyeti, etnik kökeni, dini inancı, sosyo/kültürel özellikleri. Kendi değerlerini fark eden ve bu değerlerini diğer insanların değerlerine benzer ve farklı yönlerini bilen danışman ancak ondan sonra ailelerle çalışmaya başlayabilir.

- Aile üyelerinin kişisel değerleri ve politik-sosyal değerleri terapötik süreci etkiler. Ayrıca, aile içinde kuşaktan kuşağa geçen değerlerin de etkisi vardır.
- Aile danışması kuramlarının değerleri de terapötik süreci etkiler. Bazı aile kuramları semptomları yok etmeye odaklanırken, bazıları yapı veya sınırları kurmaya odaklanır.

Bireysel psikolojik danışma için geçerli olan etik ilkeler aile danışması için de geçerlidir. Aile danışmasında bireysel danışmadan farklı olarak tek bireyle değil aile üyeleri ile etkileşime geçilir. Bu durumda danışmanın taraf tutmaması, yansızlığı önemli olmakta dikkat edilmesi gereken etik bir durum olduğu unutulmamalıdır. Yalın, Kayatekin ve Uslu (1996) aile danışmanlarının yansızlığını 3 boyutta ele alındığını belirtir:

- Danışman'ın tüm aile üyelerine eşit mesafede olması
- Ailenin düşüncelerini, değerlerini amaçlarını ve inançlarını koşulsuz kabul etmek. Danışman bunları empatik dinler ama sorular ile tartışabilir.
- Ailenin değişimine yansız olma, aceleci olmama.

Uygulamalarda aile danışmanlarının en önemli kaynağı etik ilkeler kitaplarıdır. Etik ilkeler *olacakları* değil, *olabilecekleri* önlemek içindir. The American Association For Marriage and Family Therapy (AAMFT) ve The International Association of Marriage and Family Counselors (IAMFC) etik ilkeler kitapçıkları vardır. Her iki kitabın da sekiz bölümü vardır. AAMFT'nın kitabındaki bölümler şunlardır:

- Danışana sorumluluk
- Gizlilik
- Profesyonel yetenek ve bütünlük
- Öğrencilere, iş verenlere ve denetimcilere karşı sorumluluk
- Araştırmacılara sorumluluk

- Mesleğe sorumluluk
- Mali konular
- Reklam

IAMFC'ın kitabının bölümleri de şunlardır:

- Danışanın sağlığı
- Gizlilik
- Yetenek
- Değerlendirme
- Özel uygulamalar
- Araştırma ve ilan
- Denetim
- Medya

Haverkamp ve Daniluk (1993), bu kitapların çocuk cinsel tacizleri ile ilgilenirken yetersiz kaldığını ve bu durumun da aile danışmanlarını zor duruma düşürdüğünü belirtmektedirler.

ÖZET

Danışma sürecinin etkili olabilmesi için danışman'ın sahip olması gereken bazı becerileri vardır. Bunlara temel yardım becerileri veya mikro beceriler denilir. Bireysel danışmada kullanılan bu becerileri aile danışman'ı sistemik perspektifini ve grup dinamiklerini dikkate alarak kullanır. Bu becerilerden bazıları şu şekilde sıralanmaktadır: Etkin dinleme, içeriği ve duyguları yansıtma, özetleme, kendini açma, yüzleştirme ve yorumlama.

Aile danışmasında kullanılan teknikler ve müdahale biçimleri oldukça fazladır. Her aile danışması kuramının kendine has teknikleri vardır. Bu tekniklerden bazıları şunlardır: Video kullanma, sosyometri, hikâye, aile danışması ve grupla danışma, şebeke danışması, çoklu aile grup danışması.

Danışma sürecinde yaygın olarak yapabilecek hatalar, süreci sıkıntıya sokabilir. Aile danışmanının yapabileceği hatalardan bazıları şu şekilde sıralanmaktadır: Yapıyı kuramama, dikkat ve ilgi göstermede yetersizlik, aile üyelerini terapötik sürece çekememe, aileyi problemleri üzerine çalışmaya sevk edememe, sözel olmayan dinamiklere dikkat edememe, detayları aşırı önemseme, herkesi mutlu yapmak için uğraşma, sözel ifadeleri aşırı önemseme, çok erken veya çok kolay çözüme ulaşmayı önemseme, ailenin bir üyesi ile ilgilenmeyi aşırı önemseme.

Uygulamada aile danışmanlarının en önemli kaynağı etik ilkeleri içeren kitapçıklardır. Etik, bireyler ve sosyal grupların (aile gibi) kurallarını belirlediği ahlaki ilkelerdir. Aileler ve toplumlar "ilişki etikleri" tarafından yönlendirilir. Günümüzde AAMFT ve IAMFC yayınları etik ilkeler kitapçıkları en önemli kaynaklardan birisidir.

4. KISIM
SPESİFİK KONULAR

BÖLÜM 11
İLETİŞİM

-Aile İçi İletişim
-Eşler Arasındaki İletişim
-Ebeveyn-Çocuk İletişimi

Birçok insan için aile ve evlilik yaşamını inceleme oldukça büyüleyicidir. Bu konuya verilen büyük önem, disiplinler arasındaki sınırları da kaldırmıştır. Aile içi iletişim ile psikiyatri, sosyal hizmetler, sosyoloji ve sosyal psikoloji, klinik psikoloji ve gelişim psikolojisi alanları yoğun bir şekilde ilgilenmektedirler. Farklı disiplinlerin konuya farklı açılardan bakması, aile iletişimini daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur (Fitzpatrick ve Wambolt, 1990). Aile danışmanlığının çeşitli yaklaşımlarının ortak noktalarından birisi, aile içi iletişimin önemidir. Bu nedenle kitapta iletişimi ele alan bir bölüm eklenmiştir.

Baltaş ve Batlaş (1998)'a göre iletişim duygu, düşünce ve bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılmasıdır. İletişim sözlüğü Latince communicare kökünden gelmektedir ve dilimizde komünikasyon, haberleşme veya bildirim sözcükleriyle de tanımlanır.

Bu bölümde iletişim konusu üç ana başlık altında incelenmiştir. Öncelikle, bir bütün olarak aile sisteminin iletişimi üzerinde, daha sonra ailenin temel iki üyesi arasındaki iletişime ve ebeveyn – çocuk arasındaki iletişime yer verilmiştir. Bu bölümde iletişim ile ilgili kuramsal boyuta girilmemiş, genel özellikler üzerinde durulmuştur.

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Tarih içinde, ailenin nasıl oluştuğu hakkında üç açıklama yapılmıştır. *Birinci* açıklama biçiminde aile yapısı üzerinde durulur. Geniş aile, yasalar çevresinde ve biyolojik olarak birbirine bağlı bir grup bireyden oluşur. Çekirdek aile, geniş aileden daha sınırlı olup aynı evi paylaşmaları ile açıklanır. *İkinci* açıklama, ailenin görevlerine odaklanır. Burada aile, en az bir yetişkin üye ile bir veya daha fazla diğer üyelerden oluşan psiko-sosyal grup olarak adlandırılır. Aile içinde üyelerin ihtiyaçları giderilir, çocuğa bakılır. *Üçüncüsünde* ise aile açıklanırken transaksiyonel sürece önem verilir. Aile, yakın kişilerden oluşmuş bir grup olarak tanımlanır. Aile grup kimliği olan, kuvvetli bağ ve duygularla birbirine bağlı, bir geçmişi ve geleceği olan bir birimdir (Fitzpatrick ve Wambolt, 1990).

Aileyi nasıl güçlendirebiliriz? Uzmanlar bunun cevabını çok kısa olarak vermektedirler: İletişim. Bunu söylemek kolaydır ancak bunu başarabilmek için uygulamaya ve planlamaya ihtiyaç vardır (U.S.A Today Magazine, 1994). Günümüzde aileler iletişime fazla zaman ayırmamaktadırlar (Cribari, 1997; Walters, 1998). Özellikle akşam yemeğinde aile üyeleri arasında yapılan sohbetlerin azaldığı belirtilmektedir. Oysa düzenli olarak akşam yemeği sırasında yapılan konuşmaları çocuğun okula başarısında önemli bir belirleyici olduğu bulunmuştur (Walters, 1998).

İletişim bilimi insanla ilişkili bir bilimdir. İnsanların sinyalleri ve mesajları nasıl gönderip algıladığı ile ilgilenir. Eğer iletişim yalnızca kişiler arası bir fenomen olarak görülürse hata yapılır. İletişimde iç ruhsal süreçlerde önemlidir. Buna "iç ruhsal iletişim" (intrapersonal communication) adı verilir. Çocukluk yıllarındaki aile yaşantısı önemi, özellikle çocuk tarafından ebeveynlerini algılayışı psikoanalitik teorilerde uzun süre vurgulanmıştır. Bu genel teorilerde, ilk yıllardaki belli kişilerle olan ilişkiler kişinin sonraki ilişkilerini etkiler. Çünkü ilk yaşantılar içselleştirilir, iç modeller haline gelir veya ilişkinin iç ruhsal şemalarına dönüşür. Yani çocukluk yıllarındaki aile yaşantısı bireyin yakın/samimi ilişkilerini etkiler. İlk yıllardaki iletişim biçimi modelleri direkt olarak yetişkinlik yıllarındaki yakın davranışlara etki yapmaktadır (Brennan ve Wambolt, 1990). Glasser ve Glaser (1995)'e göre, bireyler yıllar önceki ailelerinde olduğu gibi şu anki ailelerinde davranırlar. İletişim kalıpları yıllar önce yapılanların bir tekrarı gibidir.

Yapılan araştırmalarda, bireylerin şu anki aile fonksiyonlarının kendi aile menşeileri ile olan yaşantılarına dayandığını göstermektedir. Çünkü bu tür yaşantılar içselleştirilir. Yani, aile menşei şu anki aile yaşamını etkileyen temel belirleyicilerdir. Yine, bireylerin eşleri ile olan ilişkilerinin, ebeveynlerinin ilişkisine benzediği görülmüştür (Brennan ve Wambolt, 1990). İç ruhsal yaklaşım öncelikle bireye (tutumları, değerleri, güdüleri, kişiliği vs.) odaklanır ve aile etkileşimi bu açıdan açıklanır. Bu yaklaşım, iletişim biçimlerinde bireysel farklılıkları araştırır. Kişiler arası yaklaşım ise tüm aileyi ele alır ve üyelerin birbirlerini nasıl etkilediğini yorumlar. Tipik temel kalıplar, bunların etkileri, aile grubunun durağanlığı ve değişimi ile ilgilidir. Evlilik veya aile iletişimin ardındaki etkileşim silsilesini veya kalıplarını araştırır (Fitzpatrick ve Wambolt, 1990).

Humphreys (1998), sağlıksız ve sağlıklı ailelerdeki iletişim kalıplarının listesini yapmıştır. Ona göre sağlıksız bir ailenin iletişim kalıpları şöyledir: Yargılama, denetleme, nötralize etme, üstünlük taslama, katılık, zıtlık içeren mesajlar, çifte mesaj, fazla kabullenme / fazla eleştirme, kişiselleştirme, günah keçisi yapma, hedef değiştirme, üçgenleme, mitler ve sırlar. Sağlıklı ailenin iletişim kalıpları şöyledir: Aktif dinleme, yargılamama, özgür bırakma, empati, eşitleme, hazır olma, açık olma ve tutarlılık.

Aileler birbirleriyle ilgilenme, mutabakata varma ve konuşma eğitimine göre üçe ayrılır. Bunlar: *Uzlaşmalı aileler* (consensual families), *çoğulcu aileler* (pluralistic families) ve *koruyucu aileler* (protective families) dir. Fitzpatrick ve Ritchie (1994), Fitzpatrick ve Marshall (1996) bu ailelerin iletişim biçimlerini şu şekilde açıklamaktadırlar:

Uzlaşmalı Aileler

Uzlaşmalı ailelerde, ebeveynler geleneksel rollere sahiptirler. Ebeveynler toplum içinde babanın liderlik rolünü, annenin basmakalıp kadınlık rollerini sürdürmesi gerektiğine inamırlar. Bu ailede baba daha atak, yetenekli, mantıklı düşünen rolünü üstlenirken; anne şefkatli, sıcak ve konuşkanlık rolünü üstlenir. Uzlaşmalı ailede hem konuşma hem de mutabakat oranı yüksektir. Aile içinde anlaşma vardır. Çocukların fikirleri, duyguları dinlenir. Uzlaşmalı aileler, önemli konulardaki çatışmaları başarı ile çözerler.

Geleneksel cinsiyet rolünü benimseyen bu tip aileler, çocuklarına da bunun için baskı yaparlar. Bu ailelerde erkek çocuklar daha az engellenir, işbirliği yapmamasına veya saldırganlığına daha az müdahale edilir. Ancak kız çocuklarının saldırganlığına engel olunur ve onların kadınlık rollerini benimseyerek sosyalleşmesine dikkat edilir. Erkek çocukların fikir ayrılıkları ifade etmeleri desteklenirken, korkularını ifade etmelerine izin verilmez. Geleneksel rollerine sıkı sıkıya bağlı olan aileler, çocuklarının baş kaldırışlarına karşı hoşgörülü değillerdir.

Çoğulcu Aileler

Bu tip ailelerde, erkekler kendilerini geleneksel roller içinde tanımlarlarken; kadınlar hem kadın hem de erkek rollerini birlikte benimserler. Yani kadınlar, geleneksel olarak çocuk bakımı, sıcaklık gibi rollerinin yanı sıra, yetenekli ve mantıklı olma gibi rolleri de üstlenirler. Bu çiftler, çatışma çözümünde başarılı olmalarına rağmen, önemli konuları tartışırken saldırganlaşabilirler. Bu aileler erkek çocuklarından basmakalıp rolleri beklerken, kız çocukları için beklentileri yoktur.

Bu ailede, konuşma oranı fazla iken, mutabakata varma azdır. Aile içinde açık iletişim ve destek vardır. Çoğulcu aileler, uzlaşmalı aileler gibi çok fazla mutabakat eğilimli olmadıklarından, çocuklarından beklentileri için fazla baskı yapmazlar. Bu tip aileler, çocuklarına iyi bir iletişim modeli sunarlar. Bu ailede kız çocuklar daha çok atılgan iletişim biçimi gösterirler.

Koruyucu Aileler

Koruyucu aileler babanın toplum içinde liderlik rolünü, annenin basmakalıp rollerini sürdürmesi gerektiğine inanırlar. Erkekler atılgan, yetenekli ve mantıklı rolleriyle kendilerini gösterirken; kadınlar hem kadın hem de erkek rollerini sürdürmede yetersizdirler. Önemli konularda tartışmadan kaçınan bu tip ailelerde, sözel saldırganlık iletişim biçimi fazladır.

Ebeveynler geleneksel rollerine sıkı sıkıya bağlı oldukları için, erkek çocuklarını kısıtlamazken, kız çocuklarını kısıtlarlar ve onların topluma uymalarını beklerler. Erkek çocukların saldırganlığına müdahale edilmezken, kızların pasif olması ve çatışmadan uzak durması beklenir. Bu ailelerde konuşma oranı azken, mutabakat fazladır. Ebeveyn otoritesine açıkça karşı gelinmez ve itaat önemsenir. Kız çocuklarına yapılan baskı ve yeterince konuşma ortamı bulamaması, onların başarılı bir sosyal etkileşim geliştirememesine neden olur.

Aile İletişiminde Sen-Ben-Biz İletileri

Thomas Gordon'un "Ben iletisi" (I –statements) aile bilimine önemli katkısı olmuştur. Kavramın yalın, etkili ve yardımcı özelliklerinin olması evlilik ve aile eğitimi programlarında sıkça kullanılmasına yardımcı olmuştur. Burr (1990)'a göre, bu alanda kullanılabilecek yeni kavram "Biz iletisi" (we-statements)dir. Biz iletisi, aile eğitimcilerinin ve danışmanların aile sürecini anlamalarına yardımcı olur ve aile içi iletişimin kalitesini artırır. Ben iletileri, bir kişinin duygularını, düşüncelerini veya diğer yaşantılarını açıklayan cümlelerdir. "Ben üzüntülüyüm", "... ben kızgınım" gibi. Ben iletileri subjektif tepkileri, fikirleri, umutları, inançları vs. açıklar. Bireyin duygularını vs. açıklaması ben iletisinin en önemli yönüdür. Bu iletişimde duygular veya tepkiler konuşmayı yapan bireyin *kendisine* aittir.

Ben iletileri, kişiler arası iletişimde problemi açmada etkili bir yoldur. Bu yolla birey objektif olarak değil subjektif olarak kendi algısını, inançlarını vs. dile getirir. Ben iletisi, sen iletisinden farklıdır. Gordon (1989)'a göre, ben iletileri daha az tehdit edicidir. Ben iletisi ile yapılan iletişim çocukların büyümesine ve kendi davranışlarının sorumluluğu anlamasına yardım eder. Ayrıca, çocuklarında bu şekilde mesaj göndermeleri için yönlendirilir.

Biz iletileri birey yerine bir grubun eğilimlerini, problemlerini, düşüncelerini, duygularını vs. açıklayan cümlelerdir. Ben iletisinde ortaya konulan problem bir kişiye aittir. Biz iletisinde gruba aittir. Örneğin, ailede televizyon seyretme ile ilgili bir problem olduğunda ebeveynlerden birisi biz iletisini kullanarak şunu söyleyebilir: "Bizim bir problemimiz var, bu televizyon seyretmekten daha büyük. Biz birbirimizi dikkate almıyoruz." Ben iletisi ile şunlar söylenebilirdi: "Benim bir problemim var, bu televizyon seyretmekten daha büyük. Birbirimizi çok az dikkate almamız beni huzursuz ediyor." Sen iletisi ile şunlar söylenebilir: "Sizin bir probleminiz var, bu televizyon seyretmekten daha büyük. Bu problem birbirinizi dikkate almamanızdır." (Burr, 1990).

Burr (1990)'a göre, aile iletişiminde biz iletisi yeni bir biçimdir ve bunun etkilerinin nasıl olduğunun anlamanın henüz başındayız. Ebeveyn çocuk iletişiminde sen iletisi oldukça etkisizdir. Çünkü ebeveyn / çocuk arasında uzaklık yaratır, birbirlerini suçlamaya

neden olur, direnç ve savunmaya yol açar. Her zaman ben iletisi, sen iletisine göre daha etkilidir. Ben iletisi, problemi açıklamaya çalışan kişide gösterir. Bireyler için daha sıcak ve kabul edicidir. Daha az savunma ve direnç yaratır. Bu nedenle, ben iletisine ailede veya grupta etkili problem çözme süreci olarak bakılır.

Biz iletisi genellikle sen ve ben iletilerinden daha farklı etkiye sahiptir. Farklardan birisi, problem oluştuktan sonra ileti yapılır. Ben iletisinde ise birey kendi problemini ortaya koyar. Ben iletisinde problemin kaynağı, iletişimdeki diğer kişinin davranışlarıdır. Ben iletisi ile yapılan iletişimden sonra karşıdaki kişi yaptığı davranışın etkisini fark eder. Burada problem paylaşılmaz. Problem, en azından iki kişi arasındaki iletişimden kaynaklanır. Burada şöyle bir ileti söz konusudur: "Benim problemim var ve senin problemin var. Ben kendiminkini önemsemeliyim. Sen kendininkini önemsemelisin." Bu ileti bireyselliği önemser ve iletişimi azaltır. Biz iletisinde ise, iki problem yerine bir problem vardır bu problem karşılıklı, iki taraflıdır. Bu ileti bireyselliği azaltır, karşılıklı birlikteliği ve iletişimi önemser. Ben mesajları bireyselliği, özerkliği, bağımsızlığı ve ayrılığı önemser. Burada problem "birine aittir" ve o kişi bireysel olarak çözmeye çalışır. Bu da iletişim de belli derecelerde ayrılığı yaratır. Biz iletisinde ise daha farklı iletişim mesajları gönderilir. Burada iki kişi iletinin içindedir ve iletişimde karşılıklı olmayı, bağlantıyı vurgular. Bu nedenle biz iletisi duygusal ayrılığı azaltır veya daha düşük düzeyde devam ettirir (Burr, 1990).

Diğer bir yönden bakılırsa ben iletisine göre biz iletisi daha az savunma ve dirence neden olur. Ben iletisinde, birey karşısındakinin problemi azaltması için ne yapması gerektiğini gösterir. Gordon (1989)'un düşüncesine göre, ben mesajlarının esas amacı budur. Ona göre, ben iletisinin ana amacı çocukları etkileyerek yaptıklarını değiştirmektir. Ben iletisinde birey karşısındaki kişiye yaptıklarının sorumluluğunu üstlenmesi için yönlendirilir. Biz iletisinde ise bu farklıdır. Burada problemin sorumluluğunu bir kişi değil, bir grup üstlenir. Bir kişi diğerine göre daha az ya da daha çok sorumluluk üstlenmez, sorumluluk eşit olarak paylaşılır.

Ben ve biz iletileri arasındaki farklardan birisi de "güç" konusundadır. Gordon (1989)'a göre ben iletileri güç / yetki karşılaştı-

rarak bu görüşü savunmuştur. Ben iletisi aile ortamının dışında işte, eğitimde ve askeri toplantılarda az güçlü bir yöntemdir. Ancak aile ortamında ben iletisi oldukça güç gerektiren bir yöntemdir. Aile üyeleri birbirlerinden fazlaca etkilenirler ve kompleks bir duygusal alışverişleri vardır. İletişim sürekli, birbirine bağlı ve komplekstir. Bu nedenle ben iletisi ailede güçlü bir etkiye sahiptir. Biz iletisi ise gücü gerektiren bir mesaj iletmez. Daha eşit mesajlar yollar. "Bizim bir problemimiz var.", "Biz bu olayda birlikteyiz.", "Ben bir problemimi açıyorum ancak bununla birlikte ilgilenmeliyiz." Biz iletisiyle aile içindeki birlikteliği güçlendirir.

Biz iletisi ile aile danışmanlarının, sosyal hizmet uzmanlarının, aile eğitimcilerinin aileyi daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Ben iletisi bazı konumlarda, biz iletisi de bazı konularda iyidir. Bunların aile sistemine olan etkisi farklıdır, her ikisi de ailenin amacına ulaşmasına yardımcı olur (Burr, 1990). Yapılan literatür taramasında, araştırmacılar aile iletişim kalıplarını ölçmek için daha çok Family Communication Scale'yi kullandıkları görülmüştür (Ritche ve Fitzpatrick, 1990; Ritche, 1991).

EŞLER ARASINDA İLETİŞİM

İnsanlar arası ilişkinin ön aşaması bilindiği gibi iletişimdir. İletişim, başkalarıyla birlikte olmak, bağlantı kurmak, bilgi alıp bilgi vermektir. Bilgiyi paylaşmak ve yaymaktır. İletişim temel insan ihtiyacıdır. İletişim kuramayan insan yalnızlığıyla, iç dünyasındaki gerilimleriyle baş başa yaşayan insandır. İletişim, iki insanın karı-kocanın yüz yüze birbirine mesaj verip birbirlerinden mesaj alma davranışlarıdır. İki insanın birbirlerine açılmalarıdır. İki ayrı dünya olan kadın ile erkeğin, karı-koca birlikteliğinde dünyalarını birleştirme davranışlarıdır. Böylesi bir davranış içine girmeyen karı-koca arasında birbirlerini etkileme süreci de ortaya çıkmamaktadır. Etkileşim dediğimiz bu karşılıklı birbirini etkileme ile karı-koca arasında bir ilişki bağı gelişir. Bu ilişki ya olumludur ya da çatışmalıdır. Fakat insanın aradığı temel bir ihtiyaçtır (Özuğurlu, 1992).

Son yıllarda eşler arasında neden iletişim kopukluğu olduğu üzerinde çok fazla araştırma yapılmaktadır. Kadın ile erkek arsındaki duygusal farklar kısmen biyolojik olsa da çocukluğa, kız ve

erkeklerin içinde bulundukları birbirinden ayrı duygusal dünyalara kadar izlenebilir. Birçok araştırmaya konu olan bu ayrı dünyalar arasındaki engeller, yalnızca kızların ve erkeklerin farklı oyunlardan hoşlanmalarıyla değil, küçük çocukların "kız" veya "erkek" arkadaşları olmasından dolayı alaya alınacakları korkusuyla da güçlendirilmiştir. Çocukların arkadaşları üzerinde yapılan bir araştırmada, üç yaşındakilerin arkadaşlarının yarısının karşı cinsten olduğu, beş yaşındakilerde bu oran yüzde yirmiye düştüğü ve yedi yaşına gelmişlerden hemen hiçbirisinin en iyi arkadaşı olarak karşı cinsten birisini belirtmediği bulunmuştur. Bu birbirinden ayrı evrenler, ergenlikte flört başlayana de pek az kesişir (Goleman, 1998).

Yine yapılan araştırmalar, ebeveynlerin kızlarla erkeklere duygularla baş etmede farklı ders verdiklerini göstermiştir. Aileler, duygular hakkında kızlarla daha çok tartışırlar. Kızlar erkeklerden daha önce konuşma yetisini kullandıkları için, duygularını açıklamakta daha deneyimli olurlar. Buna karşılık, duygularını dile getirmek için teşvik görmeyen erkekler hem kendilerinin hem de başkalarının duygusal durumları hakkında büyük ölçüde bilinçsiz olabilirler. Kızlar birlikte oynarken, husumetin en az, işbirliğinin en üst noktada olduğu küçük gruplarda, erkekler ise rekabetin vurgulandığı daha büyük gruplarda bulunurlar. Erkekler yalnızlık, katı bir bağımsızlık ve özerklikle gurur duyarken, kızlar kendilerini bir bağlantı ağının parçası olarak görürler. Yani, erkekler kendi bağımsızlıklarına meydan okuyabilecek herhangi bir şeyi tehdit olarak görürken, kızlar daha çok ilişkilerinde bir kopma söz konusu olduğunda kendilerini tehdit altında hissederler. Bu farklı bakış açıları, kadın ile erkeğin iletişim sırasında birbirlerinden farklı şeyler istemesi ve beklemesinde yatar; yani erkekler çeşitli şeylerden söz etmekle yetinirken, kadınlar duygusal bağlantı arar. Kısacası, duygusal öğrenimdeki bu ayrılıklar çok farklı becerilerin oluşmasına yol açar. Yani kızlar "sözlü, sözsüz, duygusal işaretleri okumakta, hislerini ifade etmekte ve iletmekte" ustalaşırken; erkekler "incinebilirlik, suçluluk, korku ve acıyla ilgili duygularını en aza indirgemekte" beceri sahibi olurlar. Genelde kadınlar erkeklere oranla duygusal çeşitliliği daha yoğun ve canlı biçimde yaşarlar. Bu anlamda kadınlar erkeklerden daha *duygusaldır* (Goleman, 1998)

Yapılan araştırma sonuçları da, iletişim üzerine kadın ile erkekler arasında farklılıkların olduğunu göstermektedir. Örneğin, ilişkileriyle ilgili hoşnutluk düzeyini ölçmek için 264 çift üzerinde yapılmış bir çalışmaya göre, kadınlar için en önemli öğenin "iyi iletişim" hissi olduğu bulunmuştur. Yapılan bir diğer araştırmaya göre, erkeklerin ilişkilerindeki hemen her şeyi eşlerine oranla daha toz pembe gördükleri ortaya çıkmıştır (akt. Goleman, 1998). Zaglar (1996)'a göre, küçük kız çocukları erkek çocuklarına göre daha çok konuştuğu; yetişkin kadının da ortalama günde 25.000 sözcük, erkeğin ise 10.000 sözcük kullandığı belirlenmiştir. Ancak, erkekler evlenmeden önce eşlerini tavlayabilmek için çok fazla dil dökerler. Yani, evlendikten sonra erkeklerin asıl problemi iletişim kurma yeteneğinin olmaması değil, ilgisizliği hatta iletişim kurmayı istememesidir.

Özuğurlu (1990)'un, 300 evli kadın üzerinde yaptığı araştırma sonucunda şu bulgular elde edilmiştir. Kadınların % 96'sı eşiyle arasındaki iletişim yetersizliğinden, %93'ü rol paylaşımında anlaşmazlıktan, %86'sı evli kadınların bir kişi olarak kendi varlıklarını ortaya koyamamaktan şikayetçi oldukları bulunmuştur.

Kadınlar ile erkekler arasında muazzam farklılıklar olduğunu anlamalı ve bunların iyi ya da kötü olmadığını bilmelidir. Eşler bu farklılıkları nazik, sevgi dolu ve etkili bir iletişimle aşmayı öğrendiklerinde, romantik bir ilişkiyi ömür boyu sürdürme şansı artar (Zaglar, 1996). Çünkü insanlara gereksinim vardır. Yetişkin hale gelebilmek için sevgiye ve bunu paylaşmaya gereksinimimiz duyarız. Erick Fromm'un dediği gibi "Kişinin yaşamın, mutluluğun, gelişimin ve özgürlüğün zevkine varabilmesi onun ilgi, saygı, sorumluluk ve akıl ile sevebilme yeteneğine bağlıdır." Biz insanlar evrendeki en gelişmiş canlılarız. Evrimimiz hiç durmaz, hep devam eder. Bu süreçte, birbirimize bir zincirin halkalarıymışız gibi derinden bağlı olduğumuz yönünde bir ruhsal bilinç de gelişir (Schaeffer, 1998)

Eşler arasındaki ilişkiyi sürdürmeye yardımcı olan veya bozan aile içi konular (çocuk bakımı, para idaresi vs.) değil, daha çok bu hassas konuların eşler arasında *nasıl tartışıldığıdır.* Fitzpatrick ve Ritchie (1994), aile içi konuları ele alma ve tartışma bakımından üç ayrı evlilik ve aile betimlemişlerdir. Bunlar: *Bağımsız çiftler*

(independent couples), *geleneksel çiftler* (traditional couples) ve *ayrı /kopuk çiftler* (separate couples). Bu çiftlerin iletişim biçimleri ve özellikleri şöyledir (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994):

Bağımsız Çiftler

Aile, bağımsız çiftler tarafından yönetilir. Aile içinde açıklık önemsenir ve mutabakat için baskı yapılmaz. Bu tip ailede açıklık ödül olmadan görülür. Araştırma sonunda bu çiftlerin çatışma ile kolayca baş ettikleri, anlaşma ve tartışmaları çok iyi yönlendirdikleri bulunmuştur. Çiftler, aile içinde kadın ve erkeğin eşitliğine inanırlar ve bu inançları çocuklarına aşılamaya çalışırlar. Ayrıca, ebeveynler çocuklarının iletişim yeteneklerini geliştirmeye ve bağımsızlıklarını güçlendirmeye çalışırlar.

Geleneksel Çiftler

Bu çiftler, uzlaşmacı yönlerini ebeveynlik ilişkilerinde gösterirler. Çiftlerin yaşam felsefesi birbirine benzer. Her ikisi de iyi bir evlilik için bazı kişisel bağımsızlıklardan özveride bulunmak gerektiğine inanırlar. Çatışmalardan kaçınan çiftler ancak önemli konuları tartışırlar.

Ayrı Çiftler

Bu ailede ebeveynler koruyucu rolünü üstlenmişlerdir. Bütün aile üyeleri mutabakata sıkı sıkıya bağlıdırlar. Ailede çok az samimiyet vardır. Çiftler basmakalıp kadın-erkek rollerini sürdürürler. Her iki eşte evliliği sürdürmeleri gerektiği hissi vardır ve bunu yapmaya çalışırlar. Çatışmalardan kaçınırlar ve duygularını birbirlerine ifade etmezler. Çiftler evlilikleri hakkında çok az konuşurlar. Çocukları hakkında bile çok fazla iletişime girmezler.

Konuk (1993), eşler arasında bir konu ele alınırken bu süreci kolaylaştırmak için yapılması gerekenleri şöyle sıralamıştır:

- Kendinizi eşinizin yerine koyun. Belki haklı tarafları vardır.

- Önerilerinizin eşinizin değerleri ile çatışmamasına dikkat edin. Onun dilini kullanmaya çalışın.
- Sabırla dinleyin ve anladığınızı belli edin.
- Duyguları açıklığa kavuşturun ve geçerli bulduğunuzu belli edin.
- Karşı tarafın boşalmasına izin verin.
- Tartışmanın haklı çıkmak için değil, uzlaşmak için yapıldığını unutmayın.
- Size yönelik bir saldırıyı sanki probleme yönelikmiş gibi ele alın.

Eşler için savunmaya geçmeden konuşma sanatının özü, söylenenleri kişisel saldırıya dönüştürmek yerine belirli bir şikayet konusu etrafında tutmaktır. Etkili iletişim programlarının büyükbabası psikolog Haim Ginott, bir şikayetin en iyi formülünün "XYZ" olduğunu ileri sürmüştür. Sen X'i yapınca, bu bana Y'yi hissettirdi, oysa ben Z'yi yapmanı isterdim. Örneğin, "Beni arayıp yemek randevumuza geç kalacağını bildirmeyince beni önemsemediğini hissettim ve kızdım. Keşke arayıp bana geç kalacağını söyleseydin" yerine "Sen düşüncesiz, bencil herifin tekisin" demek ne yazık ki çoğunlukla eşler arası kavgalarda sorunun ele alınış biçimidir (Goleman, 1998).

Cutrona ve Suhr (1992)'a göre, insanlar öncelikle desteği kendi eşlerinde ararlar. Destek, iletişimin en önemli kaynağıdır ve eşin verdiği desteğin yerini hiçbir şey tutamaz.

Konuşmacı / Dinleyici Tekniği

Eşler arasındaki ilişkiyi güçlendirme programlarında konuşmacı / dinleyici tekniği (speaker / listener technique) anahtar rol oynar. Bu programlarda amaç eşlerin nasıl etkili iletişim kurabileceklerini, problem karşısında nasıl bir takım olarak çalışabileceklerini, samimiyete zarar vermeden çatışmayı nasıl yönetebileceklerini öğretmektir. Ayrıca, eşler arasındaki sevgi ve arkadaşlık bağları da güçlendirip korunur (Eckstein ve Stanley, 1997).

Konuşmacı / dinleyici tekniği iletişim eğitiminde etkili bir yoldur. İletişim eğitiminde farklı olmayan bir tekniktir. Ancak, diğerlerine göre fazla yapılandırılmamıştır ve diğer tekniklerden daha spesifiktir. Yüzden fazla çift üzerinde uygulanan bu teknik, oldukça etkili bulunmuştur. Ancak bir nokta göz ardı edilmemelidir. Konuşmacı / dinleyici tekniği her zaman değil daha karmaşık veya zor konular ile ilgilenirken kullanılmalıdır. Etkili kullanım için basit konularla bu teknik sıkça prova edilmelidir. Eckstein ve Stanley (1997)'e göre bu teknikte her iki eşin uyması gereken kurallar, konuşmacı için kurallar ve dinleyici için kurallar vardır. Eşlerin uyması gereken kurallar:

1. Konuşmayı gerçek bir konu ile planlayın. Konuşmacı söz hakkı olan kişidir, eğer söz hakkınız yoksa siz dinleyicisinizdir.
2. Bir konuşma süresi içinde söz hakkını paylaşınız. Biri söze başladıktan ve birkaç şey söyledikten sonra söz hakkı dinleyiciye geçmeli ve bu şekilde devam etmelidir.
3. Problemin çözümüne değil, iyi tartışmaya odaklanın.
4. Bir anda bir obje üzerinde durun. Bir objenin bir çok temeli olabilir. Bir anda birçok şey konuşmak için dikkatli olun.
5. Eğer bir şey belirsizleşirse veya yolunda gitmezse o anda akışı durdurabilirsiniz. Yine de, konuşmayı kesip eşinizle neyin yanlış olduğu hakkında büyük bir tartışmaya girmeyiniz. Tekrar başa dönünüz ve kuralları inceleyiniz.
6. Gerekirse durunuz veya ara kullanınız. Bir şeyler yolundan çıktığında durmak için bir işaret kullanınız. Teknikler hakkında soru sorabilirsiniz, eşinizin kurallara uyması için yardım ediniz.

Konuşmacı için kurallar:

1. Sürekli konuşmayınız. Konuşmacı duyguları hakkında konuşur ancak her şeyi bir anda konuşmayınız. İstediğiniz her şeyi söylemek için birçok fırsatınız olacaktır.

2. Bir süre konuştuktan sonra durunuz ve dinleyicinin söylemek istediklerine izin veriniz. Eğer söylemek istedikleriniz yeterince anlaşılmadıysa, tekrar anlatınız. Bu, dinleyicinin konuşmacının her söylediğini anlaması için bir test değildir.

3. Kendiniz hakkında konuşun. Ben iletişimi ile konuşmayı deneyin. Kendi açınızdan bunları, duyguları, olayları vs. ele alın.

4. Herhangi bir anda söz hakkını dinleyiciye verip onun neler düşündüğünü öğrenebilirsiniz. Konuşmacı dönüt almak için soru sorabilir, dinleyici de yorum yapmak için soru sorabilir.

Dinleyici için kurallar:

1. Konuşmacının söylediklerini açıklayınız. Konuşmacının söylediklerini kısaca ona tekrarlayınız. İsterseniz kendi kelimelerinizi kullanabilirsiniz. Konuşmacının söylediklerini anladığınıza emin olunuz. Yalnızca duyduklarınızı tekrarlayınız, açıklama getirmeyiniz veya kendi duygularınızı söylemeyiniz.

2. Konuşmacının söyledikleri hakkında örnek veya açıklama isteyebilirsiniz. Bunlar konuşmacının o an söyledikleri ile ilgili olmalıdır. Konuyu değiştirici veya meydan okuyucu sorular sorulmamalıdır. Örneğin "Benim yaptığımla ilgili üzüntülü olduğunu söylediğinde seni neyin üzdüğünü anlamadım. Bunu biraz daha açar mısın?"

3. Söz hakkını alana kadar kendi duygu ve düşüncelerinizi açmayınız. Bu iyi bir dinleyici olmanın en zor kısmıdır. Sizin işiniz, konuşmacıyı mümkün olduğu kadar anlamaya çalışmaktır. Kendi görüşlerinizi açıklayıcı hiçbir kelime veya jest, mimiklere izin verilmez.

4. Konuşmacının söylediklerine odaklanınız. Tartışmalarda genellikle insanlar dinlemezler. Eşinizin bakış açısına odaklanınız. Aynı fikirde olmasanız da, onun söylediklerini anladığınızı ileterek eşinizi onaylayınız.

EBEVEYN – ÇOCUK İLETİŞİMİ

Yavuzer (1993)'e göre, ana-babaların çocuklarına korku silahını çevirmeksizin sorumlu, işbirliğine yatkın, kendi kendini disipline eden, yapıcı ve yaratıcı bireyler yetiştirebilmeleri ancak onlarla kuracakları sağlıklı iletişim ortamına bağlıdır. Bu da, anne babaların susmayı öğrenip çocuklarını dinlemeleri ile mümkündür. Başka bir deyişle, çocuklarla ilişki kurabilmenin tek yolu önce çocuğu duymak, dinlemek ve dediğini anlamaya çalışmaktır.

Yapılan araştırmalar Yavuzer'in görüşlerin destekler niteliktedir. Bu konu ile ilgili yapılan literatür taramasında, araştırmacıların ebeveyn-çocuk iletişimine eşler arası iletişiminden daha fazla ilgilendikleri belirlenmiştir. Riesch ve Jacobson (1994), ailede bir kayıp, ölüm, boşanma, hastalık, kaza vs. yaşanırsa çocukların bu konuda bilgi almak istediğini saptamışlardır. Ebeveynlerin bu gibi durumlarda çocuklarını desteklemeleri ve sağlıklı bir iletişim kurmalarının önemli olduğu belirtilmektedir. Denham ve Auerbach (1995), okul öncesi çocuklarıyla konuşan annelerin çocuklarının gelişimlerini olumlu etkilendiği, bu çocukların duygularını daha iyi ifade edebildiklerini belirlemişlerdir. Kremar (1998), çocukların televizyonun etkisinden kurtarmada aile içi iletişimin olduğu etkisi olduğunu belirtmektedir.

Ergen çocuk- aile ilişkisinde de iletişimin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Yapılan araştırmalar, ergenlerin ebeveynlerini olumsuz algılamalarında aile içi iletişim ortamının önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Reed ve Dubow, 1997). Ebeveyn-ergen arasındaki sağlıklı iletişimin ergenlerin suç işleme oranını azalttığı (Clark ve Shields, 1997), akademik başarılarını artırdığı (Wentzel, 1994) belirlenmiştir. Gardner (1996) cinsellik, bağımlılık gibi konularda ebeveyn-ergen arasındaki sağlıklı iletişimin önemli olduğunu belirtmektedir. İntihar girişiminde bulunan, madde bağımlılığı olan ergenlerin ebeveynleri ile sağlıksız iletişimlerinin olduğu bulunmuştur (Birtchell, 1981; Hawton, 1986; Keitner ve ark., 1987; West ve ark., 1987; Coombs ve Landverk, 1998; Boyer, 1989; Brook ve Gordon, 1990). Pick ve Patricia (1995), ebeveynleri ile olumlu iletişim kurabilen ergenlerin davranışlarının olumlu yönde etkilendiği, kızların erken cinsel ilişkiye girmelerinin önlendiğini belirtmektedir. Abowd (1996), ergenlere cinsellik konusun-

da bilgi vermenin yolunun okullar olmadığını, ergenlerin bu bilgileri kendi ebeveynlerinden almaları gerektiğini belirtmektedir. Bunun için de ergen ile ebeveyn arasında sağlıklı iletişimin kurulması gerektiğini vurgulamıştır. Casper (1990) ve Murry (1996), aileleri ile cinsel konuda konuşan ergenlerin, konuşmayanlara göre daha geç cinsel ilişkiye girdiklerini belirtmektedirler.

Ebeveyn-çocuk arasındaki iletişim, çocukların gelişimi üzerinde çok fazla etkiye sahiptir. Araştırmalar çocukların yalnızlık, benlik saygısı, anlatım, cinsiyet, roller vs. ebeveynlerine benzediğini göstermektedir. Yine, ebeveynlerin iletişim anlayışları ile çocukların iletişim anlayışları arasında benzerlikler bulunmuştur. Bu benzerlikler ilgili olarak Martin ve Anderson (1997), 3 iletişim biçimi üzerinde durmaktadır. Bunlar: *Tartışmacılık* (argumentiveness), *atılganlık* (assertiveners) ve *sözel saldırganlık* (verbal aggressiveness). Kısaca bu iletişim biçimleri aşağıda verilmiştir (Martin ve Anderson, 1997):

Tartışmacı İletişim

Tartışmacılık bir eğilimdir. Karşı taraf saldırırken bireyin kendi pozisyonunu savunmasıdır. Tartışmacı iletişim yapıcıdır çünkü tartışmalar bireye değil konuya odaklanır. Araştırmalar, tartışmacı iletişimin olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu iletişim biçimini kullanan ebeveynler tartışma sırasında saldırgan olabilir, anlamayabilirler. Ancak ebeveynler birbirlerine değil konuya odaklanırlar. Araştırmalar, erkeklerin bu iletişim biçimini kadınlara oranla daha fazla kullandığını göstermektedir. Bu nedenle, erkek çocukların babalarını model alarak, tartışmacı olma şansları yüksektir.

Atılgan İletişim

Atılgan iletişim, kişilik olarak başat, egemen, üstün ve güçlü olmayı gerektirir. Atılgan iletişimde birey hakkını korurken saldırgandır. Ancak atılgan iletişim başkalarının hakkını ihlal etmek değildir. Atılganlık iletişimi başlatma ve sonlandırma yeteneğini de kapsar. Atılgan iletişimciler daha doyum verici iletişim kurabilir-

ler. Atılgan olan kişiler iletişim kurmada yeteneklidirler. İletişim kurarken strateji yaparlar ve daha tartışmacıdırlar. Atılgan anne ve babası olan çocuklar kendi haklarını korumasını öğrenirler. Ebeveynler, çocuklarının atılgan davranışlarını pekiştirirlerse, çocuklar başka, iletişim biçimi yerine atılgan iletişimi geliştirme olasılıkları yükselir. Diğer taraftan, eğer ebeveynler atılgan iletişim modeli olamazlarsa, çocukların atılgan iletişim geliştirme şansları azalır.

Sözel Saldırgan İletişim

Sözel saldırganlık diğer iki iletişim biçimine nazaran yıkıcı bir iletişimdir. Çünkü başkalarının benlik kavramına hedef alır. Sözel saldırganlık düşmanlığın bir biçimidir. Bu iletişimi kullanan bireyler, sözel olarak başkalarına müdahale eder ve onları incitir. Sözel saldırgan mesajlar sonucunda iletişimde doyum azalır. Sözel saldırgan iletişim biçimi, aile iletişiminde oldukça yaygındır. Otoriter ebeveynler daha çok bu iletişim biçimini kullanırlar. Yapılan araştırmalar, baba-oğul arasındaki iletişimde, çocuk babasının iletişimini alaycı ve eleştirici olarak algılıyorsa bu iletişimden doyum almadığı göstermektedir. Sözel saldırgan iletişimi, erkekler kadınlara oranla daha fazla kullanmaktadır.

Abrantes (1995), ebeveynlere çocukları ile sağlıklı bir iletişim kurabilmeleri için şu önerilerde bulunmaktadır:

1. *Dürüst bir iletişim geliştirin:* Çocuğun rahat edebileceği, duygularını açabileceği bir ortam yaratın. Çocuğa bunun nasıl yapılacağını öğretmek için ebeveynler ilk adımı atabilirler. Bunun için ebeveynler çocuğa "Seni seviyorum", "İyi çalışmalar" vs. şeklinde konuşarak model olabilirler.

2. *İletişim için zaman yaratın:* Çocuğunuzla konuşmak için gün içinde belli bir zaman yaratın. Bu sırada televizyon seyretmeyin, onunla yan yana oturun. Okulda gününü nasıl geçirdiği, arkadaşlarının kim olduğu, boş zaman-

larda neler yapmaktan hoşlandığı gibi çocuğunuzla ilgili konuları merak ettiğinizi gösterin.

3. *Çocuğunuzun nasıl hissettiğini sormayı alışkanlık haline getirin:* Bazı zamanlar çocuklar incinebilirler, bazı olaylara kızabilirler. Onun bu duygularına karşı duyarlı olun ve onu dinleyin. Kendine güvenini ve benlik saygısını oluşturmaya çalışın. Ayrıca çocuğunuzun önemli olduğunu hissettirin.

4. *Çocuğunuzun mahremiyetine saygı duyun*: Mahremiyet çocuğun bireyselleşmesini sağlar. Onun mektuplarını, günlüğünü okumak, telefon konuşmalarını gizlice dinlemek saygısızlıktır. Bu tür davranışlar, çocukla aranızda açık bir iletişime engel olur.

5. *Çocuğunuzu olduğu gibi sevin:* Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamayın. Her bir çocuk yegânedir, farklı bir kişidir. Başka çocuklarla ve kardeşleriyle kıyaslamak çocuğun kendine olan güvenini incitebilir, benlik saygısını düşürebilir.

Abelmann (1991)'a göre ebeveyn-çocuk iletişiminde çocuk pasif değildir. Çocukların doğası ebeveynlerin etkileşimini, disiplinini, iletişimini vs. etkilemektedir. Çünkü aile birbirini etkileyen ve onlardan etkilenen çeşitli alt sistemlerden oluşmuş bir birimdir. Gordon (1989), ebeveyn çocuk arasındaki iletişim engellerini 12 maddede toplamıştır. Bunlar:

1. Emir verme, yönetme: "Annenle böyle konuşma".
2. Uyarma, tehdit etme: "Bunu yaparsan pişman olursun".
3. Öğüt verme, ahlaki değerlendirme: "Böyle davranmamalısın".
4. Çözüm yolları önerme: "Lise için karar vermeden önce birkaç yıl bekleyebilirsin".
5. Mantıksal tartışma: "Bu konuyla ilgili realiteye bir bakalım"

6. Yargılama, eleştirme, karşı çıkma: "Doğru düşünmüyorsun".
7. Övme: "Seninle aynı fikirdeyim".
8. Alaycı tavır: "Buraya bak bay açık göz".
9. Yorum: "Bunu beni kızdırmak için söylüyorsun".
10. Telkin etme, avutma: "Yarın kendini daha farklı hissedeceksin".
11. Soru sorma: "Ne zamandan beri böyle düşünüyorsun"?
12. İlgiyi başka yöne çekme: "Masada bu konuyu tartışma".

Bunlar iletişimi engelleyen kategoriler olarak adlandırılır. Aynı zamanda çocuğun kendisine olan saygısını ve ana-baba-çocuk ilişkisi üzerinde yıkıcı etkilere yol açabilir. Bu tür iletişim çocuk üzerinde aşağıdaki etkilere yol açar:

- -Konuşmaları engeller
- -Savunmaya geçerler
- -Karşı saldırıya geçip tartışmalara neden olurlar
- -Yetersizlik ve aşağılık duygusu yaşarlar
- -Gücenme ve incinmeye neden olurlar
- -Suçlu ve aşağılık hissetmelerine neden olurlar

Yavuzer (1997)'e göre, ebeveynler iletişimde genellikle soru sorarlar. Ebeveynler çocuğu bir suçlu gibi sorguladıklarında, sonunda çocuk savunmaya geçer ve suçlamayı inkar eder. Soru sorulduğunda çocuklar genellikle sinirlenirler. Soruların bir başka engelleyici yönü de, çocuğun cevaplarını, seçeneklerini, özgürlüğünü kısıtlamalarıdır.

Bennett (1995)'e göre, "Bugünün nasıldı?", "Nasılsın?" veya "Sorun nedir?" gibi sorular çocuğa yetersiz bilgi gönderir. Çünkü, bu tür sorular çocuğa gerçekten onunla ilgilendiğimiz hissini vermez. Çocuk ilgilenilmediğini hissedecektir. Bunun yerine "Bugünkü matematik sınavında neler hissettin?" denilmeli ve hemen ardından spesifik sorular ve iletiler gönderilmeye devam edilmelidir. Bu şekilde çocuk yavaş yavaş duygularını açmaya başlar. Eğer çocuk matematik sınavı ile ilgili sorulan soruya omuz silkerek cevap verirse ebeveyn "Sınav için çok çalışmıştın. Bu sana neler hissettirdi?" diyebilir. Eğer çocuk "Berbat" diye cevap verirse, konu sınavdan uzaklaştırılıp yaşadığı duygulara odaklandırılmalıdır. Bunun için ebeveyn "Bir sınavım kötü geçtiğinde kendimi kötü hissederdim" diyebilir. Bu şekilde ebeveyn çocuğu yargılamadığını gös-

terir. Eğer çocuk "Gerçekten iyiyim" dediğinde "seninle gurur duyuyorum" diye atlanmamalıdır. Bu oldukça duyarlı bir cevap olur ancak konuşmayı durdurur. Çocuğa duyguları ile ilgili sorular sormaya devam edilmelidir (Bennett, 1995).

Olumlu bir iletişim için öncelikle iyi bir "dinleyiciye" ihtiyaç vardır. Psikologlar, benlik saygısını geliştirmek ve sağlam bir ilişki kurabilmek için dinlemenin önemini vurgulamışlardır. Ebeveyn empatik anlayışla etkin dinlerse çocuk kendi sorununu çözebilir. Çocuk bu şekilde kendisi hakkında daha olumlu duyguya sahip olur. Diğer bir kişiyi dinlemek, o bireye saygı duyulduğunu iletir ve sağlam bir ilişki kurulmasında yardımcı olur (Mcwhirter ve Acar, 1984).

Ebeveyn – çocuk iletişiminde, okul sonrası iletişim üzerinde birçok araştırmacı durmaktadır. Okuldan sonra yapılan konuşmaların ebeveyn- çocuk ilişkilerini güçlendireceği belirtilmektedir. Bu konuda araştırma yapan Bitter ve Eckstein (1995), ebeveynlere okul sonrasında çocukları ile bağlantı kurmaları için öneriler getirmişlerdir.

"Okul bugün nasıldı?"

"İyi"

"Herhangi bir şey oldu mu?"

"Hayır"

"Ödevin yok mu?"

"Yaptım"

Ailede okula giden bir çocuk varsa bu tür rutin iletişime oldukça alışıktırlar. Bu tür konuşmada, her iki taraf da yaptıklarının tamam olduğuna inanırlar. Eğer yalnızca bir taraf değişirse, tüm bu rutin konuşma kesilir. Bununla ilgili olarak Bitter ve Eckstein (1995) ebeveynleri örnek bir diyalogu şu şekilde göstermektedirler:

"Eve hoş geldin. Günün en iyi anı şimdi başlıyor"

"Yiyecek bir şey var mı?"

"Evet, akşam yemeğini planlıyorum. Herhangi bir isteğin var mı?"

"Yine köfte olmasın!"

"Tamam, köfte yok. Peki ne istersin?"

"Makarna, peynir ve biraz tavuk."

"Tamam, birazdan hazır."

Bu tür konuşmalar derin bir konuşma değildir. Rutin iletişimin dışına çıkılarak yapılan bir konuşmadır. Rutin konuşmaların dışına çıkıp, değişim yapmanın ilkeleri şunlardır (Bitter ve Eckstein, 1995):

1. Beklenmedik bir şey yapın ya da söyleyin.
2. Asla soru sormayın. Zaten şu ana kadar binlerce soru sormuş ve cevaplarını öğrenmişsinizdir.
3. Rutin iletişimin dışına çıkıp değişim yaptığınızda çocuk size şaşkın bakarsa veya yorum yaparken bu tür konuşmaları bırakmayın.
4. Süreci tersine çevirin. Okul sonrası konuşmayı her zaman siz başlatmayın. Sessiz kalın ve çocuğunuzun konuşmayı başlatmasını bekleyin.
5. Çocuğunuz size uygun cevap vermezse, siz yine bu tür konuşmadan vazgeçmeyin.

Aşağıda okul sonrası konuşmaları başlatmak için deneyebileceğiniz bazı örnekler verilmiştir (Bitter ve Eckstein, 1995):

- "Eve geldiğine memnun oldum. Bütün gün bu problemi çözmek için uğraştım, belki sen bana tavsiye verebilirsin".
- "Bugün sana çok hoş göründüğünü söyleyecektim ama bu sabah çok çabuk çıktın."

Genel olarak, ebeveynler ile çocuklar arasında iletişimin açık olduğu bulunmuştur. Araştırmalar ebeveynlerin çocuklarıyla iletişimlerinde öğretici olduğunu göstermektedir. Çocukla açık iletişim kurabilmenin anahtarı, ebeveynin güven oluşturma tekniklerini kullanmasına bağlıdır.

ÖZET

Aile içi iletişimde yalnızca kişiler arası iletişim üzerinde durulmaz, aynı zamanda iç ruhsal iletişime de önem verilir. Yapılan araştırmalar, kişinin ilk yaşantılarını içselleştirildiği ve bunların şu anki yakın ilişkileri etkilediğini göstermektedir. Aileler birbirleriyle ilgilenme, mutabakata varma, konuşma eğilimine göre üçe ayrılır. Bunlar: Uzlaşmalı aileler, çoğulcu aileler ve koruyucu aileler. Son zamanda, aile iletişiminde biz iletileri üzerinde durulduğu görülmektedir. Biz iletileri, birey yerine bir grubun eğilimlerini, problemlerini, düşüncelerini, duygularını vs. açıklayan cümlelerdir.

Eşler arası iletişim, aile içi konuları ele alma ve tartışma bakımından üç ayrı evlilik ve aile biçimi üzerinde durulmaktadır. Bunlar: bağımsızlık çiftler, geleneksel çiftler ve ayrı çiftler. Eckstein ve Stanley (1997), eşler arsasında iletişimi güçlendiren konuşmacı / dinleyici tekniğini geliştirmişlerdir.

Ebeveyn – çocuk iletişimi, araştırmacıların çok fazla üzerinde durduğu bir konu olmuştur. Anderson (1997), ebeveyn – çocuk iletişiminde üç biçimden bahsetmektedir. Bunlar: Tartışmacı iletişim, atılgan iletişim ve sözel saldırgan iletişim. Uzmanlar, ebeveyn – çocuk iletişiminde engellere dikkat çekmekte ve çeşitli önerilerde bulunmaktadır.

BÖLÜM 12

ÇOCUK MERKEZLİ AİLE DANIŞMASI

-Çocukla Danışmada Etkili Liderler

-Danışma Süreci

Aile sistem teorisine göre, aile üyeleri birbirine bağlıdır. Bir aile üyesindeki değişim diğer üyelerini ve bütün aileyi etkilemektedir. Bir sorunu ya da kronik rahatsızlığı olan bir çocuğa bireysel olarak odaklaşmak hatalı olur. Yalnızca çocukla danışma yapılsa bile, aile içindeki karşılıklı ilişkiye mutlaka bakmak gerekir. Çünkü, aile en küçük duygusal birimdir. Aile danışmalığı geniş bir yelpazeye sahiptir. Aile danışması sürecine aileden bir tek üye katılabileceği gibi, birkaç aile (örneğin çoklu aile danışmasında olduğu gibi) bir araya gelerek de yapılması mümkündür (Thompson, 1992).

Yalnızca, çocukla yapılan danışmanın da bir aile danışması olarak ele alınması yanıltıcı olmaz. Çünkü yapılan araştırmaların çoğu, çocukta görülen bir problemin asıl kaynağının aile olduğunu göstermektedir. Örneğin, aile danışmaları çocuk odaklı problemlerinin çoğunun eş alt sistemlerindeki bir fonksiyonelsizlikten kaynaklandığını belirtmektedirler (Fish ve Stone, 1986). Vickers (1994), akademik olarak başarısız ilkokul çocukları üzerinde yaptığı araştırmada, bu çocukların genellikle tek ebeveynli olduğu, aile bütünlüklerinin ve uyumlarının az olduğu belirlenmiştir.

Evsiz ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda, bu ergenlerin duygusal yoksunluk içinde oldukları, bu çocukların ebeveynlerinin gereken bakım ve ilgiyi göstermede yetersiz kaldığı bulunmuştur (Schweitzer ve Hier, 1994). Ergen suçluluğu, intihar girişimi ve madde bağımlılığı üzerinde yapılan çok fazla araştırma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bu ergenlerin ailelerinde iletişimin kopuk, aile fonksiyonlarının oldukça sağlıksız, ailelerin dışarıya çok kapalı, aile içi hiyerarşinin olmadığı, belirgin açık sınırların olmadığı, genellikle annelerin psikosomatik bir hastalığı olduğu, aile içinde duyguların ifade edilmediği belirlenmiştir (Kaufman, 1982; Jurich, Polson ve Bates, 1985; Levine, 1985; Didier ve Smart, 1986; Friedman ve ark. , 1987; West, Hosie ve Zarski, 1987; Coombs ve Landsverk, 1988; Boyer, 1989; Volk ve ark. , 1989; Fişek, 1993; Anderson ve Henry, 1994; Koopmans, 1995; Shek, 1997). Yapılan araştırmalar engelli çocukların tedavisinde (Heldon, 1994), madde bağımlısı ergenlerin tedavisinde (Hyland, 1990; Gillis ve Simson, 1991) aile ile irtibat kurularak yapılan müdahale programlarının daha yararlı olduğunu göstermektedir. Bu müdahale programlarının bir biçimi " Aile Merkezli- Ev Merkezli Müdahale Programları" dır. Bu programın kapsamında birçok boyut vardır. Örneğin destekleyici danışma ve davranışsal ebeveyn

eğitimi, davranış biçimlendirme, atılganlık eğitimi, problem çözme, krize müdahale stratejileri, psikodrama, yalnızca çocuk veya ebeveyn ile birlikte yapılan bilişsel- davranışçı danışma teknikleri gibi (Guldner, 1991; Kaufman ve Rudy, 1991; Kolko, 1996)

Çocukla danışma alanında en göze çarpan özellik, çeşitli tedavi yöntemlerinin gelişmesi olmuştur. Çocuklar için analitik, yönlendirmesiz ve aktiviteye dayalı grup danışmaları ve bazı durumlarda ebeveynleri de kapsayıcı çalışmalar yapılmıştır.

ÇOCUKLA DANIŞMADA ETKİLİ LİDERLER

Literatürde bu alanda etkili kişiler arasında Sigmund Freud, Anna Freud, Melanie Klein, Donald Winnicott, Heinz Werner, Heinz Kohut, Margeret Mahler ve Robert White'ın adları geçmektedir. Bu kişilerin çoğu, gelişimin belirgin alanlarını benzer açıklamışlardır (Robson, 1987).

Sigmund Freud 1959'da Viyana'da, Anna Freud ve Melanie Klein Londra'da çocuklarda psikoanalizle ilgili çeşitli teoriler ve teknikler geliştirdiler. Hem Anna Freud hem de Melanie Klein, çocukluk çağındaki ruhsal bozuklukların çocuğun bilinç altındaki nörotik çatışmalarına dayalı olduğunu ve kendi benliğini gözlemleyebilme, farkına varma, içgörü geliştirme sayesinde ve danışmanın da yardımı ile çocuğun egosunun olgulaştığına ve bu hastalıkların düzeldiğine inanmışlardır. Freud ve Klein'in ortak noktalarından birisi de, içgörünün üzerinde uğraşıp çalışmadan ortaya çıkmayacağıdır. Çocuk hem oyun hem de kelimelerle danışman ile iletişim kurarak, temeldeki çatışmalarını açığa vurmakta ve çatışmaların üstesinden gelerek olgunlaşmaktadır (Wolff, 1989).

Melanie Klein bu amaçla ilk oyun odasını kuran kişidir. Oyunla tedavi yöntemini bulan Klein, aynı zamanda çocukla iletişim kurma konusunda da büyük katkılar yapmıştır. İki ya da üç yaşındaki çocuklar ile bile psikolojik danışmanın yapılabileceğini düşünmüştür. Bu yaş grubundaki çocuklar akılcı konuşamazlar ama oyun oynayabilirler. Klein'in özgün öğretilerinden birisi, her oyunun simgesel bir anlamı olduğudur. Yetişkin psikoanalizi, sözlü iletişimin altındaki saklı anlamların yorumlanmasına dayanır. Çocuk psikoanalizinde oyun bir iletişim aracı olarak kullanılır ve aynı biçimde yorumlanır. Çocuğun oyun sırasında söylediği her şey ve

yaptığı her davranış, danışman tarafından çözümleme gereci olarak kullanılır (Wolff, 1989).

Melani Klein içinde küçük, basit ve mekanik olmayan oyuncaklar (küçük adamlar, kadınlar ve çocuklar, hayvanlar, akrabalar, trenler, uçaklar, evler, çiftler) bulunan bir oyun odası düzenlemiştir. Ayrıca bu oyun odalarında resim araçları, keserek çalışacak gereçler, akarsu, kova, kum bulundurdu. Klein, çocukların bu odada oyun oynarken duygularını açığa vurduğunu belirlemiştir. Çocukların seçtiği oyuncaklar, yarattıkları nesneler, seçtikleri roller, yaşamlarındaki en önemli insanların özelliklerini yansıtırlar. Çocuğun davranışları ve sözlü buyrukları, bu kişilere karşı hangi duygular içinde olduklarını ve onların kendilerine karşı duygularının neler olabileceği konusundaki sanılarını açığa vurur. Örneğin, büyük bir araba baba yerine, küçük bir araba çocuk yerine geçebilir. İki arabanın çarpması, baba ile çocuk arasında bir düşünce uyumsuzluğu olduğunu ortaya koyar. Bundan sonraki gelişmeler danışman'ı çözümlemeye geçirebilir. Melanie Klein'e göre, danışman'ın temel görevi oyundaki simgesel anlamı bulmak ve yorumlamaktır.

Anna Freud'da Klein'in çocukların analizindeki transferansın önemli olduğu yolundaki görüşüne katılmaktadır. Anna Freud danışmanı hastasını projeksiyonlarını algılayan bir kişi olmanın yanı sıra, bir insan hatta çocuk için bir eğitimci olarak görmektedir. Transferansa dayalı olmayan ilişkiler, özellikle ego defekti olan çocuklar (örneğin borderline ve diğerleri) için önemlidir. Bu vakalarda danışman yardımcı bir ego görevini üstlenmektedir. Bütün çocukların gözünde danışman, yorumlayıcı özelliğinden ayrı olarak bir özdeşleşme figürü, gerçek mutluluğu sağlayan bir kişi, ve çocuk-ebeveyn arasında bir aracı olmaktadır. Örneğin, babası olmayan bir çocuğun tedavisinde erkek bir danışman daha yararlı olmaktadır (Wolff, 1989).

Anna Freud, hasta çocuk ile danışman arasındaki ilişkinin başka ilişkilerden farklı yönleri hakkındaki bilgileri geliştirmiştir. Çocuklar yetişkinler gibi kendi istekleri ile danışmana gelmezler. Bazen karşı çıkmalarına karşın ebeveynleri tarafından danışmana getirilir. Çoğunlukla çocuklar kendi rahatsızlıklarından yakınmazlar, yakınanlar ana- babalardır. Anna Freud, danışman'ın ilk görevinin çocuğun kendi sorunlarının ayrımına varmalarını sağlamak olduğunu söylemiştir.

Bir psikoanalist ve pediatrist olan Donald Winnicaff, nörotik çatışmaları olan çocuklara ve ailelere yardımcı olabilmek amacıyla kendine özgün ve etkin olduğunu iddia ettiği bir yöntem geliştirmiştir. Winnicaff ilk önce ebeveynlerden sorunun ortaya çıkışı ve gelişimi ile ilgili bilgi almaktadır. Daha sonra çocukla yaptığı tek ve uzun süreli görüşmede, kendine ait meşhur *karalama oyununu* iletişim aracı olarak kullanmaktadır. Bu oyunda, çocuk ile danışman sırayla bir kağıt üzerine birer çizgi çizerler ve birbirlerinden bunu bir resim haline getirip neyi ifade ettiğini anlatmasını isterler. Donald Winnicaff kendine özgü yetenekleri, empati becerisi, olayla ciddi bir şekilde ilgilenmesi, danışmada çocuksu yanının ortaya çıkması sayesinde diğer danışmanların uzun sürede elde edemediği birçok bilgiyi bir oturumda edinebilmiştir. Çocuğun daha sonraki kontrolünü genellikle ebeveynle ve telefon aracılığıyla yapmıştır (Wolff, 1989).

DANIŞMA SÜRECİ

Yetişkinlerle yapılan danışmaya nazaran, çocuklarla yapılan danışmada danışman'ın kiminle ilişki kuracağını açıkça belirlemek kolay değildir. Bunun en önemli nedeni, çocuğun danışma hizmetini kendisinin aramamasıdır. Genellikle çocuk ebeveyni veya onunla ilgili yetişkin tarafından danışmaya getirilir. Bazı durumlarda çocukla danışma yaparken, danışma sürecine ebeveynler, öğretmenler ve diğer ilgili kişilerde katılır (Kendal ve Morris, 1991).

Çocuk ilk olarak danışman'ın ofisine girdiğinde, öncelikle etrafı araştırır. Danışma ortamı çocuğun huzur ve rahatı açısından düzenlenmelidir. Oldukça karışık, aşırı uyarıcılı, cıvıltılı oda çocuğun dikkatini dağıtır. Çocuğun dikkati çabucak odanın içindeki ilginç nesnelere kayar ve danışma etkileşiminden uzaklaşır. Çocuğun dikkati parlak boyalı objelere, mobilyalara, tıkırdayan saate, dışarıdaki gürültüye vs. kayabilir. Aynı zamanda, danışman'da bu çevrenin içinde yer alır. Danışman'ın giysisi, takıları, aşırı makyajı da çocuğu etkileyebilir (Thompson ve Rudolph, 1992).

Danışman ile çocuk arasında masa, sıra gibi eşyaların olmamasına dikkat etmelidir. Çünkü çocuk, bu şekilde oturan danışmanı bir otorite figürü olarak algılayabilir. İlk oturumlarda, çocuk hareketli olabilir, korkusundan susabilir veya hatalı bir şeyler söyleyebilir. Danışmaya gelen çocuğun hala bir çocuk olduğu hatırlanmalıdır. Onun duyguları,

davranışları, problemleri ve beklentileri vardır. Danışmaya korkuları ile gelirler. Genellikle çocuklar danışmaya gitme sebeplerini bir hastalık, zihinsel rahatsızlık vs. olarak düşünürler. Danışmanı "kafa doktoru" veya "deli doktoru" olarak algılarlar. Bir çok çocuğun, danışman'ın rolü ve danışma hakkında ilginç düşünceleri vardır. Genellikle danışmanlar, ilk görüşmede birkaç dakika ayırarak çocuğun bu korkularını gidermeye çalışır. Bu ilk girişten sonra danışman çocukla ev, okul, arkadaşlar, hobiler ve diğer ilgileri hakkında konuşmaya başlar. Konuşamayan veya oldukça anksiyeteli çocuklarla, ilk bir iki oturum yalnızca oyun terapisi tekniği kullanılabilir. Bu teknikle danışman çocukla hem ilişki kurmaya çalışır hem de onun hakkında bilgi toplar. Bazı danışmanlar sürecinin nasıl olacağını ve çocuktan neler beklediğini açıklamak isteyebilirler (Thompson ve Rudolph, 1992).

Danışma sürecinin basamaklarını Thompson ve Rudolph (1992) şu şekilde sıralamaktadır:

1. Adım: Aktif Dinleme ile İlgili Problemi Belirleme

Raport kurma danışmanın en önemli faktörlerinden birisidir. Açık, rahat beden pozisyonu çocuğu konuşmaya davet etmenin en iyi yoludur. Görüşmede bir zaman sınırı getirmek yardımcı olur. Danışmaya başlamak için şunlar söylenebilir: "Senin istediğin bir konuda tartışmak için 20 dakikamız var." Gerçekte bu 20 dakika çocukla arkadaş olabilmek için geçer. Eğer çocuk konuyu veya problemi tartışmak isterse, üç noktaya dikkat etmelidir. Bunlar:

1. Çözümlenememiş problem
2. Problem hakkındaki duygular
3. Danışman'ın bu problem hakkında neler yapabileceği

Danışman'ın bu üç nokta hakkında bilgi toplaması önemlidir. Danışman çocuğa eğer bu konular hakkında bilgi verirse öğrenebileceğini söylemelidir. Bunun için danışman aktif dinlemeyi kullanır. "Diğer bir deyişle senin duyguların ..... çünkü... sen.....istiyorsun" gibi. Aktif dinleme iyi bir iletişim kurmayı sağlar ve çocuğa ona dikkat ettiğimiz hissi verir. Bütün oturumlar boyunca aktif dinleme devam eder ve çocuğun problemini ortaya çıkartmaya yardımcı olur.

2. Adım: Çocuğun Beklentisini Belirginleştirme

Danışman, danışma oturumlarında çocuğun beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığını öğrenmelidir. Danışman süreç hakkında bilgi verir, neler yapılabileceklerini anlatır. Daha sonra çocuk hizmeti ya kabul eder ya da kabul etmez.

3. Adım: Problemi Çözmek İçin Neler Yapılabileceğini Açıklama

Probleme çözüm getirmek için çalışırken, açık uçlu sorularla çocuktan daha iyi tepkiler alındığı hatırlanmalıdır. Kapalı uçlu sorular, çocuğun bir kelimelik (evet, hayır, belki) cevaplar vermesine yol açar. Ayrıca çocuğa çok ağır sorular sormaktan da kaçınmalıdır. Örneğin "Bu problemi çözmek için neler yaptın?" sorusu yerine "Kendini hazır hissediyorsan, bu problemin çözümü için neler yaptığını incelemeye başlayabiliriz" denilebilir.

Eğer çocuk yazı yazmayı biliyorsa, problemin çözümü için yaptıklarını açıklarken aynı zamanda ona yazdırılabilir. Ya da çocuk bunları danışman'a yazdırabilir. Problemin çözümüne yardımcı olmayan bu tür davranışları yapmayı bırakmada, liste yapma önemlidir.

4. Adım: Problemi Çözmek İçin Yeni Şeyler Açıklama

Bu aşamada, danışman çocuğun yeni alternatifler geliştirmesi için cesaretlendirir. Alternatiflerin listesi çıkartıldıktan sonra karar verilmeye geçilir. Eğer çocuk yeni fikirler üretmeyi ret ederse, danışman bir iki öneri ile çocuğa yol gösterir. Danışman bunu yaparak, çocuğun probleme çözme sürecinin bir parçası haline getirmeye çalışır.

5. Adım: Problem Çözme Yollarından Birini Denemek İçin Taahhüt Etme

Problemin çözümü için üretilen alternatiflerden birini denemek için söz verme, danışma sürecinin en zor yanlarından birisidir. Çocuğun ilk planında başarılı olması çok önemlidir, çünkü başarısız olursa cesareti kırılabilir. İlk adımda olanaksız amaçlar oluşturmamak gerekir. Birinci plan başarılabilecek türde olmalıdır. Eğer plan işlemiyorsa, danışman çocuğa yeni bir plan yapmada yardımcı olmalıdır. Çocuk günlük veya haftalık planlanan amaçları başarırsa pekiştirilir.

6. Adım: Danışmayı Kapama

Danışmayı sonlandırmanın en iyi yollarından birisi, çocuğa oturumlarda neler yapıldığını özetlettirmek veya gözden geçirttirmektir. Özetle danışma sürecinde yapılanlar ve hangi planların geliştirildiği yer alabilir. Özetleme, çocuğun söyleyebileceği bir şey kalmadığı zaman yardımcı olur. Danışman, çocuğa özetleme yaparken bütün oturumlara dikkat etmesini söyler. Özet sonunda hem danışman hem de çocuk bir dahaki oturuma kadar plan yapar ya da danışma sonlandırılacaksa danışmaya devam edilip edilmeyeceğine karar verilir.

Çocukla danışmanın temel prensipleri, yetişkinlerle yapılan danışmadan farklı değildir. Ancak çocukların hızlı gelişim evrelerinde olmaları ve bir yetişkine bağlı olmaları nedeniyle uygulamalar farklı olabilir. Bu nedenle danışma hizmetlerinde bu husus göz önünde bulundurulmalıdır. Yatarak tedavisi gereken olgular dışında, çocukla yapılan danışma genellikle haftada bir uygulanır. Kısa süreli danışma ebeveyn tarafından da daha kolay benimsenir, daha ekonomiktir ve danışma süresi içinde danışman'ın değişmesine gerek kalmaz (Wolff, 1989).

Çocukla danışmada genellikle üç müdahale biçimi benimsendiği görülmektedir. Bunlar; Ebeveynle çalışma, grup danışması ve oyun terapisidir:

Ebeveynle Çalışma

Geleneksel danışmada genellikle danışman ile birlikte çalışan sosyal hizmet uzmanı haftada bir kez ebeveynle görüşür. Danışman, çocuğa olduğu kadar ailesine karşı da sorumludur. Ayrıca, danışmanın devamı çocuğun kendisinden çok ailenin motivasyonuna bağlıdır.

Robson (1987), ebeveynle çalışırken dikkat edilecek hususları şöyle sıralamaktadır:

- Çocukla haftada bir kez danışma yapılıyorsa, ebeveynlerle haftada bir veya iki kez buluşulur.
- Ebeveynle yapılan 10-15 dakikalık kısa buluşmalarda hastane veya ofisten faydalanılabilir. Çocuk ve ebeveynle haftada bir kez buluşma terapötik değişim için faydalıdır.

- Çocukla görüşülmeden önce, ebeveynler yaşamlarında beklenmedik ve önemli bir olayla (hastalık, ölüm, okul krizi, aile tartışması vs.) karşılaştıklarında danışman ile ilişki kurabilmeleri için cesaretlendirilmelidir. Bunun için bir gece önceden telefonla veya oturumdan 2-3 dakika önce ofiste buluşarak iletişim kurma etkili olmaktadır.

Danışman önemli konularda bilgi almak için aileye başvurur. Çocuk danışma sürecinin sonunda değişecekse, aile bunu kabullenmeye hazır olmalıdır. Çocuk ile ebeveynle birlikte yapılan bir oturumda, ebeveyne çocuğun kendileri ile tartışmaya girip girmediği sorulmalıdır. Eğer aile içinde tartışma hoş görülmüyorsa, çocuktaki semptomların çoğu bastırılmış duyguların bir ifadesidir. Bu durumda danışman, çocuk ile ebeveyn arasında daha açık ve demokratik bir ilişki kurmaya çalışmalıdır. Ebeveynlerin çoğu çocukta meydana gelecek değişimleri kabullenmeye hazırdır ancak bazıları buna karşı çıkabilir. Aileden gelecek tepkilerin, danışman ve çocuk tarafından bilinmesi yararlıdır. Anne-babaların çoğu desteğe ve hatta yoğun bir danışmaya gereksinim duyarlar. Eğer sorun ebeveynle çocuk arasında belirgin bir çatışma ve karşılıklı düşmanca bir ilişkiye işaret ediyorsa, aile danışması yapılması uygun olabilir. Çocuklardaki duygu ve davranış bozukluklarının çoğu aile içi çatışmalardan ve ebeveynin kişilik bozukluğundan kaynaklanır. Yine, çocukluktaki hastalık belirtilerinin aile içi ilişkide belirli bir işlevi vardır (Wolff, 1989).

Grup Danışması

Grup danışmasının en önemli özelliği, çocuklarla da uygulanabilmesidir. Bununla birlikte, çocukla yapılan grup danışması, çocukların duygusal, zihinsel, sosyal gelişim süreçlerine ve önceki grup yaşantılarına göre adapte edilmelidir. Çocuklar, yetişkinlere nazaran danışman'a daha çabuk güvenirler ve daha çok yapısaldırlar. Grupta daha iyi bir danışan ve iyi bir yardımcı olmak için yetişkinlere göre daha fazla yardıma ihtiyaçları vardır. Grubun boyutu çocuğun problemine, başkalarına yardımcı olma isteğine ve onların genel sosyal olgunluklarına bağlıdır. İlkokul çocuklarıyla, başlangıçta 35–40 dakikalık sürelerle haftada iki kez toplanılır (Ohlson, 1977).

Oyun Terapisi

Oyun terapisi, çocuğun doğal olarak kendisini ifade etme aracı olduğu temeline dayanır. Çocuk, oyun ile kendi duygu ve problemlerini ortaya çıkartır ve çocuklar üzerinde etkili bir müdahale biçimidir. Örneğin, Ellen ve Reis (1982) kreşe başlayan ve anneden ayrılma kaygısı taşıyan çocuklar üzerinde yaptıkları araştırmada, serbest oyun, yönlendirilmiş oyun ve model olma tekniklerinin etkili olduğunu belirtmektedirler. Hunter (1995) on yaşındaki erkek çocuklarla yaptığı oyun terapisinin, cinsel dürtüleri anlamada etkili olduğunu bulmuştur.

Axline, Roger'in yaklaşımını davranış bozukluğu gösteren çocuklara uygulamıştır. Axline çocuğu olduğu gibi kabul eder. Çocuğa sonsuz bir oyun imkanı sağlar, ona arkadaşça yaklaşır. Oynamak için neyi seçmişse onu kabul eder. Oyunun oynanış tarzı nasıl olursa olsun, danışman tarafından kabul edilir. Çocuk istediği gibi oyuncakları düzenler ve istediği tempoda oynar. Oda çocuğun emniyeti için düzene sokulmuştur, çocuk tehlikesiz bir ortamdadır. Çocuğun kendisi, çevresi ve danışman için tehlikeli davranışlar gözlenir. Bu serbest ortamda çocuk duygularını ve isteklerini ortaya koyar. Böylece çocuk kendi duygularını yaşamayı öğrenir (Özdoğan, 1988).

Oyun terapisi yönlendirici olabileceği gibi (burada danışman sorumluluğu üstlenir ve çocuğu yönlendirir) yönlendirici olmayan (danışman sorumluluğu ve yönlendirmeyi çocuğa bırakır) biçimde de olabilir. Danışman ne bir eğitimci, ne bir denetimci ne de bir ebeveyn konumundadır. Danışman çocuğu anlamaya çalışır ve çocuğa içten, samimi bir ilgi gösterir. Danışman daima izin verici ve kabul edici olmalıdır. Çocuğa saygı gösterir, içten ve dürüst davranır. Danışman çocukları sevmeli ve onları gerçekten anlamalıdır. Danışman'ın çocukla danışma ortamının dışında bir yaşantı geçirmiş olması, ona bu ortamda da yardımcı olacaktır (Axline, 1989).

Axline (1989) yönlendirici olmayan oyun terapisinde sekiz ilke geliştirmiştir. Bunlar:

1. Danışman çocukla sıcak, arkadaşça bir ilişki kurmalıdır. İyi bir raport en kısa zamanda oluşturulmalıdır.
2. Danışman çocuğu olduğu gibi kabul etmelidir.

3. Danışman terapötik ilişkide hoşgörülü, izin verici bir ortam oluşturmalıdır. Bu şekilde çocuk tüm duygularını serbestçe ifade edebileceğini hisseder.
4. Danışman çocuğun ifade ettiği duygularını fark etmelidir.
5. Danışman, çocuğun kendi problemlerini çözecek yetenekleri olduğuna inanır ve ona bu şekilde davranması için fırsat verir. Değişiklik yapma sorumluluğu çocuğa aittir.
6. Danışman hiçbir biçimde çocuğun hareketlerini ve konuşmalarını yönlendirme çabasına girmez. Çocuk yönlendirir, danışman ise onu izler.
7. Danışman, danışma sürecinde aceleci davranmaz. Bu aşamalı bir süreçtir ve danışman bunu bilir.
8. Danışman yalnızca bazı sınırlamalar koyar. Bu zorunlu olan sınırlamalar çocuğun ilişkide kendi sorumluluklarını farkına varmasına neden olur.

ÖZET

Aile sistem teorisine göre, ailede üyeler birbirine bağlıdır. Bir aile üyesindeki değişme bütün aileyi etkilemektedir. Bu nedenle, çocukta bir sorunun olması ve danışma sürecinde yalnızca çocuğun alınması da bir aile danışması olarak ele alınmaktadır.

Çocukla danışmada etkili olan kişiler arasında Sigmund Freud, Anna Freud, Melanie Klein, Donald Winnicatt, Heinz Kohut, Margaret Mahler, Robert White sayılmaktadır. Çocukla danışmada, danışma süreci altı adımdan oluşmaktadır. Birinci adımda aktif dinleme ile problem belirlenir; ikinci adımda çocuğun beklentileri ortaya çıkartılır; üçüncü adımda problem için yapılanlar belirlenir; dördüncü adımda problem için çözüm yolları belirlenir; beşinci adımda çözüm yollarından birini yapmak için taahhüt edilir; altıncı adımda danışma sonlandırılır. Çocukla danışmada üç müdahale biçimi sıkça kullanılır. Bunlar: Ebeveynle çalışma, grup danışması ve oyun terapisi.

BÖLÜM 13

EVLİLİK VE BOŞANMA

-Eş Seçimini Etkileyen Faktörler

-Eş Seçim Kuramları

-Boşanma Nedenleri

-Boşanma Süreci Modelleri

-Boşanmanın Eşler ve Çocuklara Etkileri

Evlilik ilişkisi geleneksel bakış açısı ile kadın ve erkeğin birlikte yaşama arzusundan doğan ilişki biçimidir. Bilebildiğimiz yazılı tarihten itibaren her toplumda kadın-erkeğin oluşturduğu birliktelik onaylanmakta, ayrılık kınanmasa da mecburi değilse sosyal arabulucular ile devam etmesi için çaba harcanması gereken bir ilişki olarak kabul görmektedir. Bu bölümde öncelikle eş seçimini etkileyen faktörler, kısaca eş seçim kuramları, boşanma nedenleri, boşanma süreci modelleri, boşanmanın eşler ve çocuklar üzerindeki etkileri ve son zamanlarda ülkemizde gündeme gelen boşanma arabuluculuğu üzerinde durulmuştur.

Eş Seçimini Etkileyen Faktörler

İlişki türlerinden evlilik ilişkisi ile ilgili olumlu ya da olumsuz birçok eleştiride bulunulmasına rağmen evlilik M.Ö. 2000 yıllarından günümüze kadar değişip gelişerek devam eden vazgeçilmez bir gerçektir. Kültürler arasında farklılıklar gösterse de tüm toplumlarda geleneksel olarak oturmuş ve resmi olarak kabul edilmiş tek birliktelik şeklidir. Bu birliktelik, toplumları ayakta tutan en önemli güçlerden biridir (Tarhan, 2008). Bu durum evlilik ilişkisinin bir gereklilik mi olduğu sorusunu gündeme getirmektedir. Yavuzer (2004) evliliği kurumsallaşmış bir yol, bir ilişkiler sistemi, kadınla erkeği karı-koca olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan ve toplumsal yönden üzerinde devletin kontrol, hak ve yetki iddiası bulunan yasal bir ilişki biçimi olarak tanımlamaktadır.

Geleneksel toplumlarda büyük önem atfedilen aile müessesinin kuruluşu ve devamlılığında gelenek ve görenekler, dini değerler baskın rol oynamıştır. Ancak geleneksel değerlere önem veren ülkemizde bile ritüellerde değişim gözlenmekte, bireylerin beklentileri ve tercihlerine saygı duyulmaya başlanılmıştır. Buna paralel olarak artan boşanma oranları aile bağlarını güçlendirmek için neler yapılabileceğine ilişkin çalışmaları da beraberinde getirmiştir.

Uzmanlar evlilik başarısında eş seçiminin önemini üzerinde durulmaktadır. Özgüven (2000)'e göre evlilikte mutluluk geniş çapta eş seçiminin iyi yapılmasına bağlıdır. Eşler her şeyden önce

kendilerini sonra da karşılarındaki bireyi iyi tanımalı; birbirlerinin gelecekten ve evlilikten ne beklediklerini bilmeli ve önemli sorunları evlenmeden önce çözmelidirler. Evlilik ilişkisinin uyumlu ve doyumlu olması büyük ölçüde eş seçiminin doğru yapılmasıyla ilişkilidir. Fiziksel, duygusal, ruhsal ve sosyal ilişkileri içeren evlilikte uyumun sağlanmış olması, hem eşlerin hem de ailedeki diğer bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını etkilemektedir (Kalkan, 2012).

Günümüzde evlilik ile flört ilişkisi sıklıkla karıştırılmaktadır. Evlilik uzun süreli bir beraberlik niyeti ile oluşturulan birliktelik olup, flört ilişkisi bunu hedeflemek durumunda değildir. Bu nedenle uzun süreli birliktelik kurma niyetiyle hareket eden bireylerin eş seçiminde çeşitli faktörler devreye girebilmektedir. Literatürde eş seçimini etkileyen pek çok faktör olduğu vurgulanmaktadır (Bilen, 2009; Dural, 2005; Kalkan, 2012; Özgüven, 2000; Tarhan, 2008; Yavuzer, 2004):

- Sosyo-ekonomik özellikler: Çift adaylarının benzer sosyal statüde ve ekonomik kaynaklarda olması ilişkilerinin uyumunu etkilediği belirtilmektedir. Benzerlikler çiftlerin ilgi, değer, tutum, yaşam felsefesi, amaç, umut vb. açılardan uyumlu olmasına katkı sağlar. Uzun süreli beraberliklerde benzerliklerin bağlılığı artırıcı rolü vardır. Farklı sosyo-ekonomik düzeyden evliliklerin kısa süreli olduğuna dair yeterli araştırma olmasa da, ekonomik gücün erkekte daha fazla olması toplum tarafından onaylanmaktadır. Geleneksel Türk sinemasının zengin kız-fakir oğlan, fabrikatörün oğlu-işçi kız vb temalı filmlerde ekonomik düzeyi yüksek aile daha düşük düzeydeki gelin-damat adayını benimsemede zorlansa da sonunda filmlerimizin sulh içinde bitmesi şaşırtıcı olmasa gerekir.
- Eğitim düzeyi: Çift adaylarının benzer eğitim düzeyinde olması eş seçiminde önemsenen faktörlerden bir diğeridir. Eğitim düzeyi açısından eşler arasındaki farklılık onların yaşam görüşlerini, sorunlara bakış açılarını, sorun çözme yöntemlerini, iletişim kurma biçimlerini, tartışma stillerini vb farklılaştırmakta; ortak

eğlence, boş zaman etkinlikleri vb ilişkileri kısıtlayabilmekte ve eş uyumun azalmasına neden olabilmektedir. Ülkemizde erkeklerin daha fazla eğitimli olması onaylanırken, erkeğin kadından daha alt düzeyde eğitimli olması tercih edilmemektedir. Geleneksel cinsiyet rollerinde erkeğin daha fazla eğitim yapmış olması önemsenmektedir.



Kısa Anekdot: Lise mezunu erkek yeğenimize annesi kız aramak için görücü olarak gitmektedir. Bir süredir flört ilişkisi olan kızın ailesine de gidilir, ancak kız tarafı damat adaylarının işinin olmasına memnun olurken kızlarının açık öğretim fakültesinde okuduğunu ve eğitim düzeyi olarak denk olmadıklarını düşünmektedir.

- Yaş: Yaş, evlilik ilişkisinde hem fiziksel hem de sosyal-duygusal olgunluğu belirlemede önemli bir faktördür. Eşlerin bedensel olarak cinsel olgunluğa erişmesi, cinsel ilişkiye ve çocuk doğurmaya hazır olması; sosyal olarak bir hayatı paylaşabilmeleri ve duygusal olarak bu sorumluluğu kaldırabilecek düzeyde olmaları beklenilmektedir. Bu açıdan bakıldığında kadın ve erkek için ortalama bir yaş belirlemek oldukça güçtür. Çünkü her bireyin evlilik olgunluğu kendine özgü ve biriciktir. Ancak sosyal bir müessese olarak görülen evlilikte, toplumun da yaş kriterleri mevcuttur. Her çağın toplumsal özellikleri farklıdır ve buna paralel olarak toplumun evlilik yaşı kriteri birbirinden farklılık göstermektedir. Bunda evlilik öncesi evliliğe hazırlık süreci önemli rol oynamaktadır. Örneğin tarım toplumlarında küçük yaşlarda evlendirilme doğal olarak karşılanırken, sanayi çağında evlilik için hazır olma yaşı yükselmiştir. Tarım çağında çoğunlukla babasının mesleğini miras alacak ve usta-çırak ilişkisi ile geleneksel aile ortamında mesleğe hazırlanan erkeklerin askere gitmeden başının bağlanması yaygınken; sanayi çağında çekirdek aile bu rolünü yerine getiremediği için doğal olarak evlenme yaşı da artmıştır. Günümüz bilgi

toplumunda ise evlilik öncesi hazırlık süreci (eğitim süresi, mesleğini paraya çevirebilme vb) uzamış, hatta '19-24 yaş arası beliren yetişkinlik dönemi' olarak adlandırılmaya ve bu dönemin gelişim özelliklerinden birinin evlilik ve yuva kurmaya hazırlık olması görüşü yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu bağlamda ülkemizde çeşitli platformlarda 'küçük gelin-küçük damat' lara karşı duyarlılıklar artırılmaya başlaması sevindiricidir.

- Kişilik özellikleri: Genel olarak kişilik bizi biz yapan özelliklerin tümü olarak tanımlanır. Kişiliğimizin kapsamında fiziksel özelliklerimiz, zeka düzeyi ve türümüz, mizaç ve karakterimiz vb pek çok faktör yer alır ve bunların eş seçiminde rolü büyüktür. Örneğin Colininger'e göre kişiliğimiz kalıtım ve çevresel faktörlerin bir bileşimidir. Kalıtsal olarak huy/mizacımızı getiririz ve dört tür huy vardır: Yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödüle bağımlılık ve sebatkarlıktır. Colininger kişiliğimizde sonradan kazandığımız özelliklerimizi ise karakter olarak adlandırır ve üç tür karakter tanımlar: Özdenetim, işbirliği ve kendini aşma (akt. Göka ve Beyazyüz, 2011). Kişiliğe Colininger'in perspektifinden baktığımızda bazı kişilerin eşleri ile uyumlu olması, ideal ev erkeği/ev kadını olarak yorumlanmaları kişilik faktörünün önemini göstermektedir. Kansız ve Akar (2011) Colininger'in psikobiyolojik kuramını temel alarak kişilik yapısının evlilikte uyumu nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Araştırmacıların 55 evli çiftle yürüttükleri çalışmalarında ödül bağımlılığı, işbirliği, sebat etme kişilik özelliği ile evlilik uyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişki; bağlılık ve zarardan kaçınma kişilik özellikleri ile evlilik uyumu arasında negatif ilişki bulunmuştur. Evliliğin devamlılığında kişiliğin önemini vurgulayan uzmanlar, evlilikte başarısızlığa yol açan olumsuz kişilik özelliklerinden bazıları şöyle sıralamışlardır: Mülkiyetçi ve tekelci tipler, asla tatmin olmayan tipler, sebatkâr olmayanlar, çabuk öfkelenenler, üstünlük iddiasında

olanlar, aşırı titiz tipler ve flört etmekten hoşlanan tip'lerdir.

- Diğer faktörler: Literatürde eş ilişkisini etkileyen faktörler arasında dini değerler, ırk, ideolojik görüşler yer almakta ve bu faktörlerde benzerliklerin olmasının eş uyumuna katkı sağladığı görüşü yaygındır.

Eş seçiminde zıtlıkların bireyleri çektiğine dair literatür mevcut olsa da benzerliklerin eşlerin uzun süreli birlikteliklerinde önemli olduğunu göstermektedir.

Eş Seçim Kuramları

Araştırmacılar eş seçimine bilimsel açıklamalar getirmek için farklı perspektiflerden eş seçim süreci üzerinde durarak kuramsal literatüre katkı sağlamışlardır. Aşağıda eş seçim kuramları özet olarak aktarılmıştır (akt. Kalkan, 2012, s.21-38):

Evrim Yaklaşımı:

Tercihli eş seçimi, ilk defa Darwin (1871) tarafından cinsel seçilim kavramının bir bileşeni olarak, cinsiyet-içi rekabette galip gelen erkeğin üreme başarısını arttırmak üzere cinsel bir eşe erişim şansı elde etmesi biçiminde tanımlanmıştır. Darwin cinsel seçilimdeki ikinci bileşen olarak da cinsiyetler arası seçim kavramını önermiştir. Cinsiyetler arası seçim, "dişi tercihi" olarak da adlandırılmaktadır; çünkü memelilerin neredeyse tümünde seçici taraf dişilerdir. Darwin eşeysel seçimi iki boyutta ele almaktadır: Cinsiyet içi rekabet ve cinsiyetler arası seçilim. Cinsiyet için rekabette aynı cinsin üyeleri karşı cinsi elde etmek için rekabete girerler. Bu rekabette galip gelenler, kadınlar için eşeysel seçimde ayrıcalıklıdır ve karşı cinsle eşleşmeyi başarır. Cinsiyet içi rekabet sadece fiziksel mücadeleyi içermez. Bazı türlerde erkekler fiziksel anlam içermeyen, statü ya da baskın hiyerarşi için de birbirleriyle yarışırlar. Hiyerarşide baskın olmak ve statü sahibi olmak da kişiyi eş seçiminde ayrıcalıklı kılar. Bazı

türler de ise erkekler bölgeye ya da toprağa sahip olmak için yarışırlar ve toprağa sahip olan, eş seçiminde ayrıcalıklı hale gelir.

Sosyal Yaklaşım:

Eş seçiminde sosyal yaklaşım içinde ele alınan çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Bu başlıkta sosyal yapı kuramı ve mübadele kuramı kısaca özetlenmiştir.

Bireylerin eş tercihlerinde önem verdikleri özelliklerin, onların içinde yaşadıkları sosyal yapının etkisiyle belirlendiğini söyleyen kuram "*sosyal yapı/rol kuramı*"dır. Bu kuram açısından kadın ve erkeğin geleneksel olarak üstlendiği toplumsal roller farklıdır. Eş seçiminde toplumda cinsiyete dayalı işbölümü, toplumda kadın ve erkeğin rolleri, kadın ve erkekten beklentiler, çocukluktan itibaren nasıl eğitildikleri, sınıf ve cinsler arası eşitsizlikler, ataerkil ideoloji, sosyalleşme süreci belirleyici bir rol oynamaktadır. Toplumlara, kültürlere ve tarihi süreçlere göre kadınların ve erkeklerin karşı karşıya kaldığı durumlar farklıdır. Kişiler cinsiyete özgü davranışlar ve yüklemeler hakkındaki inanışlarını temel alarak hem kendileri hem de diğer insanların davranışlarıyla ilgili beklentiler geliştirirler. Bu roller erkekler için ekonomik ve çalışma yaşamına dönükken, kadınlar için aile yaşamını düzenlemeye dönüktür. Bir cinsiyet tarafından yerine getirilen bir performans onun sosyal yapı içindeki konumunu belirler.

Mübadele kuramına göre yüksek statülü ve çok kazanan erkekler fiziksel olarak çekici kadınlarla evlenmelidir. Bu iki birey arasındaki evlilik, kadının güzelliği ve çekiciliği ile erkeğin ekonomik kaynaklarının mübadelesini temsil eder. Yüksek çalışma becerilerine sahip bir erkek ile ev yaşamına ilişkin güçlü becerilere sahip bir kadının evlenmesi de geleneksel çekirdek ailenin özelliklerini korumasına yardımcı olur. Ayrıca bu yaklaşıma göre yüksek sosyo-ekonomik statüye sahip azınlık gruba ait bir bireyle, düşük sosyo-ekonomik statülü ancak çoğunluk gruptan bir bireyin evliliği de ekonomik kaynaklar ve statüler ile ırksal sınıf mübadelesini içermektedir. Mübadele yaklaşımlarına göre eş seçimi süreci, ödüllerini artırmaya çalışan kişilerin yer aldığı pazar topluluğuna benzer. Bu pazarda, evlilik için istenilen eş özellikleri

ile kişinin kendisinin sahip olduğu özelliklerinin sosyal etkileşimi söz konusudur.

Gelişimsel Yaklaşımlar:

Eş seçiminde gelişimsel yaklaşımlar içinde ele alınan çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlardan filtre kuramı, uyaran-değer-rol kuramı, evlilik öncesi ikili oluşum kuramı ve çember kuramı kısaca aşağıda açıklanmaktadır.

Filtre kuramına göre, kur yapma döneminin değişik evrelerinde belirli filtreler (ilk filtre sosyal nitelikler, ikinci filtre değerler, üçüncü filtre ihtiyaç tamamlama) kullanılmakta ve potansiyel eşin kişilik özellikleri ve sosyal nitelikleri ilişki süresince süzgeçten geçirilmektedir. Filtre kuramında başlangıçtaki çekicilik önemlidir. Eğer olası partner filtreden geçerse, ilişkinin ileri evreleri için hareket beklenir.

Uyaran-değer-rol kuramına göre, eş seçimi dinamik bir süreçtir ve üç aşamada gerçekleşir. Birinci aşama *"uyaran"* aşamasıdır ve kişi bu safhada fiziksel, sosyal ve diğer uyarıcı faktörleri temel alır. Potansiyel eşler birbirlerinin fiziksel görünüm, dışsal özellikler ve davranışlarına bakarlar. İlişkinin başında karşıdaki bireyden alınan uyaranlar önemlidir ve fiziksel çekicilik, yüksek sosyal statü, gelir düzeyi gibi değişkenlerin hepsi uyaran özelliği gösterir. *"Değer"* aşamasında partnerler çeşitli değerler ve tutumlardaki uyumlarını değerlendirirler. Sözel iletişimin daha çok olduğu bu aşamada bir önceki safhanın uyaran değerinin etkisi azalır. Değerleri tanımlamak ve karşı tarafı anlamak daha önemli hale gelir. Değerlerdeki benzerlik ilişkinin *"rol"* safhasına geçmesine neden olur. Bireyler kendilerinin ve partnerlerinin beklenen davranışlarını gözlemlerler ve hem kendilerinin hem de partnerlerinin çeşitli rollerdeki uygunluklarını değerlendirirler. Rol beklentileri uygunsa ilişki devam eder; değilse ilişki muhtemelen sonlandırılır.

Evlilik öncesi ikili oluşum kuramına göre, evlilik öncesi ikili oluşum süreci altı aşamadan oluşmaktadır: 1) Benzerliklerin algılanması: çiftler, sosyo-kültürel özgeçmiş, ilgiler, değerler, kişilik gibi özellikler açısından birbirlerinin benzerliklerinin neler olduğunu değerlendirirler. 2) Karşılıklı ilişkinin kurulması: çiftler birbirleriyle rahat bir iletişim kurup kuramadıklarına, birbirlerini

olumlu değerlendirme düzeylerine, çift ilişkisinden aldıkları doyuma ve partneri tarafından kendisinin değerlendirilmesindeki geçerliğe dikkat etmektedir. 3) Kendini açma: yakın bir ilişkide yaşantıların ve değerlerin paylaşılması, başkalarıyla paylaşılmayan ayrıntılar aracılığıyla partnerlerin birbirlerine güven duymasına yardımcı olur. 4) Rol alma: çiftler birbirleriyle nasıl ilişki kuracaklarını ve ilişkini dinamikleri üzerinde çalışmayı öğrenirler. 5) Kişiler arası rol uygunluğunun kazanılması: çiftler birbirlerinin ilişkideki rollerinden doyum ve uyum sağlamayı öğrenirler. 6) İkili kristalleşmenin kazanılması: partnerler artık birbirlerini kabullenmiştir ve ilişki devam etmektedir. İlişkinin ikili olarak bir işlevi vardır, sınırlar kurulmuş, birbirlerine bağlılık gelişmiş ve çift olarak bir kimlik kazanılmıştır.

Çember kuramına göre eş seçimi dört aşamada gerçekleşmekte olup bu aşamalar birbirleriyle oldukça ilişkilidir. İlk aşama karşılıklı ilişkinin kurulması aşamasıdır; bu aşamada potansiyel partnerler birbirleriyle rahat ilişki kurma, birbirini anlama ve rahatlıkla konuşma düzeylerini değerlendirirler. Karşılıklı ilişkinin kurulması çiftlerin karşılıklı kendini açma aşamasına geçmelerini kolaylaştırır. Bu aşamada çiftler birbirlerine değerler ve inanç sistemleri hakkında kendilerini açarlar. Kişi, diğerine karşı ne kadar rahat hissederse, kendini açması o kadar kolay olacaktır. Kendini açma davranışları karşılıklı bağlılık gelişmesine yardımcı olur; bu aşamada partnerlerin daha fazla zaman geçirmeleri, belirli amaçlar ve alışkanlıkları paylaşmaları birbirlerine bağlanmalarını sağlar. Son aşama ise yakınlık ihtiyacını giderme olarak isimlendirilen aşk ilişkisinin gelişimindeki son evredir. Bu evrede partnerler ilişkilerinin, aşk, sempati ve destek içeren temel yakınlık ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadıklarını değerlendirirler.

Yukarıda ana hatları ile özetlenen eş seçim kuramları dikkate alındığında, kadın ve erkeğin kendi kök ailelerinden kopup bir çift olarak yeni bir aile sistemini oluşturmaya çalışmaları pek çok faktörden etkilenen karmaşık bir süreç olduğu anlaşılmaktadır. Geleneksel ve toplulukçu kültürün baskın olduğu ülkemizde evlilik sadece kadın ve erkeğin değil, geniş ailenin ve sosyal çevrenin de baskın rol oynadığı, ritüelleri bölgelere göre değişse de kültürel öğelere göre eş seçiminin baskın olduğu gözlemlenmektedir. Kültürümüzde 'tencere yuvarlanmış kapağını bulmuş' anlayışı eş

seçme kriterlerini, 'bizim aşımızda kaynasın' anlayışı ile gelin-damat tercihleri eş seçiminde sosyal çevrenin baskın olduğunu göstermektedir. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (ASAGEM) (2010) tarafından 6035 kişi ile yapılan aile değerleri araştırmasında Türk Toplumunda aile kurumunun çok önemsendiği (%83,7); ailede çocukların özel bir konumu olduğu (%91), ancak erkek çocuğun aileye itibar kazandırdığı görüşünün benimsenmediği (%56,1), erkek çocukların 18 yaşından sonra geleceğe ilişkin kararlarını kendilerinin vermeleri (%57,4), bu oran kız çocuklarında (%48,4), ancak çocuklarının evleneceği kişileri kendilerinin seçmeleri gerektiği (83,7) görüşü benimsenirken kız çocukların flört etmelerinin hala onaylanmadığı (%42,4); evliliğin temelinde sadakatin olduğuna inanıldığı (%89), evlilikte fedakârlık yapılmasının benimsendiği (%91,6), evlilik dışı cinsel ilişkinin onaylanmadığı (%42,3); evlilikte problemlerin çözümü için ilk etapta boşanmanın düşünülmediği (%60,6); ailede ev içi görevlerin sadece kadının sorumluluğunda olmadığını ve eşitlikçi bir anlayışın benimsendiği (%64,1), ancak ailede son sözü söyleyecek birinin olması gerektiği ve bunun da erkek olduğu (%64) ve ailede ekonomik geçimden erkeklerin sorumlu olduğu (%61) görüşünün benimsendiği; kadına yönelik şiddetin onaylanmadığı (%84,6); yaşlıların huzurevinde değil ailelerinin yanında bakılmasının benimsendiği (74,5); aile yaşamında dini kuralların önemli bir rol oynaması gerektiğinin benimsendiği (%87,1); ailede bireylerin birbirlerine güvenin üst düzeyde olduğu (95,9), bu güvenin akrabalara (%70,6), komşulara (58,5) ve iş arkadaşlarına (%58,4) doğru azalmaya başladığı; aile içinde paylaşımların önemsendiği (%92,3) özellikle akşam yemeği ve TV izleme, sohbet etmenin önemsendiği, ancak ailece sinema-tiyatro izleme alışkanlığının az olduğu (%24,5) belirlenmiştir.

Nazlı'nın (2013) Ankara ve İç Anadolu bölgesinde yaşayan 21 evli kadınla yaptığı nitel çalışmasında, "Eşinizle ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?", "Ailece birlikte yapmaktan hoşlandığınız ve tercih ettiğiniz boş zaman etkinlikleri neler?" ve "Ailenizde kurallar ve roller nasıl belirlenir?" sorularına bir çok katılımcının kök aileye ve kültürel değerlere vurgu yapmış olması dikkat çekici bulgulardan biri olmuştur. Araştırmanın nitel bulgularından kısa bir alıntı KUTU-13.1'de verilmiştir.

KUTU-13.1 Nitel Araştırma Verileri

'Eşinizle ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?' sorusuna üniversite mezunu 10 yıllık evli ev hanımı K-13 "*Eşimle olan ilişkim sevgi ve saygı temeli olan, güvene dayalı bir ilişkidir. Ben eşime değer verir ve hissettiririm. Ailesine de değer veririm. O da bana ve benim aileme değer verir.*"; yine üniversite mezunu 5 yıllık evli 28 yaşındaki K-8 "*...Biz birbirimize saygı gösteriyoruz. Birbirimizin ailesine de saygı gösteriyoruz, o da çok önemli aslında. Yani sadece kadın ve erkek evlenmiyor, ailelerde evleniyor. Ailelerin anlaşması da en az çiftler kadar önemli.*" Kültürümüzde aile bağlarımıza önem vermeyi sürdürdüğümüz 'boş zaman' etkinliklerinde de kendisini gösteriyor. Hafta sonları ve tatillerde 'kök aile ve akrabalar' ile yapılan etkinliklerin ön planda olduğu anlaşılmaktadır. Hatta meslek gereği aynı ilde ikamet etmeyen katılımcıların bile hafta sonları 'geniş aile ile birlikte piknik' favori etkinliklerinden biri olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin üniversite mezunu 10 yıllık evli ev hanımı K-13 "*Hafta sonları eşimin annesi, kardeşleri, benim annem ve kardeşlerim hep birlikte değişik mekanlarda piknik ya da gezi yapıyoruz...*"; yine 5 yıllık evli K-8 "*...genellikle memleketimize gidip ailemizle, akrabalarımızla birlikte oluyoruz.*" 41 yaşındaki ev hanımı K-11 "*Büyüklere saygı ve sevgi her zaman önemlidir....akrabalarımızla genelde her yaz düğün derneklerde bir araya geliyoruz.*"; yine dünürlerin birbirleri ile çocukluk arkadaşı olduğunu ve bunun şu anki ailesini olumlu etkilediğini düşünen 41 yaşındaki ev hanımı K-15 "*... biz aşiret gibi aileyiz. Sürekli bir araya geliriz, beraberiz. Yazları çok yoğun oluyor bazen ama yine de güzel. Herkes memnun ailede.*" Benzer şekilde emekli öğretmen 48 yaşındaki K-21 "*... Ebeveynlerimizle ve akrabalarımızla sıkça bir araya gelmeye çalışıyoruz. Özellikle bayramlarda, yılbaşında beraber olmaktan mutlu oluyoruz. Bu sayede aile bağlarımız kopmamış oluyor ve gelenek ve göreneklerimizi de devam ettiriyoruz.*" Kök ailesinin özellikleri ile kendi özelliklerini paralel bulan katılımcıların çoğunlukta olduğu anlaşılmaktadır. Ev hanımı K-8 "*Ben özellikle kendimi anneme benzetiyorum. Ben de onun gibi*

çocuklarıma ve eşime çok düşkünüm. Anneme her şeye anlayış gösteriyor diye kızardım, şimdi ben de aynıyım." Özellikle eğitim düzeyi düşük eşlerde kök aileye benzerlik daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. K-7 ilkokul mezunu kocası için *"Eşim tıpkı babası gibi davranır. Ailesinden gördüklerini yansıtır tamamen.";* tersine 42 yaşındaki öğretmen K-17 ise *"...sonuçta eşim de ben de ailemizden getirdiklerimizi güncelleştirerek yeni ailemize uyarladık."* 'Ailenizde kurallar ve roller nasıl belirlenir?' sorusuna emekli öğretmen 50 yaşındaki K-4 *"Gelenek ve göreneklerimize düşkün bir aileyiz ama tabi ki bizim eski ailemiz gibi değil.",* yine 42 yaşındaki öğretmen K-17 *"....belli bir kalıbımız ya da sistemimiz yok ama genel olarak toplumun getirdiği annenin annelik, babanın babalık çocukların da çocukluk rolleri vardır."* Genç yetişkin kadınlarda da durum çok fazla değişmiyor, 26 yaşındaki öğretmen K-5 *"Evdeki kuralların bir kısmı eskiden kalan, kendi ailemizden getirdiğimiz alışageldiğimiz, gelenek olarak uygulanır ve uyulur. Bazı konularda ise çok kuralcı bir aile değiliz.";* benzer şekilde 28 yaşındaki üniversite mezunu ev hanımı K-8 *"Kurallar zaten bellidir ama herkesin isteyip istemediğini bilemem. Yani benim için sorun yok, ben geleneksel bir insanım. Eşim bu konuda bana göre daha esnek. Mesela her bayram sabahında mutlaka aile büyüklerimizle erkenden kalkar kahvaltı yaparız, kahvaltıdan sonra da bayramlaşırız. Bu olmazsa olmazımızdır. Eşim bu kuralı biz evlendikten sonra öğrendi ama bize uyum sağladı. Eğer eşim bana bu konuda uymasaydı zor günler geçirebilirdik."*

Boşanma Nedenleri

Boşanma, evlilik kadar eskidir. Bir yastıkta ömür boyu sürmesi niyetiyle kurulan ilişkinin beklentileri karşılamaması, beklentilerin değişmesi vb pek çok nedenden dolayı kadın ve erkeğin yollarını ayırma isteği artık doğal karşılanmaya başlamıştır.

Ailenin olduğu her yerde boşanma, mevcut ihtimallerden biri olarak hep karşımıza çıkar. Fakat toplumun ihtiyaçlarına bağlı olarak boşanmaya yaklaşım zaman içerisinde değişmiştir.

Boşanma ile ilgili ilk kurallar eski Babil'de, Hamurabi kanunları içerisinde yer almıştır. Birçok eski toplumda sadece koca karısını boşayabiliyordu. Hıristiyanlığın ilk öğreticileri evliliğin ölüme kadar sürmesi gerektiğine inanarak boşanmayı tamamen reddettiler. Elde ettikleri şey sadece aile birliği (üyelerin mutsuzluğuna bakılmaksızın) değil, aynı zamanda toplumsal denge idi. Bugün çoğu Hıristiyan mezhep boşanmaya izin vermektedir. Tek istisna boşanmaya kesinlikle karşı olan ve ancak bazı durumlarda, bazı şartların yerine getirilmesi kaydı ile izin veren Katolik Kilisesi'dir. Birçok yerde kilise boşanmış Katoliklere ve ailelerine yardım çabası da göstermektedir (Benedek ve Brown, 1997). İslam hukukunda kadının boşanma hakkı erkeğe göre daha sınırlıdır. Özellikle Arabistan'da erkek egemen bir aile yapısı mevcuttur ve kadının statüsü daha düşüktür. Ancak Osmanlı'da kadının boşana talebi önemsenmiş ve kadıya başvurması engellenmemiştir (Anıl, 2008).

İki kişinin uzun süreli beraberliği vurgulayan evlilik ilişkisinde sorunların yaşanmaması nerede ise olanaksızdır. Evlilik ilişkisinde çiftler gelişimsel ve ani sorunlarla doğal olarak karşılaşmakta ve problemlerine ortak çözüm üretmeyi başarmak durumundadırlar. Evlilik bir uzlaşı sanatıdır ve önemli olan ani ve gelişimsel problemlere eşlerin rasyonel çözüm yolları bulabilmeleridir. Eşlerin problem çözme seçeneklerinden birisi de boşanma olabilmektedir. Tanaltay'ın da (1996) vurguladığı gibi evlenmek için iki kişinin istek ve kararı söz konusuyken bir tek kişinin mutsuzluğu ve huzursuzluğu boşanma nedenidir. Bununla birlikte boşanmaya zemin hazırlayan fiziksel, sosyal, duygusal ve ekonomik bir çok neden vardır. Günümüzde pek çok çiftin boşanma nedenlerinin temelinde aralarında sevgi bağı olmasına rağmen, kişilik uyuşmazlığı yaşayarak, sağlıklı eş ilişkisi oluşturamamaları yatmaktadır. Gençtan (1993) boşanmaların yaygınlaşmasının insanların evliliğe daha az istekli olmasından değil, evlilik anlayışındaki değişimle birlikte mutlu bir evlilik kurma isteğinin giderek artmasını belirtmektedir.

Her ülkede ve her ailede çok farklı nedenler boşanmada etken olsa da Özgüven (2000), genel anlamda boşanma nedenlerini şu şekilde sıralamaktadır:

1. Eşlerin evlilik öncesi birbirlerini yeteri kadar tanımamış olmaları boşanma ile sonuçlanma olasılığı yüksek evliliklere neden olmaktadır. Bireyin evlenmeden önce eşini kendi seçme fırsatına sahip olmaması ya da duygusal açıdan yaklaşarak tüm yönleriyle tanımaması evlilikte düş kırıklığına neden olmaktadır.
2. Farklı sosyo – ekonomik ve kültürel çevreden gelmek, eşler arası uyumu güçleştirmektedir. Farklı aile kültürlerine, değer sistemine sahip olmak, olay ve durumları farklı şekilde algılama ve yorumlamaya neden olmaktadır.
3. Eşlerin birbirlerinin yaşam alanlarına girmeleri yaşam alanlarını daraltmakta, özgürlüklerini kısıtlamakta, böylece bir çok iletişim sorunu yaratmaktadır.
4. Evlilikte eşlerin iletişim becerilerine sahip olmaması ilişkinin zarar görmesine neden olmakta, anlaşılmadığını düşünen eş, böylece ilişkiye daha çok zarar vermektedir.
5. Eşlerin ailelerinin, ailenin yaşam dinamiklerine karışması birçok sorunun doğmasına ve kolaylıkla büyümesine neden olmaktadır.
6. Sosyo – ekonomik sorunlar, aile üyelerinin farklı beklenti içine girmelerine, yaşanan problemlerin farklı boyutlara çekilmesine ve evlilikten beklenen gereksinimlerin karşılanmasına engel olmaktadır.
7. Kadının eğitim düzeyinin ve sosyal statüsünün yükselmesi ekonomik bağımsızlığını kazanmasını sağlamaktadır. Eğitim düzeyinin yükselmesi, çalışma hayatına atılması kadına güç vermekte, beklenti düzeyinin artmasına ve haklarını arama yetisi kazanmasına yol açmaktadır.
8. Kıskançlık eşler arası güven ve hoşgörüyü zedelemekte, uyumlu ve mutlu olmayı engellemektedir.

Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü'nün (ASAGEM) (2009) yaptığı kapsamlı bir çalışmada boşanma nedenleri araştırılmıştır. Araştırmada 12 bölgeyi temsilen seçilen 12 ilde 1200 boşanmış kişinin (657 kadın, 543 erkek) katıldığı çalışmada, çiftlerin mahkemede boşanma gerekçesini yaklaşık %90 şiddetli geçimsizlik olarak belirttikleri belirlenmiştir. Araştırmada

boşanmanın tek bir nedenle açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı arz ettiği, boşanmayı tetikleyen faktörlerin evliliğin kuruluş aşamasından itibaren başladığı ve bu sorunların çözümlenemeyerek çiftleri boşanmaya götürdüğü; evliliğin kuruluş aşamasında eş adaylarının kök aile tarafından benimsenmemesinin, bireylerin ailelerinde boşanma vakalarının olmasının, dünürlerin birbirlerine uyum sağlayamamalarının; evlilikten sonra eşler arasında iletişimsizliğin, farklı karakterlerde olmalarının, ekonomik sorunların boşanmada etkili olduğu belirlenmiştir.

Günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerdeki istatistikler, boşanma oranında ciddi bir artış olduğunu göstermektedir. Ülkemizde de boşanma oranları, batı ülkeleriyle kıyaslandığında oldukça düşük bir seviyede bulunmakta ancak yıllara göre boşanma oranları incelendiğinde ise ciddi bir artış gözlenmektedir. Özellikle 1990 lı yıllardaki boşanma oranlarının 2000 li yıllarda 3 kat arttığı (ASAGEM, 2009) belirtilmektedir. Bu durum ülkemizde 2000'li yıllarda hissedilen Bilgi Çağının değerleri ile ilişkilendirilebilinir. Dünyayı etkileyen 3 önemli çağ olarak nitelendirilen Tarım-Sanayi-Bilgi Çağlarının toplumsal değerleri farklılaştırdığı ve tüm müesseselerini etkilediği (akt. Nazlı, 2011) düşünüldüğünde, toplumun en küçük birimi olan ailede değişim kaçınılmazdır ve 2000'li yıllarda boşanma oranlarındaki artış doğal karşılanmalıdır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2012 yılının I. döneminde (Ocak – Şubat – Mart ayları), boşanma sayısı geçen yılın aynı dönemine göre %5,8 oranında artmıştır. 2011 yılı I. döneminde 31 bin 653 olan boşanma sayısı 33 bin 474'e yükselmiştir. Boşanma sayısından en fazla artış %15,2 ile Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde gözlenmiştir. Bu dönemde boşanma sayısında en fazla azalma %9 ile Batı Marmara Bölgesi'nde gerçekleşmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2012 yılının II. döneminde (Nisan – Mayıs – Haziran ayları), boşanma sayısı geçen yılın aynı dönemine göre %2,3 oranında azalmıştır. 2011 yılı II. döneminde 33 bin 970 olan boşanma sayısı 33 bin 197'ye düşmüştür. Boşanma sayısından en fazla azalma %5,8 ile Batı Karadeniz Bölgesi'nde gözlenmiştir. Bu dönemde boşanma sayısında en fazla artış %20,2 ile Orta Doğu Anadolu Bölgesi'nde gerçekleşmiştir (http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=10849).

Ülkemizde son 10 yılda boşanma oranlarındaki artış, kültürel olarak da boşanmaya daha hoşgörülü yaklaşmaya neden olmaktadır. Bu veriler Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı yetkililerini endişelendirmekte, önleyici politikalar geliştirme çabasına sokmaktadır. Gelişmiş batı ülkelerine göre bu oranlar düşük olmasına rağmen Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Kasım 2012 tarihinde, medyaya 'boşanmayı engelleme' olarak yansıtılan 'boşanma süreci danışmanlığı' projesi başlatmıştır. Boşanmak için aile mahkemelerine başvuran çiftlerin en az 4 seans (360 dk.) danışma hizmeti almaları, boşanma sürecinde sağlıklı karar vermeleri hedeflenmektedir.

Boşanma Süreci Modelleri

Boşanma oranlarındaki artış, aile danışmanlarının boşanma sürecinde destek olmasını gerektirmektedir. Boşanma danışmasındaki temel amaç çiftleri barıştırmak değil onların kendileri için sağlıklı karar almalarına yardımcı olmaktır. Aile danışmanlarının öncelikle boşanma sürecini anlamaları, bu süreçte eşlere yardımcı olmalarında katkı sağlayacaktır. Bu başlıkta boşanma sürecini açıklayan üç model özetle verilmiştir (Sucu, 2007; Akkaya, 2010; İlgar, 2011; Aktaş, 2011; Özgüven, 2000; Öngider, 2006):

1.Model: Bir Yas Süreci Olarak Boşanma: Wiseman tarafından geliştirilen bu modelde; boşanma, bir aile bireyinin ölümünü takiben oluşan duruma benzeyen bir psikolojik kriz olarak varsayılmakta ve 5 evreden oluşmaktadır:

- *İnkar evresi*, evliliğin bozulmasına yol açan sıkıntı verici faktörler tam olarak açığa çıkıncaya dek sürer. Bu evrede evlilik, baskılı ve sıkıntılı tarzda devam eder. Bu süreç; boşanmaya karar verilmeden önce başlamaktadır. Duygusal boşanma ile başlayan ilk aşama, ailenin yaşam stresi ile başa çıkamadığını göstermektedir. Bu aşamada; evlilik ilişkisini sürdürebilmek amacıyla çiftler inkar yoluna gidecektir. Bu süreçte ortaya çıkabilecek diğer stres unsurları evlilik dengesinin iyiden iyiye

bozulmasına yol açabilir ve eğer evlilik sistemi bu durumu aşabilecek kadar iyi değilse bir kriz süreci başlamaktadır.

- *Kayıp ve depresyon evresinde*; stres kaynağı ister iç, ister dış kaynaklı olsun eşlerde "evlilikte bir şeyler çok ciddi şekilde yanlış gidiyor" düşüncesi oluşur. Bu evrede kişi, sıkıntılarının evliliğiyle ilişkili olduğunun farkına vardığında, tipik ilk reaksiyonu: anlamlılık kaybı, üzüntü, depresyon, yalnızlık hissi ve diğer insanlarla iletişimden çekilme oluşur. Evlilikte kötü giden ilişkilerin inkar edilmesi zorlaştıkça eşler sorunları birlikte aşamayacaklarını kavramakta, bu noktada ise eşlerden biri depresif belirtiler geliştirebilmektedir. Bu aşamada; boşanma süreci çift arasında açıkça konuşulmaması ile birlikte çiftler arasında yabancılaşma ve iletişimsizlik yoğunlaşmaktadır.
- *Öfke ve zıtlaşan duygular evresinde*; boşanmanın bir gerçek olarak kendisini göstermeye başlaması ile birlikte depresyon öfkeye dönüşmekte ve eşlerin iletişim içeriklerine bağlı olarak yaşanan tartışmalar çatışma ve öfkeyi arttırmaktadır.
- *Yeni yaşam tarzı ve kimliğe uyum sağlama evresinde;* boşanma bir gerçek olarak algılanır ve her bir birey, bu yeni gerçekle başa çıkmanın en etkin yolunu bulmaya çalışır. Boşanma sürecini yaşayan kişinin ana görevi: evlilik, kişilik, meslek, cinsel ve toplumsal alanlarda yeni bir kimlik geliştirmektir. Aynı zamanda boşanma sürecindeki bireyin öfkesi zamanla azalır, şimdi ve gelecek hakkında planlar yapmaya başlar. Bu aşamada birey; kendi uyum oluşturma yöntemlerinin gelişimine açıktır. Kendisini mesleki, cinsel, sosyal yönden yeterli görmeye başlar ve eşe karşı olan öfke vb. duygular azalır. Kişi; bağımsız olarak yaşamının yönünü belirlemektedir. Bu bağlam ise; olumsuz bir evlilik ilişkisinin bile bireysel gelişimine katkısı olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir.

- *Kabul ve yeniden işlev görme evresinde;* kişide yeni oluşmuş başa çıkma yöntemleri pekişir. Yeni ilişkilere karşı korku ve endişeler yatışarak, ikinci evlilik için fırsatlar doğar.

2.Model II: Boşanmanın Altı İstasyonu: Bohannan (1970) boşanmanın altı paralel süreçten (istasyondan) oluştuğu görüşündedir. Bu süreçler duygusal boşanma, hukuki boşanma, ekonomik boşanma, anne – baba olarak (ebeveyn) boşanma, toplumsal boşanma ve ruhsal boşanmadır. Bu aşamalarda yaşanan güçlükler, farklı zamanlarda ve farklı şiddetlerde oluşmaktadır:

- *Duygusal boşanma,* evliliğin çözülme sürecidir ve boşanma öncesi gerçekleşir. Bu ilk evrede en azından eşlerden birinde; ilişkilerinde duygusal isteklilik ve arzular azalır. Aile birliği işlev görmesine rağmen ilişkinin kalitesi iyi değildir. Eşlerin birbirlerine olan güven, saygı ve sevgisi kaybolmaktadır. Ayrıca, eşler birbirlerini desteklemek yerine incitmeye ve hayal kırıklığına uğratmaya başlayabilir ve tüm bunlar da, eşlerden birinde veya her ikisinde de düşük benlik saygısına neden olabilmektedir. Eşlerin bu süreçte, incinme, öfke, küçümsenme, rahatsızlık ve suçluluk gibi bir çok duyguyu bir arada yaşayabildiği belirtilmektedir. Bu aşamada eşler birbirlerine düşmanca duygular besleyip kendilerini kısıtlanmış hissetmekte, yaşadıkları hayal kırıklığından ötürü birbirlerine katlanamamaktadırlar.
- *Hukuki boşanma,* evlilik sürecinin kanun önünde de çözülmesi ve bunun ilan edilmesi sürecidir. Aynı zamanda eşler için yasal sorumluluklarının bittiği anlamına da gelmektedir.
- *Ekonomik boşanma,* aile aynı zamanda ekonomik bir birimdir, çoğunlukla karı ve kocanın mülkiyetlerinin birleşiminden oluşur. Boşanma durumunda bunların bölünmesi kararı ortaya çıkar. Bu süreçte eşler sahip oldukları ortak mal ve mülklerin paylaşımı ve nafaka

gibi kararları verirler ancak bazı durumlarda bu kararların verilmesi de mahkemede olmaktadır. Bu nedenle de bu süreç genellikle zor ve streslidir. Boşanma sonrası ekonomik durumdaki değişikliklerin incelendiği araştırmalarda, boşanmanın getirdiği ekonomik koşullarında çocukların boşanmaya uyumunu etkileyen önemli bir unsur olduğu üzerinde durulmaktadır.

- *Anne – baba olarak (ebeveyn) boşanma,* anne babanın birbirinden boşanmasıdır, çocuklardan boşanmaları demek değildir. Bu durum çocukların velayet hakkı bir tarafa verilse bile geçerlidir. Çocukların velayeti, ziyaret kuralları, her iki ebeveynin çocuk üzerinde üstlenmesi gereken sorumlulukları gibi kararların verildiği bu süreç de oldukça stresli olabilmektedir. Hatta bu süreçte ebeveynlerin çocuklarını birbirlerine karşı silah olarak kullanması veya çocuklarını kendi aralarındaki çatışmadan uzak tutmamaları nedeniyle bu sürecin boşanmanın en trajik kısmı olabileceği belirtilmektedir.
- *Toplumsal boşanma,* toplumsal yaşantıda çok büyük değişikliklerin tetikleyicisi olabilir. Boşananların çoğu evlilik dönemlerinde oluşturdukları dışarı arkadaş ilişkilerinde büyük hayal kırıklıkları yaşadıklarını ifade etmektedirler. Bu zor dönemlerinde arkadaşlarının yanlarında bulunmadığını ve terk edildiklerini hissederler. Yeni boşanmış bir kişi evliyken görüştüğü arkadaşlarıyla görüşmekten rahatsız olabilir; eski eşinin akrabalarıyla görüşmeyi de kesebilir veya çok azaltabilir. Bir çok durumda sosyal tutumdaki değişiklik boşanan bireyin toplumdan dışlanmasına ve kınanmasına neden olmaktadır.
- *Ruhsal boşanma*, kişiliğinden kendinin ayrışması ve eşin yokluğunun etkisi anlamına gelir. Bu süreç, boşanmış kişinin tekrar otonomi kazanmasına ve tamamen bağımsız bir hal kazanıncaya kadar sürer. Bütün boşananlarda, özellikle zaaflarıyla evlenmiş olanlarda; ruhsal boşanma çok güç olmasına karşın, kişilik gelişimi

için büyük bir fırsattır. Ruhsal boşanma, boşanma sürecinin, en önemli evrelerinden biridir. Bu evrede yeni ayrışmış olan eşlerin her biri, yeterlilik ve bağımsızlıklarını geliştirmeye çalışırlar. Aynı zamanda bu evrede, boşanan kişinin biten ilişkisini kabullenmesi ve artık çift olma yerine birey olma duygusunu kazanması söz konusudur. Bu iyileşme süreci zaman almaktadır. Birey ancak bitmiş ilişkisinin olumlu ve olumsuz tüm taraflarını görerek ruhsal boşanma tamamlandıktan sonra artık kendisini "tam" hissetmeye başlayabilmektedir.

3.Model III: Psikososyal Süreç Olarak Boşanma: Kessler (1975) çeşitli evreleri yaşayan yetişkinlerde yaptığı klinik çalışmalara dayanarak bu modeli geliştirmiştir. Kessler boşanmayı psikolojik süreç olarak yedi emosyonel evreye ayırmıştır. Bu süreçteki evrelerin başlangıç ve bitiş noktaları açık değildir. Bu evrelerin süreleri, kişilerin yapılarına göre değişmektedir. Bu yedi emosyonel evre aşağıda kısaca özetlenmiştir:

- *Gözünü açmak, tatsız olan gerçeği görmek evresi*, eşlerin birbirlerinden beklentilerinden feragat edip gerçekle tanışma zamanıdır. Bu evrede farklılıklar açığa çıkar ve eşler realite ile zihinlerindeki ideal eş algısı arasındaki ayrımı yapma dönemine girerler. Burada algılamanın derecesi gelecekteki hayal kırıklıklarının derecesini belirler. Bu dönem, ilişkide her şeyin olumlu ve güzel göründüğü ilk dönemin sona ermesiyle başlamaktadır. İlişkideki yoğun duygusal hislerin azalmasıyla birlikte; kişi, eşiyle arasındaki farklılıkları ve sorunları fark etmeye başlar. Yaşanan sorunlara karşı ilgisiz kalma durumu, ilişkinin olumsuz taraflarının düşünülmesine neden olmaktadır. Bu noktada, yaşanan sorunları fark etmeye başlamak, ilişkinin tamamlayıcı evresidir. Bireyin, eşiyle ilgili olarak fark etmeye başladığı olumsuzluklar, birlikteliğin bozulmasına sebep

olabileceği gibi ilişkinin güçlenmesini de sağlayabilir. Bu dönem eşlerin, gerçek durumla yüzleştiği ve bununla zihinlerindeki ideal eş algısı arasındaki ayrımı yapma dönemidir.

- *Erozyon evresi,* bir önceki evrede baskılanmış olan acı, hayal kırıklıkları ve kızgınlıkların açığa çıkmaya başladığı evredir. Bu evrede eşler birbirleriyle, iletişimleri olumsuz bazda olsa bile, birbirlerine çok müdahale etme tarzında ilişkidedirler. İlişkide, ideal olanla gerçeklik arasındaki farklılığı görüp bu sürecin olumlu bir şekilde üstesinden gelen kişi sayısı azınlıktadır. Bu süreçte bireyin farkındalığı artmaktadır.
- *Ayrışma evresi,* evliliğe yatırımın anlamlı derecede azaldığı anlamına gelir. Buradaki baskın tavır umursamazlıktır. Bu evrede çatışmalar üzerine yoğunlaşmadan ziyade ilgisizlik gelişmesiyle karakterizedir. Eşlerin aktiviteleri başka alanlara kaymaya başlar. Bu ayrışma eşlerin birinde daha baskın olarak yaşanır. Ayrışma evresinde, suskunluk, iletişimin azalması, sıkıntı söz konusudur. Eşler veya eşlerden biri artık boşanma sonrası yaşam hakkında düşünmeye başlamış ve tek başına yaşama hakkında düşlemler ve planlar kurmaya başlamıştır.
- *Duygusal boşanma* sürecinin en travmatik evresi fiziksel ayrılıktır. Eşler yalnızlık, anksiyete ve karmaşık düşünceler içine girerler ve yeni kimlik oluşturma gereksinimi hissederler. Boşanmanın başlaması sıklıkla eşlerde suçluluk ve yetersizlik hislerinin oluşmasına yol açar, bu duygular kolaylıkla kızgınlık hislerine dönüşebilmektedir. Suçluluk duyguları, eşine ve çocuklarına ayrılığın verdiği incinme ve acıdan sorumlu olduğu düşüncesine dayanmaktadır. Kessler'e göre boşanma kararını veren taraf ile diğer eş arasında yaşanılanlar açısından farklılıklar vardır. Ayrılık kararını alan tarafın, bu sürecin daha iyi üstesinden geldiğini ileri

sürmektedir. Ayrıca terk edilen taraf kendileri olmadığı için, benlik algılarında düşüş daha az olmaktadır.

- *Yas evresi;* kızgınlık, incinme, yalnızlık ve çaresizlik duygularını içerir. Yas sürecinde bireylerin kendilerini özgürleştirme çabaları ortaya çıkar. Biten ilişkinin anıları, iyi ya da kötü olsun, kişinin bağımsızlığını tehdit eder.
- *İkinci ergenlik evresi,* kendini rehabilitasyon için sıçrama tahtası olabilir. Bu aşamada iyileşme duygusu ve özgürlük için yeterlilik ve hazırlık vardır. Boşanmaya ait kızgınlığın yerini objektif bakış almıştır. Biten ilişkinin yarattığı olumsuz duygulardan arınma ve yeni sürecin verdiği heyecan ve umutlar, ergenlikteki yaşantıyla benzeşmektedir. Bu evredeki tepkiler aşırılık gösterebilir ancak zaman geçtikçe denge sağlanır.
- *Araştırma ve sıkı çalışma evresinde* tekrar oto kontrol oluşur. Kendine ve başkalarına karşı oluşan iç görü, ilave girişim ve araştırmalar için cesaret verir. Önceden tanımlanan amaçlar şimdi özgün ve gerçekçi hal alır. İlişkide yeterlilik, pasiflik yerini aktif katılım almıştır. Bu aşamaya gelen kişiler geçmişlerine sorun duymadan bakabilirler.

Boşanma sürecini açıklayan bu üç farklı model incelendiğinde, modellerin ortak yönü olarak kişilerin boşanmaya karar vermesi, uygulaması ve yeni hayata uyum sağlaması için bazı psikolojik ve sosyolojik evreleri yaşamalarını gerekmektedir. Zor da olsa bu evreleri yaşadıktan sonra kişi durumu kabul etmekte ve yeni hayatı için planlar yapmaya başlamaktadır. Aile danışmanları boşanma sürecinde çiftler ile çalışırken onların hangi evrede danışmaya başladıkları ve gidişatlarında, modellerin kılavuzluk rolü bulunmaktadır.

Boşanmanın Eşler ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Boşanma bir aile krizidir. Bu krizden eşlerin ve çocukların olumsuz etkilenmesi doğaldır ancak bu etkinin uzun sürmesi ve dramatik olması tek başına boşanma faktörü ile açıklamak zordur. Literatürde çelişkili bulgular mevcuttur çünkü her olgunun insanlar üzerindeki etkisi farklılık göstermektedir.

Elbette ailenin temel işlevlerinden birisi neslin devamını sağlayacak ve her yönü ile sağlıklı olarak toplumsal yaşama katılacak çocuklar yetiştirmektir. Ebeveynlerin hem çocukları hem de birbirleriyle etkileşimleri çocuğun gelişimini etkiler. Sağlıklı aile ortamında büyüyen çocukların sağlıklı ve uyumlu olduklarına dair pek çok araştırma mevcuttur (Stocker, Ahmed ve Stall, 1997; Amato ve ark., 2000; Knauth, 2000; Yılmaz, 2001; Difilippo ve Overhoser, 2002; Nomura ve ark., 2002). Gerek yurt dışında gerekse ülkemizde yapılan araştırmalarda aile içinde huzursuzluk olması ve eşler arası çatışmanın çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olduğu ve pek çok psikolojik sorunlara neden olduğu vurgulanmaktadır (Fincham, 1994; Fincham, Graych ve Osborne, 1994; Şırvanlı Özen, 1998; Şendil, 1999; Amato ve ark., 2000; Baysal, 2003; McMahon ve ark., 2003; Öztürk, 2006; Fiyakalı, 2008; Büyükşahin, 2009). Çocukların çatışmalı bir aile ortamında büyümesindense boşanmanın daha yararlı olduğu belirtilmektedir.

Yörükoğlu (2000), boşanmanın eşler için mutsuz bir evlilikten çıkış olsa da travmatik bir süreç olduğunu vurgular. Ayrılmanın kaçınılmaz olduğu durumlarda bile boşanma problemlerin çözümü için yeterli olmayabilir. Boşanma eşleri ekonomik yönden sarsmakta, ruhsal yönden örselemekte ve sosyal etkileşimleri etkilemektedir.

Boşanmanın eşler üzerinde yoğun stres yarattığı ve boşanma sonrası uyum sürecine girildiği (Amato, 2000; Hughes ve Kirby, 2000; Tein, Sandler ve Zautra, 2000; Wang ve Amato, 2000; Fokkema, 2002; Pines, Gat ve Tal, 2002) ve "boşanmaya uyum" kavramının sıklıkla bu süreç için kullanıldığı anlaşılmaktadır. Boşanmaya uyum kavramının içinde fiziksel ve mental bir

semptomun olmaması ve bireylerin günlük rutin görevlerini yerine getirebilmeleri kastedilmektedir (Laver ve Laver, 1991).

Boşanma sonrası uyum sürecinin zor ve zaman alıcı olduğu, eşlerin bu süreçte incinme, öfke, kırgınlık, çökkünlük, suçluluk gibi olumsuz duyguları ard arda yaşadıkları belirtilmektedir (Laver ve Laver, 1991; Tein ve ark., 2000; Pines ve ark. 2002). Bu yoğun duygular içindeki eşlerin ebeveynlik rollerini aksatmaması beklenmekte ise de onlar için bunun zor olduğu unutulmamalıdır. Sun (2000) boşanma sürecinde çocukların açıklamalara ihtiyacı olduğunu ancak kendi dertlerine gömülen ebeveynlerin çocukları ile ilgilenemediklerini belirtir.

Walczak ve Burns (2004) birçok boşanmış kimsenin kendi özbenlik yapılarında bir zayıflık duygusu yanında cinsel ve ebeveynlik rollerinde bir güven eksikliği hissettiğini belirtmiştir. Aynı zamanda sıkıntı, depresyon, bugün ve yarın için son derece üzgün olma hemen hemen doğal semptomlardır. Bunların yanında başarısızlık ve suçluluk hisleri de hüküm sürmektedir. Çocuklarının velayetini alan ebeveyn, ev işleri ve bakımın yanında çoğu kez para kazanmak için iş aramanın yüksek baskısı altındadır. Öztürk (2008) ise kimi yetişkinler için en büyük problemin eşinden doğan duygusal boşluğu, çocuk ile gidermeye çalışmak ve çocuğa bağımlı hale gelmek olduğu şeklinde açıklamaktadır. Diğer taraftan boşanma sürecinde ve hemen sonrasında en üst düzeyde olan psikolojik ve duygusal boyuttaki sorunlar, sosyal destek sistemlerinin etkisi ile zaman içerisinde azalmakta, özellikle boşanmayı isteyen taraf mutsuz bir evlilikten sonra duygusal yönden rahatlayarak, boşanmadan psikolojik yarar da elde edebilmektedir (Kalmijn ve Monden, 2006).

Benedek ve Brown (1997) boşanmanın bireylerin hayatında yarattığı zorlukları aşağıdaki başlıklar altında incelemiştir:

- *Yetişkin Gerilemesi:* İstenmeyen veya sert bir boşanma bir yetişkini geride kalmış bir gelişim aşamasına döndürebilir veya kişiliğinden beklenmeyen davranışlara

itebilir. Bazı yetişkinler, tamamen çaresiz, çocukları dahil başkalarının bakımına muhtaç bir hale düşebilirler.

- *Ebeveynin Çocuklaşıp, Çocuğun Ebeveynleşmesi:* Boşanmadan sonra bazı anne ve babalarda görülen bir çeşit gerileme sonucu, ebeveyn bir çocuğuna veya hepsine çok bağımlı hale gelebilir. Aslında olay, rollerin değişimidir. Çocuklar ebeveynin bakımını üstlenir ve sırdaşı olurlar. Ebeveyn kendini çaresiz, mutsuz ve yalnız hisseder ve kendi sorumluluğunu taşımayı ya reddeder ya da beceremez.
- *İnkar Etme ve Savunma Mekanizmaları Geliştirme:* Bazı insanlar boşanma ile ilgili mutsuzluk ve öfke duygularını kabul etmezler. Her şeye kolaylıkla uyum sağladıklarını ve kendilerine mükemmel bir hayat kurduklarını iddia ederler.
- *Çocuklara Taşıyabileceklerinden Fazla Sorumluluk Yüklemek:* Fazla çalışmaktan yorgun ve dertlerden bunalmış çoğu anne ya da baba küçüklerin bakımını en büyük çocuğa yüklemeyi bir çözüm olarak görür. Ya da çocuklara, onları ödevlerinden ve yaşları gereği yapmaları gereken sosyal aktivitelerden alıkoyacak kadar çok sorumluluk verirler.
- *Şiddet:* Ayrılık ve boşanmayı izleyen ilk aylarda eşler arasında şiddet ve çocukların istismarı konularına da dikkat etmek gerekir. Nafaka ödemelerini geciktiren baba, çocukların önünde küçük düşürülürse eski eşine saldırma dürtüsüne karşı koyamayabilir. Yorucu bir iş gününden sonra eve dönen anne çocukların bir şişe sütü mutfağa dökmüş olduğunu görünce önüne çıkan ilk çocuğu sorgusuz sualsiz dövebilir.
- *Kendini Soyutlama ve Hiperaktivite:* Ayrılma ve boşanmanın hemen sonrasında, insanlar, ya kendilerini diğerlerinden soyutlama ya da olağanüstü aktif bir sosyal yaşam sürdürme modellerinden birini seçerler.

Ülkemizde medyaya yansıyan 'kadına yönelik şiddet' haberlerinin çoğunda aile içi şiddetin boşanma öncesi-süreci ya da sonunda yaşandığını göstermektedir. Boşanma bir aile krizi olup hem kadının hem de erkeğin yaşamında ciddi değişimlere yol açmaktadır. Özellikle erkeklerin boşanma sürecinde yaşadığı sıkıntılar öfke patlamalarına neden olabilmekte, eşine ve kendilerine zarar verme eğilimleri artmaktadır.

Eşler kadar boşanma sürecinden etkilenen bir diğer tarafta çocuklardır. Benedek ve Brown (1997), bir çocuğun hayatında anne ve babasının yerinin doldurulamayacağını, her iki ebeveynin rollerinin birbirlerini tamamlayıcı olduğu ve birinin diğerinin yerini dolduramayacağını vurgular. Boşanma sonrası çocukların uyumu için özellikle velayeti üstlenen kişinin (genellikle anne) boşanma stresi ile baş edebilmesi ve çocuğun bakımını aksatmaması önemlidir.

Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi kısa ve uzun vadeli incelenmektedir. Öngider (2013) yaptığı literatür taramasında boşanmanın kısa vadede çocukları olumsuz etkilediğini ve yaklaşık 6 ile 12 ay içerinde çocukların boşanmaya uyum sağlayabildikleri; boşanmanın uzun vadeli etkisi ile ilgili yapılan çalışmalar çelişmekte bazı araştırmalar boşanmanın uzun vadede çocuklar üzerinde olumsuz etkisi olmadığını gösterse de bazıları olumsuz etkilerinin yıllar sonra da etkili olduğunu gösterdiğini belirtmektedir. Sardoğan ve diğerlerinin (2007) anne-babası boşanmış 6. Sınıf öğrencilerinin bağlanma tarzlarını inceledikleri çalışmalarında, boşanmış aile çocuklarının ebeveyne bağlanma düzeylerinin düşük olduğu ve güvensiz bağlanma tarzı geliştirdikleri, bu çocukların psikolojik sağlıklarında önemli risk faktörü olduğu ve psikososyal desteğe daha fazla ihtiyaç duydukları belirlenmiştir.

Ebeveynler gibi çocuklarda boşanma sürecinde çeşitli evrelerden geçerler. Kimi çocuk daha kısa sürede boşanmayı kabullenirken, bazı çocukların bu evreye gelebilmesi çok uzun sürebilir. Çocukların geçirdiği evreler (akt. Öztürk, 2006):

- Suçluluk; anne babasının boşanmasından dola kendisini sorumlu tutma,
- Boşanmayı ret etme; hiçbir şey olmamış gibi davranma,
- Boşanma nedeni ile kızma; ebeveynlerden birini ya da her ikisini suçlama,
- Anne ve babasını bir araya getirmek için çaba harcama,
- Depresyon,
- Boşanmayı kabullenme.

Çuhandaroğlu (2008) boşanma sonrası çocuklarda görülebilecek ortak tepkileri şöyle sıralamaktadır:

- Anne babası boşanan çocuklarda görülen ilk duygu 'suçluluk' tur. Kendini sorumlu tutan çocuklar "ben olmasam annem babam boşanmazdı" düşünürler.
- Özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklar terk edilme korkusu yaşarlar, velayeti üstlenen ebeveynin bir gün kendisini bırakıp gidebileceğini düşünürler.
- Çocuklarda görülen bir diğer duygu öfkedir. Bazı çocuklar bunu sık sık kavga ederek, öğretmenleri-arkadaşlarına tepki göstererek, bazıları ise içine kapanarak gösterirler.
- Ailenin dağılması ile en sık gözlenen tepki üzüntüdür. Yalnız kalmayı istemek, az konuşmak, ağlamak vb bu duygunun belirtisidir.
- Bir diğer yaygın duygu yalnızlıktır. Aileden birinin gitmesi çocuklarda büyük bir boşluk hissi uyandırır. Velayeti alan ebeveynin çalışmaya başlaması vb durumlarda çocuklar daha fazla tek başlarına kalabilirler.
- Boşanmış aile çocuklarının ortak yanlarından biri de anne-babasını barıştırmak, bir gün tekrar evlenmelerini arzu etmektir.
- Daha çok kız çocuklarında yemek yeme ile ilgili sorunlar (çok fazla yemek, odalarında yemek biritirmek, sadece bir çeşit yemek yemek, çok az yemek) görülebilir.

- Çocuklarda çeşitli uyku problemleri (kendi yataklarında yatmamak, uyumak istememek vb) görülebilir.
- Çocuklarda okul sorunları görülebilir.
- Çocukların fiziksel gelişimlerinde pek çok sorunla karşılaşılabilinir, psikolojik gelişimlerinde de gerilemeler gözlenebilinir.

Amato (1993) boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisini incelediği meta analiz çalışmasında boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisini beş faktörde toplamaktadır: Velayeti almayan ebeveynin çocukla ilişkisinin olmaması, velayeti alan ebeveynin uyumu, ebeveynler arası çatışma, maddi zorluklar ve yaşamdaki stresli değişikliklerdir. Cüceloğlu (2002) ise boşanmanın çocuk yönünden üç sorunu beraberinde getirdiğini belirtir:

- İlki, boşanmanın çocuğun günlük yaşamına getirdiği etkiler. Çocuğun aile ortamı boşanma sonucu önemli değişikliklerle karşı karşıyadır.
- İkincisi, çocuğun boşanma esnasında kaç yaşında olduğu ile ilgilidir.
- Üçüncüsü, çocuğun anne babasından birinin yanında kalması, diğer ebeveyni seyrek görmesidir.

Arifoğlu (2006) boşanma sonrası çocuğun yeniden toparlanabilmesi için ebeveyn çatışmasının en alt düzeyde olması, ekonomik güçlüklerin fazla olmaması, çocuğun her iki ebeveyni ile görüşebilmesi gerektiğini belirtir. Boşanmanın hem eşler hem de çocuklar üzerinde etki yapması kaçınılmazdır. Bu süreçte eşlerin ve çocukların desteğe ihtiyacı vardır. Ülkemizde boşanma sonrası kök aile ve arkadaş desteğinin yanı sıra psikolojik danışmanlık hizmetleri de verilmesi gerekmektedir. Eşlerin boşanma sonrası toparlanması hem kendileri hem de çocukları için önemli olduğu düşünüldüğünde; boşanma süreci ile birlikte bir uzmandan destek alması önemlidir. Bu süreçte büyük ebeveynler ve akrabalar (teyze, amca vb) çocuklara anne babalarının boşluğunu hissettirmemeleri

sağlıklı olacaktır. Ayrıca bu durumu mahrem olarak algılama yerine çocuğun okulunda ilgili kişilere (sınıf öğretmeni ve okul psikolojik danışmanı) bilgi verilmesi ve çocukları ile ilgilenilmesini talep etmeleri de yerinde olacaktır.

Okullarımızda psikolojik danışmanlarımızın boşanmış aile çocuklarına destek hizmetleri vermesi önemlidir. EK-1'de verilen örnek boşanmış aile çocukları için psikoeğitim programını, okul psikolojik danışmanlarımız çocukların yaşlarına göre uyarlama çalışması yapabilirler.

ÖZET

Kadın ve erkeğin birlikteliğini vurgulayan evlilik ilişkisinde eş seçiminin önemi vurgulanmaktadır. Literatürde eş seçimini etkileyen faktörler arasında sosyo-ekonomik özelliklerin, eğitim düzeyinin, yaşın, kişilik özelliklerinin vb önemi vurgulanmakta, bu faktörlerde eşlerde benzerliklerin evlilik uyumu üzerinde durulmaktadır.

Eş seçimi üzerinde kuramsal literatür mevcut olup, evrim teorisi cinsel seçilim kavramını; sosyal yaklaşımlar sosyal yapı ve mübadelenin eş seçimindeki rolüne odaklanmaktadır. Gelişimsel yaklaşımlar ise kadın ve erkeğin çift olma sürecinde geçirdiği evreler üzerine odaklanmaktadır.

Kadın ve erkeğin eş olma sürecinde pek çok faktör devreye girdiği gibi boşanma süreci de çeşitli nedenlerin evlilik ilişkisini sonlandırmaktadır. Boşanma bir süreç olarak algılanmakta ve bu süreci açıklayan modeller ailelerin ve eşlerin yaşadıkları evreleri tanımlamaya çalışmaktadır. Wiseman boşanmayı bir yas süreci olarak algılamakta ve bu süreci 5 evrede açıklamaktadır: inkar evresi, kayıp ve depresyon evresi, öfke ve zıtlaşan duygular evresi, yeni yaşam tarzına uyum sağlama evresi, kabul ve yeniden işlev görme evresi. Bohannan ise 6 evrede boşanma sürecini açıklamaktadır: Duygusal boşanma, hukuki boşanma, ekonomik boşanma, ebeveyn boşanması, toplumsal boşanma ve ruhsal boşanma. Kessler de 7 evrede açıklamaktadır: Gerçeği görme evresi, erozyon evresi, ayrışma evresi, duygusal boşanma evresi, yas evresi, ikinci ergenlik evresi, araştırma ve sıkı çalışma evresi.

Boşanmanın eşler ve çocuklar üzerinde kısa ve uzun süreli etkilerini inceleyen pek çok araştırma mevcuttur. Boşanmanın kısa süreli etkilerini araştıran çalışmalar hem eşler hem de çocuklar açısından olumsuz etkileri göstermektedir. Ancak uzun süreli etkilerinde literatürde farklı bulgular mevcut olup, bazı araştırmalar boşanmanın sarsıcı etkilerinin uzun yıllar devam ettiğini bazıları ise devam etmediğini göstermektedir.

BÖLÜM 14

AİLE PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI

-Aile Danışmanlığında

-Gelişimsel-Önleyici Yaklaşım

-Psikoeğitim Programlarının Tasarlanması

Aile danışmanlığı hizmet alanı şizofreni üyesi olan ailelerle yapılan çalışmalardan çok fazla etkilenmiştir. 1950'li yıllarda semptomlu aile üyesinin tedavisinde çalışmaların başlaması (Bentovim, 1989; Türkçapar, 1991), aile danışmasının tedavi odaklı olduğunu göstermektedir. Bu dönemde aile danışmanlığına hizmet eden kuramcıların pek çoğu tıp alamnda ve 'psikiyatr' olup psikanalitik temelli uygulamalardan gelmişlerdir. Bateson, Ackerman, Bowen, Minuchin bu kişilere örnek sayılabilir. Psikiyatristler tarafından tedavi odaklı yürütülen hizmetlerde taraflar "aile terapisti ve hasta aile" olarak adlandırılmaktadır.

Son zamanlarda, DSM kapsamında yer alan aile üyeleri ile sistemik değil bireysel ve tedavi odaklı yaklaşımların daha sağlıklı olacağı (Worden, 2013) vurgulanmaya başlamıştır. Bu durumda aile danışmanlığı hizmetlerinin psikotiklerden ziyade nevrotik bireylerin aile yaşam kalitelerini artırıcı çalışmalara doğru yöneldiğini göstermektedir. Psikiyatr ve klinik psikologların ruh sağlığı merkezlerinde tedavi odaklı çalışmalarının dışında; PDR, psikoloji kökenli aile danışmanlarının gelişimsel ve önleyici odaklı çalışmalar ile okullarda, iş yerlerinde, aile danışması merkezlerinde evlilik öncesinden itibaren aile yaşam kalitesini artırıcı "psikolojik danışmanlık" hizmetlerine duyulan ihtiyaç gün geçtikçe artmaktadır. PDR ve psikoloji kökenli aile danışmanları tarafından gelişimsel ve önleyici odaklı yürütülen hizmetlerde taraflar "aile psikolojik danışmanı ve danışan aile" olarak adlandırılmaktadır.

Bu bölümde aile danışmanlığında gelişimsel ve önleyici yaklaşım ve psikoeğitim programlarının tasarlanması üzerinde durulmuştur.

Aile Danışmanlığında Gelişimsel- Önleyici Yaklaşım

1980'li yıllarda tedavi hizmetinin maliyetli olması öncelikle tıp alanında önleyici hizmetlere ağırlık verilmesini gerektirmiş, daha sonra ruh sağlığı hizmetlerinde de önleyici temelli çalışmalar başlatılmıştır. Önlemenin ne olduğu ve kapsamı ile ilgili birçok tanım vardır. Romano ve Hage (2000)'a göre önleme problemin oluşumunu, yaygınlığını ve problem davranışın etkisini azaltma

amaçlı düzenlenen müdahalelerdir. Albee ve Ryan (1998)'e göre önleyici rehberlik, gelecekte istenmeyen olay ve durumları önlemek için şimdiden bazı önlemler almak ya da seçenek olarak gelecekte istenen olay ve durumları artırmak için bazı etkinliklerde bulunmaktır (akt. Korkut, 2004).

Korkut (2004) önleyici yaklaşımı temel, ikincil ve üçüncül olarak sınıflandırıldığını belirtmektedir:

- *Temel önleme* hepsinin atası olarak görülür. Temel önleme, toplumdaki tüm sağlık bozukluklarının olmasını veya tekrarlanmasını azaltmaya çabalar ve henüz etkilenmemiş kişiler ile çalışmayı hedefler.
- *İkincil önleme* çalışmaları henüz olmuş olayların süre ve sayı olarak yayılmasını engelleyen çabalardır.
- *Üçüncül önleme* ise sorunların sonucunda oluşan bozuklukları, eksiklikleri azaltmayı hedeflemektedir. Tedavi/sağaltımı da içerdiği için geleneksel modellere dayanmaktadır.

Zihinsel sağlık ve duygusal bozukluklar için temel önlemedeki *iki* yaklaşımdan ilki medikal, hastalık odaklı yaklaşımdır. İkincisi ise PDR hizmetlerinin de kullandığı, sosyal yeterlikler, kişiler arası problem çözme eğitimi aracılığı ile öz-saygıyı yükseltici, sosyal güç ve psikolojik dayanıklılığı oluşturucu ya da artırıcı nitelikli daha pratik, daha ucuz, çözüm odaklı yaklaşımlardır (akt. Korkut, 2004). Medikal hizmetlerin önleyici yaklaşıma bakışını Balhara'nın (2013) şizofreniler ile ilgili çalışmasında görebiliriz. Ruhsal Hastalıkları Önleme ile İlgili Tıp Kurulu Enstitüsü'nün (Institute of Medicine Committee on Prevention of Mental Disorders) sınıflandırmasına göre önlemenin 4 aşamada gerçekleştiğini belirtir: Hastalık risk etkenlerinin başlangıcından önce *temel önleme* (primordial prevention); risk etkenlerinin ortaya çıkışından sonra ama hastalık başlamadan önce *birincil önleme*; hastalık başlangıcından sonra mümkün olan en kısa zamanda tanı ve müdahale amacı ile *ikincil önleme*; hastalık başlangıcından sonra hastalıkla ilişkili yeti yitimini azaltmak ve en aza indirmek amacı ile üçüncül önleme (akt. Balhara, 2013).

Önleyici hizmetlere artan ilgi 1990'lı yıllarda pozitif psikoloji ile yeniden gündeme gelmiştir. Eryılmaz (2013) pozitif psikolojinin önleyici hizmetlere alternatif bir bakış açısının getirdiğini vurgulamaktadır. İnsanın güçlü yanlarını inceleyen, insanın organizmasına ve çevresine zarar vermeyecek bir tarzdaki işlevselliklerini açıklayan pozitif psikoloji yaklaşımına göre önleyicilik yaklaşımı, birey ile çevresi arasındaki etkileşim sonucunda gerçekleşir. Önleyicilik, bireylerin çevresel stres faktörlerinin etkisini en aza indirmeleri ve kapasitelerini geliştirmeleri anlamına gelmektedir. Önleyicilik ve insanın kapasitesini geliştirme bağlamında pozitif psikoloji bilgileri ve bulguları pek çok alanda kullanılmaktadır.

Bu alanlardan biri de evlilik ve aile danışmanlığı alanıdır. Şizofrenik hastalarla yürütülen çalışmaların aile danışmanlığına katkısı yansınamaz. Ancak Worden (2013) DSM kapsamına giren vakalarla sistemik müdahalelerin sağlıklı olmadığını vurgulamaktadır. Aile danışmanlığı önleyici hizmetlere medikal perspektiften bakmamaktadır. Özellikle hümanist perspektiften bakan ve insanın gelişim gücüne odaklanan PDR kökenli aile danışmanları insanların ve ailelerin gücüne odaklanmaktadır.

Artan boşanma oranları ABD'de olduğu gibi ülkemizde de önleyici aile danışmanlığı hizmetlerine duyulan ihtiyacı artırmıştır. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının 2011 yılında başlattığı "evlilik öncesi psikoeğitim", yine 2012 de başlatılan "boşanma süreci danışmanlığı" projesi ülkemizde önleyici ve gelişimsel hizmetlere duyulan ihtiyacı göstermektedir. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının bu ilgisi, ülkemizde aile danışmanlığı hizmetinin yaygınlaşmasına katkısı olması umulmaktadır.

Ailenin 'aile yaşam döngüsü' evresinde gelişimlerinin desteklenmesi, her yaşam evresinde ailenin üstesinden gelmeleri beklenen görevleri başarı ile yerine getirmeleri ve olası problemlerini çözebilmeleri için bilgi, beceri ve yetkinliklerinin artırılması gelişimsel ve önleyici odaklı evlilik ve aile danışmanlığı hizmet alanının kapsamı içindedir. İnsanlar çoğunlukla anne-babalık ve eşlik rollerini çevrelerinden (kendi anne babaları, akrabalar, komşular vb) gözlem yaparak, model alarak; kitap, TV vb diğer kaynaklardan öğrenmektedir. Bir diğer öğrenme aracının

da aile danışmanları tarafından, bilimsel literatüre dayalı olarak hazırlanan psikoeğitimler olmalıdır. Örneğin 'temel önleme 1' düzeyinde henüz evlenmemiş eş adaylarına evlilik öncesi psikoeğitim, henüz çocuğu olmayan anne-baba adaylarına ebeveyn yetkinlik programları ile bireylerin eş ve ebeveyn alt sistemine hazırlanmaları desteklenebilir. Temel önleme 2 düzeyinde henüz yeni olmuş, krize dönüşmemiş aile problemleri ile baş etme becerileri kazandırılabilinir. Örneğin ergen çocuğunun disiplini konusunda ebeveynlerine; yeni boşanmış ve velayeti üstlenen bir anneye çocukları ile nasıl etkileşim kuracağı; çatışmaları olan ancak henüz boşanma aşamasına gelmemiş çiftlere etkili problem çözme becerileri kazandırılarak vb. baş etme becerileri artırılabilinir. Temel önleme 3 düzeyi ise kronikleşmiş ya da ailede krize neden olan problemler ile tedavi amaçlı psikoeğitimler düzenlenebilir. Artan boşanma oranları düşünüldüğünde bu dönemin krizleri ile baş etmeleri ve kendilerine yeni bir yaşam planı oluşturabilmeleri için desteklenilmesi için psikoeğitim programlarından yararlanılabilinir.

Üç düzeyde, gelişimsel ve önleyici aile danışmanlığı hizmetleri şöyle önerilebilinir:

Temel Önleme 1: Gelişim-önleme:

- Eş yetkinlik (evlilik öncesi)
- Ebeveyn yetkinlik

Temel Önleme 2: Önleme

- Ebeveyn yetkinlik (ergen-ebeveyn, boşanma)
- Eş yetkinlik (evlilik sonrası)

Temel Önleme 3: Tedavi

- Boşanma öncesi ve sonrası uyum

EK-1 de okul psikolojik danışmanlarımızın boşanmış aile çocukları ile yapabilecekleri psikoeğitim programı örnek olarak verilmiştir.

Psikoeğitim Programlarının Tasarlanması

Psikoeğitim programları gruplar halinde yapılan çalışmalardır. Bu grupların sayısı, programın içeriği amaca bağlı olarak değişebilir. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının başlattığı evlilik öncesi eğitim programları konferans tipi olup amacı genel bilgilendirme yapılarak katılımcıların farkındalık düzeylerini artırmaktır. Ancak PDR perspektifinde psikoeğitimler yaklaşık 10-15 kişi ile yürütülür; haftada bir oturum yapılarak danışanların 'beceri' düzeylerinin artırılması hedeflenir.

Psikoeğitim programları yapılandırılmış ya da yarı yapılandırılmış olarak tasarlamlabilinir. Psikoeğitim programlarının etkiliği için tasarımına özen göstermek önemlidir. Nazlı'ya göre (2011) psikoeğitim programı iki ana adımda hazırlanır. *Birinci adımda,* programın alt yapısı hazırlanır; *ikinci adımda* program tasarım sürecine geçilir. Yazar'ın okul psikolojik danışmanları için önerdiği iki adımı, aile psikoeğitim programlarına uyarlarsak:

1. Adım: Alt yapının hazırlanması: Program tasarlama sürecine başlanılmadan önce alt yapının hazırlanması gerekir. Bunun için psikolojik danışmanlarımızın 3 temel unsuru belirlemesi gerekir:

- Öncelikle hazırlanacak programın ***felsefi*** temelleri belirlenir. Her programın felsefi alt yapısı olması gerekir. PDR alanında pek çok felsefi akım temel alınmaktadır. Özellikle varoluşçu ve hümanist felsefi akımların, programların temellerinde yer alması psikolojik danışmanlarımıza kılavuzluk rolü görecektir. Programın bir diğer temeli ***kuramlar***dır. Psiko-eğitim programlarının temellerinde psikolojik danışma kuramları, gelişim kuramları ve öğrenme-öğretme kuramları yer alır. Bu kuramlarının insana ve aileye bakışı, temel kavramları, yöntemleri, öğrenmenin nasıl gerçekleştiği, öğretimin planlanması vb. psikolojik danışmanlarımıza hazırlayacakları programlarda neleri dikkate alması gerektiğini vurgular. Psikolojik danışmanlarımız programın felsefi temellerini belirledikten sonra, kuramsal temellerine karar

vermelidirler. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında hazırlanacak programlarda eş seçim kuramları, aile danışması kuramları (özellikle yapısal ve stratejik aile danışması kuramlarının temel kavramları; yine Bowen'in benliğe farklılaşma, üçgen; Satir'in tam fonksiyonda bulunma, iletişim biçimleri vb); Bandura'nın model alarak öğrenme kuramı, Gestalt'ın iç görüsel öğrenme, kavrayarak öğrenme türleri, bütün-parça-bütün stratejisi ile davranışçı-yapılandırmacı öğretim modeli dikkate alınabilinir.

- Psikoeğitim programının kuramsal temelleri belirlendikten sonra, ***literatür taraması*** yapılmalıdır. Örneğin evlilik öncesi psikoeğitim programı tasarlamak istersek, literatürden yurt içi ve yurt dışı betimsel ve deneysel çalışmalar incelenmesi, çalışmaların önerilerine dikkat edilmesi yararlı olacaktır. Bunun için Kalkan ve Hamamcı'nın (2012) editörlüğünü yaptığı Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma adlı kitap yararlı kaynaklarımızdan birisidir.

- Programın felsefi ve teorik temelleri belirlendikten sonra, programın uygulanacağı ***danışanların özellikleri*** dikkate alınır. Danışanların yaşı, cinsiyeti, bilişsel-duyuşsal hazırbulunuşluk seviyesi, kültürel değerleri, ekonomik düzeyi, öğrenim düzeyi vb. programı direkt etkiler. Psikoeğitim programları danışanların özelliklerine göre biçimlendirilir. Özellikle yetişkin bireylere yapılacak programlarda öğrenim düzeyleri ve yaşları dikkate alınmalıdır. Örneğin evlilik öncesi psikoeğitim programına katılacak danışanların bazıları ilkokul, bazıları üniversite mezunu olmaları; bazı danışanların beliren yetişkinlik dönemi iken diğerlerinin yetişkinlik döneminde olmaları; bazı danışanların Karadeniz kültüründen bazılarının Güneydoğu kültüründen olması; bazı danışanların evlenmemiş, bazılarının evli ve aile problemleri vb olmaları grup dinamiklerini etkileyebilir. Bu tür heterojen grupların yetkin aile danışmanları tarafından yönetilmesi sorun

yaratmaz, hatta grup dinamikleri sürece zenginlik katar. Ancak mesleğe yeni başlayan aile danışmanlarının homojen grup oluşturması yararlı olur. Bunun için psikolojik danışmanlarımız gruba üye belirlemeden önce ihtiyaç analizi yapması uygun olur.

2. Adım: Program tasarımı süreci: Programın alt yapısı belirlendikten sonra tasarım sürecine geçilir. Bir programın dört ana öğesinin olması gerekir. Bunlar kazanım, içerik, danışma süreci ve değerlendirmedir. Programın tasarım aşamasında bu dört öğe hazırlanır:

- Öncelikle programın ***kazanımlarının*** (eski ifade ile hedeflerinin) belirlenmesi gerekir. Kazanımlar bir programın ilk öğesidir. Bu sayede psiko-eğitim müdahalesi ile danışanlarımıza/katılımcılarımıza hangi bilgi, beceri ve tutumları kazandıracağımızı belirlemiş oluruz. Kazanımlar belirlenirken, 1970'li yıllarda gelişimsel okul PDR'si için tasarladıkları Wellman ve Moore'un geliştirdiği taksonomi kullanılır. Bunlar: Algılama düzeyi, kavrama düzeyi ve genelleme düzeyi (ayrıntılı bilgi için Nazlı, 2011 bakınız). Aile danışmanlarımız öncelikle psikoeğitim programlarının amacını belirlemeli ve bu amacı kazanım cümlelerine dönüştürebilmelidir.
- Programın ikinci öğesi ***içerik***tir. Belirlemiş olduğumuz kazanımların, hangi içerikle/muhteva ile yapılacağı kararlaştırılır. Örneğin evlilik öncesi psikoeğitim programı için evlilik nedir, eş seçimini etkileyen faktörler, eşler arası iletişim ve çatışma çözme becerileri, sağlıklı aile ortamı, aile yaşam döngüsü, aile hukuku vb. konulara yer verilebilir. Psikoeğitim gruplarında psikolojik danışman her oturumda 5-15 dk. bilgilendirici sunum yapar. Bilgi olmadan beceri olmaz, bu nedenle psikoeğitim programlarında katılımcılara kısa, somut bilgiler aktarılır. İçeriğin görsel materyallerle desteklenilmesi, kısa bilgilendirici dokümanların katılımcılara dağıtılması vb öğrenmenin kalıcılığını artırıcı şekilde düzenlenmesi faydalı olacaktır.

- Psikolojik danışma programının üçüncü öğesi ***danışma süreci***dir. Danışma süreci temel aldığımız psikolojik danışma kuramına göre değişir. Son zamanlarda birey merkezli psikolojik danışma kuramının yanı sıra, akılcı-duygusal psikolojik danışma kuramı, bilişsel/davranışçı psikolojik danışma kuramlarına dayalı psiko-eğitim programları öne çıkmaktadır. Psikoeğitim programlarında bir oturum süresi yaklaşık 50-70 dakika sürer. Danışma sürecinde bu dakikaların etkili kullanımı diğer bir ifade ile zaman yönetimi becerisi son derece önemlidir. Danışma sürecinde liderlik psikolojik danışmandadır. Psikolojik danışman didaktik yöntemi benimsememeli, danışanları/katılımcıları sürece çekebilmelidir. Yapılandırmacı öğretim modelini göre danışma süreci "giriş-geliştirme-sonuç" olarak dizayn edilmesinde yararlı olacaktır. Kısaca bu sürecin adımları KUTU-14.1'de oturum planında verilmiştir.
- Programın son öğesi ***değerlendirme***dir. Programın etkiliğini kontrol etme, eksiklikleri belirleyip programı geliştirme imkânı vermesi, değerlendirme öğesinin önemini artırmaktadır. Bunun için gözlem formları, anket, standart ölçeklerden (ön-son test olarak) yararlanılabilinir.
- Son olarak ilk iki adımda yapılan çalışmalar yazılı hale getirilir ve buna ***plan*** denilir. Psiko-eğitim planını, psikolojik danışmanlarımız istedikleri biçimde hazırlayabilirler. Bunun için bir örnek Form KUTU-14.2'de verilmiştir.

Gelişimsel ve önleyici aile danışmanlığına duyulan ihtiyaç PDR kökenli aile danışmanlarının aktif olmasını gerektirmektedir.

KUTU-14.1 Psikoeğitim Oturumu Planı

1. OTURUM PLANI

Etkinliğin Adı: .....
Süre: 60 dk
Oturumun amacı: .....
Kazanımlar: .....
SÜREÇ

Giriş:

- ✓ Psikoeğitimin ilk 5-6 dakikası giriş aktivitelerine ayrılır.
- ✓ Bu bölümde psikolojik danışman etkinliğin amacını ve nasıl öğrenileceğini açıklar.
- ✓ Bu açıklama ile hem katılımcılar yapılacak etkinliğinin amacını öğrenirler hem de onların etkinliğe güdülenmelerine yardımcı olunur.
- ✓ Giriş aktivitelerinde psikolojik danışman aktif, danışanlar/katılımcılar pasiftir.
- ✓ Girişte katılımcıların 'motivasyonunu' artırmak için kısa öyküler, filmler vb yararlanması faydalı olur.
- ✓ Isınma etkinlikleri katılımcıların eğlenerek öğrenmesine destek olur.

Geliştirme:

- ✓ Bu bölüm psikoeğitiminin büyük bir kısmını oluşturur.
- ✓ Psikolojik danışman kısa bir sunum (5-10 dk) yapması faydalı olur. Çünkü psikoeğitim bilimsel bilgilerin aktarıldığı öğrenme temelli gruplardır. Danışanların beceri kazanmaları için bilimsel bilgiye ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır.
- ✓ Katılımcıların aktif olması için sorularla sürece katılması sağlanır.
- ✓ Form vb materyaller üzerinde 5-6 dk. bireysel yada 2-3 kişilik mini grup çalışması istenebilir.

Sonuç:

- ✓ Psikoeğitimin son 5-6 dakikası sonuç aktivitelerine ayrılır.
- ✓ Etkinlik özetlenerek neler öğrenildiği göden geçirilir.
- ✓ Etkinlikte öğrenilenlerin kalıcılığının artırılması için ev ödevi verilir. Ödevler danışanların etkinlikte öğrendikler,ni yaşamlarında kullanabileceklerini fark etmelerini sağlayıcı nitelikte olmalı ve küçük provalarla içselleştirmeleri sağlanmalıdır.

KUTU-14.2 Psiko-eğitim Planı Örneği

PSİKO-EĞİTİM PLANI

Felsefi Temeller:.....

Kuramlar:.....

Üye sayısı: .....

Danışanların yaş ortalaması: .....

Cinsiyeti: ..... kadın .....erkek

Oturum sayısı:.....

Oturum süresi: .....

Mekan: .....

Psiko-eğitim programının genel amacı:

.....

.....

Kazanımlar:

.....

.....

İçerik:

1.Oturum: .....

2.Oturum:.....

X.Oturum:.....

Danışma süreci:

.....

.....

Değerlendirme süreci:

.....

Psikolojik Danışman

Kaynak: Nazlı, S. (2014). *Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı*. 5. Baskı, Ankara: Ar Yayıncılık.

ÖZET

Aile danışmanlığı alanında gelişimsel ve önleyici yaklaşımla bireylere ve ailelere destek olunmaya, onların aile yaşam döngüsünde başarmaları gereken gelişim görevlerini yerine getirmelerine ve olası problemleri ile baş etme becerileri kazanmaları yardımcı olunmaya çalışılır. Aile danışmanları gelişimsel ve önleyici amaçlı pek çok müdahale yönteminden yararlanabilirler. Bunlardan birisi de psikoeğitim müdahalesidir.

Gelişimsel ve önleyici müdahaleler 3 düzeyde yapılır: Temel önleme 1, henüz problem oluşmadan bireylerin gelişimleri desteklenerek problem oranları azaltılmaya çalışılır; temel önleme 2 de yeni oluşan problemlerin kronikleşmeden çözümlenmesi için bireylere sorun çözme becerileri kazandırılarak önlem alınmaya çalışılır; temel önleme 3 düzeyinde ise problemlerin tedavisine yönelik müdahaleler yapılır. Aile danışmanlığında her 3 düzeyde gelişimsel-önleyici müdahaleler yapılabilinir. Örneğin:

Temel Önleme 1: Gelişim-önleme:

- *Eş yetkinlik (evlilik öncesi)*
- *Ebeveyn yetkinlik*

Temel Önleme 2: Önleme

- *Ebeveyn yetkinlik (ergen-ebeveyn, boşanma)*
- *Eş yetkinlik (evlilik sonrası)*

Temel Önleme 3: Tedavi

- *Boşanma öncesi ve sonrası uyum*

Psikoeğitimler eğitsel ve önleyici temelli grupla yürütülen müdahale biçimleridir. Aile danışmanları psikoeğitimleri tasarlarken iki aşamadan yararlanabilirler. İlk aşamada

psikoeğitim programının alt yapısı oluşturulur. Bunun için temel alınacak felsefe kuramları ile aile danışması kuramları, gelişim ve öğrenme-öğretme kuramlarının belirlemesi; literatürde betimsel ve deneysel araştırmaların incelenmesi ve gruba katılacak bireylerin hazırbulunuşluk düzeyleri dikkate alınmalıdır. İkinci aşamada psikoeğitim programı 4 temel öğesi ile tasarım sürecine geçilir. Bu öğeler kazanımlar, içerik, danışma süreci ve değerlendirmedir.

KAYNAKÇA

Abelman, R. (1991). Parental communication style and its influence on excentional children's televizion viewing, *Roeper Reverw.* Sep, vol. 14.

Abowd, M. (1996). What are you kids learning about sex?, *US. Catholic.* April, vol.61

Ackerman, N. (1967). *The Psychotherapies of Marital Disharmony.* The Free Pres.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (2012). Gerçek Kişiler ve Özel Hukuk Tüzel Kişileri ile Kamu Kurum ve Kuruluşlarınca Açılacak Aile Danışma Merkezleri Yönetmeliği, Sayı: 28401.

Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (ASAGEM) (2009). *Boşanma Nedenleri Araştırması.* Ankara: Afşaroğlu Mat.

ASAGEM (2010). *Türkiye Aile Değerleri Araştırması.* Ankara.

Akkaya, M. (2010). Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve İletişim Tarzlarının Boşanma Süreci Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Alnajjar, A. (1996). Adolescents perceptions of family functioning in the Arab Emirates, *Adolescense.* Summer, vol. 31,122.

Amato, P.R. (1986). Marital conflict, the parent-child relationship and child self esteem. *Family Relation,* 35, 403-410.

Amato, P.R. (1991). The child of divorce as a person prototype: Bias in the recall of information about children in divorced families. *Jornal of Marriage and the Family.* 53, 59-69.

Amato, P.R. (1993). Childrens' adjustment to divorce: Theories, hypotheses and empirical support. *Journal of Marriage and the Family,* 55,1,23-38.

Amato, P.R. (2000). The consequences of divorce for adult and children. *Jornal of Marriage and the Family.* 62, 1269-1287.

Ambrose, J.P. (1996). Family therapists: The family docs of beharvioral health care, *Behavioral Health Management.* Sep./Oct,vol.16.

Anderson, A. & Henry, C. (1994). Family systems charecteristics and parental behavior as predictors of adolescent substance use, *Adolescence.* vol. 14.

Aponte, H. J. & VanDeusen, J.M. (1981). Structural Family Therapy, Gurman, S, Knistern, D. (Ed). *Handbook of Family Therapy.* vol. 1, Brunner / Mazel.

Axline, V. (1989). *Play Therapy.* Edinburg: Churchll Livingstone.

Balhara, Y.P.S. (2013). Şizofreninin önlenmesi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi,* 24, 1-9

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1998). *Bedenin Dili.* 19. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bancroft, J. (1989). Krize müdahale, Bloch, S. (Ed.). *Psikoterapilere Giriş.* İstanbul: Cerrahpaşa Yay. Birliği.

Barkers, P. (1992). *Basic Family Therapy.* NewYork: Oxford University Press.

Barnes, G. et all. (1986). Parental socialization factors and adolescent drinking behaviors, *Journal of Marriage and The Family.* Vol. 48, 27-36.

Barnsteiner, J. H. & Gillis- Donavan, J. (1994). Defining and implementing a standart for therapeutic relationships, *Journal Of Holistic Nursing.* March. Vol. 12.

Barton, C. & Alexander, J. (1981). Functional Family Therapy, Gurman, S. Kniskern, D. (Ed). *Handbook Of Family Therapy.* Vol. 1, Brunner/Mazel.

Baysal, A. (2003). Anne Babası Boşanmış ve Boşanmamış Çocukların Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi ve Okul Başarısına Yansıması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Ün.

Baymur, F. (1988). *Genel Psikoloji.* İstanbul: İnkılap Yayınevi.

Bayse, D. J. et all. (1991). Family life education: An effective tool for prisoner rehabilitation, *Family Relations.* July. Vol. 43.

Baxter, L. A. & Clark, C.L. (1996). Perceptions of family communication patternsand the enactment of family rituals, *Western Journal Of Communication.* Summer, Vol. 60.

Beavers, R. (1981). Healthy Families, Berenson, G. ve White, H. (Ed). *Annual Review Of Family Therapy.* Vol.1, New York: Human Sciences Press.

Benedek, E.P. ve Brown, C. F. (1997). *Boşanma ve Çocuğunuz* (Çev. S. Katlan). Ankara: Hyb Yayıncılık.

Benneth, G. (1995). How was school today?, *Good House Keeping.* Oct, Vol. 221

Bentovim, A. (1989). Başvuran Hasta Çocuk Olduğunda Aile Terapisi, Bloch, S. (Ed.). *Psikoterapilere Giriş.* İstanbul: Cerrahpaşa Yay. Birliği.

Berry, J. O. (1992). Preparing college students to work with children and families with special needs, *Family Relations.* January, vol. 41, 1.

Bilen, M. (2009). *Sağlıklı İnsan İlişkileri,* Ankara: Anı Yayıncılık.

Birtchell, L. (1981). Some familiar and clinical charecteris of female suicidal psychiatric patient, *Psychiatry.* Vol. 138.

Bishof, G.P. & Stith, S. M. (1992). A comparison of family systems of adolescent sexual offenders' andnonsexual offenders' delinquents, *Family Relations.* July, vol. 41, 3.

Bitter, J.R. & Ecktein, D. (1995). Different after school conversations, *Family Journal.* January, vol.3.

Bloch, S. & Harrari, E. (1996), Working with the family: The role of values, *American Journal Of Psychotherapy.* Summer, vol. 50

Büyükşahin, G. (2000). Boşanmış ve Boşanmamış Ailelerden Gelen 11-13 Yaş Arası Çocukların Anne Baba Tutumlarını Algılama Biçimlerinin Sosyal Uyum Düzeyleri ile İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bodin, A. (1981). The Interactional View: Family Therapy Approches Of The Mental Research Institute, Gurman, S. Kniskern, D. (Ed). *Handbook Of Family Therapy.* Vol. 1, Brunner/Mazel.

Bott, D. (1994), A family systems framework for intervention with individuals, *Counselling Psychology Quartely.* Fall. Vol. 7,2.

Bowen, M. (1981), Therapy in the Practice of Psychotherapy, Berenson, G. ve White, H. (Ed). *Annual Review Of Family Therapy.* New York: Human Sciences Press.

Boyer, P.A. (1989). A guide therapy with families with a chemically dependent parent, *Psychotherapy.* Vol. 26,1.

Bradley, R. W. & Mims, G.A. (1992). Using family systems and birth order dynamics as the basis for a college carreer decision-maxing course, *Journal Of Counselling and Development.* January, vol. 70.

Brantes, P. (1995). The power of parent-child communication, *Heritage,* Fall, vol. 9.

Brennan, J. L. & Wambolt, F.S. (1990). From the outside in examining how individuals define their experinced family, *Communication Research.* August, vol.17

Broderick, C. & Schrader, S. (1991). The History Of Professional Mariage and Family Therapy, Gurman S. ve Kniskern, D. (Ed). *Handbook and Family Therapy.* vol. 1, Bristol: Brunner/Mazel.

Brook, J.S. & Gordon, A.S. (1990). The psychosocial etiology of adolescent drug use: A family interactional approach, *General Social and General Psychology Monographs.* May, vol.116.

Brown, S. et all. (1982). Adolescent alcohol expentencies in relation to personal anddrinking patterns, *Journal of Abnormal Psychology.* Vol.96.

Buelow, G. & Boss, C. (1994). Comparing family functioning of counselors in training with the family functioning of noncounselors, *Counselor Education and Supervision.* March. Vol.33.

Buelow, G. (1995). Comparing students from substance abusing anddysfunctional families: Implications for counselling, *Journal of Counselling and Development.* January/February, vol. 73, 3.

Bulut, I. (1990). *Aile Değerlendirme Ölçeği El Kitabı.* Ankara: Özgüzeliş Mat.

Bulut I. (1993). *Ruh Sağlığının Aile İşlevlerine Etkisi.* Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.

Burr, W. R. (1990). Beyond I-statements ın family communicaton, *Family Relations.* July, vol. 90.

Burt, C. et all. (1988). Percevied family environment as a moderator of young adolescent's life stress adjustment, *American of Community Psychology.* Vol. 16, 101-122.

Cain, A. (1981). The Role of the Therapist in Family Systems Therapy, Berenson, G. ve White, H. (Ed.). *Annual Review Of Family Therapy.* New York: Human Sciencess Pres.

Carkhuff, R.R. (2011). *21. Yüzyılda Yardım Etme Sanatı.* 8. Baskıdan Çeviri, Çev. R. Karaca ve E. İkiz, Ankara: Nobel Yayıncılık

Carlson, B. & Cervera, N. (1991). Inmates and their families, *Criminal Justice and Behavior.* September, vol.18.

Carlson, J, Sperry, L. & Lewis, J. (1997). *Family Therapy.* California: Brooks / Cole Pub. Com.

Caswell, C.S. (1995). Family functioning and self esteem of middle school students, *Journal Of Humanistic Education and Development.* May. Vol.21.

Casper, L.M. (1990). Does family interaction prevent adolescent pregnancy, *Family Planning Perspektives.* May / June, vol.22.

Clark, R.D. & Shields, G. (1997). Family communication and delinquency, *Adolescence.* Spring, vol.32.

Coco, L.E. & Courtney, L.J. (1998). A family systems approach for preventing adolescent runaway behavior, *Adolescense.* Summer, vol. 33,130.

Combs – Orme, T. & Thomas, K.N. (1997). Assessment of troubled families, *Social Work Research.* December, vol. 21, 4.

Coombs, R. & Landsverk, M. (1988). Parenting style and substance use during childhood andadolescence, *Journal Of Marriage and The Family.* 50, 473-482.

Corey, G. (1991). *Theory and Practice Of Counseling and Psychotherapy.* California: Brooks / Cole Pub. Com.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları.* Çev. Tuncay Ergene, Ankara: Mentis Yayıncılık.

Corney, R. (1987). Marital problems and treatment out come in depressed women, *British Journal Of Psychology.* Vol. 12, 222-220.

Corsini, R. & Wedding, D. (1989). *Current Psychotherapies.* Illionis: FE Peacock Pub. Inc.

Cotton, N.S. (1994). Discouting adolescent angst as naturel could be dangerous for suicidal tees, *Brown University Child and Adolescent Behavior Letter.* June, vol.10, 6.

Cox, R.P. (1993). The human / animal bond as a correlate of family functioning, *Clinical Nursing Research.* May, vol.2

Crespi, T.D. & Sabatelli, R.M. (1997). Children of alcoholics and adolescence: Individuation development and family systems, *Adolescence.* Summer, vol.32, 126.

Cribari, L. (1997). Pipher's advises parents to turn off appliances, turn in to family, *Brown University Child andAdolescent Behavior Letter.* April, vol.13

Crosbie-Burnett, M. & Tamar, F. (1996). Gays and lesbians' families of orijin: A social cognitive-behavioral model of adjustment, *Family Relations.* October, vol. 41.

Cutrona, C.E. & Shur, J.A. (1992). Controllability of sterssful events andsatisfaction with spouse support behaviors, *Communication Research.* April, vol.19.

Cüceloğlu, D. (1995). Ailede İletişim, *Aile Kurultayı.* Ankara: Aile Araştırma Kurumu.

Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı.* 11. Baskı, İstanbul: Remzi Yay.

Dallos, R. ve Draper, R. (2012). *Aile Terapisine Giriş.* 3. Baskıdan Çeviri, Çev. Editörleri Ş. Kesici ve C. Kiper, Ankara: Nobel Yayıncılık.

Dancy, F. & Handal, J. (1984). Percevied family climate, psychological adjustment and peer relationship of black adolescents, *American Journal Community Psychology.* Vol.2, 201-209.

Denhan, S.A. & Auerbach, S. (1995). Mother-child dialoque about emotions and preschoolers' emotional competence, *Genetic, Social and General Psychology Monographs.* August, vol.121.

Didier, S. & Smart, J. (1986). Adolescent drug use and perceptions, *Family Relations.* 231-240.

Difilippo, J.M., & Overhoiser, J.C. (2002). Depression, adult attachment and recollections of parental caring during childhood. *The Journal of Nervous and Mental Diesease,* 190,10, 663-669.

Dominion, J. (1989). Evlilik Terapisi. Bloch, S. (Ed.), *Psikoterapilere Giriş.* İstanbul: Cerrahpaşa Yay. Birliği.

Dural, S. (2005). Fiziksel Çekiciliğe İlişkin Değerlendirmelerde Bel Kalça Oranının Adaptif Önemi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üni. Sosyal Bilimler Ens.

Duval, E.M. (1988). Family development's first years, *Family Relations.* Vol. 37, 127-134.

Eckstein, D. & Stanley, S.M. (1997). The speaker / listener technique, *The Family Journal.* January, vol.5.

Ellen, M, & Reis, S. (1982). Effect of three play conditions on seperatian anxiety in young children, *Journal Of Counsulting andClinical Psychology.* Vol.50,3.

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *Journal of Happiness & Well-Being,* 1,1,1-19.

Ewalt, P.L. (1997). The revitalization of improverished communities, *Social Work.* Sep vol.42, 5.

Farell, M. & Barnes, G.M. (1993). Family systems and social support: A test of the effects of cohesion and adaptability on the functioning of parents andadolescent, *Journal Of Marriage and The Family.* Feb. Vol.55.

Faretta, C. (1981). A profilo of aggression from adolescence to adulthood, *American Journal of Orthopsychiatry.* Vol.51, 439-453.

Fenell, D. & Weinhold, B. (1989). *Counseling Families.* Colorado: Love Pub. Com.

Fışıloğlu, H. (1992). Yapısal aile terapisi modeli ve bir vaka, *Psikoloji Dergisi.* Psikologlar Derneği Yayınları.

Fışıloğlu, H. (2001,2005). Aile ve Evlilik Terapisi Kurs Notları. ODTÜ Sürekli Eğitim Merkezi.

Fincham, F.D. (1994). Marital conflict: Correlates, structure and context. *Current Directions in Psychological Science.* 12,1,23-27.

Fincham, F.D., Grych, J.N., & Osborne, L.N. (1994). Does marital conflict cause children maladjustment? Direction and challenges for longitudinal research. *Jornal of Family Psychology,* 8,2, 128-140.

Fish, R.C. & Stone, L. (1986). Quid pro quo revisited the basis of marital therapy, *American Orthopsychiatric Association.* Vol. 56, 3.

Fişek, G. (1985). Türk ailesinin dinamik ve yapısal özellikleri üzerinde düşünceler ve konuya ilişkin bir ön çalışma, *Ulusal Psikoloji Kongresi.* 228-232.

Fişek, G. (1993). Aile yapısında yakınlık ve hiyerarşi boyutları: Kültürler arası bir karşılaştırma, *7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Fitzpatrik, M.A. & Wombolt, F.S. (1990). Where is all said done? Toward an integration of intrapersonal and interpersonal models of marital and family communication, *Communication Research.* August, vol.20.

Fitzpatrik, M. A. & Ritchie, D. L. (1994). Communication shemata within the family, *Human Communication Reserch.* March, vol.20.

Fitzpatrik, M. A. & Marshall, L. (1996). The effect of family communication environments on children's social behavior during middle childhood, *Communication Research.* August, vol.23.

Fiyakalı, N.C. (2008). Anne Babası Boşanmış ve Boşanmamış Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzlarının Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Ün. Sosyal Bilimler Ens.

Foley, V. (1989). Family Therapy, Corsini, R. ve Wending, D. (Ed.). *Current Psychotherapies.* 4. Edition. Hacsa: F. F. Peacock.

Framo, J. (1981). Family Of Orijin As A Therapeutic Reserch For Adults In Marital andFamily Therapy: You Can and Should Go Home Again. Berenson, G. ve White, H. (Ed.). *Annual Review Of Family Therapy.* New York: Human Sciences Pres.

Friedemann, M. L. & Smith, A. A. (1997). A triangulation approarch to testing a family instrument, *Western Journal Of Nursing Research.* June, vol. 19.

Friedemann, U. et all. (1987). Families of adolescent drug abusers are "rigid": Are these families either "disangaged" or "enmeshed" or both?, *Family Process.* 26, 131-147.

Frude, N. (1991). *Understanding Family Problems.* Chishester: John Wiley and Sons.

Gambrill, E.D. (1981). A Behavioral Perspektive of Families, Reid W. ve Tolson, E. (Ed.). *Models of Family Treatment.* Colombia: Colombia University Pres.

Gardner, S. (1990). Images of family life over the family life cycle, *Sociological Quartely.* January, vol. 31, 1.

Gardner, M. (1996). Greasing the whells of communication with teens, *Christion Science Monitor.* June, vol. 88.

Garrison, B. M. & Blalock, L. B. (1996). Delayed parenthood: An exploratory study of family functioning, *Family Relations.* July, vol. 46, 3.

Gazda, G. M. (1989). *Group Counseling.* 4. Edition, Boston.

Gelder, M. (1969). Kognitif (Bilişsel) ve Davranışsal Terapiler, Bloch, S. (Ed.). *Psikoterapilere Giriş.* İstanbul: Cerrahpaşa Yayın Birliği.

Gillis, L. & Simpson, C. (1991). Project choices: Adventure-based residential drug treatment for court-referred youth, *Journal Of and Addistions and Offenders Conselling.* October, vol. 12.

Gladding, S.T. (1998). *Family Therapy. History, Theory and Practice.* Second Edition, Merrill Prentice Hall.

Gladding, S.T. (2012). *Aile Terapisi Tarihi Kuram ve Uygulamaları.* 5. Baskıdan Çeviri, Çev. Editörleri İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Ankara: PDR Derneği Yayınları.

Gladding, S.T. (2013). *Psikolojik Danışma Kapsamlı Bir Meslek.* 6. Baskıdan Çeviri, Çeviri Editörü N.V. Acar, Ankara: Nobel Yayınları

Glaser, S. & Glaser, R. (1995). Pathway to understanding, *Nation's Business.* Nov, vol.83.

Glick, P. (1989). The family life cycle andsocial change, *Family Relation.* April.

Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (1996). *Family Therapy.* Fourth Edition, Brooks/cole Pub. Com.

Goleman, D. (1998). *Duygusal Zeka.* 8. Basım, İstanbul: Varlık Yayınları.

Gordon, T. & Davidson, N. (1981). Behavioral Parent Training, Gurman, S. ve Kniskern, D. (Ed.). *Handbook of Family Therapy.* vol 1. Bristol: Brunner/Mazel.

Gordon, T. (1989). *Etkili Ebeveyn Olma Eğitimi.* İstanbul: Özal Basımevi.

Gordon, D.A. & Graves, K. (1995). The effect of functional family therapy for delinquents on adult criminal behavior, *Criminal Justice and Behavior.* March. Vol. 22.

Graham-Combrick, L. (1985). A developmental model for family systems, *Family Process.* Vol. 24, 2.

Green, R. et all. (1991). Evaluating faces III and the circumplex model: 2240 families, *Family Process.* Vol. 30, 55-73.

Griffthis, D.L. & Unger, D.G. (1994). Yiews about planning for the future among parent andsiblings of adults with mental retardation, *Family Relations.* April, vol.43, 2.

Gross, S.J. (1994). The process of change: Valiations on a theme by Virginia Satir, *Journal Of Humanistic Psychology.* Summer, vol.34.

Gōka, E. ve Beyazyüz, M (2011). *Geçimsizler.* 1. Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları.

Guldner, C. (1990). Integration of undergradute andgraduate education training in group dynamics and psychodrama, *Journal Of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry.* Summer, vol.34.

Guldner, C. (1991). Family therapy with adolescents, *Journal Of Group Psychotherapy, Psychodrama ve Sociometry.* Vol.43.

Gülerce, A. (1990). Aile terapisinin psikolojiye getirdiği epistemolojik yenilik, *Psikoloji Dergisi.* 7, 25.

Haley, J. (1988). *İletişim.* Uzunöz, A. (Çev.), Ankara: Çark Kitabevi.

Hanson, R.F. & Lipousky. J.A. (1994). Characteristic of fathers in incest families, *Journal of Interpersonal Violence.* June, vol.9, 2.

Harper, R. (1975). *The New Psychotherapies.* New Jersey: Prentice Hall.

Haris, S. (1996). Childhood roles and the interpersonal circle: A model for acoa groups, *Journal For Specialists In Group Work.* March, vol. 21.

Haverkamp, B. & Daniluk, J.C. (1993). Child sexual abuse, ethical issues for the family therapist, *Family Relations.* April, vol. 42.

Heiman, J.R. et all. (1981). The Treatment of Sexual Dysfunction, Gurman, S. ve Kniskern, D. (Ed.). *Handbook of Family Therapy.* vol.1, Bristol: Brunner/Mazel.

Helton, L. (1994). Strengthening efforts for a family systems approach in early intervention with disabled infants and toddlers, *Social Work In Education.* October, vol.16.

Herrera, R.S. & Delcampo, R.L. (1995). Beyond the superwomen syndrome: Work satisfaction and family functioning among working class, Mexican American women, *Hispanic Journal Of Behavioral Sciences.* Feb. Vol.17, 1.

Hill, R.L. (1986). Life cycle for types of single parent families: Of family development theory, *Family Relations.* 35, 19-29.

Holmes, J. (1993). *Between Art and Science.* London: Tavistock / Routledge.

Hughes, R.J., & Kirby, J.J. (2000). Streghening evaluation strategies for divorcing family support services: perspectives of parents educators, mediators, attorneys and judges. *Family Relations.*49, 53-61.

Husley, T.L. & Sexton, M. (1992). Perceptions of family functioning andthe occurence of childhood sexual abuse, *Bulletin of The Menniger Clinic.* Fall, vol. 56.

Humphreys, T. (1998). *Aile: Terk Etmemiz Gereken Sevgili.* 2. Baskı, İstanbul, Eplison Yayıncılık.

Hunter, J. (1995). The phallic child: Its emergence and meaning in a clinical setting, *American Journal of Psychotherapy.* Summer, vol. 49, 3.

Hyland, P.S. (1990). Family therapy in the hospital treatment of children andadoloscents, *Bulletin Of The Menniger Clinic.* Winter, vol. 54.

Ivey, A. (1987). *Counseling and Psychotherapy.* New Jersey: Prentice Hall.

İlgar, Ş. (2011). Evlilik Birlikteliğinin Bozulması – Boşanma., H. Yavuzer. (Editör). *Evlilik Okulu.* (7. Basım). İstanbul. Remzi Kitabevi, ss. 230 - 243.

Jacobson, N. S. (1981). Behavioral Marital Therapy, Gurman, A. ve Kniskern, D. (Ed.). *Handbook Of Family Therapy.* vol. 1, Bristol: Brunner / Mazel.

Jie, Z. & Jin, S. (1996). Determinants of suicide ideation: A comparsion of chinese and American college students, *Adolescense.* Summer, vol.31.

Jones, R.N. (1989). *The Theory and Practice of Counseling Psychology.* Rinehard ve Winston Ltd.

Jones, G.B. (1997). The role of drugs and alcohol in urban minority adolescent suicide attempts, *Death Studies.* March. Vol.21.

Jung, M. (1983). Directions for building family theory, *Social Case Work.* Vol.64, 7.

Jurich, A. et all. (1985). Family factors in the lives of drug users and abusers, *Adolescence.* vol.20,77.

Kalmijn, M. ve Monden, C. (2006). Are The Negative Effects Of Divorce On Well – Being Dependent On Marital Quality. *Journal Of Marriage and Family, 68 (1),* 1197 – 1213.

Kalk, C. (1985). *Introduction to Group Counselling and Psychotherapy.* Columbus: Howel Company.

Kalk, C. (1985). Family counselling interventions: Understanding family systems and the referral process, *Intervation in School and Clinic.* Vol. 28, 4.

Kalkan, M. ve Hamamcı, Z. (2012). *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Kandiyoti, D. (1984). Aile yapısında değişim ve süreklilik: Karşılaştırılmalı bir yaklaşım, *Türkiye'de Ailenin Değişimi, Toplumbilimsel İncelemeler.* Türk Sosyal Bilimler Derneği Yay. 15-36.

Kang, S.Y. & Kleinman, T. (1991). Familial and individual functioning in a sample of adult cocaine abusers, *Journal Of Drug Abusers.* Summer, vol.21.

Kansız, M. ve Akar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,* 12, 24-29.

Kaplan, H. et all. (1981). *Comprehensive Textbook of Psychiatry.* London: Williams and Wilkins Baltimore.

Kaplan-Sanoff, M. & Lieb, S.A. (1995). Model intervention programs for mothers and children impacted by substance abuse, *School Psychology Review.* June, vol.24.

Kashani, J.N. & Confield, L.A. (1995). Psychiatric inpatient children's family perceptions and anger expression, *Journal Of Emotional andBehavioral Disorders.* January. vol.3,1.

Kaufman, K.L. & Rudy, L. (1991). Future directions in the treatments of physicial abuse, *Criminal Justice and Behavior.* March, vol.18.

Kayatekin, E. (1996). Sistemik Aile Tedavisi. *Aile Terapileri,* Yayın Sorumlusu, E. Kerimoğlu, s. 45-50, Ankara: AÜ Basımevi.

Keitner, M. et all. (1987). Family functioning and suicidal behavior in psychiatric inpatients with major depression, *Psychiatry.* Vol.50,3.

Kepçeoğlu, M. (1994). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik.* Ankara: Gül Yayınevi.

Kendal, P. & Moris, R. (1991). Child therapy: Issues and recommendations, *Journal Of Counsulting and Clinical Psychology.* Vol. 50, 6.

Kerr, M.E. (1990). Audiovisiual reviews, *Bulletin Of The Menninger Clinic.* Spring, vol. 54.

Killian, K.D. (1994). Fearing fat: A literature review of family systems understanding and treatments of anorexia and bulimia, *Family Relations.* July, vol.43.

Kleinman, S. et all. (1989). Relationship between perceived family climate and adolescent adjustment, *Journal Of Clinical Psychology.* Vol.18, 2.

Knauth, D.G. (2000). Predictors of parental sence of competence for the couple during the transition to parenthood. *Research in Nursing & Health,* 23,496-509.

Kolko, D. (1996). Individual cognitive behavioral treatment and family therapy for physically abused children and their offending parents, *Child Maltreatment.* November, vol. 1.

Konuk, E. (1993). Eşlerde Problem Çözme, *Ana-Baba Okulu.* 3. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Koopmans, M. (1995). A case of family dysfunction and teenage suicide attempt: Applicability of a family systems paradigm, *Adolescence.* Spring, vol. 30.

Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Köknel, Ö. (1982). *Kişilik.* İstanbul: Remzi Yayınları.

Kramer, C.H. (1981). Ending Family Therapy, Barenson, G. ve White, H. (Ed.). *Annual Review Of Family Therapy.* New York: Human Sciences Pres.

Kreidler, M. C. & Fluharty, L.B. (1994). The new family model: The evaluation of group treatment for adult survivors of childhood sexual abuse, *Journal For Specialist In Group Work.* Sep, vol.19.

Kremar, M. (1998). The contribution of family communication patterns to children's interpretations of television violence, *Journal Of Broadcasting and Electronic Media.* Spring.

Kuş, E. (2003). *Nicel-Nitel Araştırma Teknikleri.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Kut, S. (1994). Aile ve Devlet Politikaları, *Uluslar arası Aile Yılı Özel İhtisas Komisyonu Raporları.* Ankara: Aile Araştırma Kurumu.

Kuzgun, Y. (1991). Aile Danışmanlığı Hizmetleri, *Türk Aile Ansiklopedisi.* 1. Cilt, Ankara: Aile Danışmanlığı Kurumu.

L'Abate, L. (1981). Skill Training Programs for Couples and Families, Gurman, S. ve Kniskern, D. (Ed.). *Handbook of Family Therapy.* vol.1, Bristol: Brunner / Mazel.

L'Abate, L, Ganahl, G. & Hansen J. (1986). Family Systems, *Methods of Family Therapy.* New Jersey: Prentice-Hall.

Larson. J. & Wilson, S.M. (1994). The impact of job insecutrity on marital and family relationships, *Family Relations.* April, vol.43.

Lavee, Y. & Olson, D.H. (1991). Family types and response to stres, *Journal of Marriage and The Family.* August, vol.53.

Laver, R.H., & Laver, J.C. (1991). *Marriage and Family The Quest For Intimacy.* WmCBrown Publishers.

Lazarus, A.A. (2006). *Evlilik Masalları.* Çev. Ed. Kandemir, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Lester, D. (1997). Toward a system theory of mind, *Psychological Reports.* June, vol.3.

Levine, B. (1985). Adolescent substance abuse: Toward an integration of family system and individual adaption theories, *The American Journal Of Family Therapy.* 13, 2.

Liberman, R.P. (1994). Psychosocial treatment for schizophrenia, *Psychiatry.* May, vol.57, 2.

Long, P. & Jackson, J.L. (1994). Childhood sexual abuse, *Journal Of Interpersonal Violence.* June , vol.9.

Ludlow, L. H. & Howard, E. (1990). The family map: A graphical representation of family systems theory, *Educational andPsychological Measurement.* Summer, vol.50.

Makla, M. & Yona, L. (1991). Community support in İsraeli kıbbutz and city families of children with disabilities: Family climate and parental coherence, *Journal Of Special Education.* Winter, vol.24.

Martin C. (1994). The female voice: Application to Bowen's family systems therapy, *Journal of Marital and Family Therapy.* vol. 20,1.

Martin, M. & Anderson, C.M.(1997). Aggressive communication traits: How similar are young adults and their parent in argumentativeness, assertiveness and verbal aggressiveness, *Western Journal Of Communication.* Summer. Vol,61.

Martin, D.G. (2011). *Counseling & Therapy Skills.* 4th ed., Waweland Press Inc.

Mcgoldrick, M., Gerson, R., & Perty, S. (2008). *Genograms, Assessment and Intervention.* New York: WW Norton Company.

McMahon, S.D., Grant, K.E., Compas, B.E., Thurm, A.E., & Ey, S. (2003). Stres and psychopathology in children and adolescents: Is there evidence of specificity? *Journal of Psychology and Psychiarty,* 44, 1, 107-133.

Masselam, V. & Marcus, R. (1990). Parent- adolescent communication, family functioning and school perfomance, *Adolescence.* Fall, vol.25.

McWhirter, J.J. ve Voltan-Acar, N. (1985). *Çocukla İletişim.* Ankara: Nüve Mat.

McWhirter, H et all. (1993). Family counseling interventions: Understanding family systems and the referral process, *Intervention In School andClinic.* Vol.28,4

Meezan, W. & O'Keefe, M. (1998). Evaluating the effectiveness of multifamily group therapy in child abuse and neglect, *Research on Social Work Practice.* May, vol, 8.

Miller, I. et all. (1987). Family functions in the families of psychiatric patients, *Comprehensive Psychiatry.* Vol. 27, 4.

Minuchin, S. (1981). Constructing A Therapeutic Realty, Brenson, G. ve White, H. (Ed.). *Annual Review Of Family Therapy.* New York: Human Sciences Press.

Minuchin, S., Lee, W.Y., & Simon, G.M. (2006). *Mastering Family Therapy.* 2th edition, New Yersey: John Wiley& Sons Inc.

Munford, P. et all. (1994). Psychosocial treatment for obsessive-compulsive disorder, *Psychiatry.* May, vol.57, 2.

Murdock, N.L. (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları,* 2. Baskıdan Çeviri, Çev. Ed.törü F. Akkoyun, Ankara: Nobel Yayınevi.

Murry, V.M. (1996). An ecological analysis of cotial timing among middle class African adolescent females, *Journal Of Adolescent Research.* April, vol.11, 2.

Nazlı, S. (1997). Aile Fonksiyonlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bil. Ens., Ankara.

Nazlı, S. (2011). *Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı.* 4. Baskı, Ankara: Anı Yayınevi.

Nazlı, S. (2013). Evli kadınların aile sistemlerini algılayışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.* 46, 1, 417-437.

Nelson Jones, R. (2013). *TEmel Psikolojik Danışma Becerileri.* 3. Baskıdan Çeviri, Çev. G. Sart, Ankara: Nobel Yayıncılık.

Nichols, M. & Schwartz, R. (1998). *Family Therapy.* Foreword by Salvador Minuchin, 4. Edition, Boston: Allyn and Bacon.

Nims, D.R. (1998). Searching for self: A theoretical model applying family systems to adolescent group work, *The Journal For Specialists In Group Work.* June, vol. 23.

Nouma, J. et all (2002). Family discord, parental depression and pschopathology in off spring: Ten year follow up. *Journal of Americal Child Adolescent Pychiatry,* 41, 4, 402-409.

Novy, D.M. & Goa, J. (1992). The association between patterns of family functioning and ego development of the juvenile offenders, *Adolescence.* Spring, vol.92.

Nystul, M.S. (1993). *The Art and Sciense Of Counselling and Psychotherapy.* New York: McMilllan Publishing Company.

Olson, D. et all. (1983). Circumplex model of marital and family systems: VI. Theoretical update, *Family Process.* Vol.22.

Olson, D. (1991). Commentary: Three-dimensionel (3-D). Circumplex model and revised scoring of faces III, *Family Process.* Vol. 30.

Ohlson, M. (1977). *Group Counseling.* 2. Edition, New York: Halt Rinehart and Winston.

Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar,* 5, 2, 140-161.

Özdoğan, B. (1988). *Çocuk ve Oyun Terapisi.* Ankara: Yargıçoğlu Mat.

Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi,* Ankara: PDR Derneği Yayınları.

Öztürk, O. (1981). *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları.* Ankara: Türkiye Sininr ve ruh sağlığı Derneği Yayınları.

Öztürk, S. (2006). Anne Babası Boşanmış 9-13 Yaşlarındaki Çocuklar ile Aynı Yaş Grubundaki Anne Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeyleri İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Ün. Eğitim Bilimleri Ens.

Öztürk Kılınç, E., Türkçapar, H. ve Akdemir, A. (1996). Örneklerle aile tedavisinin temel kavramları. *Aile Terapileri,* Yayın Sorumlusu, E. Kerimoğlu, s. 81-113, Ankara: AÜ Basımevi.

Özuğurlu, K. (1990). *Evlilik Raporu.* 3. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Özuğurlu, K. (1992). Karı-koca ilişkilerinden doğan sorunlar, *Ana-Baba Okulu.* 3. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Perosa, L. (1990). Convergent and discriminant validity for family self report measures, *Educational and Psychological Measurement.* Winter, vol.50.

Perosa, L. (1996). Relations between Minuchin's structural family model and Kohut's self psychology constucts, *Journal Of Counselling and Development.* March / April, vol. 74.

Petterson, J. & Hawley, D. (1998). "Effects Of Stressors On Parenting Attitudes andFamily Functioning In Primary Preventing Program, *Family Relations.* July, vol.47.

Piatt, A.L. & Ketterson, T. (1993). The relationship of psychological adjustment to perceived family functioning among African-American adolescent, *Adolescence.* Fall, vol.28,3.

Pick, S. & Pautricia, A.P. (1995). Impact of the family on the sex lives, *Adolescence.* Fall, vol.30, 119.

Pines, A.M., Gat, H. & Tal, Y. (2002). Gender differences in content and sytle of argument between couples during divorce mediation. *Conflict Resolution Quarterly,*20,1,23-50.

Polomeno, V. & Goulet, C. (1996). The family assessment measure III dyadic relationships scale, *Journal of Family Nursing.* Nov, vol. 2.

Prest, L. & Protinsky, H. (1993). Family system theory: A unitying framework for codependence, *The American Journal of Family Therapy.* vol.21,4.

Rapadopoulus, L. & Bor, R. (1997). Genogram in counselling practice: A review, *Counselling Psychology Quarterly.* March, 01.

Rautaua, P. & Lehtonan, L. (1995). Infantile colic: Child and family there years later, *Pediatrics.* July, vol. 96, 1.

Reed, J.S. & Dubow, E.F. (1997). Cognitive and behavioral predictors of communication in clinic reffered and nonclinical mother adolescent dyads, *Journal of Marriage and The Family.* Feb, vol. 59.

Reis, E. (1994). Methods for assisting parents with early transitions, *Journal of Instructional Psychology.* March, vol.21,1.

Reisch, S.K. & Jacobson, G.A. (1994). Young adolescents' indentificaion of difficult life events, *Clinical Nursing Research.* Nov, vol.3.

Riley, S. (1990). A strategic family systems approach to art therapy with individuals, *The American Journal of Art Therapy.* Feb, vol.28.

Ritche, D.L. & Fitzpatrick, M.A. (1990). Family communication patterns measuring intrapersonal perceptions of interpersonal relationships. *Communication Research.* August, vol.17.

Ritchie, D.L. (1991). Family communication patterns, *Communication Research.* August, vol. 18.

Ritche, D.L. (1997). Parents workplace experiences and family communication patterns, *Communication Research.* April, vol.24.

Robson, K. (1987). *Manual of Clinical Child Psychiatry.* Washington: American Psychiatric Pres Inc.

Ronnau, J. & Poertner, J. (1993). Idenfication and use of strenghts: A family system approach, *Children Today.* Vol. 22, 2.

Sabatalli, R. & Bartle, S. (1995). Survey approaches to the assessment of family functioning: Conceptual, operational and analytical issues, *Journal of Marriage and Family.* Vol.57.

Sardoğan, M.E, Karahan, T.F., Dicle, A.N. ve Menteş, Ö. (2007). Ebeveyne bağlanma düzeyine ve anne babanın boşanma/birliktelik durumuna göre çocuklarda evlilik çatışmasını algılama biçimleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 23, 12-23.

Schaffer, B. (1998). *Sevgi mi? Bağlılık mı?* 4. Basım. İstanbul: Atay, Mavi Okyanus Yayınları.

Schweitzer, R. & Hier, S.J. (1994). Parental bonding, family systems, and environmental predictors of adolescent homelessness, *Journal of Emotional and Behavioral Disorder.* January, vol.2.

Shek, O. (1997). The relation of family functioing to adolescent psychoglogical well-being, school adjestment and problem behavior, *The Journal of Genetic Psychology.* December, vol.158.

Sherman, R. (1996). The therapist as a translator: Reconstructing communication, *The Family Journal.* January, vol.4, 1.

Shetzer, B. & Stone, C.S. (1974). *Fundamentals of Counselling.* By Houghton Mifflin Company.

Smart, L.S. & Chibucos, T.R. (1990). Adolescent substance use and perceived family functioning, *Journal of Family Issues.* June, vol, 11.

Sönmez, V. (2008). *Eğitim Felsefesi.* 8. Baskı, Ankara: Anı yayıncılık.

Sprinks, S.H. & Birchler, G.R. (1982). Behavioral-systems marital therapy: Dealing with resistance, *Family Process.* Vol. 21.

Spruill, D.A. (1994). Use of videotaped intitial family interviews in training beinning family therapists, *Counselor Education and Supervision.* March, vol. 33.

Stanton, D.M. (1981). Stratejic Aproaches To Family Therapy, Gurman, S. ve Kniskern, D. (Ed.). *Handbook Of Family Therapy*. vol.I, Bristol: Brunner/Mazel.

Stevens, P., & Shulman, K. (2003). Off the couch an online: Technology in family therapy. Eric Digest Online. Available:http://www.ed.gov/databases/ED471326.

Stocker, C., Ahmed, K., & Stall, M. (1997). Marital satisfaction and marital emotional expressiveness. *Social Development,* 6,3,373-385.

Sucu, İ. (2007). Boşanmış Kadınların Boşanma Nedenleri ve Boşanma Sonrası Toplumsal Kabulleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Sun, Y. (2000). Family environment and adolescent' well being before and after parents' marital disruption: A longitudinal analysis. *Journal of Marriage and Family,* 63, 697-713.

Şentürk Aydın, R. (2013). Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programının Boşanmış Aile Çocuklarının Uyum Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şirvanlı Özen, D. (1998). Eşler Arası Çatışma ve Boşanmanın Farklı Yaş ve Cinsiyetteki Çocukların Davranış ve Uyum Problemleri ile Algıladıkları Sosyal Destek Üzerindeki Rolü. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstütüsü.

Tarhan, N. (2008). *Evlilik Psikolojisi.* İstanbul: Timaş Yayınları.

Tein, J.Y., Sander, I.N. & Zautra, A.J. (2000). Stressfull life events, psychological distress, coping and parebtal of divorced mothers: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology.* 14,1,27-41.

Thompson, C. & Rudolph, L. (1992). *Counselling Children.* 3. Edition. California: Brooks / Cole Pub. Com.

Townsel, K.T. (1997). Mentoring African American youtgh, *Preventing School Failure.* Spring, vol.41.

Trute, B. (1990). Child and parent predictors of family adjutment in household containing young developmentally disabled children, *Family Relations.* July, vol.39.

Tubman, J.G. (1993). Family risk factors, parental alchol use, and problem behavior among school age children, *Family Relations.* January, vol.42.

Tutty, L.M. (1995). Theroretical and practical issues in selecting a measure of family functioning, *Research On Social Work Practice.* January. vol.5.

Türkçapar, N. (1991). Aile ruh sağlığı ve normaldışı davranışlar, *Türkiye Aile Yıllığı.* Ankara: Aile Araştırma Kurumu.

Uçman, P. (1987). Davranış tedavileri, *Psikoloji Dergisi.* Cilt: 6, sayı: 21.

USA Today Magazine (1994). How to keep family ties strong?, *News*, vol.123.

Vickers, H.S. (1994). Young children at risk: Differences in family functioning, *Journal Of Educational Research.* May, vol.87.

Vinson, M.L. (1995). Employing family therapy in group counselling with college student, *Journal Of Specialists In Group Work.* November, vol.20.

Volk, R. et all. (1989). Family systems of adolescent substance abusers, *Family Relations.* Vol.38.

Walczak, Y. ve Burns, S. (2004). *Boşanma ve Çocuk Üzerine Etkileri.* (2. Basım). (Çev. İ. Ersevim). İstanbul: Özgür Yayınları.

Walters, L.S. (1998). Good talk enlives family mealtime, *Christian Science Monitor.* February, vol.90.

Wang, H. & Amato, P.R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family,* 62,655-668.

Ward, M. (1997). Family paradigm and older-child adoption: A proposal for matching parent' strengths to children's needs, *Family Relations.* July, vol.46.

Weigel, D. & Weiel, R. (1995). Work family conflict and the quality of family life: Specifing linking mechanisms, *Family and Consumer Sceinces Research Journal.* Sep, vol.24.

Wentzel, K.R. (1994). Family functioning and academic achievement in middle school, *Journal Of Early Adolescence.* May, vol.14.

West, H. et all. (1987). Family dynamicks and substance abuse: A preliminary study, *Journal Of Counselling and Development.* Vol.65.

West, B. (1993). On family therapy. A visit with Salvador Minuchin, *Psychology Today.* March / April, vol.26.

Whitaker, C.A. & Keith, D. (1981). Symbolic-Experiental Family Therapy, Gurman, S. ve Kniskern, D. (Ed.). *Handbook Of Family Therapy.* vol.I, Bristol: Brunner / Mazel.

Whiteside, D. (1994). Using family therapy concepts to teach organizational behavior, *Journal Of Management Education.* Feb, vol.18.

Williams, A. (1994). Clinical sociometry to define space in family systems, *Journal Of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sciometry.* Fall, vol.42.

Wilson, T.G. (1989). Behavioral Therapy, Corsini, R. ve Wedding, D. (Ed.). *Current Psychotherapy.* Hacsa: F.F. Peacock.

Windle, M. (1996). Effect of parental dirinking on adolescent, *Alcohol Health and Research World.* Sep, vol. 20,3.

Wolff, S. (1986). *Problem Çocuklar ve Tedavisi.* İstanbul: Say Kitap Pazarlama.

Wolff, S. (1989). Çocuk Psikoterapisi, Bloch, s. (Ed.). *Psikoterapilere Giriş.* 2. Baskı, İstanbul: Cerrahpaşa Yay. Bir.

Worden, M. (2013). *Aile Terapisi Temelleri.* Çev. Editörü T. Akbaş, Adana: Nobel Kitabevi.

www.genopro.com/genograms

Yalın, A., Kayatekin, E. ve Uslu, R. (1996). Örneklerle sistemik aile tedavisi yaklaşımları. *Aile Terapileri,* Yayın Sorumlusu, E. Kerimoğlu, s. 113-137 Ankara: AÜ Basımevi.

Yavuzer, H. (1997). *Ana-Baba ve Çocuk.* 10. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2004). *Evlilik Okulu.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yıldırım, İ. (2007). Üniversite öğrencilerinin eş seçme kriterleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3, 27, 15-30.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (1999). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Seçkin Yayınevi.

Zaglar, Z. (1996). *Hayat Boyu Flört.* İstanbul: Sistem Yayıncılık.

EK-1

YAŞAM BECERİLERİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI PLANI

Kaynak: Bu program Doç. Dr. Serap Nazlı'nın danışmanlığında okul psikolojik danışmanı Rabia Şentürk Aydın'ın "Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programının Boşanmış Aile Çocuklarının Uyumlarına Etkisi" başlıklı ve 2013 tarihinde Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde yapılan yüksek lisans tezinin ekinde yer alan programın tamamıdır.

Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programının Boşanmış Aile Çocuklarının Uyumlarına Etkisi

Psi. Dan. Rabia ŞENTÜRK* & Doç. Dr. Serap NAZLI**

Amaç: Son yıllarda ülkemizde boşanma oranlarındaki artış dikkat çekmektedir. Bu durum okullarda çalışan psikolojik danışmanlarımızın ebeveynleri boşanmış öğrenciler ile bireysel ve gruplar halinde ilgilenmesini ve gelişimini desteklemesini gerektirmektedir. Bu çalışmanın amacı Ankara Mamak Ortatepe İÖO'nda 4.-5. sınıfta öğrenim gören boşanmış aile çocukları için tasarlanan ve uygulanan "yaşam becerileri psikoeğitim programı"nı tanıtmaktır.

Yöntem: Araştırmada 2 X 3'lük (deney- kontrol grubu, ön-son-izleme testi) deneysel desen kullanılmıştır. Çocukların boşanmaya uyumları araştırmanın bağımlı değişkenidir. Bağımsız değişken ise yaşam becerileri psikoeğitim programıdır. Deney grubuna her biri ortalama 90 dakika süren 9 oturumluk psikoeğitim programı uygulanmıştır. Program iki aşamada hazırlanmıştır. İlk aşamada psikoeğitim programının alt yapısı hazırlanmıştır. Bunun için literatürden boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi ve çocuklara uygulanan destek programları incelenmiş; programın uygulanacağı Ortatepe İÖO 4.-5. sınıf öğrencilerinin hazırbulunuşluk düzeyleri, bilişsel seviyeleri, ailelerin sosyo-kültürel değerleri dikkate alınmıştır. İkinci aşamada psikoeğitim programı dört öğe (kazanım, içerik, danışma süreci, değerlendirme) dikkate alınarak tasarım sürecine geçilmiştir. Programın kazanımları Welman ve Moore'un taksonomisi dikkate alınarak belirlenmiş; içerik öğesinde boşanma kavramı, boşanmaya ilişkin duygu ve düşünceler, kendini tanıma, etkili iletişim becerileri, öfke kontrolü, çatışma çözme becerileri ve geleceği planlama konularına yer verilmiştir. Oturumlara bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanılmış, oturumun konusuna dikkat çekilerek bilgilendirme çalışması yapılmış ve ev ödevleri verilerek oturumlar sonlandırılmıştır. . Kontrol grubun ise ön testten sonra iki kez

* Ankara Mamak Ortatepe İÖO psikolojik danışmanı
** AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi öğretim üyesi

sohbet ve kısa etkinlikler yapılmıştır. Programın etkililiğini değerlendirmek için Portes, Lehman ve Brown tarafından geliştirilen, Arifoğlu tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Çocuklar İçin Boşanmaya Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Her biri 10 kişiden oluşan deney ve kontrol gruplarının ön-son-izleme testi sonuçları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ve Mann Whitney U-Testi ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırma verileri boşanmış aile çocukları için geliştirilen yaşam becerileri psikoeğitim programının 4.-5. sınıf öğrencilerinin boşanmaya uyumlarını anlamlı bir düzeyde arttırdığı ve bu artışın kalıcı olduğunu göstermektedir.

Öneriler: Elde edilen bulgular okullarda çalışan psikolojik danışmanlarımızın boşanma sonrası süreçte öğrencilerin uyumlarına destek olmak için psikoeğitim programlarından yararlanabileceklerini göstermektedir. Yurt dışı literatürde boşanmış aile çocukları için programlarının yapılmasına karşın ülkemizde yok denecek kadar azdır. Ülkemizde farklı yaş ve sınıf düzeylerinde boşanmış aile çocukları ile yapılacak psikoeğitim programlarına ihtiyaç bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Boşanma, boşanma sonrası uyum programı

Kaynak: Şentürk Aydın, R. ve Nazlı, S. (2012). Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programının Boşanmış Aile Çocuklarının Uyumlarına Etkisi. *4. Ulusal PDR Uygulamaları Kongresi,* Ankara.

BOŞANMIŞ AİLE ÇOCUKLARI İÇİN YAŞAM BECERİLERİ

PSİKOEĞİTİM PLANI

Psikoeğitim programının genel amacı:

Psikoeğitim programının genel amaçlarından biri, katılımcıların boşanma hakkında bilgilendirilmesi, boşanmayla ilgili olumsuz duygularının farkına varmaları, bu olumsuz duygularla yüzleşmelerinin ve baş etmelerinin sağlanmasıdır. Programın bir diğer amacı ise, katılımcıların ailelerinin boşanmasının ardından zedelenen özsaygılarını geliştirmek, iletişim becerilerini arttırmak, öfke kontrolü ve çatışma çözme becerilerini de geliştirerek geleceklerini planlamalarını sağlamaktır.

Katılımcıların sayısı: 10

Katılımcıların yaş ortalaması: 11

Cinsiyeti: 6 Kız, 4 Erkek

Oturum sayısı: 9

Oturum süresi: 90 dk.

Mekân: Ortatepe İlköğretim Okulu Bilgisayar Laboratuarı

Kazanımlar:

1. **Oturum**
   - Boşanmanın ne olduğunu fark eder.
2. **Oturum**
   - Anne ve babasının boşanması ile ilgili duygu ve düşüncelerini fark eder.
3. **Oturum**
   - Özgün özelliklerini fark eder.
4. **Oturum**
   - Etkili İletişim Becerilerinin önemini kavrar.
   - "Ben Dili"ni nasıl kullanacağını bilir.

5. **Oturum**
   - Öfkenin doğal ve yaşanabilir bir duygu olduğunu fark eder.

6. **Oturum**
   - Çatışmayı çözme yollarını fark eder.
   - "Gevşeme Egzersizleri"ni nasıl kullanacağını kavrar.

7. **Oturum**
   - İlgileri, yetenekleri, becerileri ve değerleri doğrultusunda meslek seçiminin önemini fark eder.

8. **Oturum**
   - Grup yaşantısında edindiği deneyimleri günlük yaşamında kullanabileceğini kavrar.

9. **Oturum**
   - Grup yaşantısında edindiği deneyimleri günlük yaşamında kullanabileceğini kavrar.

İçerik:

1. Oturum: Boşanma Kavramı
2. Oturum: Boşanmaya İlişkin Duygu ve Düşünceler
3. Oturum: Kendini Tanıma
4. Oturum: Etkili İletişim Becerileri
5. Oturum: Öfke Kontrolü
6. Oturum: Çatışma Çözme Becerileri
7. Oturum: Geleceği Planlama
8. Oturum: Grup Sürecinin Genel Tekrarı
9. Oturum: Grup Sürecini Değerlendirme

Danışma Süreci:

Deney grubu ile haftada bir kez olmak üzere ders saatleri dışında her biri ortalama 90 dakika süren, 9 oturumluk programı uygulamak üzere toplanılmıştır. Oturumlarda 40 dakikanın ardından 10 dakikalık aralar verilerek katılımcıların ihtiyaçlarını gidermeleri ve süreçten sıkılmamaları sağlanmıştır. Ayrıca her oturumun başlangıcında ısınma oyunlarına yer verilerek katılımcıların grup sürecine olumlu duygularla başlamaları ve kendilerini rahat ifade etmeleri

amaçlanmıştır. Oturumlarda araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan veya başka kaynaklardan derlenen oturumların amaçlarına uygun etkinlikler yapılmıştır. Bazı oturumlarda izlettirilen kısa videolarla ya da okunan öyküelerle oturumun konusuna katılımcıların dikkatleri çekilmeye çalışılmıştır. Bazı oturumlarda kısa bir teorik bilgi verme bölümü bulunmuştur. Bu teorik bilgiler görselliğe önem verilerek hazırlanan slaytlarla, katılımcılara lider tarafından oturum amaçlarına uygun şekilde 10 – 15 dakika sürecek şekilde aktarılmıştır. Bilgilendirme çalışmaları sırasında katılımcılar anlamadıkları noktaları lidere sormuşlar ve etkin bir şekilde grup etkileşimi sürmüştür. Bilgilendirme çalışmalarından sonra etkinliklerle anlatılanlar, katılımcılar tarafından zevkli bir şekilde uygulamaya geçirilmeye çalışılmıştır. Her oturumun sonunda o hafta işlenen oturumun amaçlarına uygun olarak verilen ev ödevleri ile katılımcıların konuları pekiştirmesi sağlanmıştır. Oturum sonlarında verilen ev ödevlerini katılımcılar, bir sonraki oturumun başında 5 - 10 dakika grup arkadaşları ile paylaşmışlar ve tartışmışlardır. 2. oturumdan itibaren de her oturum başlangıcında bir önceki oturum katılımcılar ve liderle birlikte kısaca özetlendirilmiş, böylece de oturumlar arasında bağ kurulmuştur. Ayrıca her oturum sonrasında yapılan "Bitiriş" etkinliği sayesinde katılımcılar o haftaki oturumda akıllarında kalan, onları etkileyen bir bilgiyi, bir olayı grup arkadaşlarıyla paylaşmışlar ve bu etkinlik sayesinde de biten her oturumun özeti yapılmıştır.

Değerlendirme Süreci:

Psikoeğitim programının etkililiğini değerlendirmek amacıyla katılımcıların boşanma sürecine uyum düzeylerini belirleyebilmek için "Çocuklar için Boşanmaya Uyum Ölçeği" uygulanmıştır. Program uygulandıktan sonra son test ölçümleri için dokuzuncu oturumun sonunda, izleme testi olarak da oturumlar tamamlandıktan beş hafta sonra "Çocuklar için Boşanmaya Uyum Ölçeği" katılımcıların boşanma sürecine uyum düzeylerini belirleyebilmek amacıyla uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının kullanıldığı araştırmada deneysel işlemden önce ön-test, deneysel işlemden sonra psikoeğitim programının etkililiğini ölçmek amacıyla son-test ve deneysel işlemden altı hafta sonra da psikoeğitim programının kalıcılığını ölçmek amacıyla izleme testi kullanılmıştır.

1.OTURUM: (75 – 100 dk.)

Oturumun Amacı:

Birinci oturumun amacı, katılımcıların grupta gerçekleştirmeyi planladıkları hedefleri belirlemelerini sağlamaktır. Aynı zamanda katılımcıların, boşanmanın ne olduğu hakkında bilgi edinmeleri de amaçlanmaktadır.

Kazanımlar:

- Boşanmanın ne olduğunu fark eder.

Kaynak, Araç ve Gereçler: Kişisel Bilgi Formu, İp Yumağı, Her bir katılımcı için dosya, Kâğıt, Kalem, Sunum 1, Küçük Top.

Süreç:

1) **Program hakkında bilgi verme** (5 dk.)

➢ Öncelikle uygulanacak olan program hakkında öğrencilere şu şekilde bilgi verilir;

- "*Merhaba Çocuklar!*
- *Biliyorsunuz ki ben okulunuzun rehber öğretmeni Rabia ŞENTÜRK AYDIN. Fakat aynı zamanda Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yükseklisans - Master öğrencisiyim. Bu dönemde bu alanda tez hazırlama aşamasındayım. Tez konum; çocukların boşanma sürecine uyumunu kolaylaştıracak bir program hazırlamak ve bu programın etkililiğini test etmek. Bu çalışmada hazırladığım tezin bir parçası. Sizler ve sizlerle benzer durumları yaşayan arkadaşlarınız için yararlı olacağını düşündüğüm için böyle bir program hazırladım ve ilk olarak da bu programı sizlerle birlikte uygulayacağız. Programımız 9 oturumdan oluşuyor. Her hafta bir oturum yapılacak şekilde toplam da 9 hafta sürecek. Her bir oturum yaklaşık 70 – 90 dakika sürecek şekilde planlandı. Hepinize bu çalışmaya katılarak bana yardımcı olduğunuz için teşekkür ederim. Umarım bu program gerçekten zor bir*

dönem olan bu süreci yara almadan atlatmanızda size yardımcı olur.

- *Sormak istediğiniz bir şey varsa, cevaplandırmaya hazırım."*

➢ Ardından katılımcıların soruları alınır ve gerekli açıklamalar yapılarak cevaplandırılır. Anlaşılmayan yerler yeniden izah edilir.

2) Çocuklar için Boşanmaya Uyum Ölçeğinin Uygulanması (10 dk.)

➢ Katılımcılara gerekli açıklama yapıldıktan sonra " Çocuklar için Boşanmaya Uyum Ölçeğini " doldurmaları istenir.

➢ Daha sonra doldurulan ölçekler toplanır.

3) Kişisel Bilgi Formunun uygulanması (10 dk.)

➢ Katılımcılara gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra, onları daha yakından tanımam için gerekli olduğu açıklanan " Kişisel Bilgi Formlarını " doldurmalarını istenir.

➢ Daha sonra doldurulan bilgi formları toplanır.

4) Isınma Oyunu (10 – 15 dk.)

➢ Katılımcıların kendilerini rahat hissetmeleri için ısınma oyunu olarak "sandalye kapma oyunu" oynanır. İlk olarak katılımcı sayısından bir azaltılarak sandalyeler dizilir. Liderin müzik açmasıyla birlikte katılımcılar sandalyelerin etrafında dans ederek dönerler. Lider müziği kapattığı anda her bir katılımcı bir sandalye kapar. Açıkta kalan katılımcı oyundan çıkar. Daha sonra sandalyelerden de bir tane çıkarılır ve aynı şekilde oyuna devam edilir. Oyunda tek sandalye kalıp müzik kapatıldığında iki katılımcıdan teki sandalyeyi kapana kadar oyun devam eder ve sonunda katılımcılardan teki oyunu kazanır. (Lider, katılımcıların durumuna ve mekâna göre uygun bulduğu bir başka ısınma oyunu da oynayabilirler)

5) **Grup kurallarının oluşturulması** (5 – 10 dk.)

➢ Katılımcılara, *"Sosyal hayat kurallardan oluşur. Eğer kurallar olmazsa insanlar daha zor durumlarda kalabilirler. Bu nedenle grubumuzun kurallarının olması gerektiğini düşünüyorum. İsterseniz; birlikte grubumuzun kurallarını belirleyelim"* diyerek katılımcıların söyledikleri kurallar dikkate alınarak grup kuralları oluşturulur.

➢ Eğer gruptan kurallar konusunda bir fikir gelmezse; aşağıdaki kurallar konulabilir;

- Özel yaşamın gizliliği (Yani grup içerisinde konuşulanların, dışarıda konuşulmaması),
- Zamanında başlayıp zamanında bitirme,
- Birisi konuşurken diğer katılımcıların susup arkadaşlarını dinlemesi (tek ses kuralı),
- Birbirlerini yargılayıp suçlamama, saygılı davranma, öğüt (akıl) vermeme,
- Cinsiyet ayrımına ilişkin yargılardan uzak durma,
- Herkese eşit davranma,
- Söz alarak konuşma,
- Konuşan kişiyi dinleme,
- Ciddi bir rahatsızlık olmadığı sürece gruba devamsızlık yapmama (katılımcılar en fazla iki hafta devamsızlık yapabilirler),
- Evde yapılması istenen çalışmaları zamanında ve eksiksiz yapma.

➢ Katılımcıların isteği üzerine bir sonraki oturuma kadar bu kurallar yazılıp dosyalarına ilave edilir.

6) **Tanışma "İP YUMAĞI ETKİNLİĞİ"** (10 – 15 dk.)

➢ Öncelikle katılımcılardan sırayla gruba isimlerini söylemelerini istenir. Ardından bir oyunla isimleri daha rahat aklımızda tutabileceğimiz söylenerek ayağa kalkmaları istenir.

"İP YUMAĞI" Tanışma Etkinliği [1]

- Katılımcılar halka olurlar. Bir katılımcı ipin ucunu bir parmağına dolayarak, elindeki ip yumağını, bir diğer katılımcıya adıyla seslenerek atar. Yumağı yakalayan kişide ipi tutar ve diğer elinin parmağına dolayarak yumağı başka birinin adını söyleyerek atar. Böylece giderek büyüyen bir ağ oluşur.
- Oyunun ikinci bölümünde katılımcılar yumağı kendine atana doğru ilerlerken gruba kısaca kendilerinden söz ederler (adı, soyadı, sınıfı, doğum yeri vs. gibi).

7) "Boşanma Sizin İçin Ne İfade Ediyor? " Etkinliği (10 – 15 dk.)

- Katılımcılara birer dosya hediye edilir. Burada yaptığımız her etkinliği bu dosyaya koyup saklamalarının gerektiği söylenir. Her oturumda mutlaka dosyalarını da yanlarında getirmeleri istenir.
- Daha sonra birer boş kâğıt dağıtılır. Ardından katılımcılardan bu boş kâğıda "boşanma onlar için ne ifade ediyorsa", bunu içeren akıllarına ne geliyorsa yazmaları istenir.
- Gönüllü katılımcılar yazdıkları yazıları grup arkadaşları ile paylaşarak grup etkileşimi devam eder.

8) "Boşanma" ile ilgili bilgi verme (5 – 10 dk.)

- Grup lideri hazırlanan sunudan *"boşanmanın tanımı", "son zamanlardaki boşanma artışı ve nedenleri"* hakkında gruba bilgi verir (bknz: Sunum 1).
- Aynı zamanda da sunudan Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre de katılımcılara *"boşanmanın artış oranları"* hakkında da bilgi verir (bknz: Sunum 1).

[1] MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2008). 7 – 19 **Yaş Aile Eğitimi Programı.** Ankara.

9) **Ev ödevi ve sonlandırma** (10 dk.)

➢ Bir sonraki oturuma getirmeleri üzere katılımcılara *"onlar için ifade eden boşanmanın resmini çizmeleri"* ev ödevi olarak verilir.

Bitiriş Etkinliği – "Bugün Neler Öğrendim?" [2]

- Katılımcılar ayakta halka biçiminde dizilirler. Lider elindeki küçük topu birisine verir.
- *"Bugün Programımızın 1. Oturumunu tamamladık. Birçok konuyu tartışarak deneyimlerimizi paylaştık. Şimdi sizden aklınızda kalan, sizi etkileyen bir bilgiyi, bir olayı bizimle paylaşmanızı istiyorum."* Top kimin elindeyse o katılımcı konuşur, diğerleri onu dinler. Ardından fikrini söyleyen katılımcı topu bir başka katılımcıya atar ve topu tutan katılımcı konuşur. En az 5 – 6 katılımcı grupla bir şeyler paylaştıktan sonra lider katılımcılardan öğrendiği bir bilgiyi, deneyimi söyler.

➢ Katılımcılardan 1. Oturum sonrası izlenimlerini dosyalarında bulunan "Oturum Sonrası İzlenimler" kâğıdına yazmaları istenir, katılımcılar yazdıktan sonra oturum sonlandırılır.

[2] MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2008). **7 – 19 Yaş Aile Eğitimi Programı.** Ankara.

2. OTURUM: (65 – 85 dk.)

Oturumun Amacı:

İkinci oturumun amacı, katılımcıların anne ve babalarının boşanmaları ile ilişkili hissettikleri duygu ve düşüncelerini fark etmelerini sağlamaktır.

Kazanımlar:

- Anne ve babasının boşanma ile ilgili duygu ve düşüncelerini fark eder.

Kaynak, Araç ve Gereçler: Kalem, Form – 1, Duygu Kartları, Form – 2, Duygu Stickerları, Küçük Top.

Süreç:

1) Giriş (5 dk.)

➢ Öncelikle katılımcılara *"Hoşgeldiniz"* denir. Katılımcılarla genel olarak sohbet edilir.

2) Isınma Oyunu (10 – 15 dk.)

➢ Katılımcıların kendilerini rahat hissetmeleri için ısınma oyunu olarak "top bende değil" oyunu oynanır. Öncelikle katılımcılar ayakta halka biçiminde dizilirler. Daha sonra lider katılımcılara top verir ve müziği açmasıyla birlikte topu her iki ellerini ayrı ayrı kullanarak yanındaki arkadaşlarına vermeleri istenir. Lider müziği kapattığı anda top hangi katılımcının hangi elinde kalırsa öncelikle katılımcının oyundan o eli çıkar ve katılımcı topun elinde kaldığı elini arkasına gizleyerek tek elle oyuna devam eder. Aynı şekilde müzik açılır ve oyun devam eder. Bir eliyle oynayan katılımcıların o eli de yandığı zaman katılımcı oyundan çıkar. Bu şekilde grupta tek kişi kalana kadar oyun

devam eder. (Lider, katılımcıların durumuna ve mekâna göre uygun bulduğu bir başka ısınma oyunu da oynatabilir)

3) **Verilen Ev Ödevleri Hakkında Konuşma** (10 – 15 dk.)

- Daha sonra geçen hafta neler yapıldığı grup üyeleriyle birlikte özetlenir.
- Ardından verilen ev ödevlerini çıkarmaları istenir.
- Gönüllü olanlara öncelik verilerek her katılımcıdan resmini gruba göstermesi ve resmini anlatması istenir.

4) **"Eyvah! Annemle Babam Boşanıyor " Etkinliği**
(15 -20 dk.)

- Katılımcılara Form – 1 dağıtılır.
- Ardından katılımcılardan gözlerini kapatmaları ve gevşemeleri istenir. Daha sonra soracağım soruların cevaplarını hayal etmeleri istenir.

"Şimdi sizden o anı hayal etmenizi istiyorum. Annenizle babanızın ayrılacağını ya da ayrıldığını duyduğunuz o anı.

- *Bu kararı size kim söyledi? Düşünün... (Birkaç saniye bekle)*
- *Nasıl söyledi? Düşünün... (Birkaç saniye bekle)*
- *Bu kararı size kimse söylememişse, siz kendiniz nasıl anladınız? Düşünün... (Birkaç saniye bekle)*
- *Bu kararı duyduktan sonra onlara nasıl tepki verdiniz? Düşünün... (Birkaç saniye bekle)*
- *O anda en çok neyi merak ettiniz? Düşünün... (Birkaç saniye bekle)*
- *Size bu durumu anlatan kişiye neler sordunuz? Düşünün... (Birkaç saniye bekle)*
- *O anda en çok neler sizde kaygı uyandırdı? Düşünün... (Birkaç saniye bekle)*
- *Bu kararı duyduktan sonraki duygularınız, düşünceleriniz nelerdi? Düşünün... (Birkaç saniye bekle) "*

- Daha sonra katılımcılardan gözlerini açmaları ve bu soruların bulunduğu Form – 1'i doldurmaları istenir.

- Gönüllü olan katılımcılarla bu sorular doğrultusunda konuşularak grup etkileşimine devam edilir.
- Ardından katılımcılarla aşağıdaki sorular doğrultusunda grup etkileşimine devam edilir;
  - *" Peki, şuanda anne ve babanızın vermiş olduğu bu kararla ilgili olarak ne düşünüyorsunuz?*
  - *Sizce doğru bir karar mı vermişler?*
  - *Bu kararı ilk duyduğunuz anda hissettiklerinizle, şuanda hissettikleriniz arasında fark var mı?*
  - *Varsa ne yönde? (daha olumlu mu, daha olumsuz mu?)"*
- Gönüllü katılımcılar soruların cevaplarını grupla paylaşırlar.

5) "Neler Hissettim?" Etkinliği (15 – 20 dk.)

- Gönüllü katılımcılar tek tek kürsüye alınır ve önceden hazırlanan duygu kartlarından biri, diğer arkadaşlarına göstermeden katılımcıya verilir. Katılımcıdan kartta yer alan duyguyu arkadaşlarına canlandırması istenir. Gruptaki diğer katılımcılardan da arkadaşlarının canlandırdığı duyguyu tahmin etmeleri istenir.
- Tahmin edildikten sonra duygu kartı gruba gösterilir.
- Duygu kartları bitene kadar süreç devam eder.
- Katılımcılara Form – 2 dağıtılır.
- Ardından katılımcılardan Form – 2 de yazan soruya göre (Annemle Babam Boşandığında Ben Neler Hissettim?) hissettikleri duyguları seçmeleri istenir. Katılımcılar sırayla sıranın üzerinde önceden hazırlanmış duygu stickerlarından kendilerine uygun olanları seçerler. Seçtikleri stickerları da Form – 2 'ye yapıştırmaları söylenir.
- Gönüllü katılımcılar hazırladıkları Form – 2 'yi grup arkadaşlarına göstererek o anda hissettikleri duyguları yaşantılarıyla birlikte grupla paylaşırlar.
- Katılımcılar o anda hissettikleri duygularını grupla paylaştıktan sonra lider katılımcılara dönerek *" Siz de benzer duygular hissettiniz mi? "* sorusunu sorar. Katılımcılar benzer duygular yaşadıklarını söyledikten sonra katılımcılara *"Şimdi, onlarla benzer duyguları yaşayan*

arkadaşlarını gördükten sonra kendilerini nasıl hissettikleri" sorulur.

- Daha sonra katılımcılara; *"bu duyguların hangilerini şuanda da yaşadıkları ve şuanda neler hissettikleri"* sorularak grup etkileşimi devam eder.
- Etkinlik sonlandırılırken; *"bu durumu ilk duyduklarında böyle tepkiler vermelerini çok doğal olduğu, çünkü her çocuğun annesiyle ve babasıyla her zaman birlikte olmak istediği açıklanır. Fakat bu durumun zaten onları ayırmayacağına değinilir. Bazı şartların örneğin; çiftler arasında sevgi ve saygının bitmesi, tartışmaların artması ve şiddetin olması gibi ayrılıkları beraberinde getirdiği anlatılır. Son zamanlarda yapılan araştırmaların sonuçlarının da çocuğun sürekli tartışmaların ve şiddetin olduğu bir ortamda büyümesinden ziyade anne ve babanın ayrı olduğu ortamlarda büyümesinin daha sağlıklı olduğunu gösterdiği"* grup lideri tarafından katılımcılara anlatılır.

6) **Ev Ödevi ve Sonlandırma** (10 dk.)

- Katılımcılardan ev ödevi olarak; kendilerinin bu zamana kadar başardıkları en büyük işi düşünmeleri ve bunu öykü şeklinde kâğıda döküp haftaya getirmeleri istenir.

Bitiriş Etkinliği – "Bugün Neler Öğrendim?" [3]

- Katılımcılar ayakta halka biçiminde dizilirler. Eğitimci elindeki küçük topu birisine verir.
- *"Bugün Programımızın 2. Oturumunu tamamladık. Geçmişimize dönerek birçok konuyu tekrar yaşayarak deneyimlerimizi paylaştık. Şimdi sizden aklınızda kalan, sizi etkileyen bir bilgiyi, bir olayı bizimle paylaşmanızı istiyorum."* Top kimin elindeyse o katılımcı konuşur, diğerleri onu dinler. Ardından fikrini söyleyen katılımcı topu bir başka katılımcıya atar ve topu tutan katılımcı konuşur. En az 5 – 6 katılımcı grupla bir şeyler paylaştıktan

[3] MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2008). **7 – 19 Yaş Aile Eğitimi Programı.** Ankara.

sonra lider katılımcılardan öğrendiği bir bilgiyi, deneyimi söyler.

- Katılımcılardan 2. Oturum sonrası izlenimlerini dosyalarında bulunan "Oturum Sonrası İzlenimler" kâğıdına yazmaları istenir, katılımcılar yazdıktan sonra oturum sonlandırılır.



FORM – 1

Bu kararı size kim söyledi?

.....

Nasıl söyledi?

.....

.....

.....

Bu kararı duyduktan sonra onlara nasıl tepki verdiniz?

.....

.....

O anda en çok neyi merak ettiniz?

.....

.....

Size bu durumu anlatan kişiye neler sordunuz?

.....

.....

O anda en çok nelerden kaygı duydunuz?

.....

.....

Bu kararı duyduktan sonraki duygularınız, düşünceleriniz nelerdi?

.....

.....

.....



Form – 2

"ANNEMLE BABAM BOŞANDIĞINDA BEN NELER HİSSETTİM?"

3. OTURUM: (70 – 95 dk.)

Oturumun Amacı:

Üçüncü oturumun amacı, katılımcıların kendilerini tanımalarını ve kendilerine özgün özelliklerini fark etmelerini sağlamaktır.

Kazanımlar:

- Özgün özelliklerini fark eder.

Kaynak, Araç ve Gereçler: Ahmet Şerif İzgören'in "Avucumuzdaki Kelebek" videosundan bir kesit, Kalem, Form – 3, Form – 4, Form – 5, Form – 6, Küçük Top.

Süreç:

1) **Giriş** (5 dk.)

➢ Öncelikle katılımcılara *"Hoşgeldiniz"* denir. Katılımcılarla genel olarak sohbet edilir.

2) **Isınma Oyunu** (10 dk.)

➢ Katılımcıların kendilerini rahat hissetmeleri için ısınma oyunu olarak "eşini bul" oyunu oynanır. Gruptakiler ikili eşleşirler. Lider müziği açar ve gruptakiler eşlerini bırakarak karışık olarak yürür. Lider müziğin sesini kısıp "Eşini Bul" deyince herkes eşini bulup ellerinden tutarak çömelir. Geç otuan çift oyundan çıkar. Oyunda tek bir çift kalana kadar oyun devam eder. (Lider, katılımcıların durumuna ve mekâna göre uygun bulduğu bir başka ısınma oyunu da oynatabilir)

3) Verilen Ev Ödevleri Hakkında Konuşma (10 – 15 dk.)

- Daha sonra geçen hafta neler yapıldığı grup üyeleriyle birlikte özetlenir.
- Ardından katılımcılardan onlara geçen hafta evde yapmaları için verdiğimiz çalışmaları çıkarmaları istenir.
- Gönüllü katılımcılar "kendilerinin bu zamana kadar başardıkları en büyük işi", yazdıkları öyküyü grup arkadaşlarıyla paylaşırlar.

4) "Kendimizi Tanımaya" Giriş (15 – 20 dk.)

- Katılımcılara öncelikle Ahmet Şerif İzgören'in "Avucumuzdaki Kelebek" videosundan bir kesit izlettirilir. Video izlenirken Ahmet Şerif İzgören'in seyircilere sorduğu sorular kısmı, videoda durdurularak aynı sorular katılımcılara da sorulup aynı zamanda grup etkileşimi sağlanır.
- Ardından bu haftaki konumuzun *"öncelikle kendimizi tanımak ve başkalarının (aile, arkadaş ve öğretmenlerinin) bakış açısından olumlu ve olumsuz özelliklerimizi fark etmek olduğu daha sonra da Ahmet Şerif İzgören'in de dediği gibi hayat amacımızı belirleyerek geleceğimiz planlamak olduğu"* katılımcılara açıklanır.

5) "Özgün Yönlerim" Etkinliği (5 – 10 dk.)[4]

- Katılımcılara şu şekilde açıklamada bulunularak etkinliğe başlanılır:

• *"Kendini tanımak zor bir iştir. Kendini araştırmayı, sorgulamayı ve bu sorgulamalar yardımıyla algılamalarını düzenlemeyi gerektirir. Herkesin kendine özgü stili, yöntemi vardır. Ayna karşısına geçip, nasıl birisi olduğunuzu sorgulayabilirsin, ama bu kişiliğinizin yalnızca belli bir yanını ortaya çıkarabilir. Zira herkesin kendine bakışı,*

[4] Külahoğlu, Ş. (2011). **Mesleki Geleceğim.** (1. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

başkalarının (ana – baba, arkadaş, öğretmen) onun hakkındaki görüşlerinden çok fazla etkilenir. Kendinizi tanımanın bir yolu, kendinize bakışınızla yüz yüze gelmektir"

➢ Katılımcılara Form – 3 dağıtılır. Ardından aşağıdaki açıklama yapılır:

• *"İnsanlar başkalarını tanımlamak için bir sürü sözcük kullanırlar. Fakat genellikle kendi kişiliğimizi ifade edecek sözler bulmakta kararsız kalır, güçlük çekeriz. Form – 3 de kişilik özelliklerini belirten bir liste bulunmaktadır. Bu listeyi dikkatlice okuyup, kişiliğinize uyan her özelliğin başındaki karenin içine (X) işareti koyun."*

➢ Daha sonra katılımcılara *"doldukları Form – 3 'le şimdilik bir şey yapmayacağız, diğer etkinliği bitirdikten sonra bunu kullanacağımız"* söylenerek diğer etkinliğe geçilir.

6) "Kime Göre Ben Neyim" Etkinliği (5 – 10 dk.) [5]

➢ Katılımcılara Form – 4 dağıtılarak aşağıdaki açıklama yapılır:

• *" Kendini tanımak kolay bir şey değil. Burada da bir başka liste var. Form – 4 'de yer alan özelliklerden hangilerini kendinize uygun görüyorsunuz? Sizce başkaları sizde hangi özellikleri görüyorlar? O bölüm içine (X) işareti koyun."*

➢ Daha sonra katılımcılara *" doldurdukları Form – 3 ve Form – 4 ile sonuç etkinliğini yapacağımız "* söylenerek Sonuç Etkinliği'ne geçilir.

7) Sonuç Etkinliği (10 – 15 dk.) [6]

➢ Katılımcılara *"bu etkinlikte önceki yaptığımız iki etkinliğin ne sonuç çıkardığına bakacağımız"* söylenir.

➢ Ardından katılımcılara Form – 5 dağıtılır ve aşağıdaki açıklamalar yapılır:

[5] Külahoğlu, Ş. (2011). **Mesleki Geleceğim.** (1. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
[6] Külahoğlu, Ş. (2011). **Mesleki Geleceğim.** (1. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- *" Önce "Özgün Yönlerim" tablosuna (Form – 3) bakınız. O listede işaretlediğiniz özelliklerin olumlu olanlarını bir tarafa, olumsuz özelliklerini ise diğer sütunda olacak biçimde Form – 5 ' e sıralayınız"*
- *" Sonra "Kime Göre Ben Neyim?" tablosuna (Form – 4) bakınız. O listede sizin kendinizde bulduğunuz ve başkalarının (aile, arkadaş, öğretmen) sizde buldukları özellikleri de öncekiler gibi olumlu olanlarını bir tarafa, olumsuz özellikleri ise diğer sütuna olacak biçimde Form – 5 'teki listeye ekleyiniz."*
- *" En son olarak; yaptığınız bu listeyi yanınızdaki arkadaşınıza göstereceksiniz. Arkadaşınız sizin yazdığınız bu özelliklere bakacak ve o da sizde aynı özelliği görüyorsa, onay sütununa Evet anlamına gelen (E) işaretini koyacak. Eğer , "Hayır, yanılıyorsun bu özellik sende yok" diyorsa, o satıra Hayır anlamına gelen (H) işaretini koyacak. Ne de olsa artık gruptaki arkadaşlarınızda sizi en az üç haftadır tanıyorlar. "*

➢ Bu açıklamadan sonra katılımcılar Form – 5' i doldururlar.

➢ Form – 5 'teki tablo doldurulduktan sonra katılımcılardan tablonun altındaki soruları kendilerinin ve onay veren arkadaşlarının yanıtlamaları istenir.

➢ Bu işlem de tamamlandıktan sonra gönüllü katılımcılar tablolarını ve sorularının yanıtlarını grupla paylaşırlar ve etkinlik sonlandırılır.

8) Ev Ödevi ve Sonlandırma (10 dk.)

➢ Katılımcılara bugün yaptığımız etkinlikleri de göz önünde bulundurarak iyi bir şekilde düşünüp doldurmaları önerilen Form – 6 dağıtılarak ev ödevi olarak verilir. Ardından *"Hemen hemen her gün birileriyle tartışıyoruz değil mi? Bazen biz karşımızdaki kişiyi anlayamadığımız için bazen de karşımızdakine biz kendi derdimizi iyi bir şekilde ifade edemediğimiz için aramızda sorunlar çıkıyor. Bu hafta sizden haftaya kadar herhangi birisiyle bu anneniz, babanız, arkadaşınız veya öğretmeniniz de olabilir yaşadığınız bir sorunu kısaca yazıp bir sonraki oturumumuza getirmenizi*

istiyorum" açıklaması yapılarak bir başka ev ödevi daha verilir.

Bitiriş Etkinliği – "Bugün Neler Öğrendim?" [7]

- Katılımcılar ayakta halka biçiminde dizilirler. Eğitimci elindeki küçük topu birisine verir.
- *" Bugün Programımızın 3. Oturumunu tamamladık. Bazı etkinliklerle kendimizi tanımaya çalıştık, deneyimlerimizi paylaştık. Şimdi sizden aklınızda kalan, sizi etkileyen bir bilgiyi, bir olayı bizimle paylaşmanızı istiyorum."* Top kimin elindeyse o katılımcı konuşur, diğerleri onu dinler. Ardından fikrini söyleyen katılımcı topu bir başka katılımcıya atar ve topu tutan katılımcı konuşur. En az 5 – 6 katılımcı grupla bir şeyler paylaştıktan sonra lider katılımcılardan öğrendiği bir bilgiyi, deneyimi söyler.

➢ Katılımcılardan 3. Oturum sonrası izlenimlerini dosyalarında bulunan "Oturum Sonrası İzlenimler" kâğıdına yazmaları istenir, katılımcılar yazdıktan sonra oturum sonlandırılır.

[7] MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2008). **7 – 19 Yaş Aile Eğitimi Programı.** Ankara.

FORM – 3

ÖZGÜN YÖNLERİM

Bu listede olmayan; önemli bulduğun, burada belirtilmemiş diğer sıfatları da boş karelere ekleyebilirsiniz.

	Becerikli		Kötümser
	Kaygılı		Dinamik
	Açık sözlü		Sakin
	Yardım sever		Öngörüşlü
	Kendine güvenli		Duyarlı
	Sinirli		Baskıcı
	Mantıklı		Utangaç
	Anlayışlı		İstekli
	Dalgın		Çalışkan
	Etkileyici		Düzenli
	Yavaş		Uyanık
	Gerçekçi		Güven veren
	Duygusal		Dışa dönük
	Konuşkan		Yalnız
	Sorumluluğunu bilen		Bağımsız
	Yenilikçi		Coşkulu
	Gözlemci		Yarışmacı
	İş bilir		Tutkulu
	Azimli		
	İyimser		
	Meraklı		
	Doğal, içten		
	İyi huylu		



FORM – 4

KİME GÖRE BEN NEYİM?

Sıra no	NESİN? NASILSIN?	Bana göre	Aileme göre	Arkadaşlarıma göre	Öğretmenlerime göre
1	Kavgacıyım				
2	Planlıyım				
3	Çok uysalım				
4	Aptalın tekiyim				
5	Çok zekiyim				
6	Korkağım				
7	Ezberciyim				
8	Somurtkanım				
9	Becerikliyim				
10	İçime kapalıyım				
11	Pasaklıyım				
12	Neşeliyim				
13	Yakışıklıyım - Güzelim				
14	Cana yakınım				
15	Haylazım				
16	Hayalciyim				
17	Sportmenim				

18	Çok kıskancım				
19	İlgisizim				
20	Saygısızım				
21	Çok şımarığım				
22	Uyumsuzum				
23	Mutluyum				
24	Başarılıyım				
25	Kötümserim				
26	Sevilen biriyim				
27					
28					
29					
30					
31					

Bu listede olmayan; önemli bulduğun, burada belirtilmemiş diğer sıfatları da boş karelere ekleyebilirsiniz.



FORM - 5

ÖZGÜN YÖNLERİM VE KİMLİĞİM BEN NEYİM?
LİSTELERİNDEN ÇIKAN SONUÇ; KİŞİLİK ÖZELLİKLERİM

OLUMLU ÖZELLİKLERİM	ONAY	OLUMSUZ ÖZELLİKLERİM	ONAY

Bu tablo sana ne söylüyor? Yorumunu bir cümleyle aşağıya yazar mısın?





Bir yorum cümlesi de seni tanıyan bir yakınına da yazdırabilir misin? Sonuç?







FORM 6

"HAYAT AMACIM"

UZUN VADELİ HEDEFİM

(Kendimi 10 yıl sonra nerede, ne yapıyorken görmek istiyorum?)

ORTA VADELİ HEDEFLERİM

(10 yıl sonra uzun vadeli hedefime ulaşabilmem için 1 yıl sonrasına neleri halletmiş olmalıyım?)

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

KISA VADELİ HEDEFLERİM

(10 yıl sonra uzun vadeli hedefime ulaşabilmem ve 1 yıl sonrasında halletmem gerekenleri yapmam için bugünden itibaren neler yapabilirim?)

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



4. OTURUM: (70 – 85 dk.)

Oturumun Amacı:

Dördüncü oturumun amacı, katılımcıların etkili iletişim becerilerinin önemini kavramalarını sağlamaktır. Aynı zamanda " Ben Dili "ni nasıl kullanacağını öğrenmelerini sağlamak da amaçlanmıştır.

Kazanımlar:

- Etkili İletişim Becerilerinin önemini kavrar.
- "Ben Dili'ni" nasıl kullanacağını bilir.

Kaynak, Araç ve Gereçler: Buz Devri - 3 filminden bir kesit, Sunum 2, Tahta kalemi, Poster 1, Poster 2, Küçük Top.

Süreç:

1) **Giriş** (5 dk.)

➢ Öncelikle katılımcılara *"Hoşgeldiniz"* denir. Katılımcılarla genel olarak sohbet edilir.

2) **Isınma Oyunu** (10 dk.)

➢ Katılımcıların kendilerini rahat hissetmeleri için ısınma oyunu olarak "gazete kapmaca" oyunu oynanır. Gruptakiler üçer kişilik iki grup ve dört kişilik bir grup

şeklinde eşleşirler. Lider her bir grubun önüne bir gazete parçası koyar. Gruplar liderin müziği açmasıyla birlikte müzik eşliğinde gazete çevresinde dans ederler. Lider müziği kapattığı anda hızla gazetenin üzerine atlarlar. Gazetenin dışında kalanlar oyundan çıkarlar. Her bir grupta bir öğrenci kalana kadar oyun devam eder. Daha sonra gruplarda kalan tek öğrencilerden bir grup oluşturulur ve aynı şekilde oyun oynanır. Tek kişi kalana kadar oyuna devam edilir. (Lider, katılımcıların durumuna ve mekâna göre uygun bulduğu bir başka ısınma oyunu da oynatabilir)

3) **İletişim Becerileri** (10 dk.)

- Daha sonra geçen hafta neler yapıldığı grup üyeleriyle birlikte özetlenir.
- Ardından katılımcılara bu haftaki oturumumuzun etkili iletişim becerileri ile ilgili olduğundan bahsedilir.
- Katılımcılara Buz Devri – 3 filminden kısa bir kesit izlettirilir ve katılımcılara iletişimin ne demek olduğu sorulur. Gönüllü katılımcılardan alınan cevaplar tahtaya yazıldıktan sonra "*iletişimin, iki kişi arasındaki karşılıklı mesaj alışverişi olduğu*" grupla paylaşılır. "*Aslında bir kişinin karşı taraftaki bir kişiyi fark etmesi ile birlikte aralarında iletişimin başladığından*" da bahsedilir.

4) **"Uzaylı Oyunu" Etkinliği** (15 – 20 dk.) [8]

- Katılımcıların ikişerli eş olmaları sağlanır. Ardından eşlerin kendi aralarında A ve B olarak ikiye ayrılmaları istenir. A'lardan dışarı çıkmalarını ve 5 dakika dışarıda beklemeleri istenir. Herkese eşini unutmaması uyarısı yapılır.
- İçerideki Grup B'lere aşağıdaki açıklama yapılır;

• *"Sizler şimdi uzaylı oldunuz ve olağanüstü güçlere sahipsiniz. Dışarıdaki eşinizin sorunlarını çözebilecek yeteneklere sahipsiniz. Ancak sizin bir "pin kod"unuz (şifreniz) var. Bu "pin kodu" bulunmadan siz iletişime*

[8] MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2008). 7 – 19 **Yaş Aile Eğitimi Programı.** Ankara.

giremiyorsunuz. Eşinizin sizinle iletişim kurabilmesi için bu "pin kodu"nuzu çözmesi gerekiyor. Şimdi herkese birer "pin kodu" belirleyeceğiz".

➢ Katılımcılara aşağıdaki pin kodları ayrı ayrı dağıtılır;

- *"Merhaba"*
- *"Nasılsın?"*
- *"Tokalaşmak"*
- *"Gözlerinin içine bakarak gülümseme"*
- *"Bir iltifat ya da takdir ifadesi"*
- *"Kola ya da omuza dokunmak"*
- *"Kıyafetine yönelik bir iltifat" vb...(Gerekirse iletişime geçerken ilk önce kullanılan sözcük ya da davranışlardan bazıları eklenebilir).*
- *"Şimdi herkes pin kodunu biliyor. Dışarıdaki eşinizi içeriye aldığımda ayakta bir robot gibi hareketsiz durmanız gerekiyor. Eşiniz sizin pin kodunuzu bulup sizinle iletişime geçmeye çalışacak. 5 hakkı var. Yanlış pin kodu girdiğinde 1., 2., 3., ve 4. yanlış denemede "kilitleniyorum" 5. yanlış denemede ise "kilitlendim" diyorsunuz ve beni çağırıyorsunuz. Eşiniz pin kodunu bulduğunda ona "Seni dinlemeye hazırım" diyerek eşinizi dinliyorsunuz. O size "Senin söyleyeceğin bir şey yok mu?" dediğinde "Oyun bitti" diyorsunuz."*

➢ Dışarıdaki Grup A'lara aşağıdaki açıklama yapılır;

- *"İçerideki eşleriniz değişim geçirdi ve uzaylı oldular. Olağanüstü güçlere sahipler. Onlara her türlü sorununuzu anlatabilirsiniz. Sizi dinlemeye hazırlar. Ancak onların bu güçlerinden yararlanmak için onların pin kodlarını çözmeniz gerekiyor. Size verebileceğim tek ipucu –onlar uzaylı ama insani özellikler de taşıyorlar-. İçeriye girdiğinizde lütfen eşinizin karşısına gidin ve pin kodunu bulmaya çalışın."*

➢ Pin kodunu bulmakta zorlananlara yardımcı olarak pin kodunu öğrenmeleri sağlanır. Herkes pin kodunu bulduktan sonra grupla aşağıdaki sorular tartışılır;

➢ *Pin kodunu bulma süresi uzadıkça neler hissettiniz?*

- *Pin kodu bulununca neler hissettiniz?*

- *Günlük hayatta farklı pin kodlarına sahip olan kişilerle karşılaşıyor musunuz?*
- *Anneniz/ babanız ya da en çok sorun yaşadığınız kişileri düşünürseniz onlarla karşılaştığınızda hoşlandıkları davranışlar, sözler (pin kodları) nelerdir?*
- *Bu kişilerle ilişkinizde yanlış pin kodu girdiğinizde ne oluyor?*

➢ Grup lideri katılımcılara şu açıklamayı yapar; *"iletişimde bulunan kişiler doğru kanalı, pin kodunu bulamadıklarında rahatsız olur ve kendilerini anlaşılmamış hissederler. Doğru pini bulmak iletişim için kanalın açılmasını sağlar. Şifreyi bulmak iki tarafında birbirini anlamasını sağlar"*

5) "Sen Dili" ve "Ben Dili" Hakkında Bilgi Verme (10 – 15 dk.)

➢ Katılımcılara hazırlanan sunudan " Sen Dili " ve " Ben Dili " hakkında bilgi verilir (bknz: Sunum 2).

➢ Ardından katılımcılardan verilen ev ödevlerini çıkarmaları istenir. Form – 6 'yı daha sonra konuşacağımız şimdi yazdıkları sorunlara değineceğimiz söylenir. Gönüllü katılımcılar yazdıkları bu sorunlarını arkadaşları ile paylaşırlar. Arkadaşlarının sorunlarında katılımcılar, "Sen Dili" ifadelerini "Ben Dili"ne çevirerek çözüm bulmaya çalışırlar. Her bir ev ödevinde katılımcılar sorunların çözüm yolunu bulduktan sonra etkinlik sonlandırılır.

6) " Ben mi? Sen mi? " Etkinliği (10 – 15 dk.) [9]

➢ Hazırlanan posterler tahtaya asılır.

➢ Katılımcılardan bazılarından posterlerdeki " Ben Dili " ve " Sen Dili " örneklerini yüksek sesle okumaları istenir.

➢ Aşağıdaki senaryolar gruba verilerek önce bu durumda normalde nasıl davranacaklarını, sonra da ben dilini kullanarak nasıl tepkide bulunacaklarını (ilk canlandırmada ben dilini kullandıysa sen dilini kullanarak) canlandırmaları

[9] Erkan, S. (2006). **Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri.** (Genişletilmiş 8. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

istenir (öğrencilere canlandırmaya başlamadan önce hazırlık yapmaları için süre ayrılır).

- *Yerde bir kalem var. İki öğrenci almak için çabalıyorlar ve kalemin kime ait olduğuna ilişkin tartışmaya başlıyorlar.*
- *Özge ve Elif bahçede oynamaya gidiyorlar. Nihal de onlara katılmak istiyor. Ancak onlar Nihal'i görmezlikten geliyor. Nihal kendini incinmiş hissediyor.*
- *Halil ve Nazmiye birlikte hazırlamaları gereken bir ödev için kütüphaneye gidiyorlar. Halil getirmesi gereken bazı malzemeleri evde unutmuş. Bu yüzden ödevlerini yetiştiremeyebilirler.*
- *Ferah sabah evde kardeşi ile tartışmış. Okula geldiğinde ona "Günaydın" diyen Meral'e "Git Başımdan" diye bağırır.*

➢ Gönüllü katılımcılar tahtaya çıkarak canlandırmayı gerçekleştirirler.

➢ Her bir senaryonun oynanmasından sonra hangi yöntemin daha olumlu sonuçlar doğuracağı katılımcılarla tartışılır.

➢ Katılımcılar etkinlikle ilgili yaşantılarını paylaştıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

7) Ev Ödevi ve Sonlandırma (10 dk.)

➢ Katılımcılara bir sonraki haftaya kadar sorun yaşadıkları bir olayda bu hafta öğrendiğimiz " Ben Dili "ni uygulamaları istenir. Daha sonra yaşadıkları sorunu, konuşmalarını ve işe yarayıp yaramadığını bir kâğıda yazıp bir sonraki oturuma getirmeleri ev ödevi olarak verilir.

Bitiriş Etkinliği – "Bugün Neler Öğrendim?" [10]

➢ Katılımcılar ayakta halka biçiminde dizilirler. Eğitimci elindeki küçük topu birisine verir.

➢ *"Bugün Programımızın 4. Oturumunu tamamladık. Etkili İletişim Becerilerini konuşarak deneyimlerimizi paylaştık. Şimdi sizden aklınızda kalan, sizi etkileyen bir bilgiyi, bir*

[10] MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2008). **7 – 19 Yaş Aile Eğitimi Programı.** Ankara.

olayı bizimle paylaşmanızı istiyorum." Top kimin elindeyse o katılımcı konuşur, diğerleri onu dinler. Ardından fikrini söyleyen katılımcı topu bir başka katılımcıya atar ve topu tutan katılımcı konuşur. En az 5 – 6 katılımcı grupla bir şeyler paylaştıktan sonra lider katılımcılardan öğrendiği bir bilgiyi, deneyimi söyler.

- Katılımcılardan 4. Oturum sonrası izlenimlerini dosyalarında bulunan "Oturum Sonrası İzlenimler" kâğıdına yazmaları istenir, katılımcılar yazdıktan sonra oturum sonlandırılır.

POSTER = 1

Üzüldüm

Bana isim takman **beni** kırdı

Şu anda **kendimi** aşağılanmış hissediyorum



POSTER – 2

Sen hep böyle yapıyor**sun**

Sinirlerimi bozuyor**sun**

Kendini çok büyük görüyor**sun**



5. OTURUM: (70 – 85 dk.)

Oturumun Amacı:

Beşinci oturumun amacı, katılımcıların öfkenin doğal ve yaşanabilir bir duygu olduğunu fark etmelerini sağlamaktır.

Kazanımlar:

Öfkenin doğal ve yaşanabilir bir duygu olduğunu fark eder.

Kaynak, Araç ve Gereçler: Sunum 3, Kâğıt, Kalem, Sunum 4, her bir grup için bir tane "Öfke Yolu Oyunu", her bir grup için bir tane zar, her katılımcı için bir piyon (farklı renklerde), Küçük Top.

Süreç:

1) Giriş (5 dk.)

- Öncelikle katılımcılara *"Hoşgeldiniz"* denir. Katılımcılarla genel olarak sohbet edilir.

2) Isınma Oyunu (10 dk.)

- Katılımcıların kendilerini rahat hissetmeleri için ısınma oyunu olarak "yürüyerek ısınma" oyunu oynanır. Grup çember olur, müzik eşliğinde liderin yönergesine göre yürümeye başlar. Lider: "çamurda, sırtında yük varmış gibi, sıcak kumlarda, yürümeye yeni başlamış bebek gibi, topallayarak, buz üzerinde, robot gibi, cam kırıklarının üzerinde, pisliklerin arasında, ezilmiş domateslerin üzerinde, ayaklarında topuklu ayakkabı ile, huzurlu, korkmuş, neşeli, sinirli vb." yönergeler verir ve o şekilde yürür. Grupta lideri takip ederek verilen yönerge şeklinde yürür. (Lider, katılımcıların durumuna ve mekâna göre uygun bulduğu bir başka ısınma oyunu da oynayabilirler)

3) **Verilen Ev Ödevleri Hakkında Konuşma** (10 – 15 dk.)

- Geçen hafta neler yapıldığı grup üyeleriyle birlikte özetlenir.
- Ardından katılımcılardan verilen ev ödevlerini çıkarmaları istenir.
- Gönüllü katılımcılar hazırladıkları ev ödevlerini grup arkadaşlarıyla paylaşırlar ve kullandıkları " Ben Dili 'nin " ne kadar etkili olup olmadığını arkadaşlarına anlatırlar.
- Grup ev ödevini paylaşan her katılımcının " Ben Dili" ifadesini doğru kullanıp kullanmadığı hakkında konuşur. Yanlış " Ben Dili " ifadesi varsa gruptaki katılımcılar ve lider tarafından düzeltilir.
- Ardından katılımcılara bu haftaki oturumumuzun Öfke ve Öfke Kontrolü ile ilgili olduğundan bahsedilir.

4) **Öfke Konusuna Giriş** (10 dk.)

- Katılımcılara "Telafisi Olmayan Dört Şey" sunusu izlettirilir (bknz: Sunum 3).
- Daha sonra katılımcılardan *"öfkenin onlar için ne ifade ettiğini"* dağıtılan kâğıtlara yazmaları istenir.
- Gönüllü katılımcılar yazdıklarını grup arkadaşlarıyla paylaşırlar.

5) **" Öfke ve Öfke Kontrolü " Hakkında Bilgi Verme** (10 - 15 dk.)

- Katılımcılara hazırlanan sunudan "Öfke ve Öfke Kontrolü" hakkında bilgi verilir (bknz: Sunum 4). Bilgi verilirken katılımcılara da yer yer söz hakkı verilerek konuya katılımcıların etkin katılımı sağlanır.

6) **" Öfke Yolu " Etkinliği** (15 – 20 dk.) [11]

- Katılımcılar; 4'lerli gruplara ayrılır.

[11] Erkan, S. (2006). **Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri.** (Genişletilmiş 8. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

- Her bir gruba " Öfke Yolu Oyunu ", bir zar ve gruptaki oyuncu sayısı kadar değişik renkte piyon her katılımcıya verilir.
- Oyun gruba şu şekilde anlatılır;
- *" Oluşturulan grupta her oyuncu sırayla zar atar. Zarda çıkan sayıya göre oyunda ilerler ve geldiği yerdeki komutu uygular. "*
- Açıklama yapıldıktan sonra oyun başlatılır.
- Gruplar oyunu bitirdikten sonra " Öfkeyi Denetleme Yöntemleri " grupla tartışılır.

7) **Ev Ödevi ve Sonlandırma** (10 dk.)

- Katılımcılara bir sonraki haftaya kadar öfkelendikleri bir olaya bu hafta öğrendiğimiz yöntemleri uygulamaları istenir. Daha sonra bu olayı, uyguladıkları yöntemi ve işe yarayıp yaramadığını bir kâğıda yazıp bir sonraki oturuma getirmeleri ev ödevi olarak verilir.

Bitiriş Etkinliği – "Bugün Neler Öğrendim?" [12]

- Katılımcılar ayakta halka biçiminde dizilirler. Eğitimci elindeki küçük topu birisine verir.
- *"Bugün Programımızın 5. Oturumunu tamamladık. Öfke ve Öfke Kontrolü konularını konuşarak deneyimlerimizi paylaştık. Şimdi sizden aklınızda kalan, sizi etkileyen bir bilgiyi, bir olayı bizimle paylaşmanızı istiyorum."* Top kimin elindeyse o katılımcı konuşur, diğerleri onu dinler. Ardından fikrini söyleyen katılımcı topu bir başka katılımcıya atar ve topu tutan katılımcı konuşur. En az 5 – 6 katılımcı grupla bir şeyler paylaştıktan sonra lider katılımcılardan öğrendiği bir bilgiyi, deneyimi söyler.
- Katılımcılardan 5. Oturum sonrası izlenimlerini dosyalarında bulunan "Oturum Sonrası İzlenimler" kâğıdına yazmaları istenir, katılımcılar yazdıktan sonra oturum sonlandırılır.

[12] MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2008). **7 – 19 Yaş Aile Eğitimi Programı.** Ankara.

ÖFKE YOLU OYUNU





Öfkeni kontrol etmeyi daha iyi öğrenmek için **1 tur bekle**

Öfkeni kontrol etmeyi başarıyors

Artık **"Öfkeni Denetlemeyi"** öğrendin, seni kutluyorum. Oyunu **bitirmeyi hak kazandın.**

Tüm aksiliklere rağmen nihayet eve döndün. Hala öfkelisin. **Seni öfkelendiren olayı yaz ya da resmini çiz.**

Çok iyi gidiyorsun, devam et

Çadırı birlikte paylaştığın arkadaşın, senin iyi bir izci olmadığını söyledi. Çok öfkelendin. **Dışarı çık ve hava al.**

10'a kadar saydın, sakin düşündün, öfkeni denetledin. **Tebrikler. 1 joker kazandın.**

Ağaç devrilmiş, yolu kapatmış. Geceyi orada geçireceksin. **1 tur bekle.** Öfkelenme! **Seni mutlu edecek bir şey düşün.**

Öfkeni kontrol etmek için çok isteklisin. **Tebrikler. 1 joker kazandın**

Yolunu kaybettin, öfkelenme. **1 tur bekle. İçinden 10'a kadar say ve sakin düşünmek için kendine zaman tanı.**

Yolda kaldın ve yardım isteyeceksin ama telsizin bozulmuş. Çok öfkelisin. **İçinden öfkenle baş edebileceğini söyle.**

6. OTURUM: (80 – 95 dk.)

Oturumun Amacı:

Altıncı oturumun amacı, katılımcıların Çatışma çözme yollarını fark etmelerini sağlamaktır. Aynı zamanda "Gevşeme Egzersizleri"ni nasıl kullanacaklarını kavramalarını sağlamak da amaçlanmıştır.

Kazanımlar:

Çatışma çözme yollarını fark eder.

"Gevşeme Egzersizleri"ni nasıl kullanacağını kavrar.

Kaynak, Araç ve Gereçler: "Kırmızı Başlıklı Kız" el kuklası, "Kurt" el kuklası, Sunum 5, Form – 7, Kalem, Form – 8, Küçük Top.

Süreç:

1) **Giriş** (5 dk.)

➢ Öncelikle katılımcılara *"Hoşgeldiniz"*denir. Katılımcılarla genel olarak sohbet edilir.

2) **Isınma Oyunu** (10 dk.)

➢ Katılımcıların isteği üzerine daha önce oynanan "sandalye kapma" ısınma oyunu oynanır. İlk olarak katılımcı sayısından bir azaltılarak sandalyeler dizilir. Liderin müzik açmasıyla birlikte katılımcılar sandalyelerin etrafında dans ederek dönerler. Lider müziği kapattığı anda her bir katılımcı bir sandalye kapar. Açıkta kalan katılımcı oyundan çıkar. Daha sonra sandalyelerden de bir tane çıkarılır ve aynı şekilde oyuna devam edilir. Oyunda tek sandalye kalıp müzik kapatıldığında iki katılımcıdan teki sandalyeyi kapana kadar oyun devam eder ve sonunda katılımcılardan

teki oyunu kazanır. (Lider, katılımcıların durumuna ve mekâna göre uygun bulduğu bir başka ısınma oyunu da oynayabilirler)

3) Verilen Ev Ödevleri Hakkında Konuşma (10 dk.)

- Geçen hafta neler yapıldığı grup üyeleriyle birlikte özetlenir.
- Ardından katılımcılardan verilen ev ödevlerini çıkarmaları istenir. Gönüllü katılımcılar hazırladıkları ev ödevlerini grup arkadaşlarıyla paylaşırlar.

- *" Sizce arkadaşınızın uyguladığı bu yöntem öfkesini kontrol etmede etkili olmuş mu?*
- *Arkadaşınızın yerinde siz olsaydınız, hangi yöntemi uygulardınız?*
- *Bu yöntemlerden başka hangi yöntemler de öfkemizi kontrol etmede kullanılabilir? "*

soruları cevaplandırılarak grup etkileşimine devam edilir.

4) " Kırmızı Başlıklı Kız Masalı" Etkinliği (15 – 20 dk.)[13]

- Katılımcılara öncelikle bu haftaki konumuzun "Çatışma Çözme Becerileri" olduğundan bahsedilir. Ama konumuza geçmeden önce onlarla bir masal paylaşmak istendiği söylenir. Ardından aşağıdaki açıklama yapılır:

- *"Kırmızı Başlıklı Kız masalını bilirsiniz. Ormandaki kulübesinde tek başına yaşayan yaşlı büyükannesine yiyecek götürmek isterken bir kurt ile yaşadığı korkunç olayları da! Hiç düşündünüz mü bu masalda geçen olayları bugüne kadar kimin bakış açısıyla dinlediğimizi?"*

- Bu sırada gruptan Kırmızı Başlıklı Kız cevabı beklenir. Cevap geldikten sonra "Kırmızı Başlıklı Kız el kuklasını" lider sol eline geçirir ve katılımcılara *"Merhaba"* dedirterek Kırmızı Başlıklı Kızın onlara selam vermesini sağlar. Sonra devam edilir:

[13] Öğülmüş, S. (2006). **Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi.** (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- *" Evet, ortada sadece Kırmızı Başlıklı Kız ve onun bize anlattıkları var. Acaba o gün neler olup bittiğini bir de Kurt'un ağzından ve Kurt'un bakış açısıyla dinlemeye ne dersiniz? "*

➢ Bu sırada "Kurt el kuklasını" da lider sağ eline geçirir ve katılımcılara *"Selam Millet"* dedirterek Kurt'un onlara selam vermesini sağlar. Sonra devam edilir:

- *" Kurt ve Kırmızı Başlıklı Kız aralarındaki bu sorunu çözmek için bir araya gelmişler ve konuşuyorlar. Konuşmalarının bir bölümünü dinleyelim. "* dedikten sonra "Kurt el kuklası" konuşturulur:
- ***Kurt:*** *Şimdi bir dakika bekle, Kırmızı Başlıklı Kız. Ben senin büyükanneni yıllardır tanırım. O gün süslü giysiler içinde ormanda hoplaya zıplaya ilerlerken benim çiçeklerimi topladığın ve küçük çam fidanlarımı kırdığın için sana bir ders vermemiz gerektiğini düşündüm. Ormanda yoluna devam etmene izin verdim fakat koşarak büyükannenin kulübesine senden önce vardım.*
- *Büyükanneyi görünce ona olup bitenleri anlattım. Büyükannende senin bir ders alman gerektiğini kabul etti. Büyükanne yatağın altına saklandı, bende onun geceliğini giyindim.*
- *Odaya girince beni yatakta gördün ve benim iri kulaklarımla ilgili sevimsiz şeyler söyledin. Kulaklarımın büyük olduğu bana daha önce de söylenmişti, bu nedenle büyük kulaklarımın seni daha iyi duymama yardım ettiğini söyleyerek yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalıştım.*
- *Sonra benim iri (patlak) gözlerimle onur kırıcı bir biçimde alay ettin. Bu kadar kaba konuştuğun halde yine de sana nezaket gösterip büyük gözlerimin seni daha iyi görmeme yardım ettiğini söyledim.*
- *Son olarak da iri dişlerimle ilgili onur kırıcı şeyler söylemen beni gerçekten incitti. Farkında mısın bilmiyorum ama iri dişlerimden dolayı zaten oldukça duyarlıyım. Dişlerimle gırgır geçtiğinde de kendimi kontrol etmem gerektiğini biliyorum, fakat yataktan fırladım ve dişlerimin seni daha kolay yemem için büyük olduğunu söyledim.*

- *İnsaf artık Kırmızı Başlıklı Kız! Gerçeği gör artık. Bir Kurt'un bile küçük bir kızı yemeyeceğini herkes bilir. Ama sen bağırıp çağırmaya ve evin içinde koşmaya başladın. Ben de seni sakinleştirmek için peşinden koştum.*
- *Birden bire kapı kırılarak açıldı ve elinde baltayla iri yarı bir oduncu ortaya çıktı. Başımın belada olduğunu anladım... Arkamda açık bir pencere vardı, oradan atlayıp kaçtım.*
- *O günden beri hala ormanda saklanıyorum. Ormanda benim hakkımda çirkin dedikodular dolaşıyor. Sen benden sürekli Kötü Kurt diye bahsediyorsun. Bu berbat duygudan kurtulduğumu belirtmek istiyorum, fakat doğrusu o günden sonra asla mutlu bir şekilde yaşayamadım.*
- *Büyükannenin sana ve diğer kişilere olayın bu yönünü niçin anlatmadığını anlamıyorum. Dedikodular yüzünden berbat bir haldeyim ve ormanda kendimi göstermekten korkar oldum. Sen ve büyükannen bu durumu niçin uzun zamandan beri sürdürüyorsunuz? Bu hiç de adil değil. Ben yalnızım ve mutsuzum.*

➢ Daha sonra "Kırmızı Başlıklı Kız el kuklası" konuşturulur:

- ***Kırmızı Başlıklı Kız:*** *Seninle ilgili çirkin dedikoduları benim başlattığımı düşünüyorsun ve hem mutsuz olduğunu hem de yalnız kaldığını, büyükannenin bu öyküyü (olayı) niçin senin açından anlatmadığını bir türlü anlamadığını söylüyorsun.*
- *Tamam, büyükannem bir süredir hasta ve son zamanlarda oldukça yorgun. Ben büyükanneme yatağın altına nasıl girdiğini sorduğumda, bana olup bitenlerle ilgili hiçbir şey hatırlamadığını söyledi. Bu olayı hatırlatınca büyükannem çok da rahatsız olmuş gibi görünmüyordu... Sadece şaşırmış gibi bir hali vardı.*

➢ Masal tamamlanınca katılımcılara şu sorular yöneltilerek grup etkileşimine devam edilir;

- *" Hepimizin bildiği bu masalı, Kurt'un bakış açısıyla dinleyince neler düşündünüz, neler hissettiniz? "*
- *" Bazen ön yargılarımızla hareket ettiğimiz aklınızdan geçti mi? "*

- *" Karşı tarafı hiç dinlemeden onu yargıladığınız, belki de suçladığınız durumlar mutlaka olmuştur. Buna kendi yaşantısından örnek verecek olan var mı? "*

➢ Daha sonra katılımcılara bu haftaki konumuzun "Çatışma Çözme Becerileri" geliştirmek olduğu tekrar hatırlatılır. *"Mutlaka hepimizin hayatında çatışma yaşadığımız durumların olduğu ve ilerleyen yaşantımızda da olacağı söylenir. Bu nedenle de bu haftaki oturumumuzda, amacımızın karşımıza çıkan çatışma durumlarında karlı çıkabilmek için neler yapmak gerektiğini öğrenmek olduğu açıklanır. Bu masalda Kurt'u dinlememizin nedeni ise; çatışma çözmede iki tarafında kazanması için (kazan – kazan yöntemi) öncelikle farklı bakış açılarını dinlemenin gerektiğini, olaylara sadece kendi bakış açımızdan bakarsak yanılabileceğimizi öğrenmek olduğu şeklinde açıklanır."*

5) "Çatışma Çözme Becerileri" Hakkında Bilgi Verme (15 – 20 dk.)

➢ Katılımcılara hazırlanan sunudan "Çatışma Çözme Becerileri" hakkında bilgi verilir (bknz: Sunum 5).

➢ Ardından katılımcılara Form – 7 dağıtılır.

➢ Form – 7 de yer alan aşağıdaki sorular katılımcılara yöneltilerek grup etkileşimine devam edilir;

- *Siz kendinizi ilişki stratejilerinden (kaplumbağa, ayı, köpek balığı, tilki ve baykuş) hangisine daha yakın buluyorsunuz?*
- *Hangi davranışınızdan dolayı kendinizi …… (kaplumbağa, ayı, köpek balığı, tilki ve baykuş)a yakın buluyorsunuz?*
- *Kendinizi yakın bulduğunuz bu ilişki stratejisini kullandığınız bir olayı yazar mısınız?*
- *Peki bu olayda baykuş ilişki stratejisini kullanan bir kişi nasıl davranır?*

➢ Gönüllü katılımcılar bu sorulara yanıt verir. Son sorudaki eksikler gruptaki diğer katılımcıların katkılarıyla tamamlanır.

6) Gevşeme Egzersizleri (15 – 20 dk.) [14]

- Katılımcılara rahatlamaları için "Gevşeme Egzersizleri" ni öğrenip uygulamalarının önemli olduğu vurgulanır. " *Kendilerini gergin hissettikleri zaman şimdi öğrenecekleri gevşeme egzersizlerini kendi kendilerine rahatlıkla uygulayabilecekleri ve kendilerini egzersiz sonunda rahatlamış hissedecekleri"* söylenir.
- Katılımcılardan arkalarına yaslanmaları ve rahat bir pozisyonda oturmaları istenir ve gevşeme egzersizlerine başlanır:

- ***Yüz Kısmı, Boyun, Omuz Bölgelerinin Gevşetilmesi*** *(4 – 5 dk.)*
- *" Tüm kaslarınızı bırakın, gevşetin ve ağırlaştırın... Sessizce, rahatça yerleşin. Alnınızı kırıştırın, daha çok kırıştırın... ve şimdi bırakın, gevşeyin ve alnınızı gevşetin. Gevşeme arttıkça, alnınızın düzeleceğini düşünün...*
- *Şimdi somurtun ve kaşlarınızı çatın ve gerginliği hissedin. Gerginliği bırakın... Alnınızı bir kez daha düzeltin... Şimdi gözlerinizi sıkı sıkı kapatın, daha sıkın... Gerginliği hissedin...Gözlerinizi rahatlatın, kapalı tutun...*
- *Şimdi, çene kemiklerinizi sıkın, dişlerinizi sıkın... çene kemiklerinizdeki gerginliği hissedin... Çenenizi gevşetin, rahatlatın. Dudaklarınızı birbirinden yavaşça ayırın... Gevşemeyi hissedin...*
- *Şimdi dilinizi, damağınıza sıkıca itin... Gerginliği hissedin... Tamam, dilinizi rahat olan duruma getirin... Şimdi, dudaklarınızı birleştirin, sıkın... Dudaklarınızı gevşetin. Germe ile gevşeme arasındaki farka dikkat edin... Gevşemeyi tüm yüzünüzde,... bütün alnınızda,... Gözlerinizde,... Çenenizde,... Dudaklarınızda,... Dilinizde,... boğazınızda hissedin... Gevşeme fazlalaşıyor...*
- *Yüz kasları gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa, aynı işlem tekrar*

[14] Voltan Acar, N. (2007). **Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar – Deneyler**. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

edilecek, eğer yoksa bir sonraki gevşeme komutlarına geçilecek)

- *Şimdi boyun kaslarına dikkat edin... Kafanızı geriye gidebildiği kadar itin ve gerilimi hissedin... Sağa çevirin ve gerilimin sağa doğru geçtiğini hissedin. Şimdi sola çevirin. Kafanızı düzeltin ve öne getirin, ... çenenizi göğsünüze doğru bastırın... Kafanızı rahat duruma tekrar getirin, gevşemeye dikkat edin... Gevşeme artsın... Omuzlarınızı kaldırın... Gerginliği tutun... Omuzlarınızı düşürün ve gevşemeyi hissedin... Boyun ve omuzlar gevşemiş... Omuzlarınızı tekrar kaldırın ve hareket ettirin... Omuzlarınızı yukarıya, öne, arkaya getirin... Omuzlarınızda ve sırtınızda gerginliği hissedin... Omuzlarınızı bir kez daha düşürün ve gevşeyin... Gevşemeyi omuzlarınıza, sırt kaslarınıza doğru derinleştiriniz... Boynunuzu, boğazınızı, çenenizi ve yüzünüzün diğer kısımlarını gevşetin... gevşemeniz fazlalaşıyor... Derinleşiyor... Derinleşiyor... Boyun ve omuz kasları gevşemeyen, sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek, yoksa kolların gevşetilmesine geçilecek)*
- ***Kolların Gevşetilmesi** (4 - 5 dk.)*
- *Kendinizi iyice bırakın... Yumruğunuzu sıkın... sağ yumruğunuz,... Eliniz,... kolunuzdaki gerginliği hissedin ve şimdi gevşeyin. Sağ elinizin parmaklarını gevşetin ve duygularınızdaki çelişkiyi fark edin... Şimdi, kendinizi bırakın ve daha da gevşemeye çalışın... Bir daha sağ yumruğunuzu sıkın... Öylece kalın ve gerginliği fark edin... ve bırakın... Gevşeyin... Parmaklarınızı gevşetin... parmaklarınızı gevşetin ve farka dikkat edin... Sağ eli, yumruğu, kolu gevşemeyen, sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek, yoksa öbür ele, yumruğa ve kola geçilecek)*
- *İki yumruğunuzu iyice sıkın, daha sıkın... acısın,... iki yumruk sıkılmış, eller gergin, duyumları inceleyin... şimdi gevşeyin... Parmaklarınızı uzatın ve gevşekliği fark edin... Ellerinizi kollarınızı daha da gevşetmeye devam edin... Şimdi dirseklerinizi ve kollarınızın üst kısımlarını gerin,*

sıkın... ve gerginliği gözleyin... Tamam, kollarınızı uzatın, gevşetin ve farkı tekrar hissedin... Gevşekliğin gelişmesini sağlayın... Tekrar kollarınızın alt kısmını gerin... Sıkın... iyice acısın... gerginliği tutun ve dikkatlice inceleyin... Her seferinde gergin olduğunuz ve gevşediğiniz zaman duygularınıza dikkat edin... kollarınızı uzatın ve gerin, gerginliği kollarınızın arka kısmında hissedin... o gerilimi iyice hissedin... şimdi gevşeyin... kollarınızı rahat bir konuma getirin... Kollarınız ağırlaşacak, siz gevşedikçe onlar ağırlaşacak... ağırlaşacak... Kollarınızı tekrar uzatın ve kollarınızın arka kısmını gerin... Gerginliği hissedin... Kollarınızı rahat bir pozisyona sokun ve gevşetin. Buna devam edin... Kolları gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek)

- ***Göğsün, Midenin, Sırtın Alt Kısmının Gevşemesi*** *(4 – 5 dk.)*
- *Tüm bedeninizi gevşetebildiğiniz kadar gevşetin... Gevşemeyle gelen o rahat ağırlığı hissedin... Kolayca nefes alıp verin... Nefes verdikçe gevşeyin... Şimdi nefes alın ve ciğerlerinizi doldurun... Derin nefes alın ve nefesinizi tutun... Gerginliğe dikkat edin... Şimdi nefesinizi bırakın... havayı bırakırken göğüs kafesinizi gevşetin... Gevşemeye devam edin, rahatça... Rahatlığı hissedin... Bedeninizin geri kalan kısmıyla gevşeyin... Ciğerlerinizi yeniden doldurun... Derin nefes alın ve nefesinizi tutun... Nefes verin... Şimdi normal nefes alın... Göğsünüzü gevşetmeye devam edin ve bu gevşeme sırtınıza,... omuzlarınıza,... boynunuza... kollarınıza yayılsın... Kendinizi bırakın ve gevşemeden zevk alın. Göğüs kafesi gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek)*
- *Şimdi, karın kaslarınıza,... mide kaslarınıza dikkatinizi verin. Mide kaslarınızı gerin... karnınızı sıkın... Gerginliğe dikkat edin... ve gevşeyin... Kaslarınızı gevşetin ve farka dikkat edin... Tekrar, mide kaslarınızı sıkın... Gerginliği*

inceleyin... Gevşeyin... Mide kaslarınızı gevşetmenizle oluşan genel rahatlığa dikkat edin...

- *Şimdi midenizi içeri çekin, kaslarınızı gerin... gerginliği hissedin... Şimdi gevşeyin, midenizi bırakın... Normal nefes almaya devam edin... Şimdi tekrar midenizi içeri çekin ve gerginliği tutun... Gevşetmeden midenizi dışarı bırakın... Gerginliği hissedin... Şimdi, midenizi gevşetin... Gevşeme çoğaldıkça, gerginliğin erimesini sağlayın. Her seferinde nefes alırken, ciğerlerinizde ve midenizde olan ritmik gevşemeye dikkat edin... Midenizin ve göğsünüzün nasıl gevşediğine dikkat edin. Bedeninizde olan gerginlikleri yumuşatın. Mide kasları gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek)*
- *Şimdi dikkatinizi sırtınızın alt kısmına çevirin. Sırtınızı gerin ve sırtınızın alt kısmını çukur yapın ve omurganızdaki gerilimi hissedin... Tekrar rahatlayın... Sırtınızın alt kısmını gevşetin... tekrar gevşeyin,... gevşemeyi mide,... Göğüs,... kollar ve yüz kısmına yayın. Bu kısımlar gevşiyor... gevşiyor. Tıpkı bir pelte gibi hissediyorsunuz, kendinizi... Sırtının alt kısmı gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek)*
- ***Kalçaların, Baldırların, Bacakların Alt Kısmının Gevşetilmesi** (4 – 5 dk.)*
- *Bütün gerilimi bırakın ve gevşeyin... Şimdi kalça ve baldırlarınızı kasın, taa topuklarınıza kadar kasın... İyice acısın ... Gevşeyin ve değişikliğe dikkat edin... Dizlerinizi ve baldırlarınızdaki kaslarınızı tekrar gerin... Gerginliği tutun ... Kalça ve baldır kaslarınızı gevşetin... Gevşemeyi kendi başına bırakın ... Ayaklarınızı ve parmaklarınızı aşağı doğru itin ... böylece bacaklarınızın alt kısmındaki kaslar gerilsin. Gerginliğe dikkat edin... Ayaklarınızı ve bacaklarınızın alt kısmındaki kasları gevşetin... Bu kez ayaklarınızı yüzünüze doğru kıvırmaya çalışın... ayak parmaklarınızı yukarıya kaldırın... Tekrar gevşeyin... Bir süre gevşemeye devam edin... Kalçaları, baldırları,*

bacakları gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek)

- *Şimdi gevşemeyi daha da çoğaltın... gevşeme tüm bedeninize yayılsın ... ayaklarınızı,... bileklerinizi,... bacaklarınızın alt kısmını... dizinizi... baldırlarınızı... kalça kaslarınızı gevşetin... Bedeninizin alt kısmının ağırlığını hissedin, daha da gevşeyin. Şimdi gevşemeyi midenize... belinize,... sırtınızın alt kısmına yayın... Daha çok gevşeyin... Bu rahatlığı hissedin... Sırtınızın üst kısmına... göğsünüze... omuzlarınıza... kollarınıza... taa parmak uçlarınıza kadar gevşeyin... Daha derin gevşeyin... Boğazınızda gerginlik kalmasın... Yüz kaslarınızı gevşetin... Tüm bedeninizi gevşetmeye devam edin...*
- *Şimdi derin nefes alıp, yavaşça vererek daha da gevşeyebilirsiniz... Gözleriniz kapalı olarak... Böylece çevrenizdeki nesnelerin ve hareketlerin daha az farkına varırsınız ki bu da gerilimi azaltır... Derin nefes alın ve yavaş yavaş verin... Ne kadar ağırlaşıp gevşediğinize dikkat edin... Tıpkı bir pelte gibi...*
- *Mükemmel bir gevşeme döneminde, hiçbir kasınızı hareket ettirmek istemeyeceksiniz... Düşünün sağ kolunuzu kaldırmak için gereken çabayı... Kolunuzu kaldırmayı düşündüğünüzde, omuzlarınızda ve kolunuzda bir gerginlik var mı? Şimdi kolunuzu kaldırmamaya ve daha da gevşemeye karar verin... Gerginliğin yok oluşuna dikkat edin. Rahatlamaya devam edin.*
- *Bu kez burada olduğunuzu düşünmemenizi isteyeceğim. Bu odada olduğunuzu düşünmeyi bırakın... Onun yerine bir yelkenlide olduğunuzu ve bu yelkenlinin de meltemle itildiğini düşünün... Cildinize değen güneşin sıcak ışınlarını hissedin... Rahatlatıcı, ılık, gevşetici...*
- *Çok çok rahat, çok, çok gevşemiş hissediyorsunuz... Bu görünümü düşünün. Ilık yaz güneşinin farkında olun, çok rahat çok gevşemişsiniz... Şimdi orada olduğunuzu düşünmeyi bırakın, burada olduğunuzu düşünün... Şu anda yaşadığınız rahatlığı gevşemeyi hissedin.*

- *Burada olduğunuzu düşünmeyi bırakın... Sahilde bir yaygı üzerinde uzandığınızı düşünün. Epey zamandır, saatlerdir oradasınız... Sahilde gözlerinizi açarken, çok uzaktan, mavi göklerde yavaşça uçan bir martıyı görüyorsunuz... Yavaş yavaş sahile vuran ve sonra geri çekilen dalgaların sesini duyabiliyorsunuz... Bu kez, uzanıp radyoyu açtınız, en sevdiğiniz parça çalıyor. Bu parça, oradayken rahat hissetmenizi gevşemenizi arttırıyor.*
- *Orada olduğunuzu düşünmeyi bırakın. Tekrar burada olduğunuzu düşünün... Kendinizi ne kadar rahat ve gevşemiş hissettiğinizi düşünün.*
- *Burada olduğunuzu düşünmeyi bırakın... Çok yumuşacık bir yaygıda otların üzerinde uzandığınızı düşünün. Güneşli bir günde, bir ağacın gölgesinde uzanıyorsunuz... Yukarıya baktığınızda, meltemle yavaş yavaş hareket eden papatyaları görüyorsunuz. Çok rahatlatıcı bir görüntü. Nefes aldığınız hava çok temiz, zevk verici... Orada olduğunuzu düşünmeyi bırakın, yine burada olduğunuz düşünün...*
- *Birkaç dakikaya kadar, normal durumunuza dönmenizi isteyeceğim. Bu, buraya geldiğiniz kadar gergin olacaksınız demek değildir, fakat günü devam ettirecek kadar dinç olacaksınız. Bunu yavaş yavaş yapacağız. Böylece şaşırmış olmayacaksınız. 1'den 4'e kadar sayacağım.*
- *Bir deyince, ayaklarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirin. İki deyince ellerinizi ve kollarınızı hareket ettirin. Üç deyince sandalyede dik oturun. Dört deyince de gözlerinizi açabilirsiniz. Bunu yaptığınızda kendinizi çok rahat hissedeceksiniz, sanki öğle uykusundan uyanmış gibi.*
- ***Tamam***

1) Ayak ve bacaklarınızı hareket ettirin.

2) Ellerinizi ve kollarınızı hareket ettirin.

3) Yavaşça sandalyede dik oturun.

4) Gözlerinizi açın.

7) Ev Ödevi ve Sonlandırma (10 dk.)

➢ Katılımcılara bir sonraki haftaya kadar kendilerini gergin hissettiklerinde bu hafta öğrendiğimiz gevşeme egzersizlerini uygulamaları istenir. Rahat bir şekilde uygulayabilmeleri için Form – 8 katılımcılara dağıtılır.

Bitiriş Etkinliği – "Bugün Neler Öğrendim?" [15]

- Katılımcılar ayakta halka biçiminde dizilirler. Eğitimci elindeki küçük topu birisine verir.
- *"Bugün Programımızın 6. Oturumunu tamamladık. Çatışma Çözme Becerileri ve Kas Gevşeme Egzersizlerini konuşarak deneyimlerimizi paylaştık. Şimdi sizden aklınızda kalan, sizi etkileyen bir bilgiyi, bir olayı bizimle paylaşmanızı istiyorum."* Top kimin elindeyse o katılımcı konuşur, diğerleri onu dinler. Ardından fikrini söyleyen katılımcı topu bir başka katılımcıya atar ve topu tutan katılımcı konuşur. En az 5 – 6 katılımcı grupla bir şeyler paylaştıktan sonra lider katılımcılardan öğrendiği bir bilgiyi, deneyimi söyler.
- Katılımcılardan 6. Oturum sonrası izlenimlerini dosyalarında bulunan "Oturum Sonrası İzlenimler" kâğıdına yazmaları istenir, katılımcılar yazdıktan sonra oturum sonlandırılır.

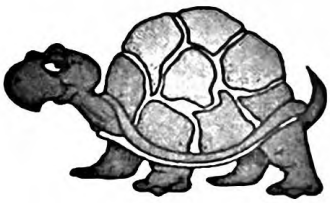
[15] MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2008). **7 – 19 Yaş Aile Eğitimi Programı.** Ankara.



FORM – 7

Siz kendinizi ilişki stratejilerinden hangisine daha yakın buluyorsunuz?











( ) ( ) ( ) ( ) ( )

Hangi davranışınızdan dolayı kendinizi (ayı, kaplumbağa, tilki, köpek balığı ve ya baykuş).....a yakın buluyorsunuz?

.....

.....

.....

.....

Kendinizi yakın bulduğunuz bu ilişki stratejisini kullandığınız bir olayı yazar mısınız?

Peki bu olayda baykuş ilişki stratejisini kullanan bir kişi nasıl davranır?

FORM – 8

GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Yüz Kısmı, Boyun, Omuz Bölgelerinin Gevşetilmesi (4 – 5 dk.)

- *"Tüm kaslarınızı bırakın, gevşetin ve ağırlaştırın...Sessizce, rahatça yerleşin. Alnınızı kırıştırın, daha çok kırıştırın...ve şimdi bırakın, gevşeyin ve alnınızı gevşetin. Gevşeme arttıkça, alnınızın düzeleceğini düşünün...*
- *Şimdi somurtun ve kaşlarınızı çatın ve gerginliği hissedin. Gerginliği bırakın...Alnınızı bir kez daha düzeltin...Şimdi gözlerinizi sıkı sıkı kapatın, daha sıkın...Gerginliği hissedin...Gözlerinizi rahatlatın, kapalı tutun...*
- *Şimdi, çene kemiklerinizi sıkın, dişlerinizi sıkın...çene kemiklerinizdeki gerginliği hissedin...Çenenizi gevşetin, rahatlatın. Dudaklarınızı birbirinden yavaşça ayırın...Gevşemeyi hissedin...*
- *Şimdi dilinizi, damağınıza sıkıca itin...Gerginliği hissedin...Tamam, dilinizi rahat olan duruma getirin...Şimdi, dudaklarınızı birleştirin, sıkın...Dudaklarınızı gevşetin. Germe ile gevşeme arasındaki farka dikkat edin...Gevşemeyi tüm yüzünüzde,...bütün alnınızda,...Gözlerinizde,...Çenenizde,...Dudaklarınızda,... Dilinizde,...boğazınızda hissedin...Gevşeme fazlalaşıyor...*
- *Yüz kasları gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa, aynı işlem tekrar edilecek, eğer yoksa bir sonraki gevşeme komutlarına geçilecek)*
- *Şimdi boyun kaslarına dikkat edin...Kafanızı geriye gidebildiği kadar itin ve gerilimi hissedin...Sağa çevirin ve gerilimin sağa doğru geçtiğini hissedin. Şimdi sola çevirin. Kafanızı düzeltin ve öne getirin, ...çenenizi göğsünüze doğru bastırın...Kafanızı rahat duruma tekrar getiri, gevşemeye dikkat edin...Gevşeme artsın...Omuzlarınızı kaldırın...Gerginliği tutun...Omuzlarınızı düşürün ve gevşemeyi hissedin...Boyun ve omuzlar gevşemiş...Omuzlarınızı tekrar kaldırın ve hareket*

ettirin...Omuzlarınızı yukarıya, öne, arkaya getirin...Omuzlarınızda ve sırtınızda gerginliği hissedin...Omuzlarınızı bir kez daha düşürün ve gevşeyin...Gevşemeyi omuzlarınıza, sırt kaslarınıza doğru derinleştiriniz...Boynunuzu, boğazınızı, çenenizi ve yüzünüzün diğer kısımlarını gevşetin...gevşemeniz fazlalaşıyor...Derinleşiyor...Derinleşiyor...Boyun ve omuz kasları gevşemeyen, sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek, yoksa kolların gevşetilmesine geçilecek)

Kolların Gevşetilmesi (4 - 5 dk.)

- *Kendinizi iyice bırakın...Yumruğunuzu sıkın...sağ yumruğunuz,...Eliniz,...kolunuzdaki gerginliği hissedin ve şimdi gevşeyin. Sağ elinizin parmaklarını gevşetin ve duygularınızdaki çelişkiyi fark edin...Şimdi, kendinizi bırakın ve daha da gevşemeye çalışın...Bir daha sağ yumruğunuzu sıkın...Öylece kalın ve gerginliği fark edin... ve bırakın... Gevşeyin... Parmaklarınızı gevşetin... parmaklarınızı gevşetin ve farka dikkat edin...Sağ eli, yumruğu, kolu gevşemeyen, sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek, yoksa öbür ele, yumruğa ve kola geçilecek)*
- *İki yumruğunuzu iyice sıkın, daha sıkın...acısın,...iki yumruk sıkılmış, eller gergin, duyumları inceleyin...şimdi gevşeyin...Parmaklarınızı uzatın ve gevşekliği fark edin...Ellerinizi kollarınızı daha da gevşetmeye devam edin...Şimdi dirseklerinizi ve kollarınızın üst kısımlarını gerin, sıkın...ve gerginliği gözleyin...Tamam, kollarınızı uzatın, gevşetin ve farkı tekrar hissedin...Gevşekliğin gelişmesini sağlayın...Tekrar kollarınızın alt kısmını gerin ...Sıkın...iyice acısın...gerginliği tutun ve dikkatlice inceleyin...Her seferinde gergin olduğunuz ve gevşediğiniz zaman duygularınıza dikkat edin...kollarınızı uzatın ve gerin, gerginliği kollarınızın arka kısmında hissedin...o gerilimi iyice hissedin...şimdi gevşeyin...kollarınızı rahat*

bir konuma getirin...Kollarınız ağırlaşacak, siz gevşedikçe onlar ağırlaşacak...ağırlaşacak...Kollarınızı tekrar uzatın ve kollarınızın arka kısmını gerin...Gerginliği hissedin... Kollarınızı rahat bir pozisyona sokun ve gevşetin. Buna devam edin... Kolları gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek)

Göğsün, Midenin, Sırtın Alt Kısmının Gevşemesi (4 – 5 dk.)

- *Tüm bedeninizi gevşetebildiğiniz kadar gevşetin... Gevşemeyle gelen o rahat ağırlığı hissedin...Kolayca nefes alıp verin...Nefes verdikçe gevşeyin...Şimdi nefes alın ve ciğerlerinizi doldurun...Derin nefes alın ve nefesinizi tutun...Gerginliğe dikkat edin...Şimdi nefesinizi bırakın...havayı bırakırken göğüs kafesinizi gevşetin...Gevşemeye devam edin, rahatça...Rahatlığı hissedin...Bedeninizin geri kalan kısmıyla gevşeyin...Ciğerlerinizi yeniden doldurun...Derin nefes alın ve nefesinizi tutun...Nefes verin...Şimdi normal nefes alın...Göğsünüzü gevşetmeye devam edin ve bu gevşeme sırtınıza, ... omuzlarınıza, ... boynunuza ... kollarınıza yayılsın ... Kendinizi bırakın ve gevşemeden zevk alın. Göğüs kafesi gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek)*
- *Şimdi, karın kaslarınıza, ... mide kaslarınıza dikkatinizi verin. Mide kaslarınızı gerin ... karnınızı sıkın ... Gerginliğe dikkat edin ... ve gevşeyin ... Kaslarınızı gevşetin ve farka dikkat edin ... Tekrar, mide kaslarınızı sıkın ... Gerginliği inceleyin ... Gevşeyin ... Mide kaslarınızı gevşetmenizle oluşan genel rahatlığa dikkat edin ...*
- *Şimdi midenizi içeri çekin, kaslarınızı gerin ... gerginliği hissedin ... Şimdi gevşeyin, midenizi bırakın ... Normal nefes almaya devam edin ...Şimdi tekrar midenizi içeri çekin ve gerginliği tutun ... Gevşetmeden midenizi dışarı bırakın ... Gerginliği hissedin ... Şimdi, midenizi gevşetin ... Gevşeme çoğaldıkça, gerginliğin erimesini sağlayın. Her seferinde nefes alırken, ciğerlerinizde ve midenizde olan*

ritmik gevşemeye dikkat edin ... Midenizin ve göğsünüzün nasıl gevşediğine dikkat edin. Bedeninizde olan gerginlikleri yumuşatın. Mide kasları gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek)

- *Şimdi dikkatinizi sırtınızın alt kısmına çevirin. Sırtınızı gerin ve sırtınızın alt kısmını çukur yapın ve omurganızdaki gerilimi hissedin... Tekrar rahatlayın... Sırtınızın alt kısmını gevşetin... tekrar gevşeyin,... gevşemeyi mide,... Göğüs,... kollar ve yüz kısmına yayın. Bu kısımlar gevşiyor... gevşiyor. Tıpkı bir pelte gibi hissediyorsunuz, kendinizi ... Sırtının alt kısmı gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek)*

Kalçaların, Baldırların, Bacakların Alt Kısmının Gevşetilmesi (4 – 5 dk.)

- *Bütün gerilimi bırakın ve gevşeyin... Şimdi kalça ve baldırlarınızı kasın, taa topuklarınıza kadar kasın... İyice acısın ... Gevşeyin ve değişikliğe dikkat edin... Dizlerinizi ve baldırlarınızdaki kaslarınızı tekrar gerin... Gerginliği tutun ... Kalça ve baldır kaslarınızı gevşetin... Gevşemeyi kendi başına bırakın ... Ayaklarınızı ve parmaklarınızı aşağı doğru itin ... böylece bacaklarınızın alt kısmındaki kaslar gerilsin. Gerginliğe dikkat edin ... Ayaklarınızı ve bacaklarınızın alt kısmındaki kasları gevşetin ... Bu kez ayaklarınızı yüzünüze doğru kıvırmaya çalışın ... ayak parmaklarınızı yukarıya kaldırın ... Tekrar gevşeyin ... Bir süre gevşemeye devam edin ... Kalçaları, baldırları, bacakları gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın. (Eğer gevşemeyen varsa işlem tekrar edilecek)*
- *Şimdi gevşemeyi daha da çoğaltın ... gevşeme tüm bedeninize yayılsın ... ayaklarınızı, ... bileklerinizi, ... bacaklarınızın alt kısmını ... dizinizi ... baldırlarınızı ... kalça kaslarınızı gevşetin ... Bedeninizin alt kısmının ağırlığını hissedin, daha da gevşeyin. Şimdi gevşemeyi midenize ... belinize, ... sırtınızın alt kısmına yayın ... Daha çok gevşeyin ... Bu rahatlığı hissedin ... Sırtınızın üst*

kısmına ... göğsünüze ... omuzlarınıza ... kollarınıza ... taa parmak uçlarınıza kadar gevşeyin ... Daha derin gevşeyin ... Boğazınızda gerginlik kalmasın ... Yüz kaslarınızı gevşetin ... Tüm bedeninizi gevşetmeye devam edin ...

- *Şimdi derin nefes alıp, yavaşça vererek daha da gevşeyebilirsiniz... Gözleriniz kapalı olarak ... Böylece çevrenizdeki nesnelerin ve hareketlerin daha az farkına varırsınız ki bu da gerilimi azaltır ... Derin nefes alın ve yavaş yavaş verin ... Ne kadar ağırlaşıp gevşediğinize dikkat edin ... Tıpkı bir pelte gibi ...*
- *Mükemmel bir gevşeme döneminde, hiçbir kasınızı hareket ettirmek istemeyeceksiniz ... Düşünün sağ kolunuzu kaldırmak için gereken çabayı ... Kolunuzu kaldırmayı düşündüğünüzde, omuzlarınızda ve kolunuzda bir gerginlik var mı? Şimdi kolunuzu kaldırmamaya ve daha da gevşemeye karar verin ... Gerginliğin yok oluşuna dikkat edin. Rahatlamaya devam edin.*
- *Bu kez burada olduğunuzu düşünmemenizi isteyeceğim. Bu odada olduğunuzu düşünmeyi bırakın ... Onun yerine bir yelkenlide olduğunuzu ve bu yelkenlinin de meltemle itildiğini düşünün ... Cildinize değen güneşin sıcak ışınlarını hissedin ... Rahatlatıcı, ılık, gevşetici ...*
- *Çok çok rahat, çok, çok gevşemiş hissediyorsunuz ... Bu görünümü düşünün. Ilık yaz güneşinin farkında olun, çok rahat çok gevşemişsiniz ... Şimdi orada olduğunuzu düşünmeyi bırakın, burada olduğunuzu düşünün ... Şu anda yaşadığımız rahatlığı gevşemeyi hissedin.*
- *Burada olduğunuzu düşünmeyi bırakın ... Sahilde bir yaygı üzerinde uzandığınızı düşünün. Epey zamandır, saatlerdir oradasınız ... Sahilde gözlerinizi açarken, çok uzaktan, mavi göklerde yavaşça uçan bir martıyı görüyorsunuz ... Yavaş yavaş sahile vuran ve sonra geri çekilen dalgaların sesini duyabiliyorsunuz ... Bu kez, uzanıp radyoyu açtınız, en sevdiğiniz parça çalıyor. Bu parça, oradayken rahat hissetmenizi gevşemenizi arttırıyor.*
- *Orada olduğunuzu düşünmeyi bırakın. Tekrar burada olduğunuzu düşünün ... Kendinizi ne kadar rahat ve gevşemiş hissettiğinizi düşünün.*

- *Burada olduğunuzu düşünmeyi bırakın ... Çok yumuşacık bir yaygıda otların üzerinde uzandığınızı düşünün. Güneşli bir günde, bir ağacın gölgesinde uzanıyorsunuz ... Yukarıya baktığınızda, meltemle yavaş yavaş hareket eden papatyaları görüyorsunuz. Çok rahatlatıcı bir görüntü. Nefes aldığınız hava çok temiz, zevk verici ... Orada olduğunuzu düşünmeyi bırakın, yine burada olduğunuz düşünün ...*
- *Birkaç dakikaya kadar, normal durumunuza dönmenizi isteyeceğim. Bu, buraya geldiğiniz kadar gergin olacaksınız demek değildir, fakat günü devam ettirecek kadar dinç olacaksınız. Bunu yavaş yavaş yapacağız. Böylece şaşırmış olmayacaksınız. 1'den 4'e kadar sayacağım.*
- *Bir deyince, ayaklarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirin. İki deyince ellerinizi ve kollarınızı hareket ettirin. Üç deyince sandalyede dik oturun. Dört deyince de gözlerinizi açabilirsiniz. Bunu yaptığınızda kendinizi çok rahat hissedeceksiniz, sanki öğle uykusundan uyanmış gibi.*

Tamam

1) Ayak ve bacaklarınızı hareket ettirin.
2) Ellerinizi ve kollarınızı hareket ettirin.
3) Yavaşça sandalyede dik oturun.
4) Gözlerinizi açın.



7. OTURUM: (70 – 95 dk.)

Oturumun Amacı:

Yedinci oturumun amacı, katılımcıların ilgilerini, yeteneklerini, becerilerini ve değerlerini tanımaları ve bu doğrultuda meslek seçimininin önemini fark etmelerini sağlamaktır.

Kazanımlar:

İlgileri, yetenekleri ve becerileri ve değerleri doğrultusunda meslek seçiminin önemini fark eder.

Kaynak, Araç ve Gereçler: Kalem, Form – 9, Form – 10, Form – 11, Form – 12, Küçük Top.

Süreç:

1) **Giriş** (5 dk.)

➢ Öncelikle katılımcılara *"Hoşgeldiniz"* denir. Katılımcılarla genel olarak sohbet edilir.

2) **Isınma Oyunu** (10 – 15 dk.)

➢ Katılımcıların isteği üzerine ısınma oyunu olarak "top bende değil" oyunu oynanır. Öncelikle katılımcılar ayakta halka biçiminde dizilirler. Daha sonra lider katılımcılara top verir ve müziği açmasıyla birlikte topu her iki ellerini ayrı ayrı kullanarak yanındaki arkadaşlarına vermeleri istenir. Lider müziği kapattığı anda top hangi katılımcının hangi

elinde kalırsa öncelikle katılımcının oyundan o eli çıkar ve katılımcı topun elinde kaldığı elini arkasına gizleyerek tek elle oyuna devam eder. Aynı şekilde müzik açılır ve oyun devam eder. Bir eliyle oynayan katılımcıların o eli de yandığı zaman katılımcı oyundan çıkar. Bu şekilde grupta tek kişi kalana kadar oyun devam eder. (Lider, katılımcıların durumuna ve mekâna göre uygun bulduğu bir başka ısınma oyunu da oynayabilirler)

3) Verilen Ev Ödevleri Hakkında Konuşma (10 dk.)

- Geçen hafta neler yapıldığı grup üyeleriyle birlikte özetlenir.
- Ardından katılımcılara daha önceden vermiş olduğumuz Form – 6 ev ödevlerini çıkarmaları istenir.
- Gönüllü katılımcılar hayat amaçlarını, uzun, orta ve kısa vadeli hedeflerini grup üyeleriyle paylaşarak grup etkileşimini başlatırlar. Lider ve katılımcılar hayat amaçlarıyla, uzun, orta ve kısa vadeli hedefleri tutarlı olmayanların, yazdıklarını tekrar birlikte ele alırlar. Katılımcı için hangisi daha önemliyse; ona uygun olarak birbirleriyle tutarlı hayat amacı, uzun, orta ve kısa vadeli hedefleri belirlerler. Lider, hayat amacı ve hedef belirlemede anlaşılamayan noktalar ve sorular varsa bu bölümde katılımcılara açıklar.
- Daha sonra da katılımcılara *"bu haftaki oturumumuzda kendimizi tanımaya devam edeceğimiz"* denir. *"Kendini keşif yolculuğunun uzun ve zor olduğu, bu haftada ilgilerimizi, yeteneklerimizi ve değerlerimizi tanıyarak geleceğimizi planlamayı sürdüreceğimiz"* anlatılır.

4) " İlgilerim" Etkinliği (10 – 15 dk.) [16]

- Katılımcılara aşağıdaki açıklama yapılır:

[16] Külahoğlu, Ş. (2011). **Mesleki Geleceğim.** (1. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- *" İnsanların birçoğu, boş zamanlarını zevklerine uygun düşen eğlenceli etkinliklerle geçirir. Bazı insanlar boş zamanlarında müzik dinlemekten veya müzik aleti çalmaktan hoşlanırlar, bazıları ise öykü, şiir yazmak veya okumayı tercih ederler vb. "*

- *" Kişinin ilgi ve zevkleriyle meslek seçimi arasında bir bağlantı vardır. Mehmet'in örneğine bakalım: Çalışkan bir öğrenci, kırlarda dolaşmayı çok sever. Açık havada gezmeye, doğada piknik yapmaya bayılır. 0 – 16 yaşında ve bu doğa sevgisini doyuracak bir mesleğin ne olabileceğini düşünüyor. Birbirinden çok farklı meslekleri gözden geçiriyor: Pazarlamacı, ziraat mühendisi, çiftçi, coğrafya araştırmacısı, bir hayvanat bahçesi yöneticisi, turist rehberi, profesyonel sporcu, bahçe ve park sorumlusu ve hatta bekçisi... Henüz bir karar veremedi."*

- *" Peki, sizin durumunuz nedir? Sizin zevklerinize, serbest zamanlarınızda yapmayı sevdiğiniz etkinliklere uygun düşebilecek meslekler hangileri olabilir? "*

➢ Açıklama yapıldıktan sonra katılımcılara Form – 9 dağıtılır.

➢ Katılımcılardan ilk tabloyu aşağıdaki açıklamalar doğrultusunda uygulamaları istenir.

- *" Tablonun birinci sütununa boş zamanlarında severek yaptığınız eğlence biçimlerinin başındaki kareye (X) işareti koyunuz. İkinci sütununa ise; hangi meslekler ilginizi çekiyorsa onun başındaki kareye (X) işareti koyunuz."*

➢ İlk tablo doldurulduktan sonra katılımcılara aşağıdaki açıklama yapılır:

- *" Birinci sütunda işaretlediklerinizi sizin zevklerinizi, serbest zamanlarınızda yapmayı sevdiğiniz etkinlikleri belirleyen ilgilerinizi gösteriyor. İkinci sütunda ise; ilerde yapmayı istediğiniz meslekleri işaretlediniz. "*

- *" Şimdi, seçtiğiniz ilgi alanlarının ve mesleklerin aynı satırda yer alıp almadığına bakar mısınız? Yani ilgi alanlarınızla idealinizdeki meslekler ne kadar uyumlu görünüyor?"*

- Katılımcılardan ikinci tabloyu doldurmaları istenir.
- Gönüllü katılımcılar ikinci tabloyu grup arkadaşlarıyla paylaşırlar.
- Katılımcılara *"yaptığımız bu etkinlik sayesinde ilgilerimiz doğrultusunda bir meslek belirlediğimiz fakat bunun meslek seçiminde yeterli olamayacağı, bugünkü oturumumuzda yapacağımız diğer etkinlikler sayesinde, meslek seçiminde daha isabetli karar vereceğimiz"* söylenerek etkinlik sonlandırılır.

5) "Yeteneklerim" Etkinliği (10 – 15 dk.) [17]

- Katılımcılara şu şekilde açıklamada bulunularak etkinliğe başlanılır:

- *"Yetenek; fiziksel veya zihinsel bazı etkinlikleri gerçekleştirebilmek için sahip olmanız gereken özelliklerdir. Bu müzik, resim, matematik veya mekanik vb. alanlarda kolayca öğrenme ve yüksek başarı gösterebilme gücünü ortaya çıkarır. Kişi, yetenekli olduğu konuları daha kolay öğrenir. "*

- Daha sonra katılımcılara Form – 10 dağıtılır ve şu açıklama yapılır:

- *" Form – 10'da başlıca yetenek alanları ve onlara uygun meslekleri gösteren bir tablo vardır. Yetenekli olduğunuz yönleri ve düşündüğünüz meslekleri bu tablo üzerinde bulmaya çalışın."*
- *" Yetenekleriniz aşağıdaki tabloda belirtilenlerden hangisine giriyor? "*
- *" Seçtiğiniz meslek, yetenek alanlarıyla uyumlu mu? "*
- *" Bunu anlamak için tablo üzerinde kendinizde gördüğünüz yeteneklerinizi ve istediğiniz mesleğin yanına (X) işareti koyarak kendinize bakmaya çalışın."*

[17] Külahoğlu, Ş. (2011). **Meslekî Geleceğim.** (1. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Katılımcılar Form – 10'u doldururken lider, katılımcıların anlayamayıp sordukları yetenek alanlarını ve meslekleri açıklar.
- Lider, " İlgilerim" etkinliğinde olduğu gibi katılımcıların işaretledikleri yetenek alanları ile mesleklerin uyumluluğuna bakmalarını ister.
- Gönüllü katılımcılar tablolarını grupla paylaşarak grupta etkileşimi sürdürürler. Bu sırada diğer katılımcılar ve lider, paylaşımda bulunan katılımcının yetenek alanları ile meslek uyumluluğunu tartışır, düzeltilmesi gereken bir uyumsuzluk varsa bunu düzelterek etkinlik sonlandırılır.

6) "Becerilerim" Etkinliği (5 – 10 dk.) [18]

- Katılımcılara şu şekilde açıklamada bulunularak etkinliğe başlanılır:

• *" Neyi yapmakta iyi olduğunuzu düşünürseniz, becerilerinizi keşfedebilirsiniz. İstediğiniz işe sahip olabilmek için diplomanın yanı sıra sizden başka özellikler de bekleneceğini bilmelisiniz. "*

- Daha sonra katılımcılara Form – 11 dağıtılır ve şu açıklama yapılır:

• *" Form – 11'de becerilerle ilgili genel bir liste var. Listeden sahip olduğunuz becerileri bulup işaretleyebilir ve hangi becerilerinizi geliştirmeniz gerektiği konusunda bir fikre sahip olabilirsiniz. "*

- Ardından katılımcılar Form – 11'i doldururlar ve etkinlik sonlandırılır.

7) Sonuç Etkinliği (10 – 15 dk.) [19]

- Katılımcılara aşağıdaki açıklama yapılır:

[18] Külahoğlu, Ş. (2011). **Mesleki Geleceğim.** (1. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
[19] Külahoğlu, Ş. (2011). **Mesleki Geleceğim.** (1. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- *" Bu hafta yaptığımız bu etkinliklerle ilgi, yetenek ve beceri gibi meslek seçimini etkileyecek en önemli yönleri biraz daha aydınlatmış olduk. Yapacağımız bu son çalışma ortaya çıkan sonuçları özetleyecek ve daha iyi kavramamıza yardımcı olacaktır."*

➢ Form – 12 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

- *" Form – 12 'de yer alan etkinlik listesini üç kere okumanız gerekecek. Birinci seferde; sizi tanımlayan sözcükleri daire içine alın. İkinci okumada; yapmaktan hoşlandığınız etkinliklerin yanına birer (X) işareti koyun. Üçüncü seferde; en iyi yaptığınız beceriyi anlatan sözcüklerin altını çizin. "*

➢ Katılımcıların Form – 12 'yi doldurmasının ardından aşağıdaki açıklama yapılır:

- *" Şimdi bu tabloda yaptığın işaretlemeleri yorumlama zamanı: aynı sözcüğü hem daire hem (X) hem de altına çizgi koyarak işaretlemiş misiniz? Bunlardan kaç tane var? "*

➢ Gönüllü katılımcılar bu soruya cevap verir ve grup etkileşimi devam eder. Katılımcıların hepsi ilgileri, yetenekleri ve becerileri doğrultusunda ortaya çıkan meslekleri grupla paylaşırlar.

8) Ev Ödevi ve Sonlandırma (10 dk.)

➢ Katılımcılara bir sonraki haftaya kadar, bugün yaptığımız etkinlikler sonucunda ortaya çıkan meslekleri araştırmaları ev ödevi olarak verilir. Her bir katılımcının kendisi için uygun çıkan mesleği ya da meslekleri haftaya kadar araştırıp, grupla paylaşması istenir. Bu mesleğe sahip olmak için nasıl bir eğitim almak gerekir, mesleğin iş olanakları neler, ekonomik kazancı nasıl, nasıl bir iş ortamında çalışıyorlar, mesleğe sahip olmak için gereken yetenekler neler bunları araştırıp not almaları istenir. Hatta bulabilirlerse bu mesleğe sahip birisiyle görüşmelerinin onlara daha gerçekçi bilgiler sağlayacağı söylenir. Aynı zamanda internetten www.mbs.meb.gov.tr adresinden yararlanabilecekleri de hatırlatılır.

Bitiriş Etkinliği – "Bugün Neler Öğrendim?" [20]

- Katılımcılar ayakta halka biçiminde dizilirler. Eğitimci elindeki küçük topu birisine verir.
- *" Bugün Programımızın 7. Oturumunu tamamladık. Bazı etkinliklerle ilgilerimizi, yeteneklerimizi, becerilerimizi ve değerlerimizi tanımaya çalıştık, bunlara uygun olarak meslek seçimimizi gerçekleştirdik ve grupla paylaştık. Şimdi sizden aklımızda kalan, sizi etkileyen bir bilgiyi, bir olayı bizimle paylaşmanızı istiyorum."* Top kimin elindeyse o katılımcı konuşur, diğerleri onu dinler. Ardından fikrini söyleyen katılımcı topu bir başka katılımcıya atar ve topu tutan katılımcı konuşur. En az 5 – 6 katılımcı grupla bir şeyler paylaştıktan sonra lider katılımcılardan öğrendiği bir bilgiyi, deneyimi söyler.
- Katılımcılardan 7. Oturum sonrası izlenimlerini dosyalarında bulunan "Oturum Sonrası İzlenimler" kâğıdına yazmaları istenir, katılımcılar yazdıktan sonra oturum sonlandırılır.

[20] MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2008). **7 – 19 Yaş Aile Eğitimi Programı.** Ankara.

FORM -9

İLGİLERİM

Her iki sütunda belirlediklerinin başındaki kareye (X) koyarak işaretler misiniz?

	Boş zamanlarınızda aşağıdaki eğlence biçimlerinden hangilerini severek yaparsınız?		Aşağıdaki gruplanmış meslekler arasından hangileri ilgilerinizi çekiyor?
	Bilimsel kitaplar okurum, problem çözerim		Fizik mühendisi, kimyager, biyolog, doktor
	Sosyal konularla ilgili kitaplar okurum		Antropolog, psikolog, tarihçi, sosyolog
	Hayvan ve bitkilerle ilgilenirim		Zoolog, botanikçi, ziraat mühendisi, veteriner
	Bozulan alet ve makineleri onarırım		Makine, inşaat, uçak mühendisliği
	Arkadaşlarıma telefon ederim		Politikacı, sosyal bilimci, satış elemanı, öğretmen
	Alışverişe çıkarım		İş adamı, işletmeci, ekonomist
	Eşyalarımı, defterlerimi, notlarımı düzenlerim		Sekreter, organizatör, program yapımcısı
	Öykü, roman kitapları okurum		Yazar, şair, edebiyat eleştirmeni
	El işi, dantel, oyma, örgü vb. işler yaparım		Ressam, tiyatro sanatçısı, bale sanatçısı
	Müzikle ilgilenirim		Müzisyen, besteci, müzik öğretmeni
	Dernek çalışmalarına katılırım		Psikolog, danışman, sosyal hizmet uzmanı

Yukarıdaki tabloda başındaki kareye (X) koyarak işaretlendirdiklerinizi aşağıya yazarsanız, sizin zevklerinizi, serbest zamanlarınızda yapmayı sevdiğiniz etkinlikleri ve size uygun düşen meslekleri ayırt eden bir tablo yapmış olacaksınız.

Serbest Zaman Eğlencelerim	Bana Çekici Gelen Meslekler
1.	
2.	
3.	
4.	



FORM – 10
ÇOKLU ZEKÂ YAKLAŞIMINA GÖRE MESLEKLER

YETENEKLER	YETENEK KONULARI	İLGİLİ BAZI MESLEKLER
Sözel	Sözcükler arası ilişkiler	Şair, öğretmen, politikacı, avukat, komedyen vb.
Mantık – Matematiksel	Rakamlar ve kavramlar arasındaki ilişkiler	Bilim insanı, mühendis, ekonomist, bilgisayar programcısı, yargıç vb.
Görsel (Uzamsal)	Mekânlar, eşyalar arasında ilişkiler	Ressam, fotoğrafçı, mühendis, mimar, gezgin vb.
Müziksel (Ritmik)	Sesle ve ritimle ilgili	Şarkıcı, besteci, müzik öğretmeni vb.
Bedensel (Kinestetik)	Beden hareketleriyle ilgili	Atlet, dansçı, aktör, balerin, balet, cerrah vb.
Kişiler arası (Sosyal)	İnsanlar arası ilişkilerle ilgili	Öğretmen, psikolojik danışman, politikacı, doktor, iş adamı vb.
Kişiler arası (İçsel)	Bireyin iç dünyasıyla ilgili	Sanatçı, sosyal hizmetler uzmanı, psikoterapist vb.
Doğa	Doğada olup bitenleri anlamayla ilgili	Ziraat mühendisi, meteorolog, biyolog, zoolog vb.



FORM – 11

BECERİLERİM

Aşağıdaki beceri gruplarını sahip olduğunuz düzeylere (X) işaret koyarak doldurunuz.

Beceri Grupları Düzeyi	Sahip Olma Düzeyi			
	Az	Biraz	Çok	Bilmiyorum
Sözlü / Sözsüz iletişim				
Kişiler arası ilişkiler				
Yazma (rapor, dilekçe vb.)				
Analiz etme (bilgileri vb.)				
Yönetme (kişileri, olayları vb.)				
Organize etme (zaman, yer ayarlama vb.)				
Eğitim verme (öğretebilme vb.)				
Liderlik (karar verme, risk alma vb.)				
Sosyal problem çözme				
Para yönetebilme (etkili para kullanma)				
Bilgisayar gibi teknolojileri kullanabilme				
Öğrenmeye açıklık				
Öğretebilme				
Yeniliklere açık olma, girişimcilik				



FORM – 12

Aşağıdaki etkinlikler listesini üç kere okumanız gerekecektir.

1. seferde; sizi tanımlayan sözcükleri daire içine almalısınız.
2. okumada; yapmaktan hoşlandığınız etkinliklerin yanına birer (X) işareti koymalısınız.
3. seferde; en iyi yaptığınız beceriyi anlatan sözcüklerin altını çizin.

Resim çizmek	Anneme işlerinde yardım etmek	Yemek pişirmeye yardım etmek
Koşu yapmak	Kitap okumak	Koleksiyonumla ilgilenmek
Bilgisayar kullanmak	Bir tiyatro oyununda oynamak	Çiçek yetiştirmek
Arkadaşlarına saygılı davranmak	Müzik dinlemek	Bir evcil hayvan beslemek
Halk oyunları oynamak	Günlük yazmak	Sokakta oynamak
Yap-boz yapmak	Bilgisayar oyunları oynamak	Çizgi film seyretmek
Arkadaşlarla sohbet etmek	Okulda öğretmene yardım etmek	Babama iş yerinde yardım etmek
Matematikte başarılı	Arkadaşlara yardım etmek	Hikâye kitapları okumak
Bilimsel çocuk dergileri okumak	Roman okumak	Her gün odamı toplamak
Yüzmek	Kardeşimle sohbet etmek	Her gün ders çalışmak
Gitar çalmak	Bisiklete binmek	Yoksullar için yardım toplamak
Arkadaşlarla oyun oynamak	Ödevlerimi zamanında yapmak	
Müzik dinlemek	Büyüklere saygılı davranmak	
Futbol maçı izlemek	Köpek beslemek	
Sınıf gezilerine katılmak	Bahçe işleri yapmak	

Boşluklara bizim unuttuğumuz sizin eklemek istediğiniz etkinlik varsa ekleyebilirsiniz.



8. OTURUM: (75 – 85 dk.)

Oturumun Amacı:

Sekizinci oturumun amacı, katılımcıların grup yaşantısında edindiği deneyimleri günlük yaşamlarında kullanabileceklerini kavramalarını sağlamaktır.

Kazanımlar:

Grup yaşantısında edindiği deneyimleri günlük yaşamında kullanabileceğini kavrar.

Kaynak, Araç ve Gereçler: Küçük Top.

Süreç:

1) Giriş (5 dk.)

➢ Öncelikle katılımcılara *"Hoşgeldiniz"* denir. Katılımcılarla genel olarak sohbet edilir.

2) Isınma Oyunu (10 dk.)

➢ Katılımcıların isteği üzerine "Eşini Bul" oyunu oynanır. Gruptakiler ikili eşleşirler. Lider müziği açar ve gruptakiler eşlerini bırakarak karışık olarak yürür. Lider müziğin sesini kısıp "Eşini Bul" deyince herkes eşini bulup ellerinden tutarak çömelir. Geç otuan çift oyundan çıkar. Oyunda tek bir çift kalana kadar oyun devam eder. (Lider, katılımcıların

durumuna ve mekâna göre uygun bulduğu bir başka ısınma oyunu da oynayabilirler)

3) **Verilen Ev Ödevleri Hakkında Konuşma** (25 – 30 dk.)

- Geçen hafta neler yapıldığı grup üyeleriyle birlikte özetlenir.
- Ardından katılımcılara geçen hafta verdiğimiz ev ödevlerini çıkarmaları istenir.
- Gönüllü katılımcılar araştırdıkları meslekleri arkadaşlarıyla paylaşırlar.
- Daha sonra her bir katılımcı, kendisi için uygun çıkan mesleği ya da meslekleri; bu mesleğe sahip olmak için nasıl bir eğitim almak gerekir, mesleğin iş olanakları neler, ekonomik kazancı nasıl, nasıl bir iş ortamında çalışıyorlar, mesleğe sahip olmak için gereken yetenekler neler gibi not aldıkları kriterlerle arkadaşlarına aktarır. Bu bilgileri nereden aldıklarını da gruba söylerler. Daha sonra grup, mesleği anlatan katılımcıya hala bu mesleğe sahip olmak isteyip istemediğini sorar. Eğer artık istemiyorsa katılımcı nedenlerini açıklar ve grupla yeni hedeflediği mesleği paylaşır. Bu mesleğin özelliklerini de gruba aktarır.
- Gruptaki her bir katılımcı ev ödevini bu şekilde paylaştıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

4) **Programın Genel Bir Özetinin Yapılması** (25 – 30 dk.)

- Katılımcılara bu oturumun genel tekrar oturumu olduğu hatırlatılır ve katılımcılardan ilk oturumdan başlayarak her bir oturumda yapılmış olan etkinlikleri hatırlamaları istenir.
- Lider tarafından oturumlar kısaca gözden geçirilerek hatırlatılır. Katılımcıların geçmiş oturumlarla ilgili varsa soruları yanıtlandırılır. Gönüllü katılımcılar oturumlara ilişkin hatırladıklarını grupla paylaşır.

5) Ev Ödevi ve Sonlandırma (10 dk.)

➢ Katılımcılara haftaya son oturumumuz olduğu hatırlatılır ve "haftaya kadar yaptığımız tüm oturumları gözden geçirmeleri kafalarına takılan şeyleri not alıp haftaya ki oturumumuzda sormaları" ev ödevi olarak verilir.

Bitiriş Etkinliği – "Bugün Neler Öğrendim?" [21]

- Katılımcılar ayakta halka biçiminde dizilirler. Eğitimci elindeki küçük topu birisine verir.
- *" Bugün Programımızın 8. Oturumunu tamamladık. Programın tamamının özetini yaptık. Şimdi sizden aklınızda kalan, sizi etkileyen bir bilgiyi, bir olayı bizimle paylaşmanızı istiyorum."* Top kimin elindeyse o katılımcı konuşur, diğerleri onu dinler. Ardından fikrini söyleyen katılımcı topu bir başka katılımcıya atar ve topu tutan katılımcı konuşur. En az 5 – 6 katılımcı grupla bir şeyler paylaştıktan sonra lider katılımcılardan öğrendiği bir bilgiyi, deneyimi söyler.

➢ Katılımcılardan 8. Oturum sonrası izlenimlerini dosyalarında bulunan "Oturum Sonrası İzlenimler" kâğıdına yazmaları istenir, katılımcılar yazdıktan sonra oturum sonlandırılır.

[21] MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2008). **7 – 19 Yaş Aile Eğitimi Programı.** Ankara.

9.OTURUM (75 – 85 dk.)

Oturumun Amacı:

Dokuzuncu oturumun amacı, katılımcıların grup sürecine ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini ve bu grupta edindikleri deneyimleri günlük yaşamında kullanabileceğini kavramalarını sağlamaktır.

Kazanımlar:

Grup yaşantısında edindiği deneyimleri günlük yaşamında kullanabileceğini kavrar.

Kaynak, Araç ve Gereçler: Mavi fon kartonundan hazırlanmış üzerine dalgalar daha koyu renkli kalemle çizilmiş elips şeklinde kesilmiş "göl" , Bir ağaç dalının ucuna ip bağlanmış "olta", Kalem, Çocuklar için Boşanmaya Uyum Ölçeği, Küçük Top.

Süreç:

1) **Giriş** (5 dk.)

➢ Öncelikle katılımcılara *"Hoşgeldiniz"* denir. Katılımcılarla genel olarak sohbet edilir.

2) **Isınma Oyunu** (10 dk.)

➢ Katılımcıların isteği üzerine olarak "Gazete Kapmaca" oyunu oynanır. Gruptakiler üçer kişilik iki grup ve dört kişilik bir grup şeklinde eşleşirler. Lider her bir grubun önüne bir gazete parçası koyar. Gruplar liderin müziği açmasıyla birlikte müzik eşliğinde gazete çevresinde dans ederler. Lider müziği kapattığı anda hızla gazetenin üzerine atlarlar. Gazetenin dışında kalanlar oyundan çıkarlar. Her bir grupta bir öğrenci kalana kadar oyun devam eder. Daha sonra gruplarda kalan tek öğrencilerden bir grup oluşturulur

ve aynı şekilde oyun oynanır. Tek kişi kalana kadar oyuna devam edilir. (Lider, katılımcıların durumuna ve mekâna göre uygun bulduğu bir başka ısınma oyunu da oynayabilirler)

3) **Verilen Ev Ödevleri Hakkında Konuşma** (10 – 15 dk.)

- Geçen hafta neler yapıldığı grup üyeleriyle birlikte özetlenir.
- Ardından katılımcılara soruları olup olmadığı sorulur. Sorusu olan katılımcıların soruları cevaplandırılır.

4) **"Göl" Etkinliği** (15 – 20 dk.) [22]

- Katılımcılardan daire şeklinde oturmaları istenir.
- Dairenin ortasına daha önceden mavi fon kartonundan hazırlanmış üzerine dalgalar daha koyu renkli kalemle çizilmiş elips şeklinde kesilmiş "göl" yapıştırılır. "Göl" ün kıyısına da boş bir sandalye konur. Sandalyenin üzerine yine daha önceden hazırlanmış bir ağaç dalının ucuna ip bağlanmış "olta" konur.
- Lider, katılımcılardan grup sürecini, gruba ne kattıklarını ve gruptan ne aldıklarını düşünmelerini ister.
- Daha sonra önce lider "göl"ün kıyısındaki sandalyeye oturur ve "olta"yı eline alır.
- Lider "olta"yı, "göl"e atarken grup sürecine neler kattığını grupla paylaşır. "Olta"yı, "göl"den çekerken de grup sürecinden neler aldığını özellikle olumlu şeyleri grupla paylaşır.
- Ardından aynı şeyleri her bir katılımcının sırayla yapması istenir.

[22] Voltan Acar, N. (2007). **Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar – Deneyler**. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

➢ Tüm katılımcılar, alıştırmayı tamamladıktan sonra bu alıştırma ve grup süresince neler hissettiklerini grupla paylaşırlar.

5) Çocuklar İçin Boşanmaya Uyum Ölçeğinin Doldurulması (15 dk.)

➢ Katılımcılara şu şekilde açıklamada bulunularak "Çocuklar için Boşanmaya Uyum Ölçeği" dağıtılır.

- *" Çocuklar, biliyorsunuz ki bu benim tez çalışmam için hazırladığım Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı. Bugünkü oturumumuzla zaten programı tamamlamış bulunuyoruz. Gruba katılımınızdan ve paylaşımlarınızdan dolayı sizlere çok teşekkür ederim. Uyguladığımız bu programın etkili olup olmadığını da test edebilmemiz için sizlerin bu ölçeği doldurması gerekmekte. Sizlerin ölçeği gerçekten içinizden geldiği gibi okuyarak cevaplandırmanız, bu programın gerçekten işe yarayıp yaramadığını belirleyecek. Ölçekte yer alan ifadelerin doğrusu ya da yanlışı yok. Siz gerçekten ne hissediyorsanız doğru cevap o. Her şey için tekrar teşekkür ederim "*

➢ Ardından katılımcılardan doldurdukları ölçekler toplanır.

6) "Hoşça kal Demek" Etkinliği (10 dk.) [23]

➢ Katılımcılardan ayağa kalkmaları istenir.
➢ Daha sonra katılımcıların daire şeklinde olmaları istenir.
➢ İlk önce lider grubun başındaki katılımcının karşısına geçer ve gözle iletişim kurarak *" gözlerinde ışığı görüyorum, sana hoşça kal, diyorum "* diyerek, sırayla her üyenin elini sıkar ve sözü geçen cümleyi tekrar eder.
➢ Lider bitirdikten sonra, dairenin sonuna geçer, ilk başta liderin yanında duran katılımcı dairenin içine girer ve aynı işlemi tekrar eder.
➢ Bu tur, tüm üyeler uygulamayı yapıp bitirene dek sürer.

[23] Voltan Acar, N. (2007). **Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar – Deneyler**. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

7) Sonlandırma (10 dk.)

Bitiriş Etkinliği – "Bugün Neler Öğrendim?" [24]

- Katılımcılar ayakta halka biçiminde dizilirler. Eğitimci elindeki küçük topu birisine verir.
- *" Bugün Programımızın 9. Oturumunu tamamladık. Grup süresince gruptan neler aldığımızı, gruba neler kattığımızı grupla paylaştık. Şimdi sizden aklınızda kalan, sizi etkileyen bir bilgiyi, bir olayı bizimle paylaşmanızı istiyorum."* Top kimin elindeyse o katılımcı konuşur, diğerleri onu dinler. Ardından fikrini söyleyen katılımcı topu bir başka katılımcıya atar ve topu tutan katılımcı konuşur. En az 5 – 6 katılımcı grupla bir şeyler paylaştıktan sonra lider katılımcılardan öğrendiği bir bilgiyi, deneyimi söyleyerek oturumu bitirir.

B Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2008). 7 – 19 ıile Eğitimi Programı. Ankara.



ISBN 6054434234-3