

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**SİSTEMİK PSİKOTERAPİ YAKLAŞIMINA DAYALI HAZIRLANMIŞ
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN AYRIŞMA BİREYLEŞME DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

BİRSEN ŞAHAN

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2016

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**SİSTEMİK PSİKOTERAPİ YAKLAŞIMINA DAYALI HAZIRLANMIŞ
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN AYRIŞMA BİREYLEŞME DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

BİRSEN ŞAHAN

Danışman: Prof. Dr. TURAN AKBAŞ

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. MUSTAFA YAŞAR

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. İSMAİL SANBERK

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. OĞUZHAN ÇOLAKKADIOĞLU

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. SEZAI DEMİR

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2016

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Turan AKBAS
(Danışman)

Üye: Yrd. Doç. Dr. Mustafa YAŞAR

Üye: Yrd. Doç. Dr. İsmail SANBERK

Üye: Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

Üye: Yrd. Doç. Dr. Sezai DEMİR

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

.../.../2016

Prof. Dr. Yıldırım Beyazıt ÖNAL
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 07 / 10 / 2016

Birsen ŞAHAN

ÖZET

SİSTEMİK PSİKOTERAPİ YAKLAŞIMINA DAYALI HAZIRLANMIŞ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AYRIŞMA BİREYLEŞME DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Birsen ŞAHAN

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Turan AKBAŞ

Ekim 2016, 225 sayfa

Bu araştırmanın amacı, sistemik aile terapisi temelli bir grup müdahalesinin üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeylerine etkisini incelemektir. Bu amaçla, hazırlanmış olan program 2014-2015 eğitim öğretim bahar yarıyılında İnönü Üniversitesinde öğrenim gören ve gruba gönüllü olarak katılan öğrencilere uygulanmıştır. Uygulamalar her hafta birer oturum olacak şekilde düzenlenmiştir. Araştırma eş zamanlı olarak nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı karma yöntem desenli bir çalışmadır. Araştırmanın nicel boyutunda maksimum düzeyde geçerlik ve güvenilirlik elde etmek için Solomon Dört Grup Modeli kullanılmıştır. Araştırma 4x3 (1. Deney grubu, 2. Deney grubu, 1. Kontrol grubu, 2. Kontrol grubu x ön test, son test, izleme testi) karışık desenli deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın nitel boyutunda durum çalışması deseni kullanılmıştır. Bu bağlamda tüm oturumlar, sürecin etkililiğini ve nicel bulguların desteklenip desteklenmediğini test etmek amacıyla derinlemesine incelenmiştir.

Araştırmada bir gruba ön testin uygulandığı diğerine uygulanmadığı iki deney (1. Deney ve 2. Deney) ve yine bir gruba ön testin uygulandığı diğerine uygulanmadığı iki kontrol (1. Kontrol ve 2. Kontrol) grubu yer almaktadır. Araştırmada her bir deney grubunda yedi ve her bir kontrol grubunda sekiz öğrenci olmak üzere toplam 30 öğrenci yer almaktadır. Ön-test uygulamasının yapıldığı 1. Deney ve 1. Kontrol grubu öğrencilerine Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi uygulanmıştır. Oturumlar sonlandıktan sonra son test ölçümlerinde ve beş ay sonra alınan izleme testi ölçümlerinde aynı ölçek tüm gruplara (1. Deney ve 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol) uygulanmıştır. Deney grubunda yer alan grup üyelerine on hafta boyunca her bir oturumun 90-120 dakika

sürdüğü sistemik aile terapisi yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmış program uygulanırken, kontrol gruplarında yer alan öğrencilere hiçbir uygulama yapılmamıştır.

Veriler, İki Yönlü Gruplararası ANOVA ve Gruplararası-Gruplariçi Karışık Desenler için ANOVA ya da başka bir ifadeyle Split plot ANOVA (SPANOVA) testi kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlı farkın hangi gruplar arasında meydana geldiğini test etmek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, sistemik aile terapisi yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmış olan grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi Toplam, testin alt ölçekleri olan Ayrılma Kaygısı ve Reddedilme Beklentisi puanlarının azalmasında etkili olduğunu göstermektedir. Ancak testin diğer bir alt ölçeği olan Kısıtlanma Kaygısı puan ortalamaları bakımından gruplararası ya da gruplariçi anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir. Nitel bulgular ise Ayrılma Kaygısı, Reddedilme Beklentisi, Kısıtlanma Kaygısı olmak üzere üç tema altında toplanmıştır. Bu temalar ve bu temalar altında yer alan alt temalara ek olarak grup üyelerinin oturumlar sürecinde elde ettikleri farkındalıkları ve kazanımları betimsel olarak sunulmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde sistemik aile terapisi yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmış olan programın üniversite öğrencilerinin ABET Toplam, Ayrılma Kaygısı ve Reddedilme Beklentisi düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğu ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de devam ettiği gözlenmiştir. Ancak katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı puanlarında anlamlı değişim olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda uygulanan programın alanda bireysel ya da aile ile çalışan uzmanlara, ailelere, öğretmenlere, genç yetişkinlere yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ayrışma bireyleşme, ayrılma kaygısı, kısıtlanma kaygısı, reddedilme beklentisi

ABSTRACT**THE EFFECT OF GROUP COUNSELING PROGRAM BASED ON SYSTEMIC PSYCHOTHERAPY APPROACH ON UNIVERSITY STUDENTS' SEPARATION INDIVIDUATION LEVELS****Birsen ŞAHAN****Ph. D. Thesis, Department of Educational Sciences****Advisor: Prof. Dr. Turan AKBAŞ****October 2016, 225 pages**

The aim of this study is to examine the effects of a group intervention program based on systemic family therapy on separation individuation level of university students. For this purpose, the program was implemented to the students who voluntarily joined the groups in weekly sessions for ten weeks in the spring semester of 2014-2015 academic years at Inonu University. The present study was designed in mixed method which contained both quantitative and qualitative research methods simultaneously. Solomon Four Group Design was used in the quantitative part of the research in order to achieve maximum reliability and validity. This study is an experimental research with 4x3 (1st Experimental group, 2nd Experimental group, 1st Control group, 2nd Control group x pre-test, post-test, follow-up testing) factorial design. Case study design was used in the qualitative part of the research. In this part of the study, the effectiveness of the process and quantitative findings were supported or not were tested by examining the sessions deeply.

There were four groups in this study. Two of them were experimental groups and the others were control groups. Pre-test was applied to the first experimental and the first control groups but it didn't applied to the second experimental and the second control groups. Totally 30 students including seven students in both experimental groups and eight students in both control groups took part in the study. The Separation Individuation Test of Adolescence was applied to the first experimental group and the first control group. The same scale was applied to all groups (1st Experimental and 2nd Experimental, 1st Control and 2nd Control Groups) as a post-test after finishing the sessions and as a follow-up test after five months. The program prepared on the basis of a systemic

approach and ranging from 90 to 120 minutes of each session was implemented to the members of the experimental group for ten weeks. However, there were no applications to the members of the control group.

Data were analyzed by using Two-way Between-groups ANOVA and Mixed Between–within Subjects ANOVA or in other words Split-plot ANOVA (/SPANOVA). Tukey post hoc test performed in order to determine which groups differed significantly. According to the findings of the study, group counseling program prepared on the basis of systemic psychotherapy was effective on the decrease in the Separation Individuation Total point, and Separation Anxiety score, Rejection Expectancy score which were sub dimension of the scale on university students. However there were no significant differences between intragroup and intergroup in terms of Restriction Anxiety scores which were other sub-dimensions of the scale. Qualitative findings were divided into three themes under the headings of Separation Anxiety, Rejection Expectancy and Restriction Anxiety. The gains and the awareness of the group members towards the sessions were presented as descriptively in addition to these themes and the sub themes

The findings obtained from the research showed that the effect of the program prepared on the basis of a systemic family therapy approach reduced the Separation Anxiety and Rejection Expectancy levels of the university students and this effect was long lasting. But findings showed that the Restriction Anxiety of the participants was going on. In this context, this program would be helpful for the psychological counselors who work with individuals or families, for teacher, for families and for adolescent to provide them to separation of his/her/their parents in a healthy way.

Key words: Separation individuation, separation anxiety, rejection expectancy, restriction anxiety

ÖNSÖZ

Weinheim Aile Terapisi Enstitüsünden aldığım terapi eğitimi süresince hem kendi yapmış olduğum danışma oturumlarında gözlemlediğim hem süpervizyon eğitimleri sırasında, canlı danışma oturumlarda ve vaka incelemelerinde sıkça gündeme gelen duygu, düşünce ve davranışlarında ebeveynlerinden bağımsız bireyler olamamaya ilişkin ayrışma bireyleşme sorunu, sadece üniversite öğrencilerinin değil evlenmiş, çocuk sahibi olmuş, mevki makam sahibi yetişkin bireylerin de sorunları arasında yer almaktadır. Süreç ne kadar zorlu olsa da tezin hazırlanmasının tüm aşamalarında severek, ilgiyle yoğunlaştığım bir konu olması, motivasyonumun hep üst düzeyde kalmasını sağladı. Motivasyonumun üst düzeyde kalmasını sağlayan sadece tez konusu değildi elbette ki. Doktora sürecinin başından sonuna kadar motivasyonum düştüğü anda, kendimi tıpkı bir açık denizde yerimi ve yönümü bulamayacak kadar kaybolmuş hissettiğim anlarda, etrafımda her daim yardıma ve desteğe hazır olan insanlar olması, benim en büyük güç kaynağım ve en büyük şansımdı.

Çalışmanın her aşamasında birçok kişinin çok değerli çok önemli katkıları oldu. Bu konuda en büyük katkıyı sunmuş olan danışmanım Sayın Prof. Dr. Turan AKBAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Tezin her aşamasında gösterdiği destek ve rehberliğin yanı sıra hoşgörüsüyle ve akademik paylaşımlarıyla, iyi bir akademisyenin ve terapistin nasıl olması gerektiği konusunda çok önemli bir modeldi benim için. Süreç boyunca yapıcı ve destekleyici geribildirimleri ile çalışmamın hep ileriye gitmesi konusunda desteklerini esirgemeyen Sayın Yrd. Doç. Dr. Mustafa YAŞAR'a, Yrd. Doç. Dr. İsmail SANBERK'e ve Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK'e, jürimde yer alan ve dönütleri ile tezimin gelişmesine katkıda bulunan Sayın Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU'na ve Yrd. Doç. Dr. Sezai DEMİR'e içten teşekkürlerimi sunarım.

Tezin Türkçe dil kurallarına uygunluğunu inceleyerek sağladıkları akademik katkıları ve manevi destekleri için Yrd. Doç. Dr. Başak KASA'ya ve Arş. Grv. Bahar DOĞAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın gruplarında yer alan sevgili grup üyelerine, İnönü Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü çalışanlarına teşekkürlerimi sunarım.

Bu zorlu süreçte her daim yanımda olan ve desteklerini her daim etrafımda hissettiğim sevgili annem, babam, abim, yengem ve de biricik yeğenim sizin desteğiniz

ve de sevginiz olmasa bu kadar dayanıklı olamazdım. Bana her daim güvenip inandığınız ve hep yanımda olduğunuz için sonsuz teşekkürler.

Birsen ŞAHAN



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
KISALTMALAR.....	xiv
TABLolar LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xviii
EKLER LİSTESİ	xix

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.2.1. Nicel Desene İlişkin Alt Problemler	7
1.2.2. Nitel Desene İlişkin Alt Problemler	8
1.3. Araştırmanın Önemi	9
1.4. Sınırlılıklar	11
1.5. Tanımlar	11

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ayrışma Bireyleşme Teorileri.....	13
2.1.1. Mahler'in Ayrışma Bireyleşme Kuramı	13
2.1.1.1. Normal Otistik Evre.....	14
2.1.1.1. Ortak Yaşamsal (Sembiyotik) Evre	14
2.1.1.2. Ayrışma Bireyleşme Evresi	15
2.1.1.2.1. Farklılaşma ve Beden İmgesinin Gelişmesi Evresi	15
2.1.1.2.2. Alıştırma/Uygulama Evresi	15
2.1.1.2.3. Yeniden Yakınlaşma Evresi.....	16
2.1.1.2.4. Nesne Değişmezliği ve Bireyleşme Evresi	17
2.1.2. Masterson Yaklaşımı, Terk Depresyonu ve Ayrışma Bireyleşme	17
2.1.3. Blos'un İkinci Ayrışma Bireyleşme Süreci	21

2.1.4. Bowen’ın Aile Sistem Teorisi ve Ayrışma Bireyleşme.....	22
2.1.4.1. Benliğin Ayrışması	23
2.1.4.2. Çekirdek Ailenin Duygusal Sistemi	25
2.1.4.3. Üçgenler.....	27
2.1.4.4. Kuşaklararası Aktarma Süreci	29
2.1.4.5. Aile Yansıtma Süreci.....	30
2.1.4.6. Duygusal İlişkiyi Kesme	31
2.1.4.7. Kardeş Konumu	33
2.1.4.8. Toplumsal Duygusal Süreç.....	33
2.1.4.9. Bowenian Terapi’de Terapötik Süreç.....	34
2.2. Sistemik Aile Terapisi.....	36
2.2.1. Sistemik Aile Terapisinin Temel İlkeleri	40
2.2.1.1. Nötrlük/Tarafsızlık	40
2.2.1.2. Bütünlük	41
2.2.1.3. Geri Bildirim.....	41
2.2.1.4. Döngüsellik.....	42
2.2.1.5. Siberetik.....	43
2.2.1.6. Yaşam Dönemleri	44
2.2.1.7. Kurallar	45
2.2.1.8. Alt Sistemler ve Sınırlar	46
2.2.2. Sistemik Aile Terapisi Kuramları.....	49
2.2.2.1. Nesillerarası Psikoterapi	49
2.2.2.2. Yapısal Aile Terapisi	50
2.2.2.3. Stratejik Aile Terapisi.....	51
2.2.2.4. Milano Sistemik Psikoterapi.....	54
2.2.2.5. Yaşantısal / İnsancıl Aile Terapisi.....	55
2.2.2.6. Postmodern Yaklaşımlar.....	57
2.2.2.6.1. Çözüm Odaklı Aile Terapisi	57
2.2.2.6.2. Öyküsel Aile Terapisi	59
2.2.3. Sistemik Terapide Değerlendirme ve Formülasyon	60
2.4. İlgili Araştırmalar.....	63
2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	63
2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	71

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	80
3.1.1. Araştırmanın Nicel Boyutunun Modeli.....	81
3.1.2. Araştırmanın Nitel Boyutunun Modeli	83
3.2. Çalışma Grubunun Belirlenmesi.....	84
3.3. Araştırma Ortamı	86
3.4. Veri Toplama Aracı	88
3.5. Programın Geliştirilmesi.....	89
3.5.1. Programın İçeriği.....	92
3.5.2. Grup Müdahalesinde Kullanılan Teknikler	95
3.5.2.1. Genogram	95
3.5.2.2. Sorular	97
3.5.2.3. Hipotez Kurma	98
3.5.2.4. Yeniden Çerçeveleme.....	99
3.5.2.5. Olumlu Çıkarımlar Yapma	100
3.5.2.6. Sorunu Dışsallaştırma.....	100
3.5.2.7. Aile Dizilimi.....	101
3.5.2.8. Yaşam Irmağı	101
3.6. Verilerin Analizi	102
3.5.1. Nicel Verilerin Analizi	102
3.5.2. Nitel Verilerin Analizi.....	105
3.6. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği	106
3.6.1. Nicel Boyutun Geçerlik ve Güvenirliği.....	109
3.6.2. Nitel Boyutun Geçerlik ve Güvenirliği	113

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi Toplam Puanına İlişkin Bulgular.....	116
4.2. Ayrılma Kaygısı Değişkenine İlişkin Bulgular.....	124
4.2.1. Ayrılma Kaygısı Değişkenine İlişkin Nicel Bulgular	125
4.2.2. Ayrılma Kaygısı Değişkenine İlişkin Nitel Bulgular.....	133
4.3. Reddedilme Beklentisi Değişkenine İlişkin Bulgular	140
4.3.1. Reddedilme Beklentisi Değişkenine İlişkin Nicel Bulgular	140

4.3.2. Reddedilme Beklentisi Değişkenine İlişkin Nitel Bulgular	148
4.4. Kısıtlanma Kaygısı Değişkenine İlişkin Bulgular	152
4.4.1. Kısıtlanma Kaygısı Değişkenine İlişkin Nicel Bulgular	152
4.4.2. Kısıtlanma Kaygısı Değişkenine İlişkin Nitel Bulgular	158
4.5. Katılımcıların Kazanımlarına İlişkin Bulgular	161

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Nicel Bulgulara Yönelik Tartışma ve Yorumlar	168
5.4. Nitel Bulgulara Yönelik Tartışma ve Yorumlar	172

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar	177
6.2. Öneriler	181
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	181
6.2.2. Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	182

KAYNAKÇA	183
-----------------------	------------

EKLER	196
--------------------	------------

ÖZGEÇMİŞ	225
-----------------------	------------

KISALTMALAR

ABET: Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi



TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Araştırmanın Deseni.....	82
Tablo 2. 1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların ABET ve Alt Ölçeklerine İlişkin Ön-Test ANOVA Sonuçları	85
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine İlişkin Bilgiler.....	86
Tablo 4. ABET Toplam ve Alt Ölçeklerine İlişkin Ön-Son-İzleme Testi Betimsel Değerleri	103
Tablo 5. Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Katılımcıların ABET Toplam Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler.....	116
Tablo 6. Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre ABET Toplam Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	117
Tablo 7. 1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının ABET Toplam Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	119
Tablo 8. 1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının ABET Toplam Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları.....	119
Tablo 9. 1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının ABET Toplam Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tukey Testi Sonuçları.....	120
Tablo 10. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının ABET Toplam Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	122
Tablo 11. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının ABET Toplam Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları	122
Tablo 12. 1. Deney, 1. Kontrol, 2. Deney ve 2. Kontrol Grupları Arasındaki ABET Toplam Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları .	123
Tablo 13. Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Katılımcıların Ayrılma Kaygısı Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel Değerleri.....	125
Tablo 14. Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Ayrılma Kaygısı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	126

Tablo 15. 1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Ayrılma Kaygısı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	127
Tablo 16. 1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Ayrılma Kaygısı Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları	128
Tablo 17. 1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Ayrılma Kaygısı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tukey Testi Sonuçları	129
Tablo 18. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının Ayrılma Kaygısı Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	131
Tablo 19. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının Ayrılma Kaygısı Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları	131
Tablo 20. 1. Deney, 1. Kontrol, 2. Deney ve 2. Kontrol Grupları Arasındaki Ayrılma Kaygısı Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları .	132
Tablo 21. Deney Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Ayrılma Kaygısına Yönelik Farkındalıkları	134
Tablo 22. Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Katılımcıların Reddedilme Beklentisi Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel Değerleri	140
Tablo 23. Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Reddedilme Beklentisi Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	141
Tablo 24. 1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Reddedilme Beklentisi Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	143
Tablo 25. 1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Reddedilme Beklentisi Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları	143
Tablo 26. 1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Reddedilme Beklentisi Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tukey Testi Sonuçları	144
Tablo 27. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının Reddedilme Beklentisi Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	146

Tablo 28. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının Reddedilme Beklentisi Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları.....	146
Tablo 29. 1. Deney, 1. Kontrol, 2. Deney ve 2. Kontrol Grupları Arasındaki Reddedilme Beklentisi Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....	147
Tablo 30. Deney Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Reddedilme Beklentisine Yönelik Farkındalıkları.....	149
Tablo 31. Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel Değerleri	153
Tablo 32. Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Kısıtlanma Kaygısı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	153
Tablo 33. 1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Kısıtlanma Kaygısı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	155
Tablo 34. 1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Kısıtlanma Kaygısı Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları.....	155
Tablo 35. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının Kısıtlanma Kaygısı Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	157
Tablo 36. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının Kısıtlanma Kaygısı Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları .	157
Tablo 37. Deney Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Kısıtlanma Kaygısına Yönelik Farkındalıkları	159
Tablo 38. Deney Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Kazanımlarına İlişkin Bulgular	161
Tablo 39. ABET Toplam, Ayrılma Kaygısı, Reddedilme Beklentisi ve Kısıtlanma Kaygısı Puanlarına ve Katılımcıların Kazanımlarına İlişkin Elde Edilen Özet Sonuçlar	178

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Programın hedeflerine yönelik iç içe karma desene ilişkin akış şeması.....	80
Şekil 2. Uygulamanın yapıldığı grup odasının düzeni.....	87
Şekil 3. Ön test ve uygulama alan ve almayan katılımcıların ABET Toplam son test puanlarına ilişkin değişim grafiği	118
Şekil 4. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının ABET Toplam puanlarının ön test, son test ve izleme testi ölçüm sonuçlarına göre değişim grafiği	121
Şekil 5. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının ABET Toplam son test ve izleme testi puanlarına ilişkin değişim grafiği.....	124
Şekil 6. Ön test ve uygulama alan ve almayan katılımcıların Ayrılma Kaygısı son test puanlarına ilişkin değişim grafiği	127
Şekil 7. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının Ayrılma Kaygısı puanlarının ön test, son test ve izleme testi ölçüm sonuçlarına göre değişim grafiği	130
Şekil 8. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının Ayrılma Kaygısı son test ve izleme testi puanlarına ilişkin değişim grafiği	133
Şekil 9. Ön test ve uygulama alan ve almayan katılımcıların Reddedilme Beklentisi son test puanlarına ilişkin değişim grafiği	142
Şekil 10. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının Reddedilme Beklentisi puanlarının ön test, son test ve izleme testi ölçüm sonuçlarına göre değişim grafiği.....	145
Şekil 11. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının Reddedilme Beklentisi son test ve izleme testi puanlarına ilişkin değişim grafiği.....	148
Şekil 12. Ön test ve uygulama alan ve almayan katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı son test puanlarına ilişkin değişim grafiği.....	154
Şekil 13. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının Kısıtlanma Kaygısı puanlarının ön test, son test ve izleme testi ölçüm sonuçlarına göre değişim grafiği	156
Şekil 14. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının Kısıtlanma Kaygısı son test ve izleme testi puanlarına ilişkin değişim grafiği.....	158

EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek A. Sözleşme.....	196
Ek B. Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi Örnek Sorular	197
Ek C. Ayrışma Bireyleşme Üzerine Oluşturulmuş Sistemik Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı	198
Ek D. Genogram Örneği	221
Ek E. Genogram Çiziminde Kullanılan Simgeler	222
Ek F. Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi Kullanım İzni.....	223
Ek G. İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Araştırma İzin Belgesi.....	224



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Çocuğun ilk sosyal çevresi ailesidir ve ilk sosyal etkileşimleri kendisine bakan kişiyle gelişmeye başlamaktadır. Bebeğin doğumdan sonraki ilk iki yıl içindeki önceliği kendi kişisel bakım ve ihtiyaçlarının giderilmesidir. Zamanla kendisini diğerlerinden ayırt etmeye, onlardan bağımsız hareket etmeye ve bir birey olmaya doğru adım atmaktadır. Diğerlerinin davranışlarını ve bu davranışların onu nasıl etkilediğini fark etmeye başlamaktadır (Crow & Graham, 1973). Kendi kendine yeterli olgunluğa ulaştıkça da erken dönemde kurulan aile bağlarına ek olarak arkadaşlarla bağlar kurulmaktadır (Panksepp, Siviy & Normansell, 1985). Hem aile ile hem de sosyal çevre ile kurulan bu bağlar bireyin toplumsal rolleri, değerleri, kuralları ve buna benzer birçok inanç sistemini diğerlerinden almasına ve bunları diğerleri ile kurduğu ilişkilere yansıtmasına yol açmaktadır.

Benliğin oluşumu bireyin içinde yaşadığı sosyal, kültürel ve geçmişin bağlarından etkilenmektedir. Çünkü insan yalnızca biyolojik bir varlık değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal bir yapının birleşenidir (Asen, Tomson, Young & Tomson, 2004; Peterson & Nisenholz, 1991). Özellikle doğu toplumlarında yaşayan bireyin benliği, sosyal ilişkilerden ayrırmakta güçlük çekmektedir (Hedges, 2005). Gülerce (2007) ortalama Türk aile yapısında aile üyeleri ve diğer kişiler arası ilişkilerde sınırların oluşması ve bunun korunması konusunda sorunlar yaşandığını, Kağıtçıbaşı (2000) ise Türkiye’de yaşayan bireylerin benlik algılarının ilişkisel olarak yapılandığını belirtmektedir. Çocuklarını yetiştirilirken onların bireyselliğini geliştirmeye yönelik değil, bağımlı olmalarına yönelik teşvik edilmektedir. Genellikle de istenildiği gibi bağımlı davranışlar sergilemeyen kişiler hem aileleri hem de toplum tarafından baskı yaşayabilmektedir (Kurter, Jencius & Duba, 2004). Örneğin çocukların ebeveynlerine karşı olumsuz duygularını ifade etmeleri hoş karşılanmamaktadır (Sunar, 2002, Akt. Ataca, 2006). Kendi duygu ve düşüncelerini aile sistemi içinde yeterince ifade edemeyen çocuklar, yetişkin bireyler olduklarında da kendi ebeveynlerinden bağımsız hareket etmekte, duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorluk yaşayabilmektedir. Farklı bir şehirde yaşama gibi fiziksel olarak

bağımsızlık söz konusu olsa bile ailelerin duygusal etkileri ve beklentilerine bağlı olarak psikolojik bağımlılık devam etmektedir.

Olumlu benlik saygısının gelişmesi ve bunun sürekliliğinin sağlanması konusunda, aileyle geçirilen yaşantılar büyük öneme sahiptir. Aile içerisinde değerler, tutumlar, stresle baş etme yolları kimi zaman bilinçli kimi zamanda örtük olarak ebeveynlerden çocuklarına aktarılmaktadır (Shulman, 1962). Coopersmith (1967) benlik saygısının başarılarla, değerlere, özlemlere ve savunmalara karşı tepki olarak geliştiğini belirtmektedir. Bu deneyimler ailede açık ve net bir şekilde belirlenmiş sınırlar içerisinde ve koşulsuz kabul ile gerçekleşirse benlik saygısı olumlu olarak gelişecektir. Ailenin bu tarz bir ortamı sağlaması ise ayrışma düzeyi ile ilişkilidir.

Bir ailenin üyesi olarak her birey kendine özgü özelliklere sahip bir sisteme aittir. Bu aile sistemi yapısal, aile üyelerinin psikolojik özellikleri ve toplum içerisindeki sosyokültürel ve tarihi pozisyonu bakımından kendine özgü bir oluşum içerisinde (Broderick, 1993). Her bir aile üyesi ailenin davranışlarını düzenleyen örüntülerin oluşumuna ve sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır (Minuchin, 1985). Sağlıklı atlatılmış ayrışma bireyleşme süreci, aile üyeleri arasında anlamlı ilişkilerin gelişmesini sağlamaktadır. Tüm ilişkilerin birbirine girdiği ya da tamamen iletişim kesintisinin yaşandığı durumlarda, aile üyeleri arasında sağlıklı ilişki kurulamamaktadır. Burada önemli olan şey bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinden ayrışmasıdır. İlişkide ayrışma, bireyin diğerleri ile olan ilişkilerinde katılımcı olmayı sürdürürken bir taraftan da özerk olabilmeyi sağlayabilmesini gerektirmektedir (Bowen, 1976a).

Sistemik aile terapisi kuramcılarının olan Bowen (1976a), benlik duygusunun sağlıklı olarak gelişmesinin, düşünce ve duyguların bireyin köken ailesinden ne derece ayrışıp bütünleştiği ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Ayrışmanın sağlanabilmesi için bireyin duygusal sisteminin ailenin duygusal sisteminden bağımsız bir şekilde işlev görmesi gerekmektedir. İyi derecede ayrışıp bireyleşmiş bir birey aile sistemindeki ilişkilerden bağımsız bir şekilde kendisine dair sağlam bir benlik duygusuna sahip olabilecektir. Bu duygu, baskı karşısında ya da başkalarından onay alınmadığı zamanlarda değişmeyecektir.

Ayrışma sorunu yaşayan bireyler, dünyayı tamamen duygulardan ibaret olarak algılamaktadırlar. Ayrışma demek ilişkilerde duygulardan kopuk olma, duyguların olmaması anlamına gelmemektedir. Ayrışmış bireyler özerk hareket edebilme

becerisine sahiptirler. Kendi duygularını nesnel düzeyde değerlendirebilmektedirler. Zihnin üst düzeyde işlev görmesi sayesinde duyguların dürtüsel tepkilerinden arınık olarak tepki verebilmektedirler (Gibson & Donigian, 1993).

Ailelerinden psikolojik olarak ayrışmamış bireyler daha küskün, daha kırılgan ve kaygılı bir yapıya sahiptirler (Kenny & Donaldson, 1992). Bu bireylerde daha fazla suçluluk, öfke, aileye gücenme duygusu hâkimdir ve sürekli olarak ailelerinin desteğine ihtiyaç duymaktadırlar. Ailelerinden ayrışmış bireyler ise daha cesurdurlar ve kendilerine güvenmektedirler. Bu bireyler gerektiğinde ailelerinden yardım almakta sorun yaşamamaktadırlar (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978). Bireyin başkalarından duygusal olarak özellikle ailesi başta olmak üzere diğerlerinden bağımsız olarak kendi kararlarını alabilmesi özerkliği ile ilgilidir. Ebeveynle bağlanma güvenli bir şekilde gerçekleştiğinde ve ailesinden güvenli bir şekilde ayrıştığında birey özerkliğini kazanacaktır (Ryan & Lynch, 1989).

Bireylerin duygusal yönden ayrışmış olmalarıyla, duygularının anlamsızlığı kast edilmemektedir. Duygusal yönden ayrışmış bireyler yaşanan durumlara karşı nesnel ve özerk tepkiler verebilmektedirler (Bowen, 1976a). Bu açıdan bakıldığında ayrışma bireyleşme, duygusal açıdan özerklik anlamına gelmektedir. Ayrışmamış bireylerin duygu ve davranışlarının belirlenmesinde başkalarının duygu ve düşünceleri etkilidir (Getz & Protinsky, 1994).

Eğitim seviyesinin yüksek olması bireyin ayrışma sürecini sağlıklı gerçekleştirdiği anlamına gelmemektedir. Bilişsel gelişim ile duygusal gelişim aynı anda gelişmediğinde birey üst düzey yönetici dahi olsa sağlıklı ayrışmayı gerçekleştirmiş olmayabilir (Özakkaş, 2013). 2011 yılında Kahramanmaraş'ta gerçekleşen bir olayda, yaşları 26 ile 31 arasında değişen her biri üniversite eğitimi almış ve üçü farklı yerleşim yerlerinde, mesafe olarak ailesinden uzakta yaşamış dört kardeş, annelerinin ölümünü kaldıramamış ve defalarca intihar girişiminden sonra kendilerini asarak intihar etmişlerdir (Şirin, 2011). Benzer şekilde Ege Üniversitesi Psikiyatri Kliniğine başvuran 46 yaşındaki erkek bir hasta, bu yaşına kadar annesini emmiş ve annesinin ölümünün ardından da yoğun çöküntü içine girerek hastaneye başvurmuştur (Vahip & Önen-Sertöz, 2003). Bu örneklerin her birinde kişinin kendiliği ile ebeveynin kendiliğinin birbirine karıştığı köken ailelerden sağlıklı ayrışmanın gerçekleşmediği sonucuna varılabilir. Çünkü başarılı bir ayrışma bireyleşme, içsel bütünlüğün oluştuğu bir kendiliği ifade etmektedir. Bu kendiliğe sahip olma kendine güvenme, kendi kendine yetebilme, özerk olabilmeyi ifade

etmektedir. Sağlıklı ayrışma bireyleşmenin gerçekleşmemesi bağımlılığı beraberinde getirmektedir (Mahler, Pine & Bergman, 1975/2003).

Yaşamın belirli dönemlerinde o döneme ait bazı ihtiyaçlar ön plana çıkmaktadır. Üniversite yıllarını içine alan genç yetişkinlik döneminde bireylerin öne çıkan en belirgin gelişimsel görevleri ise karşı cinsle yakın ilişki kurmak ve meslek edinimini sağlamaktır (Erikson, 1968). Yüksek Öğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri kapsamında öğrencilerin bu dönemde karşılaşacakları gelişim görevlerini sağlıklı bir biçimde yerine getirmeleri geleceğe yönelik doğru kararlar almasını sağlayacaktır (Yeşilyaprak, 2016). Üniversite eğitiminin devam ettiği dönemler öğrenciler için meslek ediniminin sağlanması, bağımsızlık kazanma, kendisi gibi birçok genç ile etkileşim halinde olarak sosyal beceriler edinme gibi kazançların olmasının yanı sıra kimi zaman oldukça zorlayıcı olabilmektedir (Rickwood, Deane, Wilson & Ciarrochi, 2005).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencileri arasında sıklıkla yalnızlık, iletişim ve romantik ilişki sorunları, özgüven eksikliği, madde kullanımı, akademik başarısızlık ve aileyle ilişkili sorunlarla karşılaşmaktadır (Bilgin, 2001; Henriksen, 1995; Özgüven, 1992; Şahin, Şahin Fırat, Zoraloğlu & Açıkgöz, 2009; Topkaya & Meydan, 2013; Yalçın Ersever, 2015). Üniversite öğrencilerinin örneklem grubuna alındığı ayrışma bireyleşmeye yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde alan yazında genellikle tarama modelinde çalışmalar olduğu, sınırlı sayıda deneysel çalışmaya yer verildiği gözlenmiştir. Bu dönemde ergenlerin yaşamış olduğu depresyon, kaygı bozuklukları, bağlanma sorunları, madde kullanım bozukluğu, öfke, ilişki problemleri, özgüven eksikliği, tepkisel davranma ve geleceğe ilişkin plan ve düzenleme yapmaya ilişkin sorunlar, kişiler arası ve psikolojik iyi oluş problemleri, kariyer karar verme güçlüğü, üniversiteye uyum sağlamada sorun yaşama, psikolojik belirtiler, kimlik gelişim sorunları, kişiler arası çatışmalar ile ayrışma bireyleşme düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır (Aslan & Güven, 2010; Bartle-Haring, 1997; Bush, 2000; Gharehbaghy, 2011; Gürlek-Yüksel, 2006; Güven & Aslan, 2010a; Güven & Aslan, 2010b; Johnson & Buboltz Jr., 2000; Kabukçu-Başay, 2011; Keskin, 2012; Klever, 2009; Peleg-Popko, 2002; Özbaran, 2004; Skowron, Stanley & Shapiro, 2008; Skowron, Wester & Azen, 2004; Sudano, 2012; Taşkın, Gürlek-Yüksel & Özmen, 2009; Temiz, 2004; Utsunomiya, 2011). Yaşanan birçok sorunun ayrışma bireyleşme ile

bağlantılı olmasına rağmen aile temelli yönelik deneysel çalışmaların azlığı böyle bir çalışmanın gerekliliğini göstermektedir.

Üniversite yılları gencin ailesinden bağımsızlaşma çabaları sergilediği bir dönemi de içine almaktadır. Özellikle ailesinden sağlıklı bir biçimde ayrışıp bireyleşememiş aile üyelerinin, ebeveynlerinden farklı bir yerde eğitim hayatına devam etmeleri ruh sağlıklarının bozulması konusunda tetikleyici bir etki oluşturabilmektedir. Bu durumun öğrencilerin yalnızca sosyal ilişkilerini değil akademik başarılarını da olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin yükseköğretim yıllarında karşılaşılabileceği mesleki, eğitsel ve kişisel sosyal sorunlar ve bu dönemde başarmaları gereken gelişimsel görevler dikkate alındığında ayrışma bireyleşmeye yönelik müdahalelerin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında yakın ilişki kurabilmeleri, verimli birer toplum üyesi olabilmeleri ve geleceğe daha kararlı adımlar atabilmeleri, hem kendilerine hem de topluma uyumlu birer birey olabilmeleri için uygulanacak programın ruh sağlığı alanına katkı sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca sistemik aile terapisi yaklaşımı ve ayrışma bireyleşme üzerine yapılan alan-yazın çalışmalarının incelenmesi sonucunda deneysel çalışmalara ulaşılammıştır. Bu açıdan bakıldığında hem aile sistemini hem de ayrışma bireyleşmeyi temel alan bu çalışmanın alan yazına önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Sistemik terapi yaklaşımın temel alındığı ayrışma bireyleşmeye yönelik çalışmaların eksikliğinin yanı sıra yapılan birçok ön test - son test kontrol gruplu deneysel çalışmalarda ön test etkisi göz ardı edilmektedir. Yapılan bu araştırmada, iç ve dış geçerliğin maksimum düzeyde sağlanması için Solomon Dört Grup Modeli kullanılmıştır. Özellikle psikoloji ve eğitim gibi uygulama yapılan araştırmalarda, grupların belirlenmesi sırasında ön test etkisi göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir (Willson & Putnam, 1982). Ön test son test kontrol gruplu desenlerde sunulan bulgular araştırmacıya yalnızca ön test almanın etkisi ve yalnızca uygulanan programın etkisi hakkında bulgular sunmaktadır. Ancak bu değerler araştırmacıya ön testin uygulanan programı ne derece etkilediği ve ön testle uygulama etkileşim etkisi hakkında yeterli bilgi sunmamaktadır (Solomon, 1949). Ön testin verilmesine bağlı olarak, katılımcılar uygulanan deneyin içeriği hakkında tahminde bulunabilmektedirler. Bu durum ön test etkisinin en önemli dezavantajıdır. Ayrıca ön testin uygulanmış olması katılımcıları son teste daha duyarlı hale getirmektedir (Bordens & Abbott, 2011; Heppner, Kivlighan &

Wampold, 2008; Howitt & Cramer, 2011; Solomon, 1949). Solomon Dört Grup Modeli hem ön-test son test kontrol gruplu desenin avantajlarını hem de sadece son test kontrol gruplu desenin avantajlarını bir arada sağlamaktadır. Bu sayede ön test temel etkisi ve ön test ile uygulama etkileşim etkisi test edilebilmektedir. İç ve dış geçerliğin maksimum düzeyde sağlanmasına bağlı olarak da sadece genellenebilirlik değil uygulanan programın etkililiği test edilebilmektedir (Solomon, 1949).

Bunlara ek olarak Solomon Dört Grup Modeli, olgunlaşma ile zaman etkileşiminin de karşılaştırmasını olanaklı kılmaktadır (Ray, 2009). Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, uygulanan araştırmanın iç tutarlılığı ve uygulanan deneyin etkili olup olmadığı test edilebilir (Karasar, 2008). Program her iki grup üzerinde de etkili olmuşsa elde edilen sonuç programın oldukça güçlü olduğunu göstermektedir (Best & Kahn, 2006; Cozby, 2009). Bu sonuç aynı zamanda uygulanan programın tekrar edilebilirliğini de göstermiş olmaktadır ki bu da dış geçerliliği artırır (Braver & Braver, 1988).

Üniversite öğrencilerinin üniversite yıllarında üstesinden gelmeleri gereken gelişimsel görevleri dikkate alındığında, bu yıllarda ayrışma bireyleşmeye yönelik uygulanacak müdahalelerin önemi bir kez daha gözler önüne serilmektedir. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeylerini etkileyecek müdahale programlarının olmadığı ve sınırlı sayıda sistemik yaklaşıma dayalı uygulamaların yapıldığı gözlenmiştir. Ayrıca psikoloji gibi uygulamaya yönelik alanlarda uygulama yapılmadan önce verilen ölçeklerin, uygulama sürecini ve uygulama sonuçlarını etkileyeceği düşünülmektedir. Bu bağlamda Solomon Dört Grup Modeli kullanılarak hazırlanmış olan sistemik psikoterapi yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma programının üniversitede eğitim almakta olan öğrencilerin ayrışma bireyleşme düzeylerine etkisi olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Sistemik aile terapisi temelinde hazırlanmış olan grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin Ayrışma Bireyleşme düzeyleri üzerindeki etkisi ve öğrencilerin farkındalıkları ile kazanımlarının neler olduğunun incelenmesi

bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda yer alan alt problemler test edilmiştir:

1.2.1. Nicel Desene İlişkin Alt Problemler

a. *Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi (ABET) Toplam Puanına İlişkin Alt Problemler*

1. Ön test almış olan gruplarla almamış olan gruplar arasında ABET Toplam son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
2. Programın uygulandığı deney grupları ile programın uygulanmadığı kontrol grupları arasında ABET Toplam son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
3. Ön test uygulamasının yapıldığı gruplar arasında ABET Toplam puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
4. Ön testin uygulandığı gruplar ile ön testin uygulanmadığı gruplar arasında ABET Toplam son test ve izleme testi puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?

b. *Ayrılma Kaygısı Değişkenine İlişkin Alt Problemler*

1. Ön test almış olan gruplarla almamış olan gruplar arasında Ayrılma Kaygısı son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
2. Programın uygulandığı deney grupları ile programın uygulanmadığı kontrol grupları arasında Ayrılma Kaygısı son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
3. Ön test uygulamasının yapıldığı gruplar arasında Ayrılma Kaygısı puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
4. Ön testin uygulandığı gruplar ile ön testin uygulanmadığı gruplar arasında Ayrılma Kaygısı son test ve izleme testi puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?

c. *Reddedilme Beklentisi Değişkenine İlişkin Alt Problemler*

1. Ön test almış olan gruplarla almamış olan gruplar arasında Reddedilme Beklentisi son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?

2. Programın uygulandığı deney grupları ile programın uygulanmadığı kontrol grupları arasında Reddedilme Beklentisi son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
3. Ön test uygulamasının yapıldığı gruplar arasında Reddedilme Beklentisi puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
4. Ön testin uygulandığı gruplar ile ön testin uygulanmadığı gruplar arasında Reddedilme Beklentisi son test ve izleme testi puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?

d. Kısıtlanma Kaygısı Değişkenine İlişkin Alt Problemler

1. Ön test almış olan gruplarla almamış olan gruplar arasında Kısıtlanma Kaygısı son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
2. Programın uygulandığı deney grupları ile programın uygulanmadığı kontrol grupları arasında Kısıtlanma Kaygısı son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
3. Ön test uygulamasının yapıldığı gruplar arasında Kısıtlanma Kaygısı puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
4. Ön testin uygulandığı gruplar ile ön testin uygulanmadığı gruplar arasında Kısıtlanma Kaygısı son test ve izleme testi puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?

1.2.2. Nitel Desene İlişkin Alt Problemler

1. Deney gruplarında yer alan katılımcıların Ayrılma Kaygısı değişkenine yönelik farkındalıkları nelerdir?
2. Deney gruplarında yer alan katılımcıların Reddedilme Beklentisi değişkenine yönelik farkındalıkları nelerdir?
3. Deney gruplarında yer alan katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı değişkenine yönelik farkındalıkları nelerdir?
4. Deney gruplarında yer alan katılımcıların farkındalıkları ve kazanımları nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Sistemik aile terapisi yaklaşımı temelinde hazırlanmış olan grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeylerine olan etkisinin incelendiği bu çalışma, genç yetişkinlik dönemindeki bireylere, ailelere, psikolojik danışma alanında çalışanlara ve bilimsel olarak alan-yazına çeşitli katkılar sunacaktır. Üniversiteye geçiş birçok öğrenci için geliştirici olmanın yanı sıra aynı zamanda yeni durumlara uyum sağlamayı gerektirmektedir (Özgüven, 1992; Şahin vd., 2009; Rickwood, Deane, Wilson & Ciarrochi, 2005). Çoğu zaman zihinsel ve akademik yaşama verilen önem sosyal, bedensel, kişisel gelişimlere verilmemektedir. Ruhsal olarak bütünlük sağlanması için bu alanlardaki gelişmenin paralel bir biçimde ilerlemesi gerekmektedir.

Ayrışma bireyleşme sorunu olmayan öğrenciler için yeni bir ortam kendilerini geliştirmeleri, yeni insanlar tanımaları, kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri gibi olumlu imkânlar sunarken, ebeveynlerinin yanından ayrılarak farklı bir şehirde yaşamak ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan öğrencilerin sorunlarla karşı karşıya kalmalarına ve stres yaşamalarına neden olabilecektir. Ayrıca aileleriyle beraber yaşayıp kendi duygu ve düşüncelerini anne ve babasıninkinden ayıramayan bireyler ise ailesinden hiç ayrılmadıkları için bu durumla yüzleşme fırsatı bulamayacaklar ya da anne ve babasından özerk davranışlar sergilemek istediklerinde bununla ilgili çatışmalar ve zorluklar yaşayacaklardır (Hodge & Mellin, 2010).

Üniversite eğitiminin alındığı yıllar duygusal ilişkilerin kurulduğu yakınlığa karşı uzaklık dönemini içermektedir. Ayrıca bu dönem mezun olduktan sonra mesleğin icra edileceği ve öğrenciler için önemli kararların alınacağı bir döneme denk gelmektedir (Topkaya & Meydan, 2013; Kitzrow, 2003). Sağlıkla ayrışma bireyleşme sürecinden geçememiş bireylerin hem ilişkisel hem de mesleki anlamda sağlıklı kararlar alamayacağı düşünülmektedir (Johnson vd., 2014; Kolbert, Crothers & Field, 2013). Bu nedenle uygulanacak olan sistemik aile terapisi yaklaşımına dayalı hazırlanmış grupla psikolojik danışma programının öğrencilerin ayrışma bireyleşme düzeyine olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir.

Bireylerin içinde yaşadığı toplumun kültürel özellikleri, kurduğu sosyal ilişkiler ve özellikle de kendisi için önemli olan kişiler doğrudan ya da dolaylı olarak bireyi etkilemektedir. Nitekim Türkiye’de ebeveynler çocuklarının kendilerine duygusal olarak bağımlı olmaları ve kendileriyle yakın ilişkiler kurmaları konusunda motive

etmektedirler (Kağıtçıbaşı, 2000; Ayçiçeği-Dinn & Kağıtçıbaşı, 2010). Çocukların ebeveynlerine karşı olumsuz duygularını ifade etmeleri hem ebeveynler hem de toplum tarafından hoş karşılanmamaktadır (Sunar, 2002, Akt. Ataca, 2006). Üniversite öğrencileri ekonomik olarak da ailelerine bağımlıdır. Aile tarafından sağlanan ekonomik ve duygusal desteğe bağlı olarak bireyin aldığı önemli kararlarda ailenin etkisi gözlenmektedir. buna bağlı olarak da aile üyeleri arasında sınır problemleri yaşanmaktadır (Kurter, Jencius & Duba, 2004). Sınırların oluşturulması ve korunması sorunu sadece aile üyeleri arasında değil, sosyal çevre ile de yaşanmaktadır (Gülerce, 2007).

Bireyin ve ailenin içinde yaşadığı bağlama göre ele alınması gerekliliğini vurgulayan sistemik aile terapisi yaklaşımında da bu ilişkiler ve etkileşimler üzerinde durulmaktadır. Özellikle ebeveynler arasında yaşanan sorunlara tepki olarak çocukların problem yaratarak dikkati kendi üzerine çekmesi, ebeveynlerin kendi problemlerinden uzaklaşmalarına yardımcı olmaktadır. Problemlili davranışın sistem içinde bir işlevinin olması tüm aile üyelerinin değerlendirilmesini gerektirmektedir. Bu bağlamda ele alındığında aile içinde sergilenen davranışın kimin işine daha çok yaradığı ve davranışın sürmesine yol açan davranışların belirlenmesi süregiden örüntülerin bozulmasına yardımcı olacaktır (Dallos & Draper, 2010; Goldenberg & Goldenberg, 1991; Kerr, 1981; Titelman, 2010). Dolayısıyla yapılan bu araştırma aile içi kuralların, rollerin, ilişkilerin, iletişim örüntülerinin aile üyelerini nasıl etkilediğinin anlaşılması açısından, ailelerin ve bireylerin farkındalık kazanmaları açısından yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bir katkısı da psikolojik danışma alanında çalışanlara olacaktır. Sistemik aile terapisi yaklaşımında her danışan kendi bağlamı içinde ele alınmaktadır. Farklı koşullara sahip okullarda ya da farklı kültürel özelliklere sahip ailelerle çalışan psikolojik danışmanlar sorunun çözümünde var olan programdan yararlanabilirler. Özellikle okullarda çalışan psikolojik danışmanların ailelerin okullara katılmasını sağlayarak problemlerin kronikleşmeden çözülebilmesi ve daha geniş kitlelere ulaşarak sorunun çözümünde yardımcı olabilmeleri açısından programdan yararlanabilirler. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan alan-yazın incelendiğinde ayrışma bireyleşmeye ve sistemik yaklaşıma dayalı deneysel çalışmaların oldukça sınırlı olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle yapılan çalışmanın alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırmada yer alan çalışma grubu üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Bu nedenle sonuçlar yalnızca araştırmanın yapıldığı İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerine benzer özellikteki üniversite öğrencilerine genellenebilir.

2. Araştırmadaki gruplarda kız ve erkek öğrenci sayısı eşit değildir. Bu nedenle sonuçlar ancak cinsiyet dağılımı, araştırmanın yapıldığı gruplara benzer özellikteki gruplara genellenebilir.

1.5. Tanımlar

Ayrışma Bireyleşme: Bireyin aile üyeleri ile birlikte olabilirken aynı zamanda bireyselliğini koruyabilmesi, duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırabilmesi, duygusal tepki vermek yerine akılcı kararlar alabilmesi ve diğerlerinin onayına ihtiyaç duymadan, kendisi için önemli olan kişiler tarafından reddedilmekten korkmadan kendi kararlarını alabilmesidir.

Ayrılma Kaygısı: Birey için önemli olan kişilerden uzaklaşmaya, onlardan ayrı olmaya, yalnız bırakılmaya, terk edilmeye, onların onayını almadan hareket etmeye ve yalnız kalmaya yönelik duyulan kaygı, başkalarını kendisinden daha güçlü görerek onların himayesi altında kalmaya duyulan istek ve bu yönde sergilenen davranışları içermektedir.

Reddedilme Beklentisi: Bireyin kendisi için önemli olan diğerleri tarafından istenilmediği, kabul görmediği duygusunu yaşama, onlar tarafından incitilmekten, onların kendisini anlamamalarından endişe duyma, ihtiyaç duyduğunda kimsenin yanında olmayacağına inanma, yaşadığı sorunlar karşısında kendisi için önemli olan kişilerin duyarsız kaldığını düşünme, aile ortamında istenilmediğini dışlandığını ve kendisinden rahatsız olunduğunu düşünme, insanlara güvenmede zorluk yaşama, yakın ilişki kurmaktan kaçınma, kendisini değersiz hissetme gibi duyguların yaşadığı durum ve bu doğrultuda sergilenen davranışları içermektedir.

Kısıtlanma Kaygısı: Bireyin kendisi için önemli olan diğerleri tarafından davranışlarının kontrol edilerek engellenmesine, yakın ilişki kurmaya bağımsızlığına yönelik tehdit olarak algıladığı davranışlara, başkalarının

denetiminde ve göz hapsi altında olmaya, özgürlüğünün elinden alınacağına, aileye duyulan bağlılıkla özerk olmaya yönelik duyulan isteğin birbiriyle çatışmasına yönelik ve diğerleri tarafından yönetileceğine karşı duyulan kaygıyı içermektedir.

Aile Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı: Bireyin kendi kararlarını alırken yaşamış olduğu olumsuz duyguların üzerinde ailenin duygusal, düşünsel ve davranışsal etkilerini, aile içi ilişkilerin etkisini, bireyin baş etme becerilerini fark ettirmek amacıyla aile içindeki kuralları, rolleri, kardeş konumunu, üçgenleri, beklentileri ve bireyin güç kaynaklarını ele alarak hazırlanmış programdır.



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu başlık altında öncelikle ayrışma bireyleşme ile ilgili alan-yazında yer alan yaklaşımlar ve kavramın tarihsel gelişimi ele alınmıştır. Sonrasında sistemik aile terapisi yaklaşımının tarihsel gelişimi, temel ilkeleri, bu yaklaşıma dayalı olarak gelişmiş aile terapisi kuramları, terapide değerlendirme ve ayrışma bireyleşmenin aile yapısıyla olan ilişkisi incelenmiştir. En son aşamada ise alan-yazında yer alan ayrışma bireyleşme ve sistemik aile terapisi yaklaşımını içeren çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Ayrışma Bireyleşme Teorileri

Bu başlık altında ayrışma bireyleşmeye ilişkin kuramlar ele alınmıştır. Öncelikle Mahler tarafından geliştirilmiş olan Ayrışma Bireyleşme Kuramı ve Alt Evreleri; sonrasında Masterson'un Terk Depresyonu Kuramı ve Ayrışma Bireyleşme Süreci; arkasından ergenlik dönemindeki ayrışma bireyleşme sürecini ele alan Blos'un İkinci Ayrışma Bireyleşme Süreci ve son olarak da Bowen'ın Aile Sistem Teorisi ve Benliğin Ayrışması kavramlarına yer verilmiştir.

2.1.1. Mahler'in Ayrışma Bireyleşme Kuramı

Ayrışma bireyleşme teorisi ilk olarak Margaret Mahler (1967) tarafından alan-yazına kazandırılmıştır. Mahler, Pine ve Bergman (1975/2003) ayrışma bireyleşme sürecini insan yavrusunun psikolojik doğumu olarak tanımlamaktadır. Mahler psikolojik ve biyolojik doğumun birbirine paralel bir biçimde gelişmediğini belirtmektedir. Psikolojik doğum biyolojik doğuma göre daha yavaş ilerlemektedir. Mahler psikolojik doğumu, nesne kaybına dair bir tehdit içermesine rağmen, bebeğin anneyle kurulan sembiyotik ilişkiden adım adım farklılaşarak, otonomi kazanmaya çabaladığı ruhsal bir süreç olarak tanımlamaktadır. Mahler (1967) büyümenin anneden uzaklaşma olduğunu ve bunun yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Ayrışma bireyleşme birbirini tamamlayan bir süreçtir. Mahler ve Gosliner'a (1955) göre ayrışma, çocuğun anne ile kurduğu ortak yaşam alanından çıkışını, bireyleşme ise çocuğun kendine özgü ayırt edici özelliklerini kazanmasını içerir.

Mahler (1967) bireyin psikolojik doğumu olarak tanımladığı ayrışma bireyleşme evresini, sembiyotik evreden bireyleşmeye, otonomi kazanmaya ve ayrı bir kimlik oluşturmaya kadar uzanan bir gelişim süreci olarak ifade etmekte ve bu süreci evrelere ayırmaktadır. Ayrışma bireyleşme evresinden önce gelen ilk iki evre “ayrışma bireyleşme sürecinin öncülleri” olarak bilinmektedir. Bu iki evreden sonra gelen ayrışma bireyleşme evresi ise dört alt evreden oluşan bir süreci takip etmektedir. Sağlıklı atlatılamayan bir dönem diğer dönemlerde telafi edilememektedir. Mahler tarafından belirtilen ayrışma bireyleşme sürecinin öncülleri olan “normal otistik evre” ve “ortak yaşamsal evre” ile “ayrışma bireyleşme” evresinin alt evrelerine kısaca değinilmiştir (Mahler vd., 1975/2003).

2.1.1.1. Normal Otistik Evre

Bebğin yaşamının ilk ayını içine alır. Yeni doğan, kendi bedeni dışında gelişenleri algılayma yetisine sahip değildir. Dış uyaranlara karşı yanıtsızdır. Bu dönem bebek için fizyolojik süreçlerin önemli olduğu bir dönemdir. Acıkma, susama, dışkılama gibi fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasını bekler. Kendisiyle nesneler arasındaki farkı ayırt edemez ve tamamen içgüdüselidir. Bu dönemde haz ya da acının kaynağının farkında değildir. Bakıcı kişi bebek için dış benlik işlevi görür, bebeği dış uyaranlara karşı korur ve dış dünyayı fark etmesini sağlar (Mahler vd., 1975/2003).

2.1.1.1. Ortak Yaşamsal (Sembiyotik) Evre

Doğumun ikinci ayından dördüncü ya da beşinci ayına kadar süren dönemdir. Nesne ile benlik henüz farklılaşmamıştır. Bu dönemde annenin bakımı ve bebeğin yaşadığı öksürme, hapşırma, kusma, idrar ve dışkı ile boşaltma gibi gerilimi azaltma çabaları, bebeğin dış dünyaya uyumunu sağlamak içindir. Anne ve bebeğin çabaları zamanla bebek tarafından haz veren-iyi ve acı veren-kötü hislerin algılanmasına yol açar. Annenin zamanla fark edilmesi ile sembiyotik dönem başlar. Bu dönemde bebek kendisini anne ile iç içe geçmiş sınırlara sahip, annesi ile kendisini tek bir sınır içinde her şeye gücü yeten ikili birim olarak algılamaktadır (Mahler vd., 1975/2003). Bu evrede bebek, anne ya da bakıcı gibi ihtiyaçlarını karşılayan nesneleri fark etmeye ve yaklaşık ikinci aydan itibaren iyi ya da kötü nitelikteki deneyimlere bağlı olarak ihtiyaçlarını karşılayan nesneyi içselleştirmeye başlar. Bebek benliğin ve nesnenin zihinsel temsillerini iyi ve kötü olarak ayrı bölümlere ayırmaktadır. İyi ve kötü olarak

nitelendirdiği nesnenin aslında aynı şey olduğunu henüz anlayacak kapasitede değildir (Özakkaş, 2013). Bebeğin dikkati zaman zaman dışarıya yönelse de ilgisi çoğunlukla annededir. Bebeğin yaşamış olduğu doyum verici sembiyotik dönem ayrışma bireyleşme sürecinin sağlıklı atlatılabilmesi için önemlidir (Mahler vd., 1975/2003).

2.1.1.2. Ayrışma Bireyleşme Evresi

Bebeğin tamamen fiziksel bir varlık olduğunu vurgulayan Gelişimin Normal Otistik ve Normal Sembiyotik Dönemleri ayrışma ve bireyleşme evresinin öncüleridir. Bu evrelerden sonra gelen dördüncü ya da beşinci aydan itibaren başlayan ve üç yaşında sona eren Ayrışma Bireyleşme Evresi, dört alt evreden oluşmaktadır. Bu evreler birbiriyle iç içe geçmiştir. Bu dönemde bebek annenin yaşantıları ile kendi yaşantılarını yavaş yavaş birbirinden ayırt etmeye başlar (Mahler vd., 1975/2003).

2.1.1.2.1. Farklılaşma ve Beden İmgesinin Gelişmesi Evresi

Gelişimin dördüncü (ya da beşinci) ve sekizinci aylarına denk gelen evredir. Gelişimin bu aşamasında bebeğin içe yönelmiş olan dikkati dışa yönelmeye başlamaktadır. Bu dönemde bebek kendi bedenini annenin bedenine göre ayarlayabilir ve geçiş nesnelerini eline alabilir. Çocuğun davranışlarında amaca yönelme gözlenmektedir. Altıncı aydan itibaren bireyleşmeye yönelik annenin saçını, kulağını, burnunu çekme gibi kendi bedenini anneden ayırmaya başladığı davranışlar söz konusudur. Altıncı ve yedinci aylarda anne bedenini ve eşyalarını keşfetme en üst düzeydedir. İlerleyen süreçlerde bebeğin anne kucağından inme gibi fiziksel ayrılma girişimleri başlamaktadır. Ancak fiziksel olarak ayrılma süreçlerinde, anneden uzaklaşan bebek annenin yerinde olup olmadığını kontrol etmek için geriye dönerek test eder. Annenin bedensel olarak farklı bir birey olarak incelenmesinin yanı sıra yabancılar da keşfedilmeye ve incelenmeye başlanır. Anne ile geçirilen sağlıklı ve güvenli sembiyotik dönem çocuğun dış dünyayı keşfetme isteğini ve merakını artırır (Mahler vd., 1975/2003; Mitchell & Black, 1995).

2.1.1.2.2. Alıştırma/Uygulama Evresi

Alıştırma alt evresiyle iç içe geçmiş bir evredir. Hareket becerisini kazanması ile birlikte bebekte, fiziksel olarak uzaklaşmaya yönelik girişimleri neticesinde, bedensel ayrışma ve sınır duygusu oluşmaya başlar. Ayrıca anne ile yakınlık sağlamanın yanı sıra

özerk ego kapasitesi de gelişmektedir. Dış dünyanın varlığına dair farkındalık artmaktadır ve bebek bunu keşfetmek için girişimlerde bulunur. Bu dönem ilk alıştırma alt dönemi ve esas alıştırma alt dönemi olarak ikiye ayrılır (Mahler vd., 1975/2003).

İlk alıştırma alt döneminde bebek anne ile uzun süre etkileşime girmeden kendi etkinlikleriyle uğraşabilir. Ancak zaman zaman anneye dönerek anneye duyduğu gereksinimini giderebilir. Anneye ihtiyacı olmadığı zamanlarda, yeni karşılaştığı dış dünyayı keşfetmek için deneyimler geçirecek ve anneden ayrılmaya başlayacaktır. *Esas alıştırma alt döneminde* ise bebeğin narsisizm duygusu üst düzeydedir. Bebek bu dönemde özerk işlevleri yerine getirmeye başlamaktadır. Bu dönemde bebek merak duygusu ile dünyayı keşfetmeye başlar. Bu dönemde annenin çocuğun davranışlarında özerk olmasını destekleyip desteklememesi önemlidir (Mahler vd., 1975/2003; Mitchell & Black, 1995).

2.1.1.2.3. Yeniden Yakınlaşma Evresi

Bu dönem bebeğin anneden ayrı bir birey olduğunu anladığı, ego kapasitesinin geliştiği evredir. Anneden ayrılma aynı zamanda çocukta ayrılık kaygısı gelişmesine neden olur. Bu dönemde büyüklük duygusunda azalma ve özerklik duygusunda artma gözlenir. Kendisine bakım veren nesne ile benlik yaşantılarını birbirinden ayırt etmeye başlar (Özakkaş, 2013).

Bu dönem fiziksel ayrışmanın kabul edildiği ve anne ile yapılan aktivitelerin gerçekleştiği *yeniden yaklaşmanın başlangıcı*, anneden ayrılma ve anneye birlikte olma arzularının sürekli çeliştiği *yeniden yaklaşma krizi* ve çocuğun yaşadığı krize anneye yaklaşarak ya da uzaklaşarak kendince çözümler bulduğu *krizin bireysel çözümleri* olmak üzere üç alt evreden oluşmaktadır (Mahler vd., 1975/2003). Yürümenin başlaması ile birlikte çocuk anneden bağımsız biçimde harekete geçer, bilişsel gelişim başlar ve çocuk anneden ayrıldığını fark eder. Bu fark etme ile birlikte çocuk anne ile özdeş olmadığı gerçeğiyle yüzleşir. Bu durum onun büyüklük duygularını tehdit eder. Çocuk bu dönemde olabildiğince yeni şeyler keşfetmek isterken aynı zamanda anneden ayrı olma duygusunun acı verici yanı ile uğraşmaktadır. Bu durum çocuğun hem anneye yapışan hem de zaman zaman anneden uzaklaşan bir tutum sergilemesine neden olmaktadır. Bu dönemde sevgi nesnesinin ulaşılabilir, hayal kırıklığına uğraticı, acı verici, tutarsız ve mücadeleci bir tutum içinde olması; bebeğin ani ve acı verici şekilde büyüklük duygusunu söndürecek bir olay yaşaması; yoğun ya da ani örselenme

yaşamayı yeniden yaklaşma evresinde çelişkili duygular yaşamaya sebep olabilir. Benlik saygısının gelişmesi ve benlik algısının sürekliliğinin sağlanması için bu süreçte yaşanan krizin çözülmesi önemlidir (Mahler vd., 1975/2003).

2.1.1.2.4. Nesne Değişmezliği ve Bireyleşme Evresi

Bu dönemde, çocuğun ömür boyu sahip olacağı bazı kişilik özellikleri ve nesne değişmezliğini belirli bir dereceye kadar kazanması gerekmektedir. Çocuk kendisine bakan kişinin ve kendi benliğinin iyi ve kötü tasarımlarını iki ayrı bölmeden tek bölmeye indirgeyerek, aynı kişinin hem iyi hem de kötü yanlarının olabileceğinin ayrımını yapar. Bu birleştirme süresince çocuk benliğini ayrıştırır ve bireyleşir. Bölme ortadan kalkmıştır ve iyi ve kötü tasarımları birleştirilmiştir. Bu alt kategorinin yaşam boyu devam edeceği var sayılır. Nesne değişmezliğinin kazanılamaması ve bölmenin ortadan kaldırılamaması ayrışma bireyleşme sürecinin sağlıklı atlatılamamasına yol açar (Mahler vd., 1975/2003).

Mahler, psikoanalitik yaklaşımla çocuk psikozlarını ele alırken aynı zamanda normal çocukların gelişimi hakkında da alana önemli katkılarda bulunmuştur. Biyolojik doğumla psikolojik doğumun aynı dönemlerde gelişmediğine vurgu yapan Mahler, bebeğin yaşamının ilk üç yılını kapsayan ayrışma bireyleşme sürecini dönemlere ve alt dönemlere ayırmıştır. Bu üç dönemde beynin gelişmesi ile birlikte çocuğun nesne ve kendilik algısını geliştirdiğini ve bunun sürengenlik kazandığını ifade etmiştir. Ayrışma bireyleşme süreci, çocuğun kendi ve diğerlerini ayırt etmesiyle, hem kendinin hem de diğerlerinin “iyi” ve kötü” tasarımlarını bir bütün olarak görebilmesiyle sağlıklı bir şekilde sonlanmaktadır.

2.1.2. Masterson Yaklaşımı, Terk Depresyonu ve Ayrışma Bireyleşme

Masterson Terk Depresyonu Kuramı’nı, Bowlby’nin Bağlanma Teorileri’ne, Klein’in Nesne İlişkileri Kuramı’na, nörobiyolojiye ve Mahler’in gelişimsel psikoloji verilerine dayandırarak oluşturmuştur. Masterson her bireyin kendi başına, bireysel iş yapma arzu ve isteğinin olduğunu yani herkesin kendilik aktivasyonunun olduğunu belirtmektedir. Ancak bu aktivasyonun devreye girmesi için öncelikle bebeklik döneminde kendisine bakan kişi ile sağlıklı bir etkileşim içinde olması ve bakıcı kişinin bebeği desteklemesi gerektiğini belirtmektedir. Çünkü yoğun duygular içeren yaşantılar zihinde iz bırakmaktadır. Masterson, ayrışma bireyleşme sürecinin, çevresel faktörlerle

özellikle de bebeğe bakım veren kişiyle ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Özellikle yaşamın ilk üç yılında bakım veren kişi ile kurulan bağ, bebeğin kendisi ve diğerleri hakkında duygusal bir sonuca varmasına yol açmaktadır. Yaşamın erken döneminde zihinde yer edinen bu sonuçlar ise bireyin kendi başına karar almasını, diğerlerine bağımlı ya da bağımsız olmasını belirlemektedir (Özakkaş & Çorak, 2013).

Masterson, çalışmalarını ilk olarak ergenler üzerine yapmıştır. Yıkıcı davranış sergileyerek kendisine başvuran ergenlerin sorununun, ergenlik dönemine özgü davranışlar olmadığını, tam aksine bu işlevsel olmayan davranışların yetişkinlik döneminde de devam ettiğini gözlemlemiştir. Hastaneye yatırılan ergenlerin ellerinden, kendilerini rahatlatan eyleme vurma davranışları alındığında, yoğun depresif duygular yaşadıklarını ve eski savunma mekanizmalarını tekrar kullanmak istediklerini gözlemlemiştir. Yaşanan yoğun duygusal acıya, Masterson'un mahşerin altı atlısı olarak tanımladığı altı yoğun duygu (terk depresyonu duyguları) eşlik etmektedir. Bunlar, intihara meyilli depresyon, öldürmeye meyilli öfke, panik ve kaygı, boşluk ve hiçlik, utanç ve suçluluk, umutsuzluk ve çaresizlik duygularıdır. Masterson, tıpkı küçük çocukların anneden uzaklaştıklarında kaygı yaşayarak anneyi aramaları ve ona bakmaları ya da ona dokunup tekrar kaldıkları yerden devam etmek istemeleri ve bunları yapamadığında ise ağlama krizine girmeleri gibi, ergenlerin de annenin yerine geçecek başka insanlara bakmak, onlara dokunmak ve onların yanlarında olduğundan emin olmak istediklerini, bu nesneyi bulamadıklarında da yoğun olumsuz duygular hissettiklerini gözlemlemiştir. Mahler'in çalışmalarından etkilenen Masterson ergenlik döneminde tıpkı Mahler'in yeniden yaklaşma evresindeki bebeklerde olduğu gibi ergenlere de olgunlukla yaklaşp destek verildiğinde ergenlerin tepkilerinin de yatışacağını belirtmektedir (Özakkaş & Çorak, 2013).

Masterson yaptığı çalışmalarla, ergenlerin yaşadığı bu sorunların gelip geçici problemler olmadığını, anne ile bebeği arasında özellikle üç yaş öncesi dönemde, yeterince duygusal desteğin sağlanamamasına bağlı olarak sorunların geliştiğini gözlemlemiştir. Bu dönemdeki olumsuz yaşantılar bireyin kendiliğine zarar vermektedir ve yerleşen kişilik örüntüleri kendilik bozukluklarına sebep olan şizoid, borderline ya da narsistik savunmalar oluşturmaktadır. Bu sahte kendiliğe sahip bireyler kendileri ve diğerleri hakkında yanlış değerlendirme yaptıkları için ne kendileri ne de başkaları hakkında gerçek bir bilgiye erişememektedir. "Temel hastalandırıcı faktör" çocuğun kendiliğini reddetmesinden dolayı ortaya çıkmaktadır. Kendilik çabalarının

cezalandırılmasından ve regresyonun (gerilemenin) ödüllendirilmesinden dolayı çocuk gerçek kendiliğini reddetmektedir (Herscovici, 2002; Özakkaş & Çorak, 2013).

Masterson'un Terk Depresyonu Kuramı'na göre bebeklerin kendilikleri, libidinal ve agresyon birimler olmak üzere iki parça halindedir. Ana mekanizma ise bölme mekanizmasıdır. Sağlıklı bir kendiliğin gelişmesi için nesne ile kendiliğin ayrışması, bölme mekanizmasının ortadan kalkması ve birimler arasında bütünleşmenin gerçekleşmesi gerekmektedir (Özakkaş, 2013). *Yeniden yakınlaşma evresinde* bağımsız bir birey olmak için çabaladığı dönemde, kendisine bakan kişinin dikkatini, sevgisini, desteğini ve onayını kendisinden çekmesi neticesinde, gerekli libidinal desteği alamayan, buna bağlı olarak tam nesne tam kendilik algısını geliştiremeyen yani ayrışıp bireyleşemeyen ve bölme savunma mekanizmasını kullanmaya devam eden bebekler, yetişkinlik döneminde borderline kendilik bozukluğuna sahip olmaktadır (Glichauf-Hughes & Wells, 2002).

Bu evrede anneden uzaklaşıp kendi kararlarını vermek için adım atarak bireyleşmeye çalışan bebeğe karşı annenin vermiş olduğu tepki, çocuğun ileriki yaşamında özerk davranışlar sergileyip sergileyemeyeceğini belirlemektedir. Eğer ki anne kendi annesinden sağlıklı bir biçimde ayrılmışsa kendi çocuğunun da kendisinden bağımsız bir birey olmasına izin verecektir. Tam tersi bir durum söz konusu ise anne tıpkı kendi annesinin kendisini terk ettiğinde duyduğu olumsuz hissi, kendi çocuğu kendisinden ayrılmaya kalktığında da yaşayacak ve çocuğun anneden ayrışma çabaları annesi tarafından olumsuz karşılanacaktır. Yaşanan olumsuz duygu terk depresyonu olarak bilinmektedir. Çocuk bir dahaki adımında anneden ayrılıp bağımsız olmak yerine libidinal enerjiyi koruyabilmek adına, yaşamış olduğu olumsuz hislerin annesi tarafından yatıştırılması için anneyi mutlu etmek ve sürekli olarak onun onayını almak yoluna gidecek ve ona uyum gösterecektir. Çocukluk döneminde annesinin kendisini yatıştırması adına kendiliğini feda eden birey, yetişkinlik döneminde de annenin yerine koyduğu nesnelerin onayını almak ve onlar tarafından mutlu edilmek için çaba harcayacaktır. Yani sevgi almak adına kendi olmaktan vazgeçecektir. Yaşamının ileriki dönemlerinde kendilik aktivasyonu devreye sokmak istese bile bebeklik döneminde içselleştirmiş olduğu nesne ilişkilerine bağlı olarak, altı olumsuz duygunun ağırlığı altında kalacaktır. Bu duyguların altından kalkamadığında da terk depresyonuna düşmemek için sahte kendilik oluşturmaktadır. Birey terk depresyonundan kaçmak için sahte kendilik geliştirerek, libidinal birimde kalmaya çalışacaktır. Süregiden mevcut durum bozulduğunda, libidinal enerjiyi koruyacak sistem çöktüğünde ya da kendilik

aktivasyonu yapmak isteyip de terk depresyonuna girdiğinde ise yoğun olumsuz duygularla yüzleşecektir (Clarkin, Yeomans & Kernberg, 2006; Özakkaş & Çorak, 2013).

Ayrışma bireyleşme evresinin *alıştırma/uygulama evresinde* takılı kalmış olan bireylerse narsisistik kendilik bozukluğuna sahip olacaklardır. Bu dönemde bebek ayrışma bireyleşme evresinin daha erken bir dönemine takılı kalmıştır ve anne ile kendisini tam olarak ayıramadığı için nesneyle kendiliğin iç içe geçtiği sembiyotik dönemle, ayrışma çabalarının gözlemlendiği iki dönem arasında ikircikli bir durum yaşamaktadır. Kendilikle nesne füzyon halindedir. Bir kendi kendilik birimi, bir de idealize edilmiş ebeveyn imgesi vardır ve bunlar iç içe geçmiştir. Kişi her iki kendilikte de libidinal birimdedir. Agresif birimde ise kendisini aşağılayan, değersizleştiren, küçük düşüren anne imgesi ve parçalanmış değersizleştirilmiş kendilik imgesinden oluşan, içi içe geçmiş bir yapı söz konusudur. Kişi agresif birime geçtiğinde yansıtmalı özdeşim yolu ile kendisini aşağılayan küçük düşüren parçalayan nesne ile özdeşim kurarak, olumsuz duygulardan kaçmak için ötekileri değersizleştirir. Anne çocuğun ihtiyaçlarını algılayıp göremediğinde, çocuğun ihtiyaçları yerine kendi ihtiyaçlarını karşıladığında, empati kuramadığında çocuk olduğu gibi kabul edilmediğini hissedecektir. Anne, çocuğun kendisinden farklı bir varlık olduğunu kabullenmediğinde, ona sanki kendi uzantısı gibi davrandığında, anne kendi kafasındaki ideal çocuğu görecektir. Annesinin gözünde kendi kimliğini göremeyen çocuk kendi kimliğini kaybetmeye başlar. Çocuğun gerçek kendiliği yok olur, annesinin ona biçmiş olduğu kimliği alır ve annesi tarafından yaratılmış olan kimlikle yaşamaya devam eder (Özakkaş & Çorak, 2013).

Bebeklik döneminde annesiyle duygusal anlamda hiçbir güven bağı kuramamış olan bireyler ise şizoid kendilik bozukluğuna sahip olma eğilimindedirler. Bu kişiler erken yaşta kendine yetmek zorunda kalmışlardır. Her ne kadar istedikleri şey yakın ilişki kurmak ve bağlantı sağlamak olsa da biraz yaklaştıklarında sömürülmekten, uzaklaştıklarında da izole olmaktan korkarlar. Diğerlerinin istediklerini onlar istemeden anlar ve yerine getirirse libidinal birimde var olabilirler. Yaşamını sürdürebilmek için nesnenin yani aslında annenin kendisinden ne istediğini anlamak kavramak mecburiyetindedir. Bunu anlayabilmek için de nesnenin nerede durduğunu, güvenli olan mesafenin neresi olduğunu ve bu mesafede nasıl rol alması gerektiğini değerlendirir ve uyum sağlar. Bu nedenle fazla yaklaşımdan ve de uzaklaşmaktan korkarlar. Agresyon birimde ise nesne yani kendisine bakan kişi ya da anne, değersizleştiren yoksun bırakan terk eden olarak yer almaktadır. Bu birimde ilişkilerini devam ettirirken duygusal olarak

içine kapanır, sürgünde gibi nesneden çok uzaklaşır. Kendilik nesnesi ise kendine yabancılaşmıştır ancak bu kişiler her şeye rağmen kendi kendine yetmek durumundadır (Özakkaş & Çorak, 2013).

Masterson'a göre psikolojik sorunlar, küçük yaşta kendisine bakan kişinin çocuğun gerçek kendiliğini tanımaması nedeniyle çocuğun sahte kendilik geliştirmesi sonucunda oluşmaktadır. Kendisine bakan kişiye duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak bağımlı olan çocuk terk depresyonu yaşamaktadır ve ego gelişimi durmaktadır. Ancak bu yaklaşıma göre bireyin kendi kendiliğini yeniden yapılandırabilecek bir potansiyele sahip olduğuna inanılır. Bu nedenle de tedavi sürecinde sahte kendiliğin yerine gerçek kendilik kazandırılmasına çalışılır.

2.1.3. Blos'un İkinci Ayrışma Bireyleşme Süreci

Ayrışma bireyleşme süreci bebeklikte başlar ve ergenlik döneminde bir kez daha gündeme gelir. Ergenlik döneminde birey ebeveynlerinden bağımsızlaşma çabası içine girerken bir taraftan da onlarla içselleştirdiği bağları koparamamanın verdiği çelişkiyi yaşamaktadır. Bu çelişkinin yoğunluğu ergenin daha önceki evreleri sağlıklı atlatıp atlatamamasına bağlı olarak değişmektedir. Blos (1979), bireylerin ergenlik döneminde ikinci kez ayrışma bireyleşme sürecine girdiklerini belirtmektedir.

Özakkaş (2013) ergenlik dönemindeki ikinci ayrışma bireyleşme sürecinin içselleştirilmiş sevgi-nefret nesnesiyle kurulan bağlardan duygusal olarak kurtulmayı içeren yapısal değişiklikleri içerdiğini belirtmektedir. Toplumun ya da yetişkinler dünyasının bir parçası olmak için ergenin bu bağlardan kopması gerekmektedir. Bu içselleştirilmiş sevgi-nefret nesnesinden kurtulma, dış dünyada ya da aile içinde başka sevgi-nefret nesneleri bulmanın önünü açmaktadır. Ancak bu bağlardan kurtulmaya yönelik istek zamanla sevgi-nefret nesnesinden ayrılmanın verdiği depresif duygu durumunun yaşanmasına yol açmaktadır. Hem bebeklik hem de ergenlik dönemlerinde çözülmesi gereken görevlerde başarısız olduğunda, bireyleşme süreci sekteye uğramaktadır.

Hayali seyirciler, nesne ilişkilerinin bir çeşit versiyonu şeklindedir. Hayali seyirciler, gerçek olmamasına rağmen, psikolojik ayrışma süreci devam ederken ergenin kişiler arası bağının sürmesine yardımcı olur (Lapsley, 1993). Hayali seyircilerin varlığı, ebeveynlerin ideal olmadığının fark edilmesinden kaynaklanan ve ayrışmadan kaynaklanan kaygıyla, onları kaybetmenin yarattığı yasla baş etmesinde ergene

yardımcı olmaktadır. Ergen benmerkezciliği ergenin ailesinin ego durumlarıyla uzlaşmasına ve yetişkin kişilerarası bağlarının oluşmasına hazırlar. Ergen içselleştirmiş olduğu anne figüründen koparak kendi bağımsızlığını kazanmaktadır. Bu süreçte ergen anne ve babasını daha gerçekçi bakış açısıyla değerlendirmektedir. Bu değerlendirme ergenin benlik ve kimlik gelişimine katkı sağlar. Ergenler bu dönemlerinde erken dönem sevgi nesnelerinden bağlarını koparmak için farklı yaşantılar seçme yoluna gider (Blos, 1962).

Blos'a göre (1962; 1979) ergenlik döneminde ergenin olgunlaşmasını ve çözüldüğünde daha üst düzey ayrışma sürecine geçmesini sağlayacak gelişim görevleri bulunmaktadır. Bu görevlerin ardından ergen ruhsal bir yapılanma içerisine girecektir. Ergenin kendine ilişkin sağlıklı bir kimlik edinebilmesi için bu zamana kadar içselleştirdiği ebeveyn figürlerine yönelik oluşturduğu bağı çözmesi gerekmektedir. Anne babayı daha gerçekçi yolla değerlendiren ergen bu bireyleşme sürecinde kişisel, sosyal ve cinsel kimliğini kazanacaktır. Sağlıklı ayrışma aileden tamamen kopma, onları reddetme ya da kendini onlardan üstün görme demek değildir. Aileden bağları koparmadan bireyselliğin kazanılması anlamına gelmektedir. Bu süreç ergenin kendisinin bir birey olarak ebeveynlerinden farklı bir birey olduğunu anlamasıyla son bulur. İkinci bireyleşme süreci kişiliğin son şeklini aldığı dönemdir ve kişiliğin sürekli ve kalıcı bu sürecin tamamlanması ile sağlanır.

2.1.4. Bowen'ın Aile Sistem Teorisi ve Ayrışma Bireyleşme

Ayrışma ve bireyleşme kavramını kuramının temeline alan Bowen, birçok sorunun altında, köken ailelerinden yeterince ayrışamayan bireylerin, kaygı anlarında işlevsel olmayan çözüm yolları ile sorunlarını çözmeye çalışmalarını görmektedir. 1950'li yıllarda hastaların tedavi edildikten ve evlerine ailelerinin yanına gönderildikten bir süre sonra, birçoğunun eskisinden farklı belirtilerle hastaneye tekrar başvuru yapmaları sonucunda sadece bireyi merkeze alarak değil aile ile de çalışmanın önemli olduğunu fark etmiştir. Bowen, hastalarını tedavi ederken, onların aileleriyle de çalışması gerektiğini hatta bazı hastaların iyileşmelerinin ailelerin desteklenmesi ve tepkilerinin ele alınması ile mümkün hale geldiğini gözlemlemiştir. Psikiyatri kliniklerinde ailelerin de katılımı 1940'larda yer alsa da özellikle 1950'lerde bireysel olarak çalışan bazı uzmanlar ailelerin önemine dikkati çekmeye başlamışlardır. Bu durum özellikle ailelerin ilişki sistemlerinin ele alınması gerektiği konusunu gündeme getirmiştir.

Özellikle 1946-1954 yılları arasında Menninger, klinikte çalıştığı yıllarda hastaların ailelerini de terapi sürecine dâhil etmeye başlamıştır. Bu çalışmaları sırasında ebeveynler ile akrabaları arasındaki duygusal bağlanmaların yoğunluğuyla ilgilenmiştir. Özellikle 1954 yılından sonra Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsünde (National Institute of Mental Health) çalışmaya başladığında, hastaların anneleriyle olan ilişkileri üzerine odaklanmış, anne ve hasta olan çocuğu arasındaki sembiyotik ilişkinin geniş bağlamda tüm aileyi etkilediğini gözlemlemiştir. Bowen enstitüye çağırdığı ailelerle çalıştıkça kavramlar daha belirgin olarak ortaya çıkmaya başlamıştır. Aşağıda ayrışma bireyleşme süreci ile ilişkili olduğu için Bowen'ın ailelerle çalıştıktan sonra onlara ilişkin gözlemlediği ve aile sistemine ilişkin geliştirdiği kavramlara yer almaktadır (Bowen, 1976a; Kerr, 1981).

2.1.4.1. Benliğin Ayrışması

Bowen'a (1971; Akt. Kerr, 1981) göre birliktelik ya da otonomi ve bireysellik ya da iç içe geçme, bireyi harekete geçirecek iki temel yaşam gücüdür ve insanlar bu iki güç arasında denge kurmaktadır. Bireyleşme gücü, içten gelen ve bireyin kendi kendine yetmesini sağlayacak, başkalarına ihtiyaç duymayarak, bağımsız bir birey olmasını sağlayacak ve bireyi kendi doğrularına yönlendirecek bir güçtür. Birliktelik gücü ise yine içten gelen ve bir insana veya bir gruba bağlı olmaya duyulan ihtiyaçtan doğan duygusal bir güçtür. Ayrıca başkalarına duyulan ihtiyaçtan dolayı birliktelik, kişiler üzerinde duygusal bir baskı kursa da bu baskı insanları belli bir davranış doğrultusunda davranmaya itmektir.

Fiziksel, duygusal ve sosyal işlevsizlikler, ilişki sistemi içerisinde bireysellik ve birliktelik arasında yaşanan dengesizliğe verilen tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Bir birey yaşam enerjisinin bir kısmını birlikteliğe bir kısmını ise bireyselliğe aktarmaktadır. Her iki kişi de eğer ki enerjilerinin büyük bir kısmını ilişkiye yöneltirse bu ilişkide çok az duygusal ayrışma çok fazla düzeyde ayrışmama yer almaktadır. Diğerlerinin davranışlarından etkilenecek çok fazla duygusal kırılmalar yaşamak, diğer insanların ihtiyaçlarımızı karşılaması için onlara bağımlı olduğumuzun göstergesidir. Bireyin kendi içinde bütünlüğünü sağlaması ve kendine olan güvenini hissedebilmesi için diğerlerinin onayına ihtiyacı vardır. Birliktelik bir bakıma bireyin duygusal fonksiyonların yoğunluğunu artırırken bilişsel fonksiyonlarını devre dışı bırakmaktadır.

Birlikteliğin gücü aynı zamanda kendilikle diğerleri arasındaki sınırların ne kadar zayıf olduğunun da göstergesidir (Kerr, 1981; Kerr & Bowen, 1988).

Her insan hem bilişsel işlevselliğini (bilişsel sistem) hem de duygusal işlevselliğini kullanarak karar verecek kapasiteye (duygusal sistem) sahiptir. Bu iki sistem işlevsel olarak birbirinden ayrı kalarak harmoni içinde çalıştığında, kişi almak istediği kararı nesnel bir biçimde bilişsel olarak mı, yoksa öznel bir biçimde duygusal olarak mı almak istediğine karar verebilir. Ancak bu iki sistem işlevsel bir biçimde birbirinden ayırmadığında kişi tercih şansını kaybedecek, davranışları ve düşünceleri daha çok duygusal sistemi tarafından denetlenecektir. Eğer bir kişi kaygı ve duygu olarak daha yoğunsa, bu iki sistem arasında iç içe geçme gerçekleşmiş demektir (Kerr, 1981).

Benlik gelişimini, hem bireyin duyguları ile düşünceleri arasındaki ayrımı yapmasını sağlayan iç ruhsal bir olay hem de kişinin kendisi için anlamlı olan diğer kişilerden ayrışmasını gerektiren kişilerarası bir gelişim sürecidir (Bowen, 1976a). Bu nedenle ayrışma süreci kişiliğin hem duygusal hem düşünsel olarak ayrışmasını gerektirmektedir. Duygularını ve düşüncelerini aşırı düzeyde karıştıran kişiler sağlıklı bir biçimde ayrışmamış ve bu kişilerin yaşamları duyguları tarafından ele geçirilmiştir. Bu kişilerin tolerans düzeyleri düşüktür ve uyum sağlama konusunda sorun yaşamaktadırlar. Bu durum bağımlı olmayı ve onaylanma ihtiyacını öne çıkarmaktadır. Duygu ve düşünceleri ayrılmış bireyler ise problemler karşısında daha esnek, daha bağımsız olabilmekte ve daha az uyum sorunu yaşamaktadırlar.

Bazı insanlar benlik düzeylerini geliştirmek için diğerlerinden kendilerini ayıramamaktadır. Çünkü bu süreç yaşamımızın çok erken dönemlerinde başlamaktadır (Bowen, 1965). Sosyal grup birey için önemli olsa da benliğe dair algıların oluştuğu ilk ve en önemli sistem ailedir (Haefner, 2014). Ebeveynleri tarafından özerk ve bağımsız olarak yetişmesi konusunda teşvik edilen bireyler kendi kararlarının diğerlerini memnun etme baskısı hissetmeden alabilmektedirler. Kendi aldıkları karardan dolayı içsel olarak rahattırlar ve bu durum başkalarının övgü ya da eleştirilerinden etkilenmemektedir. Duygusal işlevselliğini kendi sınırları içinde tutabilme becerisi sayesinde diğerleri ile işlevselliğini bozmadan ilişki içerisine girebilmektedir (Kerr, 1981).

Bowen'a göre (1978) benliğin ayrışması, bir nevi kimlik gelişimi ile eş anlamlıdır. Benliğin ayrışması, bireyin kendi aile üyeleri ile birlikte olabilirken aynı zamanda bireyselliğini koruyabilmesi anlamına gelmektedir. Ailede ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan kişi kendi duyguları ve düşünceleri ile ailenin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayıramaz. Bundan dolayı da ilişki odaklıdır ve kendi mutluluğundan

başkalarını sorumlu tutar. Duygusal olarak iç içe geçmiş aile ilişkilerine sahip bireylerin duygu, düşünce ve işlevselliklerinde diğer aile üyelerinin etkileri oldukça fazladır. Bu durum onların diğer aile üyelerine bağımlı olmasına sebep olur. Bireylerin bu duyguları aile üyeleri arasında bilinçsizce kabul görür ya da paylaşılır ve sistem içinde karşılıklı olarak aile üyeleri arasında tepki örüntüleri ortaya çıkar.

Bowen'a göre (1978) ayrışmanın işlevsel düzeyini tanımlamanın bir diğer yolu da pseudoself yani sahte benliktir. Düşük düzeyde ayrılmış bireyler sahte bir kimliğe sahiptirler. Pseudo self katı bir benlik gibidir. Kişi "ben kimim, ben neye inanırım" sorularının yanıtlarını katı bir biçimde verir. Ancak stres altındayken bu kişinin söyledikleri ile yaptıkları arasındaki çelişki benliğin tam olarak gelişmediğini gösterir. Pseudoself baskı altında değiştirilebilir, terk edilebilir. Bu benlikte yer alan inançlar ve kararlar başkalarının onayını almak ve yaşadıkları kaygıyı azaltmak için var olmaktadır (Kerr, 1981). Oysaki daha yüksek düzeyde ayrılmış bireylerin kendiliği daha katı, belirgin bir biçimde gözlenebilen inanç ve yaşam prensiplerine sahiptir. Benliği ayrılmış bireyler kendileri ve de diğerleri için bencil olmadan hareket edebilme becerisine sahiptir.

Bowenian danışmada ele alınan iki temel amaçtan birisi semptomların altında yatan kronik kaygının azaltılması diğeri ise aile üyelerinin bireyleşerek duygusal birlikteliğin bağımlılığından kurtarmayı sağlamaktır. Aile içinde yüksek düzeyde duygusal birliktelik yaşayan bireyler ilişki sistemlerinde yaşanan sorunlardan dolayı kronik kaygı yaşamaktadır. Danışanın var olan problemi ve semptomları genellikle gerçek sorun değildir. Danışanın kronik kaygılarının azaltılması ile bu semptomlar ve sorunlar da büyük olasılıkla çözülecektir. Bu çalışma kişinin yoğun duygusal alanlarda tolerans düzeyini artıracaktır. Terapist, ister bir kişi ile ister bir çift ile isterse ebeveyn ve çocukları ile çalışıyor olsun duygusal bağlamda süreç aileye doğru yönelir (Bowen, 1978; Titelman, 2010).

2.1.4.2. Çekirdek Ailenin Duygusal Sistemi

Çekirdek ailenin duygusal sistemi kavramı üçgenlerin bir uzantısı gibidir. Bir evlilikte akut ya da kronik kaygı yaşandığında insanların bu duruma vereceği dört tepki biçimi vardır: Birbirinden uzaklaşmak, birbirleriyle çatışma içine girmek, içlerinden birisinin ilişkinin devamlılığını sağlamak adına kendi işlevselliğinden ödün vermesi, bir sorunun (örneğin çocuk) üstesinden gelmek için bir araya gelmek. Bu davranışlardan

herhangi birisi çok fazla kullanıldığında sorun artık bir isimle adlandırılarak ailenin bir yardım arayış süreci başlamaktadır (Kerr, 1981).

Bireylerin duygusal olarak birbirlerinden ayrışmadan ilişki içinde olmaları ve sistem içindeki kronik kaygı düzeyi sistemdeki kaygı yoğunluğunu artırması ayrışma düzeyinin daha da azalmasına sebep olmaktadır. Çatışma anlarında, aile üyeleri birbirinden uzaklaştığında ve çatışmadan dolayı mesafelerin düzeyi arttığında çekirdek aile içindeki duygusal süreçler daha da fazla işlevsiz hale gelecektir. Örneğin eşlerden birisi yaşanan sorunları bir aile üyesinden diğerine aktaracaktır ve bu durum psikolojik, fizyolojik ve sosyal semptomları daha da artıracaktır. Başka bir örnekle aile içinde yaşanan yüksek düzeyde kaygı ve düşük düzeyde ayrışma çocuğa yansıtılacaktır. Ailedeki çocuklardan birisi belki de ebeveynlerinin çift ilişkisindeki sorunun en ağır yükünü taşımakla görevlendirilecektir. Ebeveynler kendi köken ailelerinde edindikleri yaşam deneyimlerini kendi kurdukları çekirdek ailelerinde çocuklarına aktaracaklardır. Bu üçgen içinde kalan çocuk ebeveyn ya da ebeveynlerinin her ikisine de sağlıklı bir biçimde bağlanamayacak ve kendi kardeşlerine göre ebeveynlerinden daha düşük düzeyde ayrışabilecektir. Üçgen içinde kalan çocuk ebeveynlerine saplanarak takılmış kalmış bir biçimde yakın olabileceği gibi aşırı yakınlıktan kaçabilmek adına duygusal anlamda ilişkiyi kesecek davranışlar da sergileyebilir (Titelman, 2010). Ailelerin kaygılı anlarında verdikleri tepkiler köken ailelerinin vermiş oldukları tepkinin bir kopyası biçimindedir. Eğer ki bir farkındalık gelişmezse sonraki nesillerde kurulan ailelerde de benzer tepkiler verilmeye devam edilecektir. Şu anki neslin bilgilerini titizlikle toplayıp geçmiş neslin duygusal işlevsellik örüntülerini yeniden yapılandırmak gerekmektedir (Haefner, 2014). Çekirdek ailenin duygusal sistemi dört farklı şekilde işleyebilir (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Kerr, 1981). Bunlar:

Duygusal uzaklık: Duygusal uzaklık insanların birbirlerine göstermiş oldukları duygusal tepkiselliğin bir sonucu oluşmaktadır. Duygusal uzaklık ya kişilerin yaşamış olduğu kaygıyı azaltmak için uzlaşmalarını sağlar ya da yakınlığı engelleyerek rahatlarını bozar. Yüksek düzeyde ayrışmış bireyler başka uğraşlarıyla ilgilenmek adına birbirlerinden uzaklaşmayı tercih edebilirler. Ancak tercih etmekle duygusal mesafe koymak aynı şey değildir. Duygusal tepkisellikten kaynaklanan mesafe otomatik olarak verilen bir tepkidir. Duygusal tepkisellik duygusal olarak yoğunluk hissedilen kişiyle iletişim kurulmaması ya da uzun bir süre birbirinin yüzüne bile bakmamayı içermektedir (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Kerr, 1981).

Evlilik çatışması: Evlilikte çatışma yaşayan çiftler, bir taraftan duygusal yakınlığa ihtiyaç duyarken diğer taraftan çok fazla yakınlıktan rahatsız olmanın ikilemini yaşamaktadırlar. Bu tarz evliliklerde ilişki oldukça yoğundur ve her iki eş de bir diğerine duygusal tepkisellikle karşılık verir. Yoğun evlilik çatışmasının yaşanması çocukları ebeveynlerinin hayatlarına aşırı dâhil olmalarından koruyabilir. Eğer ebeveynlerden her ikisi de duygusal enerjilerini eşleri yerine çocuklardan birine yoğunlaştırmışsa, çocuk karşılaştığı önemli problemlerle kendi kendine baş etmek durumunda kalacaktır (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Kerr, 1981).

Eşlerin işlevsizliği: Evlilikte yaşanan gerginliğin azaltılması için, eşlerden birisi işlevselliğinden vazgeçebilir ya da sürekli olarak eşiyle aynı görüşte olarak uzlaşmacı yol seyredebilir. Bu tarz bir çözümün olması için talep, her iki eşten de gelebilir. Bu sayede eşlerden baskın olan en iyisini bildiğini ileri sürer ve diğer eş bu durumda sorumluluğu tamamen baskın eşe bırakır. Ayrışmanın olduğu evliliklerde eşlerden sadece birisi tüm alanlarda uzman olduğunu iddia etmez ve tüm kararları tek bir eş almaz. Bu tür eşlerin olduğu ailelerde baş edilebilir düzeyde stres olduğunda baskın-boyun eğici ya da aşırı işlevsel-işlevsiz örüntü her iki eş içinde işlevsel olabilmektedir. Ancak kaygı düzeyi artarak devam ettiğinde, bu örüntünün baskısı aşırı artacak ve eşlerden birinin işlevsel olması kaygının azaltılmasına yetmeyecektir. Bu durum ya bir akıl sağlığı sorunu, ya bir fiziksel hastalık ya da sosyal bir alanda kontrolsüzce yapılan davranışa dökülecektir (Kerr, 1981).

Çocukların dâhil olması: Çocuğun üçgene alındığı bu durum, kaygıdan ya da aşırı iç içe geçmeden kaçılmadığında, ailenin çocuklardan birine ya da bir kaçına odaklanması ile ortaya çıkmaktadır. En fazla görülen örüntü annenin yoğun enerjilerini çocuklardan birine yöneltmesi ve babanın çocuğa sempati duyarak desteklemesi ya da ondan uzaklaşması şeklinde gözlenmektedir. Kendisine odaklanılan çocuk, kardeşlerine nazaran ailenin bu işlevsizliğinden daha fazla olumsuz olarak etkilenir. Aile içindeki ilişki dengelerindeki karışıklıklara en fazla duyarlı olan kişi genellikle bu çocuktur. Bu çocuğun duygusal ve bilişsel sistemi hem kardeşlerinden hem de ebeveynlerinden daha fazla erime yaşamaktadır (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Kerr, 1981).

2.1.4.3. Üçgenler

Aile içinde dengeyi bozacak bir stres ya da kaygı anında dengenin yeniden kurulması için sisteme bir üçüncü kişi ya da durum dâhil edilmektedir (Carter &

Orfanidis, 1976; Dallos & Draper, 2010). Üçgen kavramı, iki kişi arasındaki çatışmanın devreye üçüncü bir kişinin eklenmesiyle bypass edilmesi olarak tanımlanabilir (Nichols & Schwartz, 2004). Kaygıyı azaltmaya yönelik olarak özellikle ilişki içinde rahatsız olan birey, yaşamına ilişkileri ile kendisi arasında bağ oluşturacak üçüncü bir nesne, durum ya da kişi alabilmektir (Haefner, 2014). Bu üçüncü nokta alkol, iş gibi herhangi bir nesne ya da aktivite olabileceği gibi akraba, arkadaş ya da çocuk gibi bir kişi de olabilir. Örneğin kaygıyı geçiştirmeye yönelik olarak birey fiziksel veya ruhsal hastalıklar geliştirebileceği gibi alkol uyuşturucu bağımlılığı gibi bağımlılıklar, sakinleştiriciler alma, aşırı yeme, aşırı başarılı olma ya da aşırı başarısız olma gibi davranışlar da geliştirebilir. Bu durum odağın başka bir noktaya kaymasına yol açarak kaygının yoğunluğunun azalmasına yardımcı olmaktadır. İki kişilik sistemler, araya kaygı ya da stres girmediği müddetçe oldukça istikrarlı olabilir. Ancak kaygı arttığı zaman bir diğer kişi üçgenin içine dâhil olmaktadır. Üçgen içindeki gerilim arttıkça bu üçgen içine başka kişiler de dâhil olabilmektedir (Bowen, 1976a, Kerr, 1981). Aile içinde üçgen olma olasılığı aile üyelerinin düşük düzeyde ayrıştığının göstergesidir. Aile içindeki sorunun çözümünde bu üçgene güveniliyor olması özellikle aile üyelerinin ayrışmasını da engellemektedir (Goldenberg & Goldenberg, 1991).

Aile içinde özellikle çocuğun üçgene dahil edildiği durumlarda aile, kaygısını çocuk üzerinden yansıtmaktadır (Nichols & Schwartz, 2004). Ailenin tüm üyeleri düşük düzeyde ayrışmaya sahipse; üçgeni görme olasılıkları o kadar düşük olmaktadır. Bu durumda üçgene dâhil olan çocuk semptom taşıyıcısı olarak ortaya çıkabilir. Eşler birbirlerine duydukları öfkeyi farklı yöne çevirerek örneğin ebeveynler olarak birbirine ya da çocuğa yönelterek aktarmaya çalışabilirler (Worden, 2003/2013). Eşlerin her ikisinin de kendi köken ailesindeki kardeş pozisyonu ve çocuklarının kardeş pozisyonu hangi çocuğun üçgene dâhil olacağının en önemli belirleyicilerindendir. Örneğin ilk doğan çocuk, özellikle belli bir cinsin en büyüğü (örneğin kızların en büyüğü ya da erkeklerin en büyüğü), aile karmaşa içindeyken doğan çocuk, engeli olan çocuk ve de evin en küçük çocuğu... Bu değişkenler ya da bunlardan herhangi birisi, ailenin kaygısını yansıttığı kişilerden olma olasılığını artırır. Üçgene dâhil olan çocuklar genellikle kardeşleri içinde en az ayrılmış olanlardır ve ailesinin duygusal tepkilerine ve onayına en çok bağımlı olanlardır. Bu çocukların bazıları aile duygu sisteminin içinde hapsolürken, bazıları ise aileleriyle olan ilişkilerinde otonomiye kaybetmemek için, benliklerini izole ederek ya da inkâr ederek ailelerine bir mesafe koyarlar ya da fiziksel olarak ailelerinden uzaklaşırlar. Duygusal olarak ilişkinin kesilmesi, mesafe olarak

aileden uzaklaşma bireyi yalnızca ailenin ayrışmamasından kaynaklanan direk etkilerinden uzaklaşmasına yardımcı olmasına rağmen aileyle kurulmuş olan sağlıklı duygusal bağın olumsuz etkilerini azaltmamaktadır (Gibson & Donigian, 1993).

Üçgen içinde sürekli olarak benzer örüntüler yaşandığı için, üçgen içindeki kişiler birbirleriyle kurdukları ilişkilerde belirli rollere sahiptirler. Buna en iyi örnek anne baba ve çocuk üçgenidir (Dallos & Draper, 2010). Benzer örüntüler çeşitli şekillerde gündeme gelse bile aile üyeleri arasında yaygın olarak bilinen en temel gerilim, babanın kendisini dışarda bırakarak (genellikle, pasif, uzak, zayıf olarak tanımlanmaktadır) anne ve çocuk arasındaki çatışmaya müdahil olmamasıdır. Genellikle sinirli, baskın olarak tanımlanan anne ise çocuğuyla yaşadığı çatışmada sürekli kazanan taraftır. Anne ile çocuk arasındaki bu ilişki işlevsel olmayan kronik bir yapıya dönüşmektedir. Bu süreç aile yansıtma süreci olarak bilinmektedir. Uzun yıllar boyunca bu süreç benzer şekilde sürmeye devam eder. Çocuk kaybeden olmayı kabul etmiştir. Ancak baba, anneye müdahale ederek çocuğu devre dışı bıraktığında çocuk nasıl dışarda kalacağını öğrenecektir ve anne ile babanın birbirine karşı tavır almasına yardımcı olacaktır. Çünkü stres anlarında üçgenin dışında kalmak bireyin daha rahat hissetmesini sağlayacaktır (Bowen, 1976a).

Aile içindeki duygusal süreçler sürekli olarak değişmektedir. Bu değişen süreçler içinde ilişki örüntüleri sabit bir konum alana kadar kendini tekrar eden biçimde üçgenler şeklinde olacaktır. Eğer ki başka bir kişiyle kurulan üçgen başarılı olmuşsa merkezde yer alan iki kişilik ilişkideki diğer kişi yeni oluşan birlikteliğin dışında kalacaktır. Dışarıda kalan bu kişi durumdan rahatsız ya da halinden memnun olabilir. Üçgenlerde merkezde olan kişi ve merkezin dışında kalmış bir kişi bulunmaktadır. Gerilimin yüksek olduğu durumlarda dıştaki pozisyon en rahat olandır. Ancak gerilim azaldığında iki kişinin gerginliğinden uzak olmaktan kaynaklanan rahatlık sona erecektir ve dışarda kalan kişi kendisini dışlanmış hissedecektir. Kaygı azalmaya başladığında üçgen tek olan kişiyi dışarıya atma potansiyeline sahiptir (Haefner, 2014; Kerr, 1981; Titelman, 2010).

2.1.4.4. Kuşaklararası Aktarma Süreci

Bir aile içinde yaşanan duygusal problemler, en sonunda diğer nesillere aktarılır ve ciddi fiziksel, duygusal ve sosyal işlevsizlikler birçok nesilde gözlenmeye başlar (Kerr, 1981, s. 248). Nesiller boyu aktarma süreci aile yansıtma süreçleriyle sağlanır. Aile

yansıtma süreci nesiller arası aktarım yoluyla devam eder. Ailelerle çocukları arasındaki düşük düzeydeki ayrışma, öğretme yolu ile farkında olunarak ve çocukların gelişme aşamasında farkında olunmadan aktarılır. Çocuklar duygusal süreçlerin örüntülerini tıpkı anne babalarının örüntülerinde olduğu gibi öğrenirler. Bu örüntüler arasında çok az farklılık bulunmaktadır. Aktarılan aile gelenekleri ve aile ülkeleri destekleyici de yıkıcı da olabilir (Haefner, 2014).

Kuşaklararası aktarma sürecinin devam etmesinde etkili olan unsurlardan biri de eşlerin kendi ayrışma düzeylerine uygun eşler seçmesidir. Yeni oluşan çekirdek ailede yetişen çocuklar benzer yansıtma süreçlerinden geçecek ebeveynleri tarafından benzer ayrışma düzeyinde yetiştirileceklerdir. Yansıtma sürecinden geçmeyen çocuklar daha yüksek düzeyde benlik ayrışmasına sahip olabileceklerdir. Sonuç olarak köken ailelerle çekirdek aileler arasında ayrışma farklılıkları gitgide açılacak ve bir nesil kendi köklerinden oldukça düşük ayrışma düzeyine sahipken yansıtma sürecinden geçmeyen çocukların nesilleri daha yüksek düzeyde ayrışma düzeyine sahip olabilecektir (Kerr, 1981; Titelman, 2010).

2.1.4.5. Aile Yansıtma Süreci

Aile yansıtma süreci kavram olarak, ebeveynlerin kendi duygusal problemlerini ve kendi düşük ayrışma düzeylerini çocuklarına transfer etmesidir. Çocuklar ailenin güçlü yanlarını aldıkları gibi problemlerini de alırlar. Kardeşler arasında ayrışma bakımından farklılıklar olsa da bu geçişin ardından ortaya çıkacak olan sonuç, çocukların kendi anne babalarına yakın düzeyde ayrışma yaşamalarıdır. Ebeveynlerin duygusallık düzeyleri çocukların ileride nasıl bir yaşam süreceklelerinin bir göstergesidir (Kerr, 1981).

Ebeveynlerin tutumları bir çocuktan diğerine farklılık gösterebilmektedir. Üzerinde durulan çocuk ebeveynlerin duygusallığını benliğine işlerken diğer çocuklar daha korunaklı konumda kalırlar. Ebeveynler odaklandıkları çocuk üzerinde daha fazla dururken diğer çocuklar hakkında o kadar endişelenmezler ve diğer çocuklara daha gerçekçi davranışlar sergileyebilirler. Ebeveynler odaklandıkları çocuğun diğerlerinden farklı ihtiyaçları ve sorunları olduğu için ona daha fazla dikkat ettiklerini ve onun için daha fazla endişelendiklerini ileri sürerler. Ancak bu çocuğun ebeveynlerini kopyalama sürecinde olduğunu fark etmezler. Üzerine odaklanılan çocuk sürecin sonunda ya aşırı derece başarılı ya da isyankâr ve başarısız olur. Hangi davranışı sergilerse sergilesin ya da hangi kişilik özelliğine sahip olursa olsun odaklanılan çocuk davranışlarında

duygusal tepkisel olacaktır ve diğer kardeşlerine göre daha düşük düzeyde bireyleşebilecektir (Kerr, 1981).

Bir başka bakış açısıyla Slipp (1991), baskın ebeveynler tarafından büyütülmüş çocukların kendi yetenek ve başarılarını kabullenmekte zorlandıklarını ve halen ebeveyne bağımlı şekilde davrandıklarını belirtmektedir. Çünkü bu çocuklara, ebeveynleri tarafından başarılı olmaya yönelik açık, başarısız olmaya karşı kapalı ve çelişkili mesajlar gönderilmektedir. Bu çocuklar çoğunlukla ebeveynleri tarafından koşulsuz olarak kabul edilmediklerini hissetmektedirler. Baskın ebeveynler rekabetçidirler. Çocuğun başarısının farkında değildirler ve var olan başarısıyla tatmin olmamaktadırlar. Güvensizlik yaşayan çocuk ebeveynin dikkatini çekmek ve ilgisini kazanmak isteyecektir. İhtiyacı olan ilgi ve onayı kazanmak için ebeveynlerinin istekleri doğrultusunda hareket eden çocuk sağlıklı bir biçimde ayrışıp bireyleşemeyecektir.

2.1.4.6. Duygusal İlişkiyi Kesme

Aile üyeleri ebeveynleriyle ya da diğer aile üyeleriyle yaşanan duygusal sorunları çözemediğinde ve bunlarla baş edemediğinde tamamen coğrafik olarak uzaklaşarak, eve nadiren gelerek, ailenin varlığında ise kaçınarak ya da kendini geri çekerek aileyle olan duygusal ilişkisini kesebilir. Kişi büyürken ne kadar yoğun duygusal iç içe geçme yaşamışsa, sonrasında da o kadar yoğun duygusal ilişkiyi kesme gözlenecektir. Genogramlar üzerinden ailede ilişkiyi kesmiş insanların sayısının yoğunluğu terapistte ayrışmanın ne kadar düşük olduğunu gösterecektir. Bu çözilememiş duygusal sorunlar genellikle çözilememiş bağlanma ya da benliğin ayrışmasıyla ilgili problemlerden kaynaklanmaktadır. Bu şekilde uzaklaşmak duygusal anlamda bağımsız olmak için bir çözüm yolu olmamaktadır. Bu bireylerin çoğu yaşadıkları sorunu benlikleriyle ilgili olarak görmek yerine genellikle aile ile ilgili olarak görmektedirler. Duygusal ilişkiyi kesme, yaşanan kaygıyı bir süreliğine azaltacak, sorunun kısa vadede çözülmüş gibi görünmesini sağlayacaktır (Carter ve Orfanidis, 1976; Goldenberg & Goldenberg, 1991; Haefner, 2014; Kerr, 1981). Aslında bir nevi sorunun çözümü olarak görülen şey tekrar başka bir sorun üretmektedir.

İnsanların yeni nesilde yaşamlarını devam ettirebilmek için geçmiş bağlarından kendilerini kopartması duygusal bir süreçtir (Bowen, 1978). İnsanlar nesiller arasında gerçekleşen duygusal saplantılı birliktelikten ve birbiri içinde erimeden kaynaklanan gerginliği gidermek amacıyla uzaklaşmayı ve duygusal anlamda ilişkiyi kesmeyi tercih

edebilirler ve bu şekilde çözümlenmemiş bağlardan kopmak isteyebilirler (Titelman, 2010). Ancak aileden bağlarını kopartarak bağımsız olduğunu düşünen bireyler kendilerini kandırmış olurlar. Mesafe olarak aileden uzak olma ve aile ile duygusal ilişkinin kesilmesi, bireyin benliğinin gelişimine engel olmaktadır. Bowenian terapide kullanılan tekniklerden birisi olan eve geri dönüş tekniğinin hedefinde, bireyin bireyleşmesi ve kendi otonomisini kazanması yer almaktadır. Bireyin aile üyeleri ile direk olarak temasa geçmesi, duygusal ilişkiyi kesmeye bağlı olarak oluşan olumsuzlukların etkisini azaltacak ve diğer insanlarla aile etkilerinden arınık biçimde ilişkiye geçmesine yardımcı olacaktır. Sağlıklı bir biçimde duygusal olarak ayrışma, bireyin sembiyotik ilişkiler sürdürmesine yol açan tepkiselliklerinin daha çok farkında olmasına, bireyin kendi içinde bu tepkisellikleriyle daha etkili baş etmesine ve daha nesnel olmasına bağlıdır (Kerr, 1985, Akt. Gibson & Donigian, 1993).

Köken aile ile görüşmeyerek ya da onlarla mesafe konularak uzaklaşmak, bireyin kendi kökeninden ve bağlamından aldığı anıları, kültürü ve bireyin geçmişiyle yoğrulmuş özünü yanından ayırmasına ve terk etmesine yardımcı olmayacaktır. Ayrışmak amacıyla ilişkinin kesilmesi bazen çözümmüş gibi gözükse de köken ailelerin reddedilmesiyle özgürleşme sağlanamayacak ve hatta tam aksine hatalı özerkliğe yol açacaktır (Boszormenyi-Nagy & Ulrich, 1981).

Yaygın olarak kullanılan yollardan bir diğeri de dengenin bozulmaması için diğerlerinin kaygısını azaltmak amacıyla uzlaşmacı davranmaktır. Bu durum bireyin kendi bireyselliğinden taviz vermesini ya da benliğini diğerlerinin kalıbına uydurmasını gerektirir. Ancak bu uyumlu olma davranışı bireyin bireyselliğinin yaşayamamasından dolayı oluşan gerilim nedeniyle, ilişkilerin çatışmalı hale gelmesine ve araya mesafeli ilişkilerin gelişmesine de sebep olabilmektedir (Gibson & Donigian, 1993).

Ayrışmanın sağlanması ve bireyin “ben” pozisyonu alabilmesi için köken aile temelinde çalışılması ve aile ile bağların tekrar kurulması gerekmektedir. Kaygıyı azaltma mekanizmasına (anxiety binding mechanisms) yönelik duyulan ihtiyaç, kişinin bireyselliğinin kuvvetlendirilmesi ile azaltılabilir. Bireysellik kazandırılması ile birey farklı ve onaylanmadığı durumlar karşısında duygusal çatışmalarla baş edebilecektir. Sonuç olarak diğer insanlar tarafından reddedilmeye/onaylanmamaya yönelik olarak daha az tepki göstereceği için bireyin daha yakın ilişkiler kurabilme olasılığı atacaktır (Gibson & Donigian, 1993).

2.1.4.7. Kardeş Konumu

Tüm ailelerde kardeşlerin hepsi belirli bir sırayla doğmaktadır ancak farklı ailelerde büyüyor olmalarına rağmen aynı sırada doğan bireyler benzer kişilik özellikleri göstermektedir. Bu durum kardeşlerin aile sistemleri içindeki işlevsel pozisyonlarını göstermektedir. Bu pozisyonlara göre büyük kardeşler lider olma pozisyonuna ve küçük kardeşlerde onları takip etme pozisyonuna meyillidirler (Haefner, 2014). Sistem içindeki duygusal güçler, aile üyelerini bazı şekillerde işlevsel olmaya yönlendirmektedir. Ailenin en genç çocuğundan, en büyük çocuğundan, en büyük erkek çocuğundan vb. beklenen bazı işlevler nesiller boyu aile yapısını etkilemektedir. Bu beklentiler kültürel değerlerden çok daha derindir (Kerr, 1981).

Çocukların doğum sıraları aile içindeki etkileşimlerini ve sahip oldukları rolleri etkileyecektir. Kardeş pozisyonu aynı zamanda eşlerin birbiriyle olan etkileşimlerini, kendi çocuklarıyla ve ebeveynleri ile olan konumlarını da etkileyecektir (Haefner, 2014). Ailelerin ayrışma düzeyleri kardeş pozisyonlarının ne düzeyde esnek ve katı olduğuyula doğrudan ilişkilidir. Bireyin kardeş konumu, aile yansıtma sürecine ne kadar dâhil olabileceğini de etkilemektedir (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Titelman, 2010).

2.1.4.8. Toplumsal Duygusal Süreç

Sosyal duygusal süreç, tıpkı ailelerin bireyleri hem birlikteliğe hem de bireyselliğe yöneltmesi ve de bu ikisi arasında bir denge kurulması yönünde bir güç uygulaması gibi sosyal yapıda insanları hem birlikteliğe hem de bireyselliğe yönlendirmekte ve bunların sosyal düzey içinde dengede kalmasını istemektedir. Sosyal kaygı arttıkça bu iki kuvvet arasındaki dengelerin işlevselliğinde değişimler olur. Bu değişim birlikteliğin artması, bireyselliğin azalması ve toplumsal ayrışmanın işlevsel düzeyinin azalması şeklinde olur. Birlikteliğin artmasıyla oluşan dengesizlikle beraber, toplumda bazı belirtiler ve karışıklıklar ortaya çıkacaktır. Yaşanan karışıklık ya da belirtiler en üst düzeye ulaşana kadar bu süreç devam edecektir. Ortaya çıkan huzursuzluk, toplum daha işlevsel ayrılmış bir yapıya gelene kadar sürecektir. Geriye dönüş başladığında bu belirtiler azalmaya başlayacaktır (Kerr, 1981)

Herhangi bir grup içinde ve de bir bütün olarak toplum için bireysellik ve birliktelik yaşam güçleri arasında ideal bir denge bulunmaktadır. An ideal olanı ise her bireyin kendi otonomisini sağlarken aynı zamanda tüm takımın çabasının da farkında

olunmasıdır. Toplum içindeki kaygı arttıkça insanlar alt gruplara ayrılırlar. Bütünlüğün bozulacağına dair endişelenenler ve yoğun bir biçimde iç içe geçmiş alt gruplar birbirleriyle dövüşmeye başlarlar. Biz-onlar olgusu belirginleşmeye başlar. Her alt grup kendi doğruları konusunda ısrarcı olmaya başlar ve daha büyük yapılara zarar vererek ve daha büyük taleplerle daha geniş yapılara saldırmaya başlarlar. Tıpkı kanser hücrelerinin bir taraftan vücudu yok ederken bir taraftan da varlığının devamı için vücuda ihtiyaç duyması örneğinde olduğu gibi bu alt gruplar aslında varlıklarının devamı için daha geniş yapılara ihtiyaç duymaktadırlar. (Kerr, 1981).

Toplumsal duygusal süreç kavramı, diğer yedi kavramın toplum içinde nasıl etkili olduğunu ifade eden bir kavramdır. Sosyal gerileme olarak da adlandırılan duygusal süreç toplumun sorunlarını çözebilmesini engellemektedir. Şiddetin artması, boşanma oranlarının artması, hükümetin istikrarı sağlayamaması gibi parametreler duygusal süreçlerin yoğunlaşmasının belirtileridir (Kerr, 1981). Toplumdaki kaygıların benzerlerini aileler de yaşamaktadır. Eğer ki ailede çok fazla kronik ve sürekli kaygı yaşıyorsa, bu durum düşük düzeyde işlevsizliğe yol açacaktır. Eğer toplumda nüfus patlaması, doğal kaynakların azalması, çevre kirlenmesi gibi kronik stres yaşıyorsa tıpkı aile gibi toplum da benzer gerilemeyi yaşayacaktır (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Haefner, 2014).

Bowen, aile sistemi içinde yalnızca çekirdek aile ile değil köken ailelerden aktarılan ve geçmişten bireyin yaşadığı ana kadar devam eden bazı özelliklerin de bireyin duygusal dünyasını, kendisine ve diğerlerine karşı algısını etkilediğini belirtmektedir. Sistemik olarak Bowen hastanın daha hızlı iyileşme sağlaması için aile ile de görüşülmesi gerektiğini belirtmiştir. Bowen kuramını bireyin kendi benliğini ailesininkinden ayırarak kendine özerk bir benlik geliştirmesi üzerine kurduğu için Bowenian Terapi’de terapötik süreç ayrı bir başlık halinde sunulmuştur.

2.1.4.9. Bowenian Terapi’de Terapötik Süreç

Bowen (1976b) öncelikle aile temelleri üzerine çalışmaktadır. Bu çalışma sırasında aile genogramlarından faydalanılır. Genogram üzerinden aile içindeki kaygının aile üzerindeki etkisi üzerinde durularak duygusal süreçler ele alınır. Aile üyeleri arasındaki etkileşim ve ilişkiler netleştirilir. Aile içinde iç içe geçmelerin olup olmadığı ve çözümlenememiş bağlar üzerinde çalışılır. Daha sonrasında “ben” pozisyonu durumları üzerinde çalışılır. Bu aşamada üçgenleri bozmak ve ailenin duygusal sisteminin

etkilerini azaltmak için danışanın duygu ve düşünce sistemleri gözden geçirilir. Son aşamada ise duygusal kopmaların yeniden inşa edilmesi üzerinde durulur. Danışan için önemli olan diğerleri ile duygusal bağın devamı sağlanırken tepkisel davranışların azaltılması için çalışılır. Bowen aile terapisi eğitimlerinde, ayrışma kavramını belirginleştirmek için terapistler kendi önemli inançlarının ve düşüncelerinin nereden geldiğini araştırmaktadırlar. Birçok terapist, birçok düşünce ve fikrin kendilerine ait olmadığını, bu görüş ve düşünceleri birçok farklı yerden ödünç alarak kendi benliklerine kattıklarını fark etmektedirler (Kerr & Bowen, 1988).

Duygusal tepkiler insanoğlunun hayatta kalabilmesi için vermesi gereken tepkilerdir. Duygusal tepkiler hafiften yoğunla doğru devam eder ve süreklilik arz eder. Aşırı tepki verme davranışı bireyin düşük düzeyde ayrıştığını göstermektedir. Kaygıların azaltılması ile birey geçici bir işlevselliğe sahip olur. Gerçekten temel işlevsel değişimlerin gerçekleşmesi için bireyin diğerlerine vermiş olduğu yoğun duygu içerikli tepkisel davranışları ile düşünce yoğunluklu ve kendi kendine yöneterek verdiği tepkiler arasındaki farkı ayırt etmesi gerekmektedir. Bu becerinin kazandırılması için bireyin aile içindeki davranış örüntüleri ve süreçlerinin araştırılması ve aile içindeki ilişkide konumunun değiştirilmesine rehberlik edilmesi gerekmektedir (Titelman 2010). Terapi sürecinde ulaşılmak istenen hedeflerden birisi bireylerin köken ailelerinden almış oldukları ve bireyin yaşamını olumsuz olarak etkileyen baş etme yöntemlerini fark etmeleri ve bunları işlevsel hale getirmelerini sağlamaktır (Gladding, 2008/2015).

Tarafsız olma ve üçgenin bozulması terapi sürecinin iki önemli kavramıdır. Terapi sürecinde tarafsız olurken tüm aile üyesi oturumda olmasa da terapistin kimsenin tarafını tutmadan yaşanan sorunu tüm aile bireylerinin gözünden değerlendirmesi gerekmektedir. Bu durum ancak neden ve sonuca bakmadan terapistin tüm sistemi düşünmesi ile gerçekleşebilir. Terapist tarafsız olan üçüncü kişi durumundadır ve tarafsız biçimde sistemin içindedir. Üçgenin bozulması sürecinde terapist, üçgen içinde yer alan her iki bireyle de açık bir bağ kurar. Ancak bu kişilerle duygusal bir sürecin içine girmez. İkili arasında duygusal sorunlar yaşandığı zaman ise bunun çözümü için çaba harcar. Terapist hem her iki kişiyle de aktif bir biçimde alakalı iken aynı zamanda ikili arasında yaşanan duygusal alanın yoğunluğundan uzak durur. Danışanlardan birisine ya da her ikisine “ben” pozisyonu aldırabilme, duygusal sistemin işlevleri konusunda bilgilendirme ve danışanlara köken aileleri içinde benliğin ayrışması konusunda koçluk etme, terapistin süreç içinde duyarlı olduğu ve üzerinde çalıştığı diğer noktalar arasındadır (Titelman, 2010).

Aile dinamik bir yapıya sahiptir ve aile içindeki en ufak bir değişim bile aile sistemini, bu da toplumu etkileyecektir. Aile içinde işlevsel olmayan davranışlar fark edilip kesintiye uğratılmadığında, bu örüntü bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde nesiller boyu aktarılacaktır. Daha çok kişisel sorun olarak algılanan, yaşananların aile ile ilişkili olduğu düşünülmeyen birçok problemin altında, danışanın köken ailesi ile kurmuş olduğu ilişkisel sorunlar yer almaktadır. Bu bağlamda ayrışma bireyleşme kavramı aile sistemi ile ele alınmalıdır.

2.2. Sistemik Aile Terapisi

Genel Sistemler Yaklaşımı ilk olarak 1969 yılında biyolog Ludwig Von Bertalanffy tarafından gündeme getirilmiştir. Bertalanffy, bütünü, kendisini oluşturan tüm parçalardan daha fazla şey ifade ettiğini ve bir organizmanın nasıl çalıştığını anlayabilmek için sistemin bileşenleri arasındaki geçişleri, işleyişi ve sistem içindeki örüntüleri anlamamız gerektiğini belirtmiştir. Sonrasında ise matematikçi Norbert Wiener, sibernetik kavramını literatüre kazandırmış, basit ve karışık sistemlerin düzenlenmesinde ve kontrol edilmesinde bilgi süreçleri ve geri dönüt mekanizmaları üzerinde durmuştur. Sosyal bilimci William Buckley ise aile gruplarının da birbiriyle tutarlı olarak etkileşim halinde bulunması nedeniyle sistem olarak tanımlanması gerektiğini ileri sürmüştür. Antropolog Gregory Bateson insan iletişimde bağlamın ve sürecin önemine değinmiştir. Bateson insanlar arasında iletişim örüntülerini, insanların, hayvanların ve çevrenin birbiriyle olan etkileşimlerini sahip olduğu antropoloji bilgileriyle destekleyerek incelemiştir. Fizik, mühendislik ve biyoloji biliminde yer alan, geri dönüt ve sibernetik kavramlarını insanlar arasındaki etkileşimleri açıklamak için kullanmıştır. Bateson'u takip eden Milan grubu her bireyin birbirinin davranışına verdikleri anlamın ve iletişim örüntülerinin nasıl birbirini tamamladığını belirtmek için sistem ekolojisi üzerine çalışmışlardır (Dallos & Draper, 2010; Hedges, 2005).

1950'li yıllarda, John Weakland, Don Jackson ve Jay Haley, Bateson'un çalışmalarına eşlik etmeye başlamışlar ve şizofren bireylerin iletişim örüntülerini incelemişlerdir. Carl Whitaker kronik şizofren hastaların tedavisi için psikoterapi çalışmaları yürütmeye başlamıştır. Ailelerle de çalışmalar yapan Whitaker sağlıklı ailenin, yoluna çıkan her türlü soruna karşı büyümeye ve gelişmeye devam eden aile olduğunu belirtmiştir. Bowen şizofrenik hastaya sahip ailelerle çalışmış ve ruh sağlığı için aile üyelerinin bireyselleşmesinin öneminden söz etmiştir. Ackerman, şizofrenik

aileler dışında başka problemleri olan ailelerle de çalışmaya başlamış ve sosyal bağlamın öneminden bahsetmiştir. Çocuklarla yaptığı çalışmalar sonucunda aile terapisi görüşünü geliştirmiştir. Ackerman, sorun yaşayan çocuklarla çalışırken, bu çocukların sorunları ortadan kalktığında, ebeveynler arasında evlilik sorunlarının ya da aile üyeleri içinde nevrotik belirtilerin ortaya çıktığını gözlemlemiştir. 1960'lı yılların sonlarında Virginia Satir, değişimin insanlara saygı duymaktan ve onların gelişim potansiyellerine inanmaktan geçtiğini ileri sürerek kendi kuramını geliştirmiştir. Salvador Minuchin yapısal görüşü geliştirmiş ve psikosomatik belirtilerin gözlendiği ailelerle çalışmalar yürütmüştür. Aile sistemindeki güç ve hiyerarşi kavramları üzerine çalışan Jay Haley, Cloe Madanes'la birlikte kendi stratejik modellerini geliştirmişlerdir. Michael White ve David Epston, çözüm odaklı yaklaşımları ile bireylerin kendi yaşam öykülerini yeniden yazmaları üzerine çalışmışlardır. Milan grubu (Selvini-Palazzoli, Luigi Boscolo, Guliana Prata ve Gianfranco Cecchin), paradoks ve karşıt paradoks kavramlarını geliştirmiş ve çalışmalarını özellikle denge (homeostatis) kavramı üzerine yoğunlaştırmıştır (Dallos & Draper, 2010).

Psikoterapide postmodern yaklaşımlara geçilmesi ile birlikte birçok kavram sistemik açıdan değerlendirilir hale gelmiştir. Bowen, Minuchin ve Milan grubu aile üyeleri arasındaki duygusal bağlarındaki kopukluk üzerine çalışmışlar ve sosyal sistemlerin aile üzerindeki etkilerini ele almışlardır (Krause, 2002). Postmodern yaklaşım bireysel farklılıklar ve her bireyin kendine özgü hikâyesinin olduğu vurgulamakta ve her bireyin kendi sistemi içinde kurmuş olduğu ilişkilerin bu özgünlüğün oluşmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu savunmaktadır (Nichols & Schwartz, 2004). Sistemik yaklaşıma geçilmesi ile birlikte danışana odaklanılan ilgi, hasta ile ilişki içinde olduğu kişilere doğru yönelmeye başlamıştır (Krause, 2002). Sistemler tarafından oluşturulan sınırlar örüntüler ve işlevler nedeniyle aile terapistleri yaşanan sorunları ele alırken sistemleri de dikkate almaktadırlar. Aileler dolayısıyla bireyler direk ya da dolaylı olarak kurdukları sosyal ilişkiler yoluyla sistemlerden ve içinde yaşadıkları kültürden etkilenmektedir (Krause, 2002).

Kerr (1981) bireysel düşünme ile sistemik düşünme arasındaki en temel farkı bir sistem içindeki işlevsel pozisyon olarak tanımlamaktadır. Bireysel teorilerle danışanın aile sistemi içindeki işlevsel konumu anlaşılamayacaktır. Ancak danışana sistemik açıdan bakıldığında, danışanın aile sistemi içindeki işlevsel pozisyonları ve ilişki sistemi anlaşılabilir. Sistemik yaklaşımda semptomlar, danışan için önemli olan ilişkiler

sistemi içinde, özellikle de aile sistemindeki duygusal güçlerin dengesinin akut ya da kronik biçimde bozulduğunu göstermektedir.

Sistemik düşünce yapısı olaylara neden sonuç ilişkisi içinde bakmaz. Sistemik yaklaşıma göre hiçbir doğru bir diğer doğrudan daha fazla ya da daha az doğru değildir. Bir probleme farklı bakış açılarıyla bakılabilir. Bir problemin farklı bir bakış açısıyla ele alınması hem danışanı hem de danışanın etrafından yer alan ve yaşanan problemden dolayı kendini sorumlu tutabilecek olan insanların utanç duymalarından ve de kendilerini suçlamalarından alıkoyar. Yaşanan sorunun pozitif/mantıklı bir şekilde başka bir biçimde açıklanması problemi tanımlamak yerine problemin danışan ve diğerleri üzerindeki etkisini, kişilerin duygularını ve durumlara ne tür anlam yüklediklerini anlamayı kolaylaştırır (Hedges, 2005).

Aile sistem teorisi, ailenin duygusal sistemleri teorisi olarak da bilinmektedir. Çünkü bu teori bireyi yaşamı boyunca etkisi altına alan aile içindeki duygusal bağlarının anlaşılması üzerine odaklanmaktadır (Bowen, 1978). Çekirdek aileler somut olarak olmasa da psikolojik olarak ömür boyu yaşamın içinde yer almaktadır ve bireylerin yaşamını ömür boyu etkilemektedir. Aile üyeleri birbirinden bağımsız olma ile birlikte olma arasında denge sağladığı müddetçe ve zihinsel gelişimle birlikte duygusal dünyalarını kontrol altına alabildikleri müddetçe, aile işlevselliği sağlıklı olabilmektedir (Walsh & Harrigan, 2003).

Nesiller boyu aktarılan ve kuşaktan kuşağa geçen birçok bitirilmemiş iş, aile içinde farkında olunmasa da bireylerin birbiriyle olan etkileşimlerini etkileyecektir. Gizli miraslar, bağlılıklar, sırlar ebeveynlerden çocuklara miras olarak aktarılacaktır. Gündeme gelmeyen ancak farkında olunmadan aile üyelerinin birbirine yansıttığı davranışlar tüm aile sistemini etkileyecektir (Fishbane, 2005).

Sistemik yaklaşımda terapist ve danışan birlikte yol almaktadır. Hiyerarşik bir ilişkiden çok işbirliğine dayalı olan, danışanla terapistin birlikte geliştiği bir süreç olarak ele alınmaktadır. Terapötik süreçte danışanın güç kaynaklarına, var olan yeteneğinin ortaya çıkartılmasına ve ilişkisel güç kaynaklarına önem verilmektedir. Sistemik yaklaşımda aile içindeki sorundan çok, ailenin dinamiğinden yola çıkılarak iletişim örüntüleri iyileştirilmeye çalışılır. Danışanın köken ailesinden kopmasına değil, köken ailesi ile birlikte birbirinden ayrışmasına önem verilmektedir (Fishbane, 2001).

Sistemik yaklaşımla danışana:

- Yaşamının uzmanının kendisi olduğu gösterilir,

- Kendi yaşamına ve kendisi için önemli olan kişilerle kurduğu ilişkiye odaklanması gerektiği gösterilir,
- Kendisi için önemli olan kişilerle olan ilişkilerindeki zorlukları çözebilmesi ve yeni kaynaklar geliştirmesi konusunda cesaretlendirilir,
- Terapötik konuşmalar sırasında ortaya atılan yeni fikirleri ya da bağlantıları kullanıp kullanmama konusunda seçimler yapması konusunda desteklenir,
- Danışanın sergilediği farklı bir davranışı kabul etmeleri konusunda diğer kişilere zaman vermesi konusunda çalışılır,
- Diğer kişilerin tepkilerine karşı tepki verebilmesi için zaman verilir,
- Kendi yaşamında yapmış olduğu herhangi bir değişikliği terapi ya da terapistle yüklemek yerine sahiplenmesi konusunda desteklenir,
- Danışan, terapistle olan ilişkisini kuvvetlendirmek yerine yaşamındaki önemli kişilerle olan ilişkilerin kuvvetlendirmesi konusunda güçlendirilir (Hedges, 2005, s. 23-24).

Bireysel psikoterapide terapistler danışanlarının problemlerini bireyi merkeze alarak tanılama çabası içine girmektedir. Problem bireyle görüşülür ve problemin nedeni bilişsel, duygusal, davranışsal ve biyolojik olarak ele alınır. Danışanın bununla baş etme yöntemleri incelenir. Var olan sorun neden sonuç ilişkisi içerisinde ele alınır yani doğrusal nedensellik söz konusudur. Danışanın bireysel yaşantıları ön plandadır ve problem bu bakış açısıyla değerlendirilir. Problemlerle danışanın nasıl baş edeceği üzerine çalışılır. Sistemik yaklaşımda ise birey içinde bulunduğu sistem içerisinde değerlendirilir. Terapist danışanın aile üyeleri arasındaki etkileşim, iletişim ve ilişkileri inceler. Problemin sürmesine neden olabilecek aile ilişkilerine odaklanılır. Gerektiğinde aile üyeleri de terapi sürecine dahil edilir. Yaşanan sorun neden sonuç ilişkisi içinde değil döngüsel nedensellik doğrultusunda ele alınır. Köken aile tarafından nesiller boyu aktarılan ilişki örüntüleri, anlamlar, kurallar, sosyal ve cinsiyete yönelik bakış açıları incelenir. Bireysel çözümler değil sistem olarak ne gibi adımlar atılabileceği üzerine çalışılır (Worden, 2003/2013).

Sistemik yaklaşımın en önemli katkısı problem ve patolojinin kaynağı olarak bireyler yerine birey için önemli olan kişilerle kurulan etkileşimin ve ilişkinin önemine değinmesidir. Bu durum sorun yaşayan bireyin patolojinin kaynağı olma baskısından ve ağır yükünden kurtulmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca özellikle aile içinde daha güçsüz olan çocukların ve de diğer aile üyelerinin etiketlenmesini ve aile dinamikleri

tarafından ezilmesini engellemektedir. Sistemik yaklaşım aile dinamiklerinin değişebileceğini ve dolayısıyla aile üyelerinin kimlik deneyimlerinin de değişebileceğini vurgulamaktadır. Problemi formüle ederken, bireyden daha çok geniş bağlamlara yönelmektedir. Problemin ancak aile üyeleri bir kazanç sağladığında ortaya çıkacağı ve süreceği fikri gelişmeye başlamıştır. Özellikle aile içinde çocukların problemlerinin ebeveynler arasında yaşanan sorunlara yönelik bir tepki olarak ortaya çıktığı gibi çalışmalar üzerinde birikimler oluşmuştur. Böylece çocuğun sorunu ebeveynlerin kendi problemlerinden uzaklaşarak dikkatlerinin dağılmasına ve çocuğa odaklanmalarına yardımcı olmaktadır. Sistemik yaklaşımda her davranışın aile içinde bir işlevi olduğuna inanılır ve problem ele alınırken ailede yaşanan sorunun ailede ne gibi işlevi olduğu üzerinde durulur. Bu nedenle tüm aile üyelerinin değerlendirilmesine yönelik çalışmalar ön plana çıkmaya başlamıştır (Dallos & Draper, 2010).

Sistemik yaklaşımın en fazla duyarlı olduğu noktalardan bir diğeri de danışanın içinde bulunduğu bağlamdır. Çünkü her danışan kendine özgü bağlamı ve hikâyesi vardır. Danışanın yaşamış olduğu bir sorunu daha önceden bilindik bir duruma, düşünceye, teoriye ya da kurama uydurmak yerine dikkat edilmesi gereken nokta danışanın bu bağlamıdır. Kullandığımız dil ve birçok davranışımız bulunduğumuz bağlamdan etkilenmektedir. Birbirinden farklı bağlamlarda bireyin kendisine yüklemiş olduğu anlam da değişebilmektedir (Hedges, 2005).

2.2.1. Sistemik Aile Terapisinin Temel İlkeleri

Bu başlık altında genel olarak sistemik yaklaşımı benimseyen kuramlarda yer alan ve birçok kuramcı tarafından dikkate alınan temel kavramlara yer verilmiştir.

2.2.1.1. Nötrlük/Tarafsızlık

Nötrlük sistemik aile terapisi yaklaşımını benimseyen terapistlerin özen gösterdiği noktalardan biridir. İster birey ile isterse aile ile çalışılsın terapi süreci sonlandığında hiçbir danışan, terapistin bir tarafı tuttuğuna dair bir izlenime kapılmamalıdır. Terapist hem herkesle müttefiktir hem de hiç kimse ile müttefik değildir. Terapist duruma göre pozisyon alsa bile bu durum terapistin nesnel davranmasını engellemeden gerçekleşmelidir. Nötr olma Milan ekolüne ait bir kavramdır ve temel varsayım sistem içindeki herkesin tüm koşullar altından dahi elinden gelenin en iyisini yapacağına inanılmasıdır. Aile üyeleri ile terapist arasında en üst düzeyde iletişim kurulmalıdır

(Hedges, 2005; Storms, 2011). Cecchin (1987) tarafsızlığı, merak olarak yeniden tanımlamıştır. Bu şekilde hem terapist hem de danışanlar terapi sürecinde sürekli motive olacaklardır. Merak eden terapist aileyi yargılamadan yeni kapılar açacak sorular yöneltecektir.

2.2.1.2. Bütünlük

Sistem denildiğinde akla bu sistemi oluşturan birçok farklı birleşen gelmektedir. Bir sistemi bir arada tutan farklı yapılar bulunmaktadır. Birbiriyle ilişkili olan bu yapılar bir araya getirildiğinde oluşan yapı ise kendisini oluşturan parçaların toplamında daha farklı bir yapı meydana getirmektedir. Bu yapıyı oluşturan her bir parça da, bütünün işleyişini organize bir biçimde etkilemektedir. Hiçbir sistem, kendini oluşturan parçalar tek tek sökülerek ele alınıp incelenmeden tam anlamıyla anlaşılamayacak ya da tamamen açıklanamayacaktır. Ancak aynı zamanda sistem içindeki hiçbir element, sistemden kopuk bir biçimde işlevselliğini göstermeyeceği için sistemden izole edildiğinde anlaşılamayacaktır. Aile de, aile üyelerinin bir araya gelerek bir grup oluşturduğu bir sistemdir ve bu sistem kendisini oluşturan bölümlerden daha üstün yapıda olan bir bütün oluşturmaktadır. Bütünlük, aile üyeleri arasındaki ilişki anlamına gelmektedir. Her aile üyesinin davranışı diğer aile üyelerinin davranışlarıyla alakalı ve onlara bağlıdır (Dallos & Draper, 2010; Goldenberg & Goldenberg, 1991; Hedges, 2005; Peterson & Nisenholz, 1991; Worden, 2003/2013).

Sistemin bir bütün olarak çalışmasından dolayı da her bir birleşendeki değişiklik sistemin bütünlüğünü etkileyecektir. Aile üyeleri arasından sadece birine odaklanmak, tüm aile sisteminin örgütlenmesini ve aile üyeleri arasındaki ilişkilerin ya da bağlantıların anlaşılmasını engelleyecektir. Sistemik olarak bütünlüğe dikkat eden bir terapist aileye yeni katılmış bir bebekten dolayı huysuzlanan iki yaşındaki büyük bebeğin davranışlarını, kardeşinin doğumunu kıskanma olarak değil, aile içindeki tüm üyelerin etkileşim örüntüleriyle ele alacaktır (Leslie, 1988, Akt. Goldenberg & Goldenberg, 1991).

2.2.1.3. Geri Bildirim

Sistemler bir amaca ulaşmak ya da gelen baskılara yanıt vermek için sürekli olarak değişmektedir. Geri bildirimler sistemin dengesini var olduğu biçimiyle devam ettirmek ister. Sistemler bir taraftan dengesini bozmadan varlığını sürdürmeye çalışırken aynı

zamanda gerçekleştirmek istediği ve ihtiyacını karşılayacak olan hedeflerine ulaşmak ister. Geri bildirimler, sistemi kontrol etmek için geçmişte sergilenmiş performans sonuçlarının tekrar sisteme sokulmasıdır. Bir sistemin işlevselliği hakkındaki bilgi, girdilerdeki mesajların bir sonraki sonucunu kontrol etmek ya da üzerinde değişiklik yapabilmek için, girdileri ve çıktıları arasında sürekli olarak döngüsel bir yol izler. Geri bildirim döngüsü olarak adlandırılan bu süreç sistemden çıkan ve sisteme geri dönen bilgilerin, değiştirilmesi, düzeltilmesi ya da sistemin işlevselliğini tamamen yönetmesi için tanımlanması döngüsüdür (Goldenberg & Goldenberg, 1991).

Aile sistemi içinde de geri bildirim döngüsü ile bilgilerin değişmesi dengenin sürdürülmesine yardımcı olur. Rahatsız edici ya da can sıkıcı örüntüler, yanlış anlaşılmalara geri bildirim döngüsü ile yeniden düzeltilebilir ve yeni dengeli örüntüler ortaya çıkartılabilir. Ya da tam tersi yapılarak sistemin dengesinin alt üst olmasına yol açılabilir (Goldenberg & Goldenberg, 1991).

Sistemin en son noktadaki kararlılığı *negatif ya da pozitif geri bildirimler* yolu ile devam ettirilebilir. Negatif geri bildirimler sistemin var olan durumunu sürdürmeye yönelik bilgileri içermektedir. Sistem her zaman denge içinde olmak ister. Sistemdeki değişimler sistemin dengesini bozar, negatif geribildirimler sistemin dengesini etkilemeyen bilgilerdir. Pozitif geri bildirimler ise sistemi değiştirmeye zorlar ve sistemi bir önceki düzene dönmelerini engeller (Dallos & Draper, 2010; Hedges, 2005; Peterson & Nisenholz, 1991).

Birçok sosyal ilişkiler, ritüeller, seremoniler ve aile yaşamları gibi etkileşim örüntüleri geri bildirimler yoluyla gelişir ve devam ettirilir. Aile içinde yaşanan olay ya da davranışların bir başka olay ya da davranışlara nasıl vesile olduğunu konuşmak yerine, aile üyeleri arasında değişim sürecinin sürekliliğini temel alan yapıcı örüntülerin geliştirilmesine odaklanmak daha etkili bir yöntem olacaktır (Dallos & Draper, 2010).

2.2.1.4. Döngüsellik

Aile sistemleri aynı zamanda *döngüsel nedenselliğe* sahiptir. Yani bir şey başka bir şeye sebep değildir, sadece olan olaylar birbiriyle bağlantılıdır. Aile üyeleri arasındaki etkileşim aslında daha önceki etkileşimlerin bir sonucudur. Bu nedenle bir sonuç ortaya çıkmışsa bu sonucun meydana gelmesinde ilk başlangıç koşullarından ziyade, sistem içindeki etkileşime bakmak gerekmektedir. Geri bildirimler sistemler arasında

doğrusal ve döngüsel iletişim örüntüleriyle sağlanırlar (Dallos & Draper, 2010; Hedges, 2005; Peterson & Nisenholz, 1991).

Döngüsel bakış açısıyla, şu an var olan problemin geçmişte ne zaman başladığı üzerine konuşmak yerine yaşanan sorunla ilgili konuşmaların nasıl değiştiğine odaklanılmaktadır. Çünkü yaşanan olayın (içerik) gerçekleri, aile etkileşim örüntülerini (süreç) tam olarak açıklamamaktadır. İçerik doğrusal nedensellikte açıklanır, süreç ise döngüsel nedensellikte... Doğrusal nedensellikte olay başka bir olaya neden olmuştur. Sibernetik yani sistemik bakış açısı bütüne odaklanmaktadır. Aile içerisinde herhangi bir üyedeki değişim tüm aile üyelerini ayrı ayrı ve tüm aileyi bütün olarak etkiler. Yine ailenin tamamının etkilenmesi tekrar ilk kişiyi etkiler. Bu şekilde aile içinde bir döngü söz konusudur (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Worden, 2003/2013).

2.2.1.5. Sibernetik

Geri bildirim ve sibernetik kavramları sistemik yaklaşımın gelişmesine temel oluşturmuşlardır. Bu kavramlar aracılığıyla danışanlara iç ruhsal açıdan bakmak yerine kişiler arası ilişkilere bakılmaya başlanmıştır. Aile içindeki tekrarlanan iletişim örüntülerini anlamaya yardımcı olmuş ve birçok eksik nokta açıklanmaya başlamıştır. İnsanlar hem birbirini etkilemekte hem de birbirinden etkilenmektedir. Bu durum ise geri bildirim verme kavramı ile açıklanmaktadır (Hedges, 2005).

Sibernetik kavramı sistemin karşılıklılığını ve kendi kendini nasıl düzenlediğini açıklayabilmek amacıyla Norbert Weiner tarafından alan-yazına kazandırılmıştır. Belirli bir ısıya ulaşıldığında ısıtma sistemlerinin kapanması ve de dış dünyadaki ısının değişmesine rağmen vücut sıcaklığının belirli ısıda kalması gibi örnekleri kullanarak sibernetik ilkeleriyle geri dönüt sistemlerini açıklamaya çalışmıştır. Vücut dinamik bir biyososyal sistem olarak görülmektedir. Çünkü sistem iç dengeyi devam ettirmek için dış dünyadan gelen bilgileri, geri dönütleri kullanarak değiştirir (Goldenberg & Goldenberg, 1991). Geri bildirimler insanlar arasındaki etkileşimi başlatmaktadır ve etkileşimin devamını sağlamaktadır. İnsanlar birbirleriyle her etkileşime girdiklerinde birlikte anlamlar yaratmaktadır ve bu nedenle de kişiler arasında yanlış anlaşılmalarda gelişebilmektedir (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Hedges, 2005).

Geri bildirim ve sibernetik kavramları, sistemik aile terapisi yaklaşımını benimseyen terapistleri geri yansıtma, özet yapma, açıklama yapma, yorumlama gibi birçok teknikleri kullanmaktan ziyade soru sormaya yöneltmiştir. Sorular genellikle

danışanların yükledikleri anlamı, duyguları, düşünceleri ve davranışlarını öğrenmeye ve bu etkileşimlerini fark ettirmeye yönelik olmuştur. İlişkiler üzerine sorulan sorular yoluyla danışanların nasıl iletişim kurdukları, ilişkilerinin nasıl oldukları üzerinde durulur. Sistemik yaklaşımda kişilere tembel, depresyonlu gibi kavramlarla tanımlanmazlar. Bu tanımların aslında kişiye ait olmadığı, başka kişiler tarafından yüklendiği gösterilmeye çalışılır. Bu tür tanımlar kurulan ilişkilerin içeriği hakkında bilgi vermektedir (Hedges, 2005).

Birinci düzen sibernetikten ikinci düzen sibernetiği geçilmesi ile birlikte terapistlerin rolleri de değişmeye başlamıştır. Birinci düzen sibernetikte terapistler uzman ve bilen, işlevsizliğin nereden kaynaklandığını bularak bunları değiştirmeye çalışan ve aile yerine problemleri çözmeye çalışan konumunda iken, ikinci düzen sibernetikle beraber terapistler uzman olandan daha fazla işbirlikçi olan konumuna geçmiş ve aile ile birlikte hareket ederek ailenin kendi durumunu fark etmesi ve bununla nasıl baş edecekleri konusunda daha verimli yollar arayan konumuna gelmiştir (Dallos & Draper, 2010). Terapi sürecinde hem terapist hem de danışan birbirlerini etkileyecektir. Çünkü her bireyin kendi geçmişi kendi yaşam hikâyesi onun konuşmalarını tepkilerini gördüğünü duyduğunu fark ettiklerini ve önemsemediklerini etkileyecektir. Terapist ve danışan aralarında sağladıkları iletişim yoluyla kendi gerçeklerini yaratacaklardır. Cecchin bu nedenle terapistlerin kurdukları hipotezlere âşık olmamaları gerektiğini sık sık dile getirmektedir. Terapistler kurdukları cümlelerin, kavramların, metaforların, soruların, yorumların, açıklamaların, mimiklerinin danışan üzerinde nasıl bir etki bıraktığına dikkat etmelidirler (Hedges, 2005).

2.2.1.6. Yaşam Dönemleri

Aileler yaşamları boyunca tahmin edilebilir ya da tahmin edilemez birçok önemli zamanlardan geçmektedir. Bu dönemlerde aileler, doğum, ölüm, boşanma yeniden evlenme, yeniden işe başlama, çocukların evden ayrılması, emeklilik gibi birçok farklı değişim yaşayabilir ve bu değişime yeniden adapte olmalarını sağlayacak uyum süreçlerinden geçebilirler. Bu değişimler bazı dönemlerde düzenli, kademeli, sürekli ve yavaş ilerlerken bazı dönemlerde ansızın, rahatsız edici biçimde ve kesintili olabilir. Bu tür krizler ailenin doğal gelişim akışını etkilemektedir ve aile üyeleri arasında ilişki değişimleri kaçınılmazdır. Birçok ilişkisel problem, duygusal stres, birçok önemli psikiyatrik sorunlar ailenin bu gelişim sürecinde karşılaştığı geçiş dönemleriyle alakalı

olabilir. Ansızın ve yoğun gerçekleşen değişimler aile yaşamının derinden etkileyebilir ve aile sistemi eski işlevselliği ile devam edemez. Bu nedenle aile işlevselliğine dönmek yerine yeni düzenlemeler yapmak durumunda kalır. Bu dönemlerde aileler değişim için hem dış sistemden hem de aile içi sistemden baskı hissedebilirler. Aile üyeleri hem aile içinde hem de aile dışında farklı gereksinimlere ihtiyaç duyabilir ya da farklı görevler edinmek durumunda kalabilir. Birçok aile terapisti aile üyelerindeki semptomlu davranışların özellikle bu dönemlerde ortaya çıktığını belirtmektedir. Aile yaşadığı bazı zorlukların üstesinden değişimle de gelemeyebilir ve bu durumda aile içinde semptomlu davranışlar ortaya çıkabilir (Dallos & Draper, 2010; Dallos & Vetere, 2009; Goldenberg & Goldenberg, 1991; Worden, 2003/2013).

Ailenin örgütsel yapısı değiştirildiğinde yaşanan semptomlu davranışlarda değişecektir. Aile içindeki herhangi bir üyedeki değişim tüm aile yapısını etkiler. Örneğin ailedeki kurallar değiştirildiğinde davranışlarda değişecektir. Ebeveynler yaşamış oldukları soruna çocuğu dâhil etmediklerinde ve birlikte hareket etmeye başladıklarında çocuktaki olumsuz davranışlar azalmaya başlayacaktır. Aile yapısının değişmesi ile birlikte aile üyelerinin rolleri, deneyimleri ve kimlikleri de değişmeye başlayacaktır. Örneğin anne babanın kendi sorunlarına dâhil ettiği çocuk aile içindeki dengeyi sağlarken çocuğun büyümesi ve başka bir şehre taşınması ya da evlenmesi ile aile dengesi bozulacaktır. Bu aile için değişim kaçınılmazdır (Dallos & Draper, 2010).

2.2.1.7. Kurallar

Aileler, kurallarla yönetilen sistemlerdir. Aile üyeleri arasındaki etkileşim sonucunda her birey kendisinde neler beklendiğini kendisine neler konusunda izin verildiğini ya da diğer aile üyelerine nasıl davranması gerektiğini öğrenirler. Bu öğrenilen davranışlar aile içinde bazı örüntülerin yerleşmesini sağlar. Aile içindeki etkileşimler sonucunda bazı kalıcı örüntülerin-kuralların yerleştiğini gözlemleyen Don Jackson (1965, Akt. Goldenberg & Goldenberg, 1991) bu kurallar aracılığıyla aile içindeki davranışların birbirini takip eden tekrarlı örüntüler izlediğini gözlemlemiştir. Açıktan ya da örtülü olarak yerleşmiş kuralların anlaşılmasıyla aile içindeki iletişim örüntüleri de anlaşılabilir. Aile üyeleri arasındaki iletişimi aile üyelerinin ihtiyaçları, dürtüleri, kişisel özellikleri yerine bu kurallar etkili olmaktadır. Ailesinde sürekli olarak “ailen dışında kimseye güvenmeyeceksin” mesajı alan bir çocuk ailesi dışında kişilerle ilişki kurmaya çalıştığında bu kuralın etkisini hissedebilir. Kurallar yaşa, cinsiyete ya da

nesillere göre aile üyeleri arasında kimisine imtiyaz tanırken kimisine yükümlülükler verebilir. Çocuklar ebeveynlerinden öğrendikleri bu kuralları ölümsüzleştirirler. Aile içindeki kurallar hem aile içindeki sınırları belirler hem de ailenin dengede kalmasını sağlar. Belirli yaşam dönemlerinde aileler o ana kadar sistemin dengede kalmasını sağlayan kuralları değiştirmek zorunda kalabilir (Minuchin, 1974).

Satir (1972, Akt. Goldenberg & Goldenberg, 1991), özellikle ailenin acı çekmesine sebep olan ve olumsuz duygulara yol açan, yazılı olmayan kuralların, aile üyeleri tarafından fark edilmesi ve yeniden yapılandırılması konusu üzerinde durmaktadır. Burada üzerinde durulan çalışma ailenin tekrar eski kuralları sürdürmeye devam etmesinden ziyade, yeni çözümler için eski kuralları tekrar organize ederek ya da değiştirerek yeni düzeyde bir denge sağlamak hedeflenmektedir. Ancak aile içinde gücün kimin elinden olduğu kuralların değişmesi ya da sürdürülmesi konusunda etkili olan bir unsurdur.

2.2.1.8. Alt Sistemler ve Sınırlar

Minuchin (1974) her aile bireyini ailenin bir alt sistemi olarak tanımlamaktadır. Bunun yanı sıra alt sistemler aynı cinsiyetler arasında, benzer ilgilere sahip olanlar arasında, çocuklar ya da ebeveynler arasında olabilir. Bundan dolayı bir aile içinde birçok alt sistem bulunmaktadır. Her alt sistem kendi içinde kurallara sahiptir. Her aile üyesi birçok farklı alt sisteme dâhil olabileceği için, her birey bu farklı alt sistemlerin üyeleri ile farklı tamamlayıcı ilişkiler içine girebilirler. Her bir alt sistemde farklı rollere ve her alt sistemde kendisinden sergilemesi beklenen örüntülere sahip olabilirler (Goldenberg & Goldenberg, 1991).

Aile sistemi içinde birçok alt sistem bulunmaktadır. Ancak sürekliliği olan ve en çok bilinen alt sistemler eş, ebeveyn ve kardeş alt sistemleridir. Eş alt sistemi aileyi en çok etkileyen ve işlevsizliğin en fazla aileye yansıdığı alt sistemdir. Bu alt sistemdeki işlevsizlik nedeniyle çocuklardan birisi günah keçisi olarak seçilebilir. Ya da ebeveynler arasında çatışma yaşandığında çocuklardan biri ya da bir kaç diğerlerine karşı ebeveynlerden birinin yanında yer alabilir. Eşler arasındaki alt sistem çocuklara kadın ve erkek arasındaki yakınlık ve bağlılık hakkında mesajlar vermektedir. Bu durum çocuklar için ileride kuracakları evliliklerde rol model olacaktır (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Minuchin, Rosman & Baker, 1978).

Ebeveyn alt sistemi, çocukların bakımında, büyütülmesinde, yeme içmelerinde, disipline edilmesinde, onlara yol gösterilmesinde önemli görevlere sahiptir. Ebeveynleri ile etkileşime giren çocuklar onlardan otoriteyi, güce sahip olmayı öğrenmenin yanı sıra, kendi karar verme ve kendi kendine yönetme kapasitelerini geliştirmeyi de öğrenirler. Bu alt sistemde nesiller arası yaşanan asilik, semptomlu çocuklar ya da evden uzaklaşmalar gibi çatışmalar ailenin işlevsizliğini, istikrarsızlığını ve organize olamayışını göstermektedir (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Minuchin vd.,1978; Worden, 2003/2013).

Kardeş alt sistemi ise ilk akran grubunun oluşumunu göstermektedir. Bu alt sistemin içinde yer alarak çocuklar uzlaşmanın, anlaşmanın, birlikteliğin, rekabetin, desteğin ve sonrasında arkadaşla bağlanmanın örüntülerini geliştirirler. Burada öğrenilen beceriler, bireyin okul yaşamındaki ve iş yaşamındaki ilişkilerini etkilemektedir (Goldenberg & Goldenberg, 1991).

Sınırlar, sistemlerin, alt sistemlerin, bireylerin etrafını saran ve onları dış dünyadan ayıran görünmez hudut çizgisi gibidir. Aslında sınırlar aile sistemi içindeki etkileşimi tanımlayan yazılı olmayan kurallardır (Worden, 2003/2013). Aile gibi bir sistem içinde sınırlar, sistemin bütünlüğünü korur ve sistemi çevreler ve kimin sistemin içinde kalacağına kimin dışarıda kalacağına karar verir. Aile sınırları sistemin içine girecek olan ve dışarı çıkacak olan bilginin kontrol edilmesini sağlar. Aile içinde ise, sınırlar alt sistemlerin birbirinden ayrışmasını sağlar (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Minuchin vd., 1978).

Aile işlevselliğinin değerlendirilmesinde sınırlar önemli ipuçları sunar. Aile işlevselliğinin sağlıklı bir biçimde yürümesi için bu sınırların net olması gerekmektedir. Alt sistemler arasındaki en önemli etkenlerden birisi sınırların geçirgenliği, yani bilginin bu sınırlardan ne düzeyde geçmesine izin verildiğidir. Hem sınırların hem de kuralların aile sistemi içinde net bir biçimde çizilmesi gerekmektedir. Sınırlar çok geçirgen ya da çok katı ise bu durum aile üyeleri arasında kafa karışıklığına yol açabilir. Aile sistemleri tamamen açık ya da tamamen kapalı olduğunda varlıklarını devam ettiremezler, esneklik ve katılık arasında sürekli var olmak durumundadır. Bazı aileler, aile üyeleri için aşırı endişelenerek, iletişimi artırarak, birbirlerine çok yakın olarak ve yoğun etkileşim halinde olarak kendi küçük evrenlerini yaratma konusunda aşırı çaba harcarlar. Çocuklardan herhangi birisinin ayrılma ve bireyleşme çabası ihanet olarak algılanır. Sonuç olarak aile üyeleri arasındaki mesafe kısalır ve sınırlar bulanıklaşmaya başlar. Bu durum ailenin ayrışmasını zora sokar. Stresli anlarda gerekli olan değişimler

ve kaynaklara ulaşmak zorlaşır ve sistem aşırı yüklenir (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Minuchin, 1974). Ebeveynler çocuklarının nasıl düşünmeleri ve hissetmeleri gerektiğine karar verir. Suçluluk bireysel olarak hareket etmek isteyen aile üyelerine karşı kontrol aracı olarak kullanılabilir (Worden, 2003/2013).

Bazı ailelerde ise sınırlar oldukça katıdır. Aile içindeki alt sistemler arasında iletişim kurmak oldukça zordur. Bu tarz sınırlara sahip ailelerde aile üyeleri birbirine ilgisizdir. Aile üyeleri birbirinden bağımsız olarak hareket etme potansiyeline sahiptir ancak aynı zamanda ihtiyaç duydukları destek ve koruma ihtiyaçlarını birbirlerinden sağlayamamaktadırlar. Bu nedenle bu ailelerde yetişen çocuklar yakın ilişki kurmakta oldukça zorluk çekerler. Ailenin koruyucu işlevselliği sekteye uğramıştır. Aile üyeleri aidiyet hissini yaşayamazlar (Worden, 2003/2013). Bu her iki uç noktada yer alan sınırlar ya birbiri içine geçmiştir ya da işlevsiz biçimde katıdır. Bu durum aile içinde semptomların baş göstermesine neden olur (Goldenberg & Goldenberg, 1991). Aile içindeki davranışlar gizli kurallar (sözel olmayan kurallar) aracılığıyla belirlenir. Aile içindeki kurallar ne kadar açık olursa sınırlar da o kadar net olur. Bu durum ailenin işlevselliğini artırır (Minuchin, 1974; Goldenberg & Goldenberg, 1991).

Aile üyeleri hem dış dünyayla hem de kendi aralarında bir etkileşim içindedir. Aile üyeleri arasında kurulan güç dengesi, yakınlık, sınırlar, kurallar ve görevler, cinsiyete ilişkin roller aile içinde belirli amaçlara hizmet etmektedir. Gücün amacı, aile içinde sorumluluk, karar verme, görevler, zorunluluklar hakkında inançların gelişimini sağlamaktır. Sınırların amacı, kişisel sınırlar ve mahremiyet hakkındaki inançları geliştirmektir. Yakınlığın amacı, duygusal, destek, cinsel yakınlık gibi psikolojik duygusal görevleri ve ihtiyaçları karşılamayı içermektedir. Aile ya da sosyal grupların işlevsel olarak sürmesi için kuralların ve görevlerin belirlenmesi gerekmektedir. Bu sayede aile üyelerinin temel fiziksel ve maddi ihtiyaçları karşılanabilecektir. Aile içinde iş yükünün paylaşılması, kimliğin gelişimi gibi durumları dengede tutmak amacıyla cinsiyete ilişkin roller de gelişmektedir (Dallos & Draper, 2010). Ancak işlevsel olmayan aileler işlevsel olmayan kurallar geliştireceklerdir. Terapi sürecinde bu işlevsel olmayan kuralların fark ettirilmesi ve aileler tarafından tekrar gözden geçirilmesi üzerine çalışılabilir (Goldenberg & Goldenberg, 1991).

Bir sistem birbirini etkileyen ve birbirinden etkilenen bölümlerden oluşmaktadır. Sürekli olarak etkileşim halinde olan bu bölümler birbirine bağlı, gözlemlenebilir uyumlu örüntüler sergilemektedir. Bu nedenle ki tüm örüntüler yalnızca bir bireyin tüm davranışlarıyla açıklanamamaktadır. Gözlenen örüntü tüm diğer bölümleri anlamlı ve

tutarlı bir biçimde birbirine bağlayan örüntüdür. Bu örüntü bir süre sonra aile içinde bir kural olarak yer almaya ve aile içinde sürekli olarak tekrar edilmeye başlar ancak aile üyeleri bu örüntülerin bir kural olarak yer aldığını fark etmeyeceklerdir. Örneğin anne ve kızı arasında artan çatışmadan kendisini soyutlayan babaya karşı anne öfke besleyebilir. Bir süre sonra kadın eşini kendisine yardımcı olmamakla suçlayabilir. Eşler arasında yaşanan bu sorun karşısında kadın aile içindeki huzursuzluktan dolayı kızgınlığı kızına yönelecek ve onu suçlamaya başlayacaktır. Bu durum bir süre sonra aile içinde kural olarak yer almaya başlayacaktır (Dallos & Draper, 2010).

Açık sistemler, hem sistem içine hem de sistem dışına bilgi akışının sürekli olarak izin verildiği, sınırların çok katı olmadığı sistemlerdir. Kapalı sistemler ise oldukça katı sınırlara sahip olan ve bilgi akışının kolaylıkla sağlanamadığı sistemlerdir. İlişkilerin işlevsel bir biçimde devam etmesi için sistemlerin hem kapalı hem de açık bir biçimde bilgi akışını sağlaması gerekmektedir. Açık sistemler hem sistemin içindeki hem de dışındaki değişimlere uyum sağlamayı ve değişimi kolaylaştırırken kapalı sistemler çevresel değişimlere ve taleplere uyum sağlamaya izin vermemektedir. Kapalı sistemlerde patoloji aile sisteminin dengede kalmasını sağlayacak bir işleve sahiptir. Bu nedenle ki dengenin bozulması yerine semptomun sürdürülmesi aile üyeleri tarafından bilinçsiz bir biçimde desteklenebilir (Dallos & Draper, 2010). Aile içinde, yaşanan sorunların nesilden nesle aktarılan örüntülerin ya da üçgenlerin belirlenmesi, aile üyelerinin birbiriyle iç içe geçecek düzeyde yakın ya da ilişkiyi kesecek düzeyde uzaklıkların keşfedilmesi için alt sistemlerin incelenmesi gerekmektedir.

2.2.2. Sistemik Aile Terapisi Kuramları

Sistemik yaklaşıma ilişkin temel kavramlar ve terapide uygulanan teknikler hakkında bilgi verilmeden önce sistemik yaklaşımı temel alan aile terapisi kuramları hakkında kısaca bilgi aktarılmıştır. Aşağıda belirtilenden daha fazla sistemik yaklaşım kuram ve kuramcılar olmasına rağmen, bu çalışmada yalnızca programın geliştirilmesi sürecinde temel alınan kuramlara yer verilmiştir.

2.2.2.1. Nesillerarası Psikoterapi

Nesillerarası psikoterapi olarak da bilinen aile sistem teorisinin kurucusu Murray Bowen'dır. Terapi sürecinde genogramlar, yeniden eve dönme, üçgenden kurtulma, benliğin ayrışması ve süreç soruları teknikleri kullanılmaktadır (Nazlı, 2014). Terapi

sürecinde aile üyeleri arasındaki duygusal süreçlerin tanımlanması ve netleştirilmesi, aile duygusal sürecinden benliğini koruyarak üçgünden kaçınma, terapi sürecinde benliğin ayrışması, duygusal sistemin işlevselliğinin öğretilmesi, tepkiselliklerle baş etme ve aileyi gözlemleme ve birebir ilişki geliştirme üzerinde durulur (Papero, 2000). Bu yaklaşıma ilişkin geniş bilgi Ayrışma Bireyleşme Teorileri başlığı altında yer alan “Bowen’ın Aile Sistem Teorisi ve Ayrışma Bireyleşme” başlığında detaylı bilgiye yer verilmiştir.

2.2.2.2. Yapısal Aile Terapisi

Suçlu çocuklarla ilgilenen ve sosyoekonomik açıdan sorun yaşayan ailelerle çalışan Salvador Minuchin (1974), yapmış olduğu çalışmalar ve gözlemler sonucunda yapısal aile terapisi kuramını geliştirmiştir. İşlevsel olmayan ailelerin iyi yapılanmamış olduklarını ve bu ailelerde kuralların ve bir düzenin var olmadığını gözlemlemiştir. Bu nedenle kuramın temelini sistem yaklaşımıyla, aile ilişkileri ve işlevselliği üzerine kurmuştur. Aile yapısına ve aile etkileşim örüntülerine müdahale etmek, ailedeki işlevselliğin çözülmesini sağlayacaktır. Yapısal aile terapistleri aile içindeki işlevsel olmayan etkileşim örüntülerini, sınırları, alt sistemleri anlamaya ve burada var olan sorunları çözmeye zaman ayırmaktadırlar. Aile yapısı; gücü, örüntüleri ve aile içindeki organizasyonu ifade etmektedir. Aile üyeleri birbiriyle etkileşime girerek ya da girmeyerek kendi kurallarını oluştururlar. Her bir aile üyesi farklı alt sistemler içinde belirli rollere ve diğerleriyle olan ilişkilerinde kendi sınırlarına sahiptir. Bireysel işlevler, açık ya da kapalı, konuşuluyor ya da konuşulmuyor olsun aile kurallarına dayanmaktadır ve işlevler aile yapısını oluşturmaktadır (Aponte & VanDeusen, 1981; Colapinto, 2000; Lee, 2011; Minuchin, 1974).

Aile yapısı, aile içindeki ya da aile dışındaki sorunların nasıl ele alındığı, aile üyelerinin olaylara nasıl tepki verdiği ile ilişkilidir. Bu durum ailenin dengeyi nasıl sağladığını ya da sağlayamadığını ya da var olan dengeyi nasıl devam ettirdiğini de göstermektedir. Aile içindeki hiyerarşik düzen ya da gücün kimin elinde olduğu aile içindeki ilişkileri etkilemektedir. Çünkü ailede gücün elinde olduğu kişi en son kararı vermekte ve aile dinamiklerinin sorumluluğunu almaktadır. Bu noktada özellikle dikkat ettikleri noktalardan birisi aile içinde ebeveynlerin çocuklar için yeterince sorumluluk alıp almadıklarıdır. Eğer tam tersi söz konusu ise çocuklar aile içindeki gücü ellerine alarak gerekenden erken yaşta olgunlaşmak ya da öyle davranmak zorunda

kalmaktadırlar. Bu durum aynı zamanda aile içindeki alt sistemleri sınırlarını da etkilemektedir. Ailedeki alt sistemler sağlıklı sınırlara sahipse aile üyeleri gelişime ve bağımsızlığa açık olacaklardır ve çocuklar kendilerini hem güvende hissedeceklerdir hem de evden ayrılma zamanı geldiklerinde kendilerini rahat hissedeceklerdir. Aile içi sınırlar sözlü ya da sözsüz kurallardan oluşmaktadır ve psikolojiktir. Sınırların geçirgenliğinin derecesi alt sistemlerin birbiriyle ya da dış sistemlerle ne kadar etkileşime izin verildiğini göstermektedir. Katı kurallara sahip ailelerde aile üyeleri birbiriyle etkileşime ve iletişime girmekten kendilerini geri çekerler. Dağınık sınırlar ise kafa karıştırıcıdır. Sınırlar net olmadığında aile içindeki roller ve hiyerarşi birbirine karışmaktadır. Aile içindeki gruplaşmalar, güç ve üçgenler de aile yapısıyla ilgilidir. Yapısal aile terapistleri terapi sürecinde gruplaşmalar, koalisyonlar ve üçgenler üzerine çalışırlar (Aponte & VanDeusen, 1981; Colapinto, 2000; Lee, 2011; Minuchin, 1974).

Katı transaksiyonel kalıplar ve sınırlara sahip aileler stres ya da kriz anlarında yaşadıkları sorunun üstesinden gelecekleri alternatifler yaratmakta zorluk yaşamaktadırlar. Aile sistemi aile üyelerinin her birinin katkısıyla denge durumuna gelir. Her bir aile üyesi farklı rollere sahip olduğundan kritik zamanlarda yaşanan sorunlar bu alt sistemlerde çözümlenmektedir. Alt sistemde sorun varsa sorunun çözümü kolay olmayacaktır. Ailenin yapısı aile üyelerinin pozisyonlarıyla ilişkilidir. Aile terapisi sürecinde aile yapısının ya da aile üyelerinin pozisyonlarının değişimi üzerine çalışılır. Terapistin rolü, aile yapısını yeniden organize etmek, fonksiyonel olmayan transaksiyonel örüntüleri değiştirmek ve bu yolla aile içindeki semptomları azaltmaktır. Terapi süreci uygun hiyerarşik yapılar oluşturmak ve sınırları belirlemeyi temel alarak ailenin şu anki durumunu değiştirmektir. Aile haritası ve yeniden çerçeveleme süreç içerisinde aile yapısını belirlemek için kullanılan tekniklerdendir. Yeniden yapılandırma ve aileyle katılım terapi sürecinin olmazsa olmaz parçalarıdır. Terapistin rolü ailenin içine girerek onlardan biri gibi olmak ve aynı zamanda aileye gerekli ve yerinde müdahaleler yapabilmek için gerekli alanı ve lider pozisyonunu korumaktır (Aponte & VanDeusen, 1981; Colapinto, 2000; Lee, 2011; Minuchin, 1974).

2.2.2.3. Stratejik Aile Terapisi

Stratejik Aile Terapisi, Milton Erickson'un Stratejik Terapisi'nden, Zihin Araştırmaları Enstitüsünün Kısa Terapi Modeli'nden, Minuchin'in Yapısal Terapisi'nden, Bateson'un Sibernetik Teorisi'nden ve Don Jackson'un İletişim

Teorisi'nden etkilenecek geliştirilmiştir. Erickson tedavi sürecinde semptom yani problem odaklı çalışmaktadır. Erickson insanların hızlı ve gerçekçi bir biçimde değişebileceğine ve başarılı olma konusunda tüm sorumluluğun terapistte ait olduğunu, her bireyin birbirinden farklı olduğunu ve her birey için ayrı özel teknikler uygulanması gerektiğini belirtmektedir. Erickson hipnozu ve paradoksal teknikleri kullanarak hastanın semptomlarından kendi rızası ile vazgeçmesini sağlamaktadır. Direnci cesaretlendirmek, daha kötü bir seçeneği önermek, metaforlar kullanarak değişimi sağlamak, sorunun tekrar yaşanması konusunda danışanı cesaretlendirmek, danışanı rahatsız ederek tepki vermesi konusunda cesaretlendirmek, olumluyu vurgulamak, yeni fikirlerin tohumunu atmak, sapmanın artırılması gibi teknikler Erickson tarafından sıkça kullanılan ve içinde paradoksal yönergeleri barındıran tekniklerdir (Nichols & Schwartz, 2004; Smith, Ruzgyte & Spinks, 2011).

Zihin Araştırmaları Enstitüsünde Palo Alto, California, Don Jackson, Jay Haley ve Virginia Satir İletişim Modelleri'ni kullanmaya başlamışlardır. Aile sorunları sibernetik teori, yeniden çerçeveleme ve geri dönüt çemberinin değişmesi temelinde ele alınmıştır. Jay Haley şizofren kişilerin tedavisinde Bateson, Jackson ve Weakland ile çalışmış ve özellikle aile üyeleri arasındaki çelişkili iletişim mesajları üzerine odaklanmıştır. Stratejik Aile Terapisi'ni benimseyen terapistler strateji yaratma ve danışanın problemini çözme sorumluluğunu almaktadır. Terapistin öncelikli görevi, özellikle aile içi etkileşim döngüsü olmak üzere aile yapısındaki güç ve kontrol düzeni açısından aile içinde değişikliğin hızlandırmaktır (Smith vd., 2011).

Haley eşi Madanes ile birlikte Stratejik Aile Terapisine yönelik çalışmaları geliştirmişler ve yaklaşımın hatlarını oluşturmuşlardır. Madanes tüm problemlerin temelinde sevgi ve şiddet arasında yaşanan ikilemin yer aldığını belirtmektedir. Aile içinde yaşanan suç ve davranış problemlerinin motivasyon kaynağı *otorite kurma ve kontrol etme isteği*; depresyon, yeme bozuklukları ve kaygının motivasyon kaynağı *sevilme isteği*; zarar verme, intihar girişimi, obsesyon, düşünce bozuklukları gibi durumların motivasyon kaynağı *sevme ve diğerlerini koruma isteği*; ensest, cinsel taciz, sadistçe hareketlerin motivasyon kaynağı ise *pişman olma ve bağışlanma isteği* olmak üzere dört ikileme hizmet etmektedir. Haley ailelerin iletişim yöntemleri ile ilgilenmiş ve ailenin işlevselliği üzerinde hiyerarşinin ve aile yapısının önemli olduğu düşüncesinden etkilenmiştir. Terapistin görevi aile içindeki gücün kimde olduğunu tespit ederek hiyerarşiyi yeniden düzenlemek ve aileyi yeniden organize etmektir. Böylece aile daha işlevsel olacaktır ve çocuklar ebeveynlerini gözetmek zorunda

kalmayacaklardır. Küçük değişimler yapılması bile büyük etkilere yol açacaktır. Madanes aileyi değiştirmek için özellikle çocukların semptom taşıyıcı durumunda oldukları zamanlarda semptomun ne tür bir işlevi olduğunu üzerinde durmuştur (Nichols & Schwartz, 2004; Smith vd., 2011).

Üzerinde durulan kavramlardan bir diğeri de iletişimdir. İnsanlar sözlü olarak konuşmadıklarında dahi birbirleriyle her daim iletişim içindedirler. İletişim yolu ile sağlanan tüm bu mesajların bir içerik bir de örtük işlevleri vardır. Özellikle örtük mesajlar aile içinde kurallar olarak ifade bulur. Bu kurallar davranışlardaki ve etkileşimlerdeki tekrarların gözlenmesi yoluyla anlaşılabilir. Ancak birçok aile üyesi bu kuralların farkında değildir. Aile üyeleri aile dengesini koruyabilmek için rutin davranış örüntüleri geliştirirler. Bu davranışlar herhangi bir sorun yaşandığında ailenin tekrar denge durumuna gelmesine yardımcı olur. Bu nedenle de bu kuralların değişimi oldukça zordur. İletişim örüntüleri uyarı tepki döngüsü ile birbirine bağlanırlar (geri dönüt döngüsü). Pozitif geri dönüt döngüsü problemi artırırken negatif geri dönüt döngüsü problemi azaltır. Pozitif geri dönüt döngüsü, danışanın geçmişte kullandığı işlevsel olmayan baş etme mekanizmalarını kullandığında ortaya çıkan durumdur. Danışan yaşadığı sorunu aynı çözüm stratejileri ile çözmeye çalıştığında döngü kendini tekrar etmiş olacaktır. Bu sürecin analiz edilmesi ile problemin sürmesinde etkisi olan iletişim örüntülerinin ortaya çıkması sağlanır (Watzlawick, Bavelas & Jackson, 2011).

Stratejik terapistler, problemi ve sendromu insanların birbiriyle kurmuş oldukları etkileşimin bir sonucu olarak görmektedirler. Değişim için içgörüye gerek yoktur. Danışanın duygularının nasıl ifade ettiğinin de bir önemi yoktur. Çünkü zaten davranış örüntüleri danışanın duygusunu ifade ediş şeklidir. Stratejik Aile Terapisi problemin neden yaşandığına değil nasıl yaşandığına odaklanmaktadır. Stratejik Aile Terapisi ile Yapısal Aile Terapisi arasındaki temel fark terapinin amaçlarının farklı olmasıdır. Yapısal Aile Terapisi aile yapısını değiştirmeye odaklanırken, Stratejik Aile Terapisi var olan problemi gidermeye çalışmaktadır (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Smith vd., 2011). Aile sistemi içinde iki tür değişim olmaktadır: Bunlardan ilki birinci düzen değişimdir. Bu değişim ailenin sorunları eski kullanmış olduğu yöntemlerle çözmesini içermektedir. Stratejik Aile Terapisi ikinci düzen değişime odaklanmaktadır. İkinci düzen değişim ailenin yeni bir denge durumuna geçmesini sağlar ve bu durum geçici değil daha kalıcı değişimi getirir. Aile bu şekilde yeni bir çözüm yolunu yaşama aktarır (Smith vd., 2011).

2.2.2.4. Milano Sistemik Psikoterapi

Bateson'un döngüsel epistemolojisi ile tanışmadan önce psikanalizi benimseyen Selvini-Palazzoli, Luigi Boscolo, Guliana Prata ve Gianfranco Cecchin yaptıkları bireysel terapilerde uzun, yavaş ilerleyen ve sonuç alamadıkları terapi süreçleri nedeniyle başka arayışlar içine girmişlerdir. Grup, doğrusal düşünme süreçlerinden döngüsel düşünme süreçlerine geçmiş, sistemin bireylerden oluştuğu ve birbirlerine dönütler vererek iletişim süreçlerinden geçtiği bilgilerini benimsemeye, daha fazla hipotezleri, döngüsellliği ve tarafsızlığı kullanmaya başlamışlardır. Grup 1971 yılında, Milan Merkezi'ni kurmuştur. Milan grubu takım halinde çalışmaktadır. Oturumlar grup halinde yürütülmekte, iki terapist aile ile süreci yürütürken, iki terapist de aynalı odadan oturumu izlemektedir. Oturumlar sırasında oturumu yürüten terapistler diğer iki terapistin yanına geçerek değerlendirme yapmaktadır. Bir araya gelen grup uygun bir müdahale yöntemi belirlemektedir. Oturum sonunda da grup yine bir araya gelerek ailelerin tepkilerini değerlendirerek bir sonraki seans için hazırlık yapmaktadır (Storms, 2011).

Milan teorisyenleri aileyi, kendi kendini yenileyen bir sistem olarak görmektedir. Sorun yaşanan zamanlarda kendi kendilerine kural üreterek sistemi kontrol altına alabilmektedir. Aile içinde hiyerarşik yapının akışını sağlamak amacıyla tüm sistem "aile oyununa" dâhil olacaktır. Bu oyunlar farkında olunmayan anlaşmalar ve koalisyonlar yoluyla oynanmaktadır. Aile içinde incinmişlik yaşayan kişi semptom belirtileri göstermektedir. Bu semptomlar tesadüfen ortaya çıkan sorunlar değildir. Kişinin kontrolü eline almak istemesinin bir sonucu olarak bu semptomlar ortaya çıkmaktadır (Kalinyak & Jones, 1999; Storms, 2011).

Milan grubunun temel varsayımı, danışanların göstermiş olduğu semptomların bir işleve sahip olduğu ve bu işlevin aile sisteminin dengesini sürdürmeye yardımcı olduğudur. Milan terapistleri aileyi sorgulayarak semptom hakkında bilgi toplamaktadır. Ailenin negatif semptomlara yönelik vermiş olduğu dönütlere, terapistlerin olumlu çağrışımlarla düzenlemeler yapması, ailenin semptom hakkında düşünmesine yol açmaktadır. Terapistin soruları aile üyelerinin birbirlerinin bakış açılarını duymaları, aile içindeki kuralları yumuşatmalarına yardımcı olmaktadır (Storms, 2011).

Aile, problemi sistemik olarak gördüğünde ve problemin bir amaca hizmet ettiğini fark ettiğinde değişim gerçekleşecektir. Süreç içinde ilişki odaklı sorular yönelterek terapistler, danışanların yeni bakış açıları kazanmalarına yardımcı olmaktadır.

Terapistin rolü meraklı ve yaratıcı olmaktır. Aile içi etkileşim örüntülerini gözlemleyerek değişim için terapötik müdahale yöntemlerini kullanmalıdır. Terapi sürecinde, aile üyelerinden herhangi birisi sorunun kaynağı olarak görülmez, sorun ailenin sorunu olarak görülür. Milan ekolüne göre sadece problem yaşayan kişi değil aile üyeleri değişmelidir. Bu değişim ikinci düzen değişimdir ve aile sistemi içindeki kuralların değişimini ifade etmektedir. Olumlu çıkarımlar yapma, döngüsel sorular sorma, hipotez kurma ve terapi sürecinde tarafsız olma Milan ekolünün en çok kullandığı müdahale teknikleridir (Storms, 2011).

2.2.2.5. Yaşantısal / İnsancıl Aile Terapisi

Carl Whitaker, Walter Kempler, Kaplan, David Kantor, Fred Duhl, Bunny Duhl ve Virginia Satir kurucuları arasındadır. Geştalt terapiden, psikodrama ve danışan merkezli terapiden etkilenmişlerdir. Yaşantısal Aile Terapisi iletişim örüntülerini anlamaya, aile üyelerinin benlik saygısını, kendilik değerini ve güç kaynaklarını artırmaya odaklanan bir yaklaşımdır. Yaşantısal Aile Modeline göre her insan değişim yeteneğine sahiptir. Her insan yaşamı boyunca gelişim sağlayabilecek içsel kaynaklarla donanımlıdır. İnsan doğuştan iyidir ve baş etme becerisi kişinin kendine verdiği değerle ilişkilidir. Değişim yaşantılar yoluyla olur ve yaşantılar iç görüye yol açar. Sağlıklı ilişki eşitlik temeline dayanır (Satir, Banmen, Gerber & Gomori, 1991; Akt. Martinez, Hollingsworth, Stanley, Shephard & Lee, 2011)

Satir'e göre (1988; Akt. Martinez, vd., 2011) her insanda fiziksel (beden ve tüm parçaları), zihinsel (mantıklı, yaratıcı ve duyarlı olmak için beynin kapasitesi), duygusal (kişinin duygularını ifade eder), bedenin duyulara vermiş olduğu tepkiler (bedenin duyuları ve duyulara verilen tepkiler), etkileşimsel (ilişkilerde bağlantıda hissetme, kişilerarası etkileşim örüntüleri), beslenmeyle ilgili (kendilerine nasıl baktıkları ve bedenlerine neleri aldıkları), bağlamsal (şimdide var olma ve anı hissetme) ve yaşam enerjisini (yaşam enerjisi ve ruhsal bağlantıda olma) içeren ruhsal kaynaklar olmak üzere sekiz adet içsel kaynak bulunmaktadır. Bu sekiz içsel kaynağa bağlı olarak da benliğin içinde arzu, beklentiler, algılar, duygular, duygular hakkında duygular, baş etme ve davranışlar olmak üzere yedi düzey yaşantı olduğunu belirtmiştir. Bireyin yaşantıları ve kendine verdiği değerın düzeyi, diğerleriyle iletişime geçmesini ve bunu devam ettirmesini sağlamaktadır. İlişkilerinde kurmuş olduğu iletişim örüntüleri ise aile sistemi ve aile rolleri hakkında bilgi vermektedir. Satir yatıştırıcı, suçlayıcı, aşırı akılcı

ve alakasız olmak üzere işlevsel olmayan dört tip iletişim stilinden bahsetmektedir. Bu iletişim biçimleri insanların gerçek duygularını ifade etmesini, kendileri olmasını, özgüven sergilemelerini ve diğerleriyle bağlantı kurmalarını engellemektedir.

Satir (1988; Akt. Martinez, vd., 2011), aile sistemlerini, aile üyelerinin özgüven düzeyleri, iletişim biçimleri, kuralları ve bunların sonuçları temelinde açık ve kapalı sistemler olarak tanımlamaktadır. Kapalı sistemler aile dinamiklerinin sorunlu olduğu ailelerden oluşmaktadır. Kapalı sistemlerde aile üyelerinin iletişim örüntülerinde işlevsel olmayan iletişim örüntüleri gözlenmektedir. Kurallar katı ve örtüktür. Aile gelişime açık değildir. Sonuç olarak kapalı sistemlerde aile ilişkileri karışık ve yıkıcıdır. Açık sistemler ise aile dinamiklerini besleyen ailelerden oluşmaktadır. Aile üyelerinin öz güvenleri yüksek ve iletişim biçimleri açık ve uyumludur. Kurallar açık, esnek ve ailenin gelişimine uygun bir biçimde değiştirilebilir niteliktedir. Sonuç olarak aile ilişkileri gerçekçi ve yapıcıdır. Terapi sürecinde elde edilmek istenen şey, kapalı bir sistem olarak gelen ailelerin yapılarında, açık sisteme doğru gelişim göstermeleridir.

Değişim danışanın gönüllü olarak terapiye gelmesiyle başlar. Satir modeli altı adımdan oluşmaktadır. Bu süreç içerisinde Satir tüm insanların değişim kapasitesi olduğu ve bunu aradıkları düşüncesiyle yola devam eder. Tüm insanların altı süreçte değişime gittiği model şu şekildedir (Satir vd., 1991; Akt. Martinez, vd., 2011):

- Kişi ya da aile değişim için ihtiyaç duyduğunun farkına varır.
- Değişime ihtiyaç duyduğunu herhangi biri ya da birileriyle paylaşır.
- Kişi geçmiş alışkanlıklardan farklı seçimler yapmaya başlar, kaos tahmin edilmeyen bir durumdur ve bilinmeyene doğru taşır, korku ve kaygı yaratır.
- Kişi yeni yaşantılara dâhil olur ve yeni bağlamlar öğrenmeye başlar.
- Kişi yeni becerileri kullanmaya devam ettikçe değişim devam edecektir ve kendini rahat hissedecektir.
- Kişi gelişimiyle ve işlevselliği ile kendini daha güvende hissedecektir.

Modelin en son aşamasında ulaşılmak istenen hedef benliğe dair yeni bir algının oluşmasıdır. Belirlenen yeni kurallar, benliğin güçlü yanlarının ve değerinin keşfedilmesi, benliğe dair olumlu algıların oluşmasını sağlamaktadır. Kişi kendini suçlamayı bırakır, geçmişiyile bağlantı kurmayı öğrenir, bir bütün olarak geleceğe yol alır. Satir bu modeli danışanlarını eğitmek, desteklemek ve cesaretlendirmek için kullanmaktadır. Satir aile heykeli, aileyi yeniden yapılandırma, metafor gibi teknikleri kullanmaktadır (Martinez, vd., 2011).

2.2.2.6. Postmodern Yaklaşımlar

Modernist düşünceye göre evrendeki her şey evrensel yasalarla yönetilmektedir. Evrensel yasalar mekanik bir biçimde işlemektedir. Belirli nedenler belirli sonuçları doğurmaktadır. Bunların keşfedilmesi olaylar üzerinde kontrol sağlamayı mümkün kılmaktadır. Var olan problemler ancak bu şekilde çözülebilir. Modernist yaklaşıma göre insanların davranışlarının da belirli nedenleri vardır. Bu sorunların anlaşılabilmesi sorunun çözümünü getirir. Bu yaklaşımı benimseyen terapistlerin görevi ailedeki işlevsel olmayan etkileşim kalıplarını ve sorunun kaynağını bularak aileyi daha sağlıklı hale getirmektedir. Bu yaklaşımda sorun danışandadır ve ailenin içinde yaşadığı geniş sistem ve bağlam dikkate alınmaz (Backhaus, 2011; Nazlı, 2014; Nichols & Schwartz, 2004).

Yapılandırmacı anlayıştan türeyen postmodernizm ise kesin bilgi ve evrenselliği kabul etmemektedir. Gerçekliğin öznel ve elde edilen bilginin göreceli olduğunu savunmaktadır. Postmodern yaklaşıma göre her insanın kendine özgü bir yaşantısı vardır ve olaylara yüklediği anlam farklıdır. Modernist yaklaşımı benimseyen terapistler daha çok geçmişe genel örüntülere ve aile mirasına odaklanırken postmodernist yaklaşımı benimseyen terapistler geleceğe ve sorunun çözümüne odaklanmaktadır. Ailenin davranışı yerine inançlarını değiştirmek önemlidir. Postmodernist terapistler uzman rolünde değil daha çok merak eden rolündedir. Ailenin gerçekliği, doğru yanlış değerlendirmesi yapılmadan kabul edilir ve danışanların problemlere ne anlam yüklediklerine odaklanılır. Aile ile işbirliğine içinde çalışılır. Postmodern yaklaşımda uzman olan terapist değil, danışanın kendisidir. Postmodern Terapi Yaklaşımı dil ve dile yüklenilen anlamı, sorun yerine çözüme odaklanmayı temel almaktadır. Postmodern yaklaşımla birlikte bu görüşü benimseyen ve sosyal yapısalcılık temeline dayanan Çözüm Odaklı Aile Terapisi ve Öyküsel Terapi'ye ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur (Backhaus, 2011; Nazlı, 2014; Nichols & Schwartz, 2004)

2.2.2.6.1. Çözüm Odaklı Aile Terapisi

Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Bill O'Hanlon, Michele Weiner-Davis ve Eve Lipchick çözüm odaklı terapinin kurucularındandır. Çözüm odaklı terapistler Stratejik Aile Terapisi'nden, Milton Erickson ve Gregory Bateson'dan etkilenecek kuramlarını oluşturmuşlardır. Ancak soruna değil çözüme ve yolunda giden şeylere odaklanması ile diğer kuramlardan farklılık göstermektedir. Çözüm odaklı terapide terapistlerin bir

terapist olarak ne düşünmeleri gerektiğinden daha çok, danışanın ne ifade ettiğİ önemlidir. Danışan kendi yaşamının uzmanı olarak görölmektedir. Terapistin rolü ise danışanla birlikte yol almak, iletişim yolu ile danışana yardımcı olmak ve danışanın yaşamının daha iyi olduğı zamanları belirlemektir. Bu zamanlar istisnai zamanlardır ve bu zamanların süresi artırılarak çözüme odaklanır. Süreç içerisinde danışandaki ilerlemeler ölçölerek ilerleme düzeyi ve bu ilerlemeleri gerçekleştirirken ne tür adım attıkları üzerinde çalışılır. Çözüm odaklı yaklaşım danışanın var olan güç kaynaklarını kullanmaya odaklanmaktadır (Backhaus, 2011).

Çözüm odaklı terapinin terapötik varsayımları şu şekilde sıralanmaktadır:

- Danışan sorunlarını çözebilecek kaynaklara ve güce sahiptir.
- Değişim sürekliDir.
- Terapistin rolü değişimi tanımlamak ve bunları artırmaktır. Sorunları çözmek için sorunlar hakkında çok şey bilmeye gerek yoktur.
- Sorunları çözmek için sorunun işlevselliğı ve nedenlerini bilmeye gerek yoktur.
- Sistemin bir parçasındaki değişim sistemin diğEr bölümlerinde de değişim yaratacaktır. Küçük bir değişim gereklidir.
- Hedefi danışan belirler.
- Hızlı bir değişim ya da çözüm olasıdır.
- Bir şeyleri görmenin sadece tek bir doğru yolu yoktur. Gerçekliğı sağlayabilecek farklı görüşler olabilir.
- İnatçı ve olanaksız şeyler yerine olası ya da değişebilir şeyler üzerine odaklanılır (O'Hanlon & Weiner-Davis, 1989, Akt. Backhaus, 2011).

Danışan hiçbir zaman patolojik olarak görölmez. Eğer danışan amaçlarının iyi olduğına inanırsa ve bunu gerçekten yapmak isterse bu değişimi sağlayacak donanım ve beceriler kendisinde vardır ve bunu gerçekleştirme potansiyeli vardır. Terapi sürecinde direnç olarak ortaya çıkan şey danışanın değişime karşı koyması değıl, terapistin danışanın değişimi için doğru kapıyı açamamasıdır. Eğer ki danışanda değişimler olmuyorsa terapist danışanın neyi geliştirmek istediğini anlayamamış demektir. Danışanların motivasyon düzeyleri önemlidir. Ziyaretçi, şikâyetçi ve müşteri olmak üzere üç tür danışan vardır. Ziyaretçi tipler sürece gönüllü olarak katılmamışlardır ve yardım arayışı içinde değıldirler. Terapistin rolü bu danışanlara seansların nasıl faydalı olacağını göstermektir. Şikâyetçi tipler yardım almak için gelen danışanlardır ancak net değıldirler ve çözüm için nasıl çalışacaklarından emin

değillerdir. Terapistin rolü bu danışanlara somut ulaşılabilir hedefler koymada ve problemin istisnai durumlarını göstermede yardımcı olmaktır. Müşteri tiplerin somut hedefleri vardır ve aktif olarak sürece dâhil olurlar. Terapistin görevi bu danışanlara destek olmaktır (Backhaus, 2011).

Sorular ve görüşme teknikleri terapistlerin danışanlara rehberlik etmek için kullandığı stratejilerdir. Sorular, danışanın istisnai durumlarını belirlemek, geleceğe yönelik varsayımlarda bulunarak danışana olumlu bakış açıları kazandırmak ve danışanı cesaretlendirmek için kullanılırken, görüşme teknikleri ise danışanın hayatında değişiklik yapabilmeleri konusunda yardımcı olmak ve danışana ilgili olmak için sergilenmektedir. Üç tür soru tipi vardır. Bunlar, mucizevi, istisnai durumları bulma ve derecelendirme sorularıdır. Mucizevi sorular problemin ortadan kalkması halinde danışanın yaşamının nasıl değişeceğini düşünmesi için sorulmaktadır. Amaç danışanın yaşamak istediği hayatın nasıl olduğunun keşfedilmesidir. İstisnai durumlara yönelik sorular, yaşanan sorunun an az düzeyde zarar verdiği ya da sıklığının en az olduğu zamanın ya da sorunun hiç olmadığı zamanların aydınlatılması için sorulan sorulardır. Amaç, olasılıkların kapısını aralamak, danışanın problem olmadığı durumlarda bu sorunla nasıl baş ettiğini belirlemek ve bu çözüm yollarını gelecekte de devreye sokmaktır. Derecelendirme soruları danışandan, 1 ile 10 derece arasında bir değerlendirme yapmasının istenildiği bir ölçümdür. Derecelendirme soruları genellikle amaç belirlemek, süreçteki ilerlemeyi gözlemlemek, sorunu somutlaştırmak, geçmiş sorunları değerlendirmek, sorunun danışanın yaşamında ne kadar yer kapladığını anlayabilmek için kullanılmaktadır. Çözüm odaklı terapide teknik çok fazla kullanılmamaktadır. Onun yerine danışanın ileriye yönelik çözüm geliştirmesini sağlayabilmesi için görüşme teknikleri kullanılır (Backhaus, 2011).

2.2.2.6.2. Öyküsel Aile Terapisi

Postmodernist ve sosyal yapılandırmacı yaklaşımı temel alan yaklaşımlardan biri olan Öyküsel Aile Terapisi, Michael White ve David Epston tarafından geliştirilmiştir. Epston'un yetenekli bir hikâye anlatıcısı olması ve antropoloji eğitimi almış olması öyküsel terapinin oluşumunda önemli bir yere sahiptir. Öyküsel Terapi her bireyin yaşamının ve ilişkilerinin hikâyelerle şekillendirildiği düşüncesi üzerine geliştirilmiştir. İnsanlar kendi öyküleri ile yaşarlar ve bu öyküler zamanla haritalanarak anlam kazanır. Hikâyelerin oluşmasında diğer insanlarla kurulan ilişkiler önemlidir. Bizi biz yapan şey

etkileşime girdiğimiz insanların algılarına yüklediğimiz anlamlardır. Danışanın öyküsünü değiştirmesi yaşamını değiştirir. Problemleri söylemlerle yaşanan sorun arasında ilişki vardır. Kullanılan dilin değiştirilmesi ile anlamlar değiştirilir. Terapist danışanı sorunundan ayrı tutarak, sorunu çözmesi konusunda ve yeni anlamlar kattığı öyküler oluşturması konusunda danışana yardımcı olmaktadır. Terapi sürecinde aile üyelerine, kendilerine ve ilişkilerine yükledikleri anlamı fark etmeleri için öyküsel metaforlar kullanılmaktadır (Leslie, 2011).

Öyküsel terapide problemin nedenini araştırmak yerine, problemin ilişkileri nasıl etkilediği üzerine çalışılır. Problemin ailede herhangi bir işleve sahip olduğu görüşü savunulmaz. Problem ailenin sorunudur ve aileden uzaklaştırılarak çözülmesi gerekir. Ancak birey problem değildir, problem problemidir. Problemin dışsallaştırılması, ailenin kendisini yetersiz olarak algılamasını önler. Terapist not-knowing yani bilmeyen pozisyonundadır. Kendisini uzman ya da otorite olarak sunmaz. Ancak ilgili ve meraklıdır. Danışanları etiketlemekten kaçınır. Danışanın içinde bulunduğu durumu, değerleri ve tercihleri hakkında varsayımlarda bulunmaz. Terapistler sorular sorarak danışanların hikâyelerini anlatmasına ve alternatif hikâyeler yaratmasına yardımcı olurlar. Öyküsel Terapide sıklıkla kullanılan tekniklerden birisi problemin dışsallaştırılmasıdır. Dışsallaştırma kişiyi probleminden bağımsız olarak ele almayı ve bu problemin danışanın yaşamını nasıl etkilediğini fark ettirmeyi içerir. Sonrasında terapist, yıkıcı sorularla danışanın problemini destekleyen değerlerini ve inançlarını sorgulamasına yardımcı olur. Bu sorular titizlikle incelendiğinde danışanın sahiplendiği gerçeklerin ve varsayımların aslında ne kadar basmakalıp olduğunu ortaya çıkarır. Danışanın hayatındaki olaylar ve onlara yüklemeyi tercih ettiği anlamlar ortaya çıkartıldıktan sonra, danışanla birlikte yeni bir hikâye yazılır (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Leslie, 2011; Nichols & Schwartz, 2004).

2.2.3. Sistemik Terapide Değerlendirme ve Formülasyon

Sistemik Temelli Aile Terapileri, tekniklerin hakim olduğu bir terapi sürecinden çok, problemlere ve stresin kaynaklarına bakmanın yolunu arayan bir terapi sürecidir. Öncelikle danışanın içsel durumlarına odaklanmak yerine, yaşanan sorun ve sıkıntılarla hayatındaki önemli kişiler arasındaki ilişkiler üzerine odaklanılır. Birbirine bağlı sistemler ve alt sistemler arasındaki sorunlar zamanla doğrusal nedenselliğin aksine döngüsel nedenselliğe bağlı olarak daha da kızısmaktadır. Formülasyonun amacı aile

yapısındaki işlevsizliği belirlemek ve bir sonraki adımda bu işlevsizlikleri giderecek müdahalelerde bulunmaktır. Sistemik yaklaşım zamanla kendisini yenileyen bir süreçten geçmiştir. Bu süreçler içerisinde formülasyon adımlarının bir dizi değişikliğe uğramıştır (Dallos & Draper, 2010). Sistemik Temelli Aile Terapisinin gelişim aşamalarında pek çok farklı değerlendirme ve formülasyon önerilerinde bulunulmuştur. Bu öneriler şu şekilde gerçekleşmiştir:

Semptomun işlevselliğinin aranması: Aile içindeki semptomlar, bireyin kendi psişik sorunlarından dolayı değil, kişiler arası iletişim ve etkileşimden kaynaklanan sorunlardan dolayı ortaya çıkmaktadır. Bu sorun aile içinde dengeyi sağlayacak bir işlevselliğe sahip olabilir. Aile farkında olmadan bu sorunun devamını sağlıyor olabilir. Formülasyon bu nedenle illaki aileye yapılan bir şey olarak görülmemeli ama aileyle yapılan bir süreç olarak görülmelidir. Ayrıca formülasyon aile sistemi içinde küçük değişikliklerin olacağı bir süreç olarak görülmektedir (Dallos & Draper, 2010).

Çözüm denemelerinin keşfedilmesi: Sıradan zorluklara yönelik atılan çözüm girişimleri birçok problemin ortaya çıkmasına yol açabilir. Bu durumda gözlemlenen problemin belirlenmesi ve ailenin sorunların üstesinden gelmek için neler yaptıklarının belirlenmesi ve bu atılan adımlar sırasında ne tür sorunlarla karşılaştıklarının belirlenmesi gerekir. Bu model, davranışçı bilişsel yaklaşımın işlevsel analiz adımına benzemektedir.

- Problemin ne zaman başladığı, ilk kim tarafından fark edildiği, ilk neyin fark edildiği gibi problemin yapısının çözümlenmesi,
- Problemle olağan zorluklar arasındaki bağlantının belirlenmesi,
- Sorunların çözümlenmesi için ne tür girişimlerde bulunulduğu,
- Zorluklar hakkındaki inançlar ve onlar için neler yapılacağı,
- Nelerin işe yaradığı ve nelerin işe yaramadığı konusunda tartışma ve değerlendirme yapılması
- Hangi çözüm yollarının devam ettirilmesi ve hangi girişimler konusunda ısrar edilip edilmeyeceği konusunda ne tür kararlar alındığı üzerine durma aşamalarını içermektedir (Dallos & Draper, 2010, s. 144).

Aşamalı hipotez kurma: Milan ekibi tarafından geliştirilmiş olan hipotez, aile hakkında bilgi edinildikçe tekrar tekrar yeniden kurulmaktadır. Hipotez kurma ailenin sorununa yönelik nereden başlanacağına konusunda bir başlangıç noktası oluşturmaktadır. Hipotezin çürütülmesiyle birlikte terapist, çürütülen hipotez sırasında

elde edilen bilgilerle birlikte yeni bir hipotez geliştirecektir. Hipotezler sadece formülasyon oluşturulması için değil, elde edilen bilgilerin organize edilmesi için de gereklidir. Kurulan hipotezlerle birlikte aile hakkında yeni bilgiler toplanır, hem terapist hem de danışanlar süreç içinde aktif kılınır. Ayrıca hipotezlerin test edilmesi ile birlikte terapistin kafasında yer alan varsayımların doğruluğu ya da yanlışlığı sınanmış olur. Eğer ki bu yapılmazsa bir süre sonra süreç tıkanacaktır. Ayrıca hipotez kurmak, özellikle ilk seanslarda terapistin "hata yapmamalıyım" baskısını üzerinden alarak bu kaygının azalmasına yardımcı olur (Dallos & Draper, 2010).

Anlamanın ve açıklamaların keşfedilmesi: Ailenin düşünce sistemlerinin keşfedilmesini içeren bu süreç özellikle aile üyelerinin birbirinin davranışlarını nasıl yorumladıklarını ve nasıl bir anlam yüklediklerini incelenmesini içermektedir. Ayrıca aile üyeleri arasındaki iletişim biçimlerinin yaşantılarını, duygularını ve düşüncelerini nasıl biçimlendirdiği üzerine odaklanmaktadır (Dallos & Draper, 2010).

Yukarıda yer alan farklı evrelerdeki sistemik yaklaşım formülasyon adımlarına rağmen genel olarak önerilen formülasyon basamakları şu şekildedir:

Problem yapısının ele alınması: Öncelikle neyin problem olarak görüldüğü ve kim tarafından görüldüğü, danışan/aile üyelerinin terapi sürecine nasıl geldikleri, kimin referans ettiği, problemin tanımlanması konusunda uzmanın rolü ve arkadaş, diğer aile üyeleri gibi diğerlerinin rollerinin keşfedilmesi...

Bağlamsal faktörler: Aile yapısının anlaşılması ve genogram çizimin yapılması, aile yaşam döneminin belirlenmesi, problemin geçmişinin anlaşılması, çevresel faktörler, aile kaynakları, kültürel faktörler ve rollerin etkilerinin keşfedilmesi...

İnançlar ve açıklamalar: Danışanın/tüm aile üyesinin probleme nasıl bir anlam yüklediği, toplumun etkisi, din ve kültürel inançlar ve tutumların etkilerinin keşfedilmesi...

Problemi devam ettiren örüntüler ve geri bildirim döngüsü: Sınırlar, hiyerarşi, alt sistemler ve diğer sistemler gibi konularda aile yapısının belirlenmesi, süreç ve geri bildirim döngüsü, davranışın tekrarlandığı örüntüler, düşünceleri duygular ve örüntüyü alevlendiren olası durumların anlaşılması...

Duygular ve bağlanma: Aile içi duygusal yaşamın keşfedilmesi, özellikle aile üyeleri arasında ve nesiller boyu aktarılan duygusal bağımlılıklar ve bağlanmaların anlaşılması (Dallos & Draper, 2010).

Bu süreçler değerlendirildiğinde genel olarak aile sistemlerini temel alan yaklaşımlar; danışanın yaşamış olduğu sorunla aile içi ilişkiler arasındaki bağlantının

keşfedilmesi, problemin sürmesini sağlayan örüntülerin keşfedilmesi, danışanın probleminin işlevi ve buna ilişkin geri bildirimlerin etkisi ve danışanın yaşadığı duygusal süreç ele alınmaktadır.

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında ayrışma bireyleşme ve sistemik yaklaşıma ilişkin yurt içi ve yurt dışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ayrışma bireyleşme kavramına yönelik Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu ve yapılan çalışmaların genellikle tarama modelinde olduğu gözlenmektedir.

Aslan ve Güven (2010) yaşları 18-25 arasında değişen 642 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmalarında geç ergenlerin ebeveyne güvenli bağlanma ile kişisel uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmada ayrışma bireyleşme düzeylerinin belirlenmesi için Ergen Ayrışma Bireyleşme Ölçeği’nin ayrılık kaygısı, reddedilme beklentisi ve kısıtlanma kaygısı alt ölçekleri, kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi için Hacettepe Kişilik Envanteri’nin kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, nevrotik eğilimler, psikotik belirtiler alt ölçekleri ve Ebeveyne Bağlanma Envanteri Kısa Formu öğrencilere uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ebeveyne bağlanma ile kişisel uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracı rolü onaylanmıştır. Araştırmada anneye ve babaya bağlanmanın ayrışma ve bireyleşmeyi negatif yönde etkilediği, ayrışma bireyleşmede artış gerçekleştiğinde kişisel uyumda azalma olduğu elde edilen bulgular arasındadır.

Güven ve Aslan (2010a), 9., 10. ve 11. sınıfa devam etmekte olan 225 lise öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin ayrışma bireyleşme puanları ile ebeveynlerinin algıladıkları kabul/ilgi ve sıkı denetim/kontrol ana babalık boyutları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda ayrılık kaygısı, sağlıklı ayrışma, bakım veren kişiye bağlanma ve akrana bağlanma puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık elde edilmiş ve kız öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin, anne babalarına yönelik algıladıkları sıkı denetim/kontrol boyutları ile ayrılık kaygısı puanları arasında pozitif anlamlı ilişki elde edilirken, ayrılık kaygısı ile anne baba

kabul/ilgi puanları arasında ilişki elde edilmemiştir. Kısıtlanma kaygısı ile anne baba kabul/ilgi boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken, anne baba sıkı denetim/kontrol puanları arasında pozitif ilişki elde edilmiştir. Reddedilme beklentisi puanları ile anne ve babanın sıkı denetim/kontrol boyutu puanları ve anne kabul ilgi puanları arasında pozitif anlamlı ilişki elde edilirken, baba kabul/ilgi puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Güven ve Aslan (2010b) yapmış oldukları bir diğer çalışmada lise öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeyleri ile zorbalık düzeylerinin ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma neticesinde araştırmaya katılan kız öğrencilerin ayrılık kaygısı, bakım veren kişiye bağlanma, akrana bağlanma, öğretmene bağlanma ve sağlıklı ayrışma puanlarının erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sınıf düzeylerine göre öğrencilerin ayrılık kaygısı, öğretmene bağlanma, bağlılığı inkâr, reddedilme beklentisi ve sağlıklı ayrışma puanları anlamlı farklılık göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise zorba kişilik özelliği ile kısıtlanma kaygısı, aynalamayı yaşama, bağlılığı inkâr ve reddedilme beklentisi alt ölçek puanları arasında pozitif anlamlı, ayrılık kaygısı, bakım veren kişiye bağlanma ve akrana bağlanma ile negatif anlamlı ilişki elde edilmiştir. Kendine güven puanları ile bakım veren kişiye bağlanma, akrana bağlanma, öğretmene bağlanma, aynalamayı yaşama ve sağlıklı ayrışma puanları arasında pozitif anlamlı ilişki elde edilmiştir. Zorbalıktan kaçınma puanları ile ayrılık kaygısı, bakım veren kişiye bağlanma, öğretmene bağlanma ve sağlıklı ayrışma puanları arasında pozitif anlamlı, kısıtlanma kaygısı ve bağlılığı inkâr puanları arasında negatif anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Türkiye’de ayrışma bireyleşme konusunda psikiyatri alanında yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği klinik bir çalışmada (Taşkın, Gürlek-Yüksel & Özmen, 2009), araştırmaya katılan 1026 öğrencinin %20.6’sının depresyonda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Depresyon puanları yüksek olan öğrencilerde ayrışma bireyleşmenin sağlıklı atlatılamadığını gösteren ‘ayrılma anksiyetesi’, ‘yutulma anksiyetesi’, ‘bağımlılığı yadsıma’ ve ‘reddedilme beklentisi’ puanları anlamlı düzeyde yüksek olarak elde edilmiştir. Öğrencilerin daha sağlıklı ayrışma bireyleşme yaşadıklarını gösteren ‘arkadaşa yapışma’, ‘pratik yapma-aynalama’ ve ‘sağlıklı ayrılma’ puanları ile depresyon puanları arasında ise negatif anlamlı ilişki elde edilmiştir. Araştırmacılar elde edilen bu puanlara yönelik olarak araştırmacılar

öğrencilerin ayrışma bireyleşmede yaşanan sorunların depresyona yol açabileceğini belirtmektedirler.

Psikiyatrik açıdan ele alınan bir diğer çalışma Yüncü, Gürçay, Topçu-Kabasakal, Özbaran, Tamar ve Aydın (2009) tarafından yapılmış olan madde kullanım bozukluğu olan ergenlerin ayrışma bireyleşme düzeyleri ile ilgilidir. Ayrışma bireyleşme sürecini sağlıklı tamamlayamayan bireylerin madde kullanım bozukluğu sorunu yaşayabileceğini belirten araştırmacılar, yaşları 14-18 arasında değişen ve madde kullanım bozukluğu olan ergenlerle benzer yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik özelliklere sahip ancak madde kullanım bozukluğu olmayan ergenlerin ayrışma bireyleşme puanlarını karşılaştırmışlardır. Elde edilen sonuçlar, madde kullanım bozukluğu olan ergenlerin madde kullanım bozukluğu olmayanlara göre yutulma anksiyetesi, ihtiyacı inkâr etme, reddedilme beklentisi ölçeklerinden daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Madde kullanmayan ergenler ise sağlıklı ayrışma ve öğretmene yapışma ölçeklerinden daha yüksek puan almışlardır. Aile geçmişini de inceleyen araştırmacılar ailelerinde madde kullanım bozukluğu olan ergenlerin ayrılma anksiyetesi ölçeğinden diğer ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığını ancak pratik yapma ve aynalama ölçeğinden anlamlı düzeyde daha düşük puan aldığını gözlemlemişlerdir.

Madde bağımlıları ile yapılan başka bir çalışmada ise 22 eroin bağımlısı, 18 alkol bağımlısı ile madde kullanmayan 24 birey arasındaki ayrılma bireyleşme düzeyleri, savunma mekanizmaları, aleksitimi ve aile dinamikleri incelenmiştir (Keskin, 2012). Madde bağımlılığı tanısı almış bireyler, bu tanıyı almamış bireylere göre ilişkili özerklik, davranışsal özerklik, tutum ve değerlerde özerklik, çatışmasız özerklik, olgun savunmalar ölçeklerinden daha düşük puanlar almışlardır. Ayrıca gruplar arasında birlikte yaşanan kişi, çocukken yakın hissedilen kişi ve algılanan anne değişkenleri bakımından da anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Majör depresif bozukluk tanısı almış 60 ergenle 60 sağlıklı ergenin ayrışma bireyleşme düzeyleri ve bu ergenlerin anne babalarının çocuk yetiştirme tutumlarının incelendiği çalışmada (Özbaran, 2004) sağlıklı ve hasta ergenler arasında bazı değişkenler açısından anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Depresyonu olan ergenlerin ayrılma kaygısı, yutulma kaygısı, ihtiyacı inkar etme ve reddedilme beklentisi puanları sağlıklı ergenlere göre anlamlı olarak daha yüksek olarak elde edilmiştir. Ancak ergenlerin sağlıklı ayrışma bireyleşme sürecinden geçtiğini gösteren pratik yapma-aynalama ve sağlıklı ayrılma puanları ise sağlıklı ergen örneklem grubunda daha yüksek

olarak elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bir diğer önemli bulgu ise depresyon sorunu yaşayan gençlerin anne baba çocuk yetiştirme tutumları arasındaki farklılıktır. Depresyon sorunu yaşayan ergenlerin ebeveynlerinin daha fazla geçimsizlik, sıkı disiplin ve aşırı annelik yapma gibi tutumlar sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Anne ve babaları tarafından sergilenen bu tutumlar ergenlerin anne ve babadan bağımsız bir kişilik geliştirmelerini ve sağlıklı bir biçimde bireyleşmelerini engellemektedir.

Göral-Alkan (2010), ebeveynlerle kurulan erken dönem ilişkilerin ve onlardan ayrışıp bireyleşmenin bireyin kişiliğini ve eş ilişkisini nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Annenin duygusal bakımdan yoksun bırakıcı tutumu ve babanın cezalandırıcı tutumunun düşük düzeyde olması ile aşırı koruyucu-kaygılı anne baba tutumunun yüksek düzeyde olması bireylerin ayrışma bireyleşme sorunlarını yordamaktadır. Bu değişkenler aynı zamanda bireylerin eşlerine karşı hissettikleri duygusal bağımlılıklarını da yordamaktadır. Araştırmacılar, elde edilen bu bulgu sonucunda eşlerin ayrışma bireyleşme ile duygusal bağımlılıkları arasında bir ilişki olabileceğini belirtmektedirler. Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer önemli bulgu ise bireylerin ayrışma bireyleşme düzeylerinin davranışsal kıskançlıklarını yordayan değişkenlerden birisi olmasıdır. Ayrışma bireyleşme sorunu yaşamak ya iç içe geçmiş bağımlı ya da aşırı mesafeli uzak bir ilişki içinde olmayı göstermektedir. Bu durum karşısında bireylerin bağımlılık ihtiyaçlarını gidermek adına kıskançlık davranışları sergileyebilecekleri belirtilmektedir.

Evli çiftlerle yapılan bir diğer çalışmada Özden (2013), yaşları 20 ila 45 arasında değişen 135 evli çiftin çift uyumları ile ayrışma bireyleşme düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiş ve sağlıklı biçimde ayrışma bireyleşme sürecinden geçemeyen çiftlerin evlilik uyumlarının azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Özerk olmaları konusunda hem anneleri hem de babaları tarafından desteklenen erkeklerin çift uyumları daha yüksek elde edilirken bunun tam tersine anne ve babaları tarafından kontrol edilen, zorlanan, baskı altına alınan erkeklerin çift uyumlarında sorunlar yaşanmaktadır. Kadınların anneleri ile olan ilişkileri çift uyumlarını etkilemezken babaları ile olan ilişkileri çift uyumlarında etkili olmaktadır. Özerklikleri babaları tarafından desteklenen kadınların çift uyumları yüksekken, babaları kontrolcü tutum sergileyen kadınların çift uyum düzeyleri bu durumdan olumsuz etkilenmektedir.

Gürlek-Yüksel (2006), üniversite birinci sınıfa devam eden 1026 öğrencinin katılımı ile yaptığı çalışmada öğrencilerin ayrışma bireyleşme düzeyleri ile depresyon ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak kız

öğrencilerin ayrılma kaygısı, arkadaşla ve öğretmene yapışma, pratik yapma ve aynalama, sağlıklı ayrılma ve bakım arama puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı araştırmada erkek öğrencilerin ihtiyacı inkâr etme puanları ise kız öğrencilere göre daha yüksek elde edilmiştir. Reddedilme beklentisi açısından cinsiyetler arası farklılık elde edilmezken, sosyoekonomik düzeyin yüksek olması, anne babanın birlikteliği, aile ile birlikte yaşama, çocukluk döneminde sabit bir bakıcı tarafından bakılma, anne babanın sağlığı, ilgili sıcak, rahat bırakan anne babaya sahip olma, kendi sağlığının iyi olması, yeterince arkadaşla sahip olma, herhangi bir madde ya da alkol bağımlılığına sahip olmama reddedilme beklentisini olumlu olarak etkilemektedir. Kardeş sayısının çokluğu, aşırı disiplinli, katı, mesafeli soğuk anne baba tutumuna sahip olma, bireyin çocukluk döneminde anne ve babanın bir hastalık geçirmesi, bakıcı değişikliği, alkol ya da madde kullanımı, herhangi bir hastalığa sahip olma gibi değişkenlerin sağlıklı ayrışmayı zorlaştırdığı sonuçları elde edilmiştir. Ancak yaşın artması, anne babanın eğitim düzeyinin yüksek oluşu, kişiye üç yaşına kadar annenin bakması, herhangi bir sosyal kulübe katılma, spor yapma, arkadaş ilişkileri ile ayrışma bireyleşmenin de olumlu olarak etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır. Ayrışma bireyleşme ve alt ölçekleri ile depresyon ve yüksek öfke puanları arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Temiz (2004), sınır kişilik bozukluğu tanısı almış 30 hasta ile tanı almamış 30 sağlıklı bireyin ayrışma bireyleşme, ilişki problemleri, yakın ilişki içinde olduğu kişilerle geçirdiği yaşantılarda kaygı ve kaçınma davranış düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, tanı almış bireylerin ayrışma bireyleşme deneyimleri, ilişki problemleri, yakın ilişkilerde kaygı ve kaçınma davranış puanlarının tanı almamış bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna erişmiştir.

Polat (2013), üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında yaklaşmacı/kaçınmacı benlik düzenleme odakları ile ebeveynlerine bağlanma ve onlardan ayrışma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda, ayrışma bireyleşme alt ölçekleri olan kısıtlanma kaygısı ve reddedilme beklentisi ile hem anneye hem de babaya güvenli bağlanma arasında düşük düzeyde negatif ilişki elde edilmiştir. Kaçınmacı benlik düzenleme odağı ile ayrışma bireyleşmenin boyutları olan kısıtlanma kaygısı, reddedilme beklentisi, ayrılık kaygısı arasında pozitif anlamlı ilişkiler elde edilirken, yaklaşmacı benlik düzenleme odağı ile ayrılma kaygısı arasında pozitif anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Atak (2010), yaşları 19 ile 26 arasında değişen 700 genç yetişkinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada yetişkinlik dönemindeki bireyleşme türleri ile kimlik biçimlenmesi arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği kullanılarak bireyleşme düzeylerinin belirlendiği çalışmada yüksek eylemlilik gelişimsel (developmental individualization) bireyleşmeyi, düşük eylemlilik ise varsayılan bireyleşmeyi (default individualization) göstermektedir. Côté ve Schwartz (2002) ve Schwartz, Côté ve Arnett (2005) gelişimsel bireyleşmenin gelişime açık olmayla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Gelişimsel bireyselleşme daha olumlu benlik algısı ve problemlerle daha etkili baş etmeyi ifade etmektedir. Bu kişiler tüm olanakları değerlendirdikleri bir yaşam biçimine sahiptirler ve yaşamın her alanında tüm fırsatları kullanmayı ve yeni seçenekler denemeyi istemektedirler. Yeni deneyimler edinme ve problem çözme becerisindeki donanım sayesinde, bireyler yetişkin rollerini almaya hazır hale gelirler. Gelişimsel bireyleşme anne babadan duygusal olarak bağımsız olma ve ayrılmış bireyin özelliklerini taşımaktadır. Varsayılan bireyleşme ise daha çok kendi özelliklerini bilip potansiyelini gerçekleştirmek yerine hazır var olanları tercih etmeyle ilişkilidir. Bireyin kendisine dayatılanı seçmesi söz konusudur. Bireyin kendi yetkinliği ve çabası sınırlıdır. Bu nedenledir ki birey evlilik, iş seçimi gibi önemli konularda karar almakta zorlanmaktadır. Atak (2010) yaptığı çalışmada elde ettiği verileri küme analizi ile test etmiş, gelişimsel ve varsayılan bireyleşme olmak üzere iki küme oluşmuştur. Çoğunluğun varsayılan bireyleşme kümesi altında yer aldığı sonucuna ulaşmıştır. 18-19 yaş grubu ile 20-24 yaş grubunda yer alan bireylerin çoğunlukla varsayılan bireyleşme grubunda, 25-26 yaş grubunda yer alan bireylerin ise gelişimsel bireyleşme grubunda yer aldığını gözlemlemiştir. Kadın ve erkek katılımcıların çoğunluğu varsayımsal bireyleşme grubunda yer alırken, gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Üniversite öğrencileri çoğunlukla varsayımsal bireyleşme grubunda yer alırken, üniversite eğitimi almayan bireyler ise çoğunlukla gelişimsel bireyleşme grubu içinde yer almaktadır. Her iki grup içinde yer alan bireylerin bireyleşme türleri arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Bireyleşme türlerine göre kimlik biçimleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığına yönelik yapılan testler sonucunda Kişilerarası Başarılı Kimlik Statüsü dışında tüm kimlik statülerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelişimsel bireyleşme grubunda yer alan katılımcıların İdeolojik Başarılı Kimlik statüsü puan ortalamaları, varsayılan bireyleşme grubunda yer alanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olarak elde edilmiştir. İdeolojik Askıya Alınmış, İdeolojik İpotekli, İdeolojik Dağınık, Kişilerarası Askıya Alınmış, Kişilerarası İpotekli ve

Kişilerarası Dağınık Kimlik statülerine sahip kişilerinse varsayılan bireyleşme puanları gelişimsel bireyleşme puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olarak elde edilmiştir.

Kabukçu-Başay (2011), tekrarlayıcı kendisine zarar veren (TKZD) 86 lise öğrencisinin, epizodik kendine zarar veren (EKZD) 97 lise öğrencisinin ve kontrol grubunda yer alan kendisine hiçbir biçimde zarar vermemiş olan 96 lise öğrencisinin yer aldığı çalışmada bu üç grup arasında ayrışma bireyleşme düzeyleri arasındaki farkı incelemiştir. Arkadaşa yapışma, öğretmene yapışma, pratik yapma aynalama, bakım arama alt ölçekleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık bulunmazken, ayrılma kaygısı puanları açısından hem kontrol hem de EKZV grubunda yer alan öğrencilerin ortalamaları TKZV’de yer alan öğrencilerden anlamlı düzeyde düşüktür. Yutulma kaygısı, ihtiyacı inkâr etme ve reddedilme beklentisi puanları bakımından kontrol grubunda yer alan öğrencilerin puanları TKZV ve EKZV gruplarında yer alan öğrencilerden, EKZV’de yer alan öğrencilerin puanları da TKZV’de yer alan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha düşük olarak elde edilmiştir. Ayrışma bireyleşme puanları yükseldikçe riskli davranış içine girme davranışı da paralel olarak artmaktadır.

İmamoğlu (2003), 274 üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptığı çalışmada ilişkisel ve bireysel kendine yönelim arasındaki ilişkiyi ve bunların benlik sistemindeki rollerini ele almıştır. Dengeli Bütünleşme ve Ayrışma/Ayırdetme (Denge) Modeli’nin temel alındığı çalışmada ilişkililik ve kendileşme, ayrı ve tamamlayıcı benlik yönelimi açısından test edilmiştir. İlişkililiğin daha çok duygu ilişkili değişkenler olan ailenin sevgisini kabulü, benlik ve aileden memnunluk gibi değişkenlerle ilişkisi olduğu, kendileşmenin ise daha çok farkındalığa yönelik ihtiyaç ve aile kontrolünden uzak olma gibi içsel motivasyonlarla ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Verilerden elde edilen bulgular sonucunda, kendileşme ile ilişkili olma arasında negatif ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda algılanan ebeveyn sevgisi-kabulü direk olarak, benlik ve aile doyumu ise aracı değişken olarak dolaylı biçimde ilişkili olmayı yordamaktadır. Farkındalığa duyulan ihtiyaç aracı değişken olarak dolaylı, ebeveyn kontrolü negatif olarak kendileşmeyi güçlü bir biçimde yordamaktadır. Hem ilişkili olma hem de kendileşme maksimum psikolojik işlevsellikle ilişkili olarak elde edilmiştir.

İmamoğlu ve Güler-Edwards (2007) 295 üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin geleceğe ilişkin yönelim örüntüleri (geleceğe nasıl baktığı, geleceği nasıl planladığı ile ilgili) ve bu yönelimlerin Dengeli Bütünleşme ve Ayrışma/Ayırdetme (Denge) Modelinde yer alan benlik türlerine göre nasıl

farklılaştığını araştırmışlardır. Denge Modeli'ne göre insanlar hem sahip oldukları özü ortaya çıkaracak şekilde kişisel ayrışma/ayırt etme (intrapersonal differentiation), hem de kişilerarası bütünleşme (interpersonal integration) gereksinimlerine sahiptirler (İmamoğlu, 1998, 2003). Bu yönelimler dengeli bir benlik sisteminin birbirini tamamlayıcı farklı alt süreçlerini oluşturmaktadır. Kişilerarası yönelim, alt ucu kopuk, üst ucu ilişkili olarak, kişisel ayrışma yöneliminin alt ucu kalıplaşma, üst ucu ise kendileşme olarak tanımlanmıştır. Bu modelde kişisel ayrışma ve kişiler arası bütünleşme boyutlarının her ikisinden düşük veya yüksek puan alınabildiği için model dört benlik tipi ve bunlarla ilişkili dört aile/ortam tipi önermektedir. Modelde kişinin ailesiyle ve çevresindekilerle ne derece ilişkili veya kopuk hissettiği yer almaktadır. Bunlar içinde en dengesiz olanı kopuk-kalıplaşma ve en dengeli olanı ilişkili-kendileşme benlik tiplerini oluşturmaktadır. Kopuk kalıplaşma benlik tipinde ayrışma bütünleşme gereksinimleri karşılanmazken, ilişkili kendileşme benlik tipinde her ikisi de karşılanmaktadır. Arada kalan diğer kendilik tipleri ise kopuk kendileşme (yalnızca kişisel ayrışma gereksinimi karşılanmaktadır) ve ilişkili kalıplaşma (yalnızca kişiler arası bütünleşme gereksinimi karşılanmaktadır) yer almaktadır. Ancak temel tipler ayrışık ve bütünleşik benlik tipleridir. Denge modeline göre kendileşme ve ilişkili olma birbirine karşıt kavramlar olarak değil ayrı yönelimler olarak sunulmaktadır. Yapılan araştırmadan elde edilen bulgular öğrencilerin geleceğe ilişkin yönelimlerinin olumlu, kaygılı ve planlı olmak üzere üç boyutta toplandığını göstermiştir. Benlik tiplerinden ilişkili-kendileşmiş (dengeli) benlik tipine sahip öğrencilerin ve kopuk-kalıplaşmış (dengesiz) benlik tiplerinde yer alan öğrencilere göre geleceğe dair beklentileri daha olumlu, daha az kaygılı ve daha planlayıcı yönelimdedir.

İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2011) 341 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdikleri araştırmada öğrencilerin çok ögeli özgünlük kavramsallaştırmasının (farkındalık, yansızlık, ilişkisel, özgünlük ve özgün davranış olarak nitelendirilen) ve bireyci toplulukçu kültürel yönelimleri ile Dengeli Bütünleşme ve Ayırt etme-Ayrışma Modeli'nin göre temel benlik yönelimleriyle olan ilişkisini incelemişlerdir. İlişkili olma ile çok ögeli özgünlük ölçeğinin alt ölçekleri olan ilişkisel özgünlük, farkındalık, yansızlık, özgün davranış ve toplulukçu kültürel yönelim arasında; kendileşme ile de hem toplulukçu hem de bireyci kültürel yönelim ile tüm çok ögeli özgünlük ölçeği alt ölçekleri arasında ilişki elde edilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon sonucunda ise hem kendileşmenin hem de ilişkili olmanın genel özgünlüğü hem de alt ölçeklerini yordamada anlamlı katkı sundukları sonucuna ulaşılmıştır.

Sistemik yaklaşım temel alınarak ayrışma bireyleşmeye yönelik olarak kısıtlı sayıda çalışmaya erişilmiştir. Bunlardan birisi olan çalışmada Işık (2014) Bowen'ın Aile Sistemleri Yaklaşımı ve Milan Sistemik Aile Terapisini temel alarak hazırlamış olduğu 6 oturumluk sistemik aile terapisi temelli psikoeğitim model önerisinde üniversite öğrencilerinin benliğin ayrışması üzerine çalışmıştır. Modelde sistem ve alt sistemler, roller ve kurallar, aile içi yakınlık ve uzaklığın belirlenmesi, bağımlılık ve duygusal kopma, ben pozisyonu ve duygusal tepkisellik, köken ailelerinden devam ettirmek istedikleri üzerine çalışılmıştır. Araştırmada yalnızca model hakkında bilgi verilmiştir.

Sistemik yaklaşım temel alınarak yapılan aile temelli uygulamalı başka bir çalışmada ise Kılıçarslan (2007) madde bağımlısı olan 16 yaşında bir ergen ve ailesi ile çalışmış ve her hafta oturumlar halinde süren 13 seans sonrasında madde bağımlısı olan ergenin 6 aylık izleme süreci boyunca hiçbir madde kullanım davranışı gerçekleştirmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Özdemir (2009), liseye devam etmek olan 1133 öğrencinin yer aldığı araştırmasında öğrencilerin ebeveynlerinin yetiştirme stilleri ile öğrencilerin özerk-ayrık, bağımlı-ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Cinsiyet bakımından öğrencilerin özerk benlik kurgularında anlamlı farklılığa ulaşılmazken, bağımlı-ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu açısından kızların puanları daha yüksek olarak elde edilmiştir. Alt sosyoekonomik düzeye sahip olan çocukların özerk-ayrık benlik kurgusu puanları, üst sosyoekonomik düzeyde yer alan öğrencilerin ise özerk ilişkisel benlik kurguları diğer öğrenci gruplarından anlamlı düzeyde yüksek elde edilmiştir. Ebeveynleri otoriter olan ergenlerin bağımlı-ilişkisel benlik kurgusu puanları, ebeveynleri otoriter-açıklayıcı otoriter olanların özerk-ilişkisel benlik kurgusu puanları, ebeveynleri izin verici şımartan ve izin verici ihmalkâr olanlardan daha yüksek olarak elde edilmiştir. Ebeveynler tarafından hissedilen kabul ve ilgi ile kontrol değişkenleri, ergenlerin özerk-ayrık, bağımlı ilişkisel ve özerk ilişkisel benlik kurgularıyla ilişkili olarak elde edilmiştir. Ayrıca ebeveynlerin bu tutumları ile benlik kurgularının anlamlı yordayıcıları olarak elde edilmiştir.

2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de yapılan çalışmalara nazaran yurt dışında sistemik yaklaşıma dayalı daha fazla deneysel çalışma yapıldığı ancak ayrışma bireyleşmeye yönelik çalışmaların genellikle tarama modelinde olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Sistemik yaklaşıma dayalı

olarak hazırlanmış ayrışma bireyleşmeye yönelik hiçbir çalışmanın olmadığı görülmektedir.

Sudano (2012), üniversitede eğitim almakta olan sporcuların çatışma problemlerini azaltmak için yapmış olduğu çalışmasında, bireysel olarak çalıştığı öğrencilerin kişiler arası çatışmalarına yönelik aile ilişkileri hakkında içgörü kazanmaları için genogram kullanmıştır. Görüşmelerin içeriğinde aile içi ilişkiler, nesiller boyunca aktarılan örüntüler ve aile yapısının keşfedebilmesi için genogram çizimi, aile içinde yaşanan sorunların sporcunun yaşamını nasıl etkilediğini keşfetmek için süreç sorularının kullanılması, yaşanan problemin duygusal ve davranışsal olarak nasıl gerçekleştiği, aile içinde çatışmaların nasıl ele alındığı ve bunun takım içindeki çatışmalarla olan bağlantısı ve son olarak sporcunun çatışmayı nasıl ele aldığı yer almaktadır. Araştırmada terapistin katkısı ile öğrencinin kendi ailesiyle olan çatışmalardaki kaçınma davranışı ile arkadaşlarıyla yaşadığı örüntüler arasındaki ilişki gösterilmeye çalışılmıştır. Öğrencinin geçmiş yaşamında kendisi için önemli olan kişilerle yaşadığı ilişkisel sorunları ele alış biçimi ve baş etme becerileri (ilişkiyi kesme, üçgenler) keşfedilmiştir. Bu şekilde öğrencinin arkadaşlarıyla etkili bir biçimde iletişim kurmasını engelleyen ve takıma yansıyan dinamikler anlaşılmaya çalışılmıştır.

Ergenlerle Bowen yaklaşımına dayalı olarak yapılan klinik danışma uygulamalarında aile dinamiklerinin keşfedilmesi, bireyin yaşadığı sorunlarla bu dinamikler arasındaki ilişkinin ne olduğunun anlaşılması amaçlanmaktadır. Kolbert, Crothers ve Field (2013) önerdikleri modelde ergen bireylerin ailelerini anlamaları için terapi sürecinde izlenmesi gereken süreci, aile dinamiklerinin keşfedilmesi, danışanın ailesiyle ilgili duygularının keşfedilmesi, nesnel bakış açısının geliştirilmesi, zarar veren içselleştirmelerin azaltılması, ergenin işlevselliğini özellikle etkileyen örüntülerin belirlenmesi, aile bağlamı içinde problem çözme beceriler geliştirilmesi olarak sıralamışlardır.

Lau ve Kristensen (2007) tarafından çocukluk döneminde cinsel tacize uğramış 151 kadın danışanın katılımıyla yaptıkları çalışmada analitik ve sistemik grup terapilerinin etkisini incelemişlerdir. Oturumlardan önce ve sonra grup üyelerinin yaşam kaliteleri, psikososyal işlevleri, psikososyal baskıları ve flabekleri değerlendirilmiştir. 82 grup üyesi oturumlara devam etmiştir. Oturumlar sonunda her iki grupta yer alan grup üyelerinin yaşam kalitelerinde düzelme olduğu, semptomların azaldığı ve toplam işlevsellikte iyileşmeler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Elkjaer, Kristensen, Mortensen, Poulsen ve Lau (2014) yine çocukluk döneminde cinsel istismara maruz kalmış kadınlarla yaptıkları çalışmalarında analitik ve sistemik grup terapinin etkisinin kadınların genel semptomlarına, psikososyal işlevselliklerine ve kişilerarası problemlerine etkisini ve oturumların tamamlanmasından bir yıl sonra etkinin ne düzeyde değiştiğini incelemişlerdir. Çalışmaya katılan 106 kadın danışan rastgele yöntemle analitik ve sistemik terapi gruplarına atanmışlardır. Son test ölçümleri her iki terapi grubunda yer alan katılımcıların da olumlu kazanımlar elde ettiği ancak sistemik terapi grubunda yer alan katılımcılarda olumlu değişimlerin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir yıl sonra alınan izleme ölçümlerine toplamda 68 danışan katılmıştır. her iki grupta yer alan katılımcıların kazanımlarına ilişkin puanlar arasında anlamlı farklılık olmasa da analitik terapi grubunda yer alan katılımcıların kazanımlarında ilerleme devam ederken sistemik terapi grubunda yer alan katılımcıların kazanımlarında azalmalar olduğu gözlenmiştir.

McCurdy ve Scherman (1996) 90 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilerin aile yapılarının ayrışma bireyleşme süreçleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Öğrencilerin aile yapıları ebeveynlerinin bir arada oluş durumlarına göre üç kategoride ele alınmıştır. Anne ve babanın bir arada olduğu ailelere; anne ve babanın boşandığı, vesayetin annede olduğu ve annenin tekrar evlenmediği ailelere; anne ve babanın boşandığı, vesayetin annede olduğu ve annenin tekrar evlendiği ailelere sahip öğrencilerin ayrışma bireyleşme düzeyleri incelenmiştir. Ayrışma bireyleşme düzeyleri ise aileye bağlanma, çatışmalı bağımsızlık, benlik farkındalığı, ego kimliği ve benlik saygısı boyutlarında ele alınmıştır. Sonuçlar ebeveynleri bir arada yaşayan öğrencilerin kendilerini, boşanmış olan ve boşanıp tekrar evlenmiş olan ailelere sahip öğrencilere göre daha yüksek düzeyde çatışmalı bağımsızlığa sahip olarak ve babalarıyla daha pozitif duygusal ilişki içinde olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Gruplar arasında ego kimliği ve benlik farkındalığı bakımından puan farkı elde edilmiştir. Babaya bağlanma ve babayla çatışmalı bağımsızlık puanları ile benlik saygısı arasında ilişki elde edilmiştir. Anneyle çatışmalı bağımsızlık yaşama ile benlik saygısı arasında ilişki elde edilmesine rağmen anneye bağlanma ile benlik saygısı arasında ilişki elde edilmemiştir. Ego kimliği ile benlik saygısı arasında ilişki elde edilirken benlik farkındalığı ile benlik saygısı arasında ilişki elde edilmemiştir.

Skowron, Stanley ve Shapiro (2008) yüksek düzeyde benlik ayrışması (daha düşük düzeyde duygusal tepkisellik, ilişkilerde daha yüksek düzeyde ben pozisyonu alabilme

becerisi, daha düşük düzeyde duygusal ilişkiyi kesme ve duygusal iç içe geçme) yaşayan bireylerin kişilerarası ve psikolojik sağlıklarının daha iyi olacağına dair hipotezlerinden yola çıkarak başlattıkları araştırmalarında, genç yetişkinlerde benliğin ayrışması ile kişilerarası ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin zaman içinde değişip değişmediğini incelemişlerdir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda dönem başında verilerin toplandığı ve yüksek düzeyde benliği ayrılmış olan öğrencilerin çok azının dönem sonunda psikolojik semptomlar ve kişilerarası problemler yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal olarak daha tepkisel ve duygularını daha zor düzenleyebilen öğrencilerin ise üç ay sonra alınan ölçümlerinde kendileriyle olan ilişkilerinde güçlük çektikleri ve diğer kişilerle olan ilişkilerinde ilişkiyi kesme ya da duygusal iç içe geçme sorunu yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak benlik ayrışması yüksek olarak elde edilen bireylerin, psikolojik ve kişilerarası stres düzeyleri daha düşük olarak yordanmıştır.

Ergenlerin ve genç yetişkinlerin kariyer gelişimlerinde ailelerin önemli etkisinin olduğunu gösteren Roe ve Super'in kuramları gibi kuramlar yer almaktadır. Ancak kariyer gelişimi ve aile sitemindeki değişkenlere ilişkin pek fazla araştırma bulunmamaktadır. Santos ve Coimbra (2000) 12. sınıfa devam etmekte olan 418 ergenle yapmış olduğu çalışmada çatışmalı ve duygusal ayrışma ile gelişimsel ve genel kararsızlık arasında ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Yapılan analizler sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir.

Kariyer gelişimi ile ayrışma düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmalardan bir diğeri Johnson, Schamuhn, Nelson ve Buboltz Jr. (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. 231 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada ayrışmanın çeşitli bileşenlerinin mesleki kimlik düzeyini ve kariyer karar verme güçlüğüne yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Düşük düzeyde duygusal ilişkiyi kesme ve duygusal tepkisellik ve yüksek düzeyde "ben pozisyonu" alabilme değişkenleri daha yüksek düzeyde mesleki kimlik ve kariyer karar verme değişkenlerini yordamaktadır. Araştırmada yüksek düzeyde iç içe geçme puanlarının daha düşük düzeyde karar verme düzeyini yordadığı ancak bu değişkenin mesleki kimlikle ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Boles (1999), geç ergenlik dönemindeki bireylerin ikinci ayrışma süreciyle ruhsal durumlarının uyum sürecindeki rolünü belirlemek amacıyla yaptığı araştırmasında, yaşları 18 ile 22 arasında değişen katılımcıların ailevi roller, psikolojik ayrışma, psikolojik bağımlılık, pozitif uyum ve uyumsuzluk değişkenleri arasındaki ilişkileri test

etmiştir. Etkili aile rollerinin ikinci ayrışmayı hızlandığı, bunun da bireylerin geç ergenlik sürecine uyumunu kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Anne bakımı, baba bakımı, annenin otonomi konusunda teşviki ve babanın otonomi konusunda teşviki bireyleşmeyi hızlandıran değişkenler olarak elde edilmiştir.

Kolbert, Crothers ve Field (2013) aile üyelerine ulaşamadığı ya da ailenin gönüllü olmadığı durumlarda tek bir aile üyesi ile birlikte sistemik yaklaşıma dayalı olarak danışma yapılabileceğini belirtmektedirler. Bu doğrultuda ergenlerle yapmış oldukları çalışmalarında aile dinamiklerinin ve aile rollerinin ergenlerin kimlik oluşturma sürecinde onları nasıl etkilediğini belirlemeye çalışmışlardır. Sistemik yaklaşıma dayalı yapılan danışma oturumları, aile içinde çatışma yaşayan ergenlerin aile sistemlerini sorgulamalarına, bu sayede aile içi sağlıklı iletişim biçimlerini ve sağlıklı problem çözme örüntülerini keşfetmelerine yardımcı olmaktadır. Bu danışma süreci, danışanın kendi düşünce biçiminde, harekete geçmesinde, değerlerinde ve davranışlarında aile yaşamının kendisini nasıl etkilediğini keşfetmesini içermektedir. Aile işlevlerinin nasıl olduğu, aile dinamikleri içinde bireyin rolünün ne olduğu, bu sistem içinde bilinçsiz bir biçimde duygusal ve davranışsal olarak ne tür baş etme becerileri geliştirdiği de ele alınmıştır.

Skowron, Wester ve Azen (2004), 126 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmalarında öğrencilerin ayrışma düzeyleriyle kolejde karşılaştıkları stres ve psikolojik uyum arasında aracı değişken olup olmadığını test etmişlerdir. Benliğin ayrışması ile kolej stresi arasında yüksek düzeyde negatif ilişki, psikolojik uyum arasında pozitif ilişki elde edilmiştir. Benliğin ayrışması akademik ve ekonomik stresi aracı değişken olarak, psikolojik uyumu ise direkt olarak etkilemektedir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise, kolej öğrencilerinin üçte birinin kişisel uyum becerisi ve stres düzeyleri ile benliğin ayrışması arasında bağlantı bulunmasıdır.

İsrail'de (Peleg-Popko, 2002) Eğitim Fakültesine devam etmekte olan 117 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan araştırmada benliğin ayrışması ile sosyal kaygı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Aile ayrışması ile psikolojik semptomlar ve sosyal kaygı ile özellikle negatif değerlendirilme kaygısı arasında negatif ilişki elde edilmiştir. Başka bir ifade ile daha tepkisel, daha az ilişkiyi kesen ya da ilişkilerinde iç içe geçen ve ilişkilerinde daha fazla ben pozisyonu alabilen kişiler daha düşük düzeyde sosyal kaygı ve somatik belirtiler yaşamaktadırlar.

Utsunomiya (2011), Japonya'da 271 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği araştırmasında ebeveynlerinin evlilik yaşamına uyumlarının

öğrencilerin kimlik gelişimini nasıl etkilediğini araştırmıştır. Araştırmada kimlik gelişimi, aile üyelerinin ayrışmasına tolerans gösterme, ebeveyn evlilik uyumu değişkenleri yer almaktadır. Ebeveynlerin çocuklarının kendilerinden ayrışmasına tolerans gösterebilmesi değişkeni aracı değişken olarak elde edilmiştir. Ebeveynlerin ayrışmaya karşı tolerans gösterebilmeleri hem erkekler hem de kadın öğrencilerin kimlik gelişimlerinde olumlu etkiye sahiptir.

Bush (2000), Avrupalı-Amerikan öğrencilerle Çinli öğrencilerin ebeveyne uyum gibi ilişkisel bağılılıklarıyla, ebeveynlerden özerkliği kazanma gibi ilişkisel ayrışmanın benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Hem Avrupalı-Amerikan öğrencilerin hem de Çinli öğrencilerin ailelerinden özerkliklerini kazanmaları benlik saygılarını pozitif olarak etkilemektedir. Ancak ebeveyne uyum değişkeni gruplar arasında farklılık göstermektedir. Avrupalı-Amerikan erkek öğrencilerin ebeveynlerine uyum davranışları benlik saygılarını olumlu etkilerken, Çinli kız öğrencilerin annelerine uyum davranışları benlik saygılarını olumlu etkilemektedir. Avrupalı Amerikan öğrencilerin ebeveynlerinden özerk olmaları ile benlik saygıları arasında Çinli öğrencilerin puanlarından daha güçlü ve daha tutarlı bir ilişki elde edilmemiştir. Benzer şekilde Çinli öğrencilerin ebeveynlerine uyumlu olmaları ile benlik saygıları arasında Avrupalı Amerikan öğrencilerin puanlarından daha güçlü ve daha tutarlı bir ilişki elde edilmemiştir. Daha bireysel bir toplum olan Avrupalı Amerikan öğrenciler ile daha toplulukçu bir toplum olan Çinli öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık çıkmaması açısından şaşırtıcı bir bulgu olarak sunulmaktadır.

Şahin ve Mebert (2013), iki farklı kültür olan Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin katılımı ile yaptıkları çalışmada, kültürün ve kendini yorumlama biçimlerinin erken çocukluk dönemi hatıraları ile nasıl ilişkili olduğunu, kendini yorumlama ile ilişkisel ve bireyleşme puanları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 240 Amerikan ve 174 Türk üniversite öğrencisinin yer aldığı çalışmada üniversite öğrencilerinden yaşamlarının en erken dönemlerinde hatırladıkları çocukluk anılarını ve ikinci bir önemli çocukluk anılarını tanımlamaları, ilişkisel ve bireyleşme düzeylerini ölçen ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Ayrıca öğrencilerden ilişkili-bireyleşmiş, kopuk-bireyleşmiş, ilişkili-kendileşmiş ve kopuk-kalıplaşmış olmak üzere dört tür kendini yorumlama kategorilerinden birinde sınıflandırmaları istenmiştir. Amerikan öğrenciler ortalama olarak 3.66; Türk öğrenciler 4.15 yaşındaki anılarını en erken çocukluk anıları olarak belirtmişlerdir. Amerikan öğrencilerin anıları Türk öğrencilere göre daha yoğun ve daha pozitifdir. Türk öğrencilerin anılarını, daha detaylı, daha fazla

kendi, diğerleri ve biz ilişkili kelimeleri kullanarak yazmışlardır. Ayrıca Türk öğrencilerin diğer-kendi kelimelerini kullanma oranı daha yüksektir. Türk öğrencilerin cümleleri daha açıktır ve erken dönem çocukluk hatıralarını cümlelerde daha kolaylıkla ifade etmişlerdir. Kendini yorumlama açısından iki kültür arasındaki ilk farklılık ilişkisellik ve bireyleşme arasında elde edilmiştir. Bireyleşme ve ilişkisellik puanları yüksek olan bu öğrenciler ayrışma-örüntülülük grubunda yer alan öğrencilere göre daha küçük yaştaki çocukluk anılarını hatırlamışlardır. Bu bulgu bireyin diğerleri ile kurmuş olduğu ilişkilerin kendiliğe dair algılarını ve bunun da anı sistemimizi etkilendiğini gösterebilecek bir bulgu olarak yorumlanmaktadır.

Bartle-Haring (1997), araştırmasında 134 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada aile yapıları ile kimlik oluşumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Ayrıca Bowen'ın nesiller arası aile sistem teorisini temel alan bir model geliştirmiş ve bu modelde cinsiyet farklılıklarını test etmiştir. Modelde aile ayrışmasına ilişkin değişkenler, cinsel rol yönelimi ve ergen kimlik gelişimi yer almaktadır. Path modeli anne/ergen ve baba/ergen ayrışması, maskülenlik ve feminenlik, ideolojik ve kişilerarası kimlik gelişimi farklı analizlerde test edilmiştir. Kişilerarası ve ideolojik kimlik değişkenleri aile sisteminin ayrışması ve cinsiyet rolleri yönelimi değişkenleri ile farklı biçimlerde ilişkili elde edilmiştir.

Johnson ve Buboltz Jr. (2000) benliğin ayrışması ile psikolojik tepkisellik arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada 279 üniversite öğrencisi yer almıştır. Psikolojik tepkiselliği yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla Aile Sistemi İçinde Bireysel Otorite Ölçeği'nde yer alan alt ölçekler (nesiller arası yakınlık, nesiller arası bireyleşme, bireysel otorite, nesiller arası gözdağı verme, nesiller arası üçgenler, akran yakınlığı ve akran bireyleşmesi) analize tabi tutulmuştur. Elde edilen veriler doğrultusunda bireyleşmenin alt ölçekleri olan nesiller arası bireyleşme, akran yakınlığı ve akran bireyleşmesinin psikolojik tepkiselliği anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna erişilmiştir.

Scharf ve Cohen (2013) prematüre doğmuş kişilerin, yaşamlarının erken dönemlerinde kaygıya karşı aşırı duyarlı olacakları, bu nedenle de bu kişilerin genç yetişkinlik döneminin gelişimsel görevlerinden olan ilişkisellik ve bireyleşme konusunda uzun vadede sorunlarla karşı karşıya kalabileceklerini ileri sürmüşlerdir. Dolayısıyla yaptıkları çalışmada, bu kişilerin aileleriyle olan ilişkileri ve ölüm kaygısı değişkenlerinin prematüre doğmayla, ilişkisellik ve bireyleşme konusunda güçlük yaşamak arasında aracı değişken olup olamayacağını ele almışlardır. Araştırmada, 57

premature doğmuş yetişkin birey ve 57 eşleştirilmiş karşılaştırma grubu yer almıştır. Bağlanmayı algılama ölçeği, ilişkilerde yakınlığı değerlendirme ölçeği, ölüm kaygısı testi ve ölüm kaygısını projektif değerlendirme araçları kullanılmıştır. Aileleriyle, romantik partnerleriyle ve en yakın arkadaşlarıyla yakınlık kurma konusunda gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır. Ancak ayrışma ile ölüm kaygısı puanları gruplar arasında farklılık göstermektedir. Premature doğmuş yetişkinler karşılaştırma grubunda yer alan bireylere göre daha yüksek düzeyde duygusal tepkisellik ve diğerleriyle iç içe geçmiş ilişki özellikleri ve yüksek düzeyde ölüm kaygısı göstermektedir. Ölüm kaygısı değişkeni, premature doğma ve ayrışma değişkenleri arasında aracı değişken olarak ilişkili çıkmıştır.

Bowen, bireyleşmenin tüm aileyi etkilediğini ve bu etkinin nesiller aracılığıyla aktarıldığını ifade etmektedir. Bowen'ın bu hipotezinden yola çıkarak Klever (2009) 50 çekirdek aileyi 5 yıl boyunca takip etmiştir. Klever tarafından yapılan bu boylamsal çalışmada benliğin ayrışmasının, hedef yönelimli olma, hedeflerin etkili olması ve duygusal olgunlaşma ile arasındaki ilişki nitel analiz yolu ile tespit edilmiştir. Ayrışmış ve ayrışmamış çiftlerden elde edilen verilerin karşılaştırmaları sonucunda elde edilen bulgular, daha yüksek düzeyde işlevsellik gösteren ailelerde yetişen çiftlerin daha düşük düzeyde işlevsellik gösteren ailelerde yetişen çiftlere göre daha fazla aile amaçlarına vurguladıklarını, kişisel amaçları ile aile amaçlarını daha iyi dengeleyebildiklerini ve hedeflerine 5 yıl içinde daha fazla ulaştıklarını göstermektedir. Ayrıca ayrışma düzeyi yüksek olan çiftlerin hedef yönelimli (evlilik, aile, iş, ekonomi, ebeveynlik, sağlık, eğitim, mutluluk, ev, toplum, arkadaşlıklar, uyum sağlama gibi) ve duygusal açıdan olgun olmaları ile aile işlevselliği arasındaki ilişkisi, ayrışma düzeyi düşük çiftlerinkinden daha güçlü olarak elde edilmiştir. Yapılan nitel analizler hedef yönelimli ve duygusal olgunluğa erişmenin aile işlevselliğinden etkilendiğini göstermektedir.

Gharehbaghy (2011) İran'da yapmış olduğu çalışmada 210 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, benliğin ayrışması değişkeni ile aileyle kurulan ilişkinin kalitesi ve sağlıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda ayrışma düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin ailesiyle olan ilişkilerini, psikolojik sağlıklarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Öğrencilerin toplam ayrışma düzeyleri toplam sağlık puanlarını pozitif, aileyle çatışma puanlarını negatif yönde yordamaktadır. Ayrışma ölçeğinin alt ölçekleri olan duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alabilme ve duygusal ilişkiyi kesme değişkenleri fiziksel ve psikolojik sağlığı, sosyal ilişkileri ve aile ile olan çatışma durumunu yordamaktadır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde Türkiye'de daha çok lise, niversite ve psikiyatrik tanı almış bireylerin katılımı ile ayrırma bireyleşmeye yönelik çalışmaların yapıldığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bu alışmalar sonucunda depresyon, kayęı bozuklukları, madde kullanımı, kendine zarar verme davranışları gibi psikiyatrik tanılarla benlik kurguları, kişilik özellikleri, bağlanma, anne baba ilişkileri, zorbalık ile ayrırma bireyleşme puanları arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Madde kullanımı ile yapılmış tek bir çalışma dışında sistemik yaklaşıma dayalı ilişkisel ya da deneysel çalışmalar bulunmamaktadır. Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde ayrırma bireyleşmeye yönelik çalışmaların Türkiye'deki çalışmalarda olduğu gibi tarama modelinde olduğu görülmektedir. Bu alışmalar neticesinde ayrırma bireyleşme puanlarının aile yapısı, psikolojik iyi oluş, kariyer gelişimi, bağımlılık, psikolojik uyum, kayęı bozuklukları, benlik sayęısı, kimlik oluşumu, ilişkisel yakınlık, hedef yönelimli olma ve ilişki kalitesi gibi değişkenlerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sistemik yaklaşıma dayalı az sayıda deneysel çalışmaların ise çatışma çözmeye, cinsel istismara ve kimlik oluşturma sürecine olan etkisine yönelik yapıldığı görülmektedir. Yapılan tarama çalışmalarında birçok değişkenle ayrırma bireyleşme puanları arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiş olmasına rağmen ayrırma bireyleşmeye yönelik sonuçların test edildiği grupla ya da bireysel herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanmamıştır.

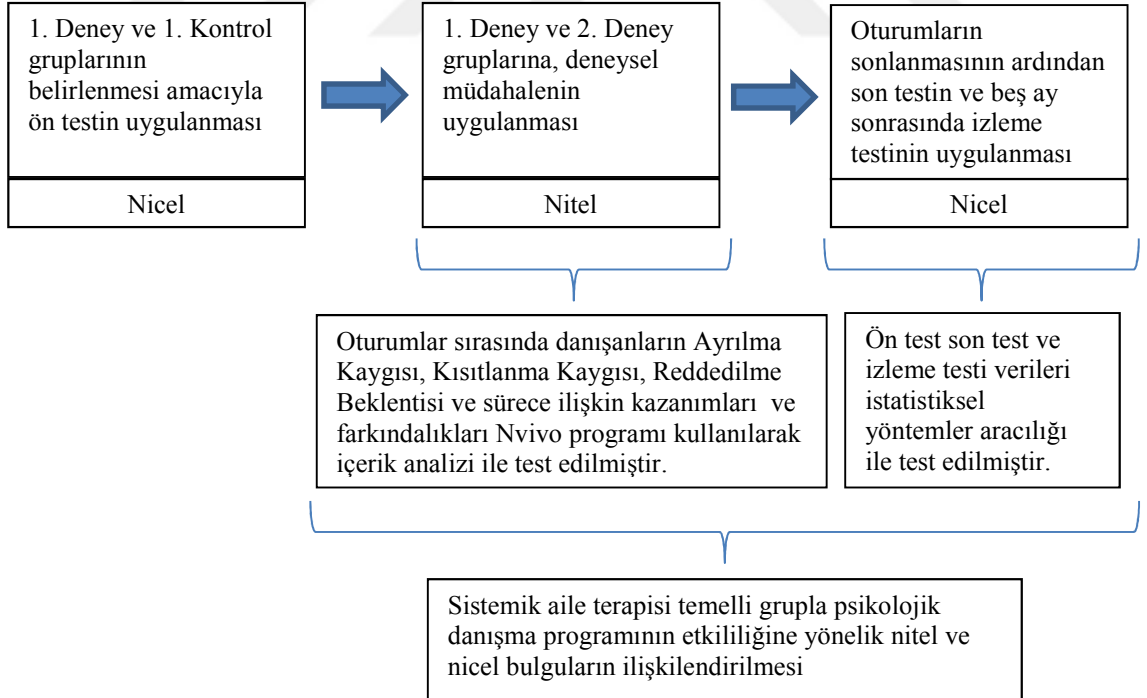
BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların ve grupların belirlenmesi, veri toplama aracı, deney gruplarına uygulanacak olan programın geliştirilme süreci, grup sürecinde kullanılan teknikler, süreç öncesinde sırasında ve sonunda elde edilen verilerin nicel ve nitel analizleri hakkında bilgi sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, eş zamanlı olarak baskın nicel ve daha az baskın nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı karma yöntem desenli bir araştırmadır (Tashakkori & Teddlie, 1998). Ön-test, son test, izleme ölçümlerinin nicel analizlerinin yanı sıra, süreç içerisinde katılımcıların farkındalıklarının ve kazanımlarının neler olduğunu belirlemek amacıyla, grup oturumları nitel analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın süreçlerine ilişkin akış şeması Şekil 1’de yer almaktadır.



Şekil 1. Programın hedeflerine yönelik iç içe karma desene ilişkin akış şeması

Şekil 1’de görüldüğü gibi araştırma sürecinde uygulanacak olan programın geliştirilmesi, uygulanması ve değerlendirilmesi süreçlerinde nitel ve nicel araştırma

yaklaşımları birbirinin içine geçmiş bir biçimde elde edilmiştir. Araştırmada öncelikle 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarını belirlemek amacıyla ön-test uygulanmıştır. Aynı süre zarfında 2. Deney ve 2. Kontrol gruplarına alınacak öğrenciler ön test verilmeden görüşmeler yapılarak belirlenmiştir. Oturumların sonlanmasından hemen sonra alınan son test ölçümlerinden ve oturumlar bittikten beş ay sonra alınan izleme ölçümlerinden elde edilen veriler nicel olarak analiz edilmiştir. Deney gruplarında yer alan katılımcıların süreç içerisinde elde ettikleri kazanımları ile Ayrılma Kaygısı, Kısıtlanma Kaygısı ve Reddedilme Beklentisine yönelik farkındalıkları oturumlardan elde edilen kayıtların nitel analizi ile elde edilmiştir. Bu nedenle araştırmada *İç İçe Karma Desen* kullanılmıştır. “İç içe karma desende, araştırmacı, deneysel çalışma gibi nicel bir aşama içerisine, nitel bir aşama (...) ekleyebilir. İç içe karma desende destekleyici aşama, genel deseni bir şekilde geliştirmek amacıyla eklenir” (Creswell & Plano Clark, 2011/2014, s. 80). Bu araştırmada da uygulanan programın etkililiği sadece ölçeklerden elde edilen bilgiler doğrultusunda değil, aynı zamanda oturum süreçlerinde danışanların vermiş oldukları tepkilerle de desteklenmiştir. Bu nedenle araştırmada eş zamanlı olarak daha baskın nicel ve daha az baskın nitel karma yöntem deseni kullanılmıştır.

Araştırmanın nicel ve nitel boyutlarının modellerine ilişkin açıklamalar ise şu şekildedir.

3.1.1. Araştırmanın Nicel Boyutunun Modeli

Araştırmanın nicel boyutunda, iç ve dış geçerliğin maksimum düzeyde sağlanması için Solomon Dört Grup Modeli kullanılmıştır. Solomon Dört Grup Modeli gerçek deneysel model olarak tanımlanmaktadır. Bu modele göre araştırmada iki deney, iki de kontrol grubu yer almaktadır. Solomon Dört Grup Modeli, araştırmada iç geçerliği tehdit eden tüm unsurların ve bazı dış geçerlilik unsurlarının kontrol altına alınmasını sağlamaktadır (Bordens & Abbott, 2011; Dimitrov & Rumrill, 2003; Leedy & Ormrod, 2005). Solomon Dört Grup Modeli’nin araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini nasıl etkilediğine ilişkin bilgiler “Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği” başlığı altında sunulmuştur.

Araştırmada 4x3’lük split-plot faktöriyel (karışık) deneysel desen kullanılmıştır. Bu desende birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol grupları) gösterirken, diğer faktör bağımlı değişkene ilişkin farklı zamanlardaki

tekrarlı ölçümleri (ön-test, son test, izleme testi) göstermektedir (Büyüköztürk, 2001). Araştırmanın deseni Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1
Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön-Test	İşlem	Son test	İzleme-Testi
1. Deney Grubu	ABET	Sistemik yaklaşıma dayalı 10 oturum grupla psikolojik danışma	ABET	ABET
1. Kontrol Grubu	ABET	X	ABET	ABET
2. Deney Grubu	X	Sistemik yaklaşıma dayalı 10 oturum grupla psikolojik danışma	ABET	ABET
2. Kontrol Grubu	X	X	ABET	ABET

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmanın bir bağımsız ve bir bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni sistemik yaklaşıma dayalı hazırlanmış grupla psikolojik danışma programıdır. Bağımlı değişken ise üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeyleridir. Ancak tek bağımlı değişken olan ayrışma bireyleşme düzeyini ölçen ABET’in üç alt ölçeği bulunmaktadır. Buna bağlı olarak araştırma bulguları ABET Toplam Puanı ile alt ölçekleri olan Ayrılma Kaygısı, Reddedilme Beklentisi ve Kısıtlanma Kaygısı ile birlikte dört bağımlı değişken üzerinden değerlendirilmiştir.

Araştırmanın deseni çerçevesinde, çalışmanın başlangıcında Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi (ABET) 1. Deney ve 1. Kontrol grubunda bulunan katılımcılara ön-test olarak uygulanmıştır. Ön-testin uygulandığı 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarında yer alacak olan grup üyeleri belirli ölçütlere göre gruplara denkleştirilerek atanmıştır. Bu ölçütler öğrencilerin ölçek puanları, cinsiyet ve sınıf değişkenleridir. Grupla psikolojik danışma oturumlarına katılmak isteyen öğrenciler arasından ön görüşme yolu ile belirlenmiş olan öğrenciler 2. Deney ve 2. Kontrol gruplarına rastgele atanmıştır. Ancak oturum başlangıcında 2. Deney grubuna dâhil edilen iki erkek öğrenci oturumlara katılmak istemediklerini belirtmişlerdir. Bu nedenle cinsiyet değişkenine göre denklik sağlanamamıştır. Grupların belirlenmesi sonrasında deney gruplarında bulunan katılımcılara aynı uygulamacı tarafından 10 oturumdan oluşan sistemik yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Oturumların ardından tüm dört gruba da Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi (ABET) son test olarak ve oturumların bitiminden beş ay sonra ise izleme testi olarak tekrar uygulanmıştır.

3.1.2. Araştırmanın Nitel Boyutunun Modeli

Sürecin etkili olup olmadığını ve nicel bulguların desteklenip desteklenmediğini belirleyebilmek amacıyla deney gruplarına uygulanan oturumların kayıtları derinlemesine incelenmiştir. Bu bakımdan araştırmanın nitel boyutunda durum (vaka) çalışması deseni kullanılmıştır (Barker, Pistrang & Elliott, 2002). “Durum çalışması araştırması, araştırmacının gerçek yaşam, güncel sınırlı bir sistem (bir durum) ya da belli bir zaman içerisindeki çoklu sınırlandırılmış sistemler (durumlar) hakkında çoklu bilgi kaynakları (örneğin gözlemler, mülakatlar, görsel işitsel materyaller ve dokümanlar ve raporlar) aracılığıyla detaylı ve derinlemesine bilgi topladığı, bir durum betimlemesi ya da durum temaları ortaya koyduğu nitel bir yaklaşımdır” (Creswell, 2013/2013, s. 97). Durum çalışmalarının en belirgin özelliği incelenen nesnelerin belirli sayıda olması ve veri toplama süresinin sınırlandırılmasıdır. İncelenecek olan şey, bir danışan, bir hasta, bir öğrenci, bir terapist gibi bir kişi olabilmesinin yanı sıra aile, sınıf, grup gibi birden fazla sayıda kişi de olabilmektedir (Merriam, 2009/2013). Bu çalışmada kayda alınan grup oturumları incelenerek grup üyelerinin sürece yönelik farkındalıkları ve kazanımları derinlemesine incelenmiştir. Bu nedenle araştırmanın nitel boyutu bir durum çalışmasıdır.

Merriam (2009/2013) durum çalışmalarında amacın hipotez test etmekten ziyade durumu kavramayı keşfetmeyi ve yorumlamayı içerdiğini belirtmektedir. Durum çalışmalarında amaç, bir olay ya da sosyal olgunun belirlenmesini, betimlenmesini ya da olgunun daha iyi anlaşılmasını ve yeni anlamlar ortaya çıkarılmasını sağlamaktır (Hancock & Algozzine, 2006). Bu tür çalışmalarda analiz birimi ele alınan vakaların tecrübeleridir. Merriam (2009/2013) nitel durum çalışmalarını “tarihsel ve gözlemsel vaka çalışması”, “içsel ve araçsal vaka çalışması” ve “çoklu vaka çalışması” olarak üç başlık altında ele almaktadır. Yıldırım ve Şimşek (2013, s. 326) ise durum çalışmalarını “bütüncül tek durum deseni, iç içe geçmiş tek durum deseni, bütüncül çoklu durum deseni ve iç içe geçmiş çoklu durum deseni” biçiminde dört ayrı desen olarak ele almaktadır. Bu çalışmada her bir deney grubunda yedi olmak üzere toplam 14 grup üyesinin Ayrılma Kaygısı, Kısıtlanma Kaygısı ve Reddedilme Beklentisine ilişkin farkındalıkları ile sürece ilişkin kazanımları incelenmiştir. Bu nedenle bu araştırma durum çalışmalarından iç içe geçmiş çoklu durum desenine bir örnektir.

Merriam (2009/2013) nitel araştırma sürecinin öncelikle konu seçimi ile başladığını, sonrasında bunu araştırma probleminin belirlenmesi, teorik çerçevenin belirlenmesi,

literatür taramasının yapılması, örneklem seçimi, nitel verilerin toplanması, nitel verilerin analizi ve raporlanması ile sonlandığını belirtmektedir. Yapılan bu araştırmada Yıldırım ve Şimşek (2013) tarafından belirtilen sekiz başlığa göre araştırma düzenlenmiştir. Bunlar; araştırma sorularının geliştirilmesi, araştırmanın alt problemlerinin oluşturulması, analiz biriminin saptanması, çalışılacak durumun belirlenmesi, araştırma örnekleminin belirlenmesi, çalışma grubunda yer alacak bireylerin belirlenmesi, verilerin toplanması ve bunların alt problemlerle ilişkilendirilmesi, verilerin analizi ve yorumlanması, en son olarak raporlaştırılması aşamalarıdır.

3.2. Çalışma Grubunun Belirlenmesi

Çalışma grubundaki öğrencileri belirlemek amacıyla 2014-2015 eğitim öğretim bahar yarıyılında İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) Anabilim Dalı haricindeki diğer tüm bölümlerinin 1, 2 ve 3. sınıf öğrencilerine ders saatlerinde duyuru yapılmıştır. PDR öğrencilerinin süreç içinde aldıkları eğitimin ve derslerdeki uygulamaların kendilerine dair farkındalık düzeylerini artıracak düşünülerek, araştırmaya hata karışmasının önlenmesi amacıyla, bu bölümdeki öğrenciler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Ayrıca dördüncü sınıfa devam etmekte olan öğrenciler, Kamu Personeli Seçme Sınavı'na hazırlanıyor olmalarından dolayı oturumlara devam etme konusunda sorun yaşayacakları ve mezun olmalarından dolayı izleme ölçümlerinde kendilerine ulaşamayacağı düşüncesiyle araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Yapılan duyuruda programın içeriğine değinilmeden çalışma ile ilgili bilgi verilmiş ve katılmak isteyen öğrencilerle tek tek ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşme ile öğrencilere yaşları, sınıfları, okudukları bölüm, aileleriyle yaşayıp yaşamadıkları, sürece ne amaçla katıldıkları, son zamanlarda kendilerini olumsuz etkileyecek travmatik bir olay yaşayıp yaşamadıkları, herhangi bir tedavi görüp görmedikleri gibi sorular sorulmuştur. Ayrıca grubun amacına uygun olan üyelerin belirlenmesi için yaşadıkları sorun hakkında detaya inilmeden kısaca bilgi alınmış, gönüllü olan katılımcıların neden gruba katılmak istedikleri ve süreç boyunca kendilerinde neyi değiştirmek istedikleri sorulmuştur. Aynı gruba birbirini tanıyan öğrencilerin alınmamasına özellikle dikkat edilmiştir. Seksen üç öğrenci gruplara katılmak istediğini belirtmiştir. Katılmak isteyen 48 öğrenciye Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi uygulanırken, 35 öğrenci ile sadece ön

görüşme yapılmıştır. Ön-testin uygulandığı gruptan elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığı test edilmiş, uç değerler ve Mahalonobis uzaklıklarına bakılmıştır. Koşulları sağlamayan dokuz veri silinmiş ve bu öğrenciler gruplara alınmamıştır.

Toplam 31 maddelik ABET ölçeğinden en düşük 31 ve en yüksek 155 puan; 12 maddeden oluşan Reddedilme Beklentisi ve Ayrılık Kaygısı Alt Ölçeklerinden en düşük 12 ve en yüksek 60 puan; 7 maddeden oluşan Kısıtlanma Kaygısı Alt Ölçeğinden ise en düşük 7 ve en yüksek 35 puan alınmaktadır. Ön-testin uygulandığı öğrenciler arasından -1 ve +1 standart sapma aralığında puan almış olanlar denkleştirilerek deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi ile sınanmış ve grupların homojen olduğu, gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani ön-testin uygulanmış olduğu 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının birbirine denk olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2

1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların ABET ve Alt Ölçeklerine İlişkin Ön-Test ANOVA Sonuçları

ABET ve Alt Ölçekleri	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	F	P
ABET Toplam	D 1	7	90.2857	12.65852	.323	.580
	K 1	8	83.3750	9.22632		
Reddedilme Beklentisi	D 1	7	19.4286	4.19183	.231	.638
	K 1	8	15.6250	5.09201		
Ayrılık Kaygısı	D 1	7	37.1429	6.69399	.330	.575
	K 1	8	36.0000	7.78276		
Kısıtlanma Kaygısı	D 1	7	33.7143	6.77882	.205	.658
	K 1	8	31.7500	5.18066		

Tablo 2’de görüldüğü gibi 1. Deney grubunda yer alan katılımcıların ABET Toplam, Reddedilme Beklentisi, Ayrılık Kaygısı ve Kısıtlanma Kaygısı ön test puan ortalamaları ile 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların ön test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir. 1. Deney ve 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcılar bu şekilde belirlenirken 2. Deney ve 2. Kontrol gruplarında yer alan katılımcılar ise sadece ön görüşmeler sonrasında yapılan değerlendirme ile belirlenmiştir. Özellikle ailevi, ilişkisel sorunlar ve özgüven sorunları (çekingenlik, hayır diyememe gibi) yaşayan öğrenciler belirlenerek gruplara atanmıştır. Asansör korkusu gibi daha özel sorunlara sahip olan öğrenciler ile psikiyatri desteği alan

öğrenciler gruba dâhil edilmemiştir. Uygulanan program grup üyelerinin paylaşım içine girmelerini gerektirmektedir. Bu nedenle oturumlar yarı yapılandırılmış biçimde hazırlanmıştır. Bazı oturumlarda grup üyelerinin eşleşerek etkileşimde bulunmaları gerektiğinden tüm grupların herbirine sekizer öğrenci atanmıştır. Ancak süreç içerisinde her iki deney grubunda yer alan birer öğrenci oturumlara düzenli olarak katılmadığı için bu öğrencilerden toplanan veriler nitel analizlere dahil edilse de nicel analiz bulgularına dahil edilmemiştir. Araştırmada yer alan katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

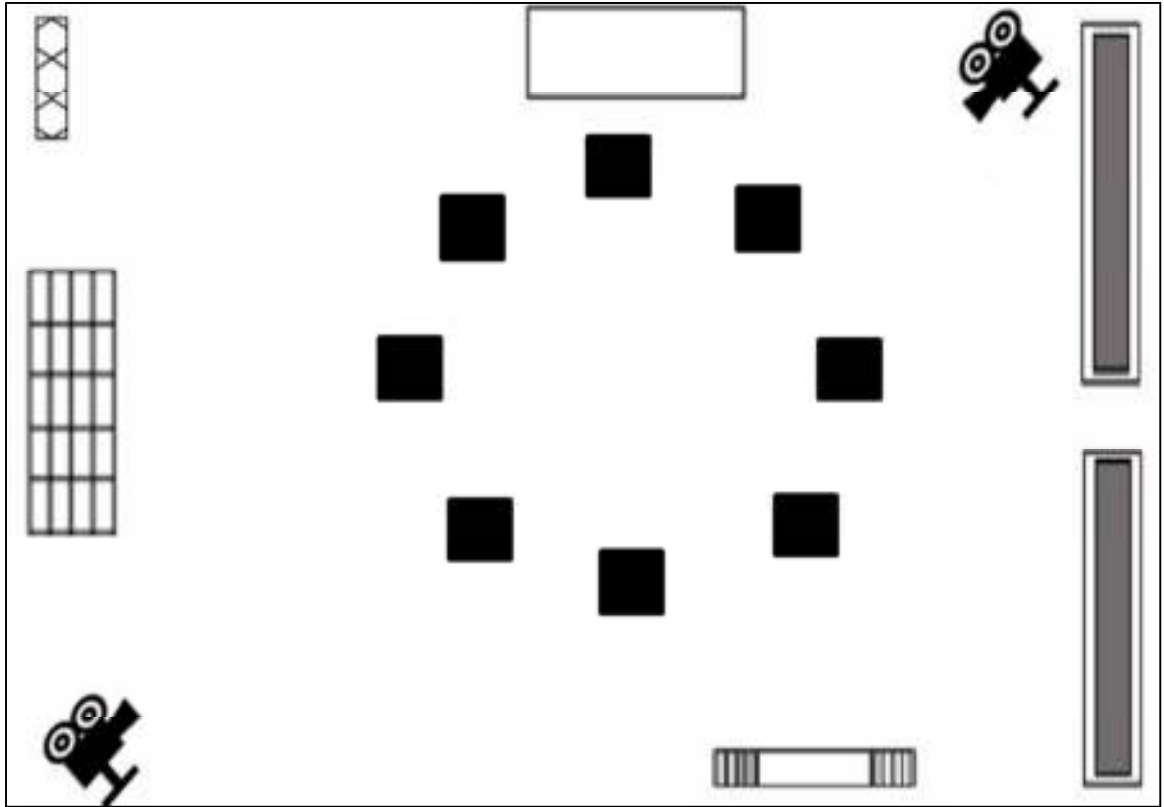
Gruplar	Yaş Ortalaması	Kız	Erkek
1. Deney Grubu	21	5	2
2. Deney Grubu	22	7	0
1. Kontrol Grubu	22	7	1
2. Kontrol Grubu	21	5	3

Tablo 3'te görüldüğü gibi 1. Deney grubunda beş kız, iki erkek öğrenci, 1. Kontrol grubunda ise yedi kız, bir erkek öğrenci yer almaktadır. 2. Deney grubunda ise gruba dahil edilen erkek öğrenciler grupla psikolojik danışma sürecine katılmak istemeyince bu öğrenciler yerine onların puanlarına denk puana sahip iki kız öğrenci gruba dahil edilmiştir. Buna bağlı olarak 2. Deney grubunda yedi kız öğrenci yer almaktadır. 2. Kontrol grubunda ise beş kız üç erkek öğrenci bulunmaktadır. Araştırmada toplam 30 öğrenci yer almaktadır. Her bir deney grubu için iki farklı gün ayarlanmış ve oturumların yapılacağı yer, gün ve zaman hakkında grup üyeleri ile karara varılmıştır. Ayrıca grup üyeleri oturumların bilimsel amaçla kullanılacağına dair bilgilendirildikten sonra her bir üyeden bilgilendirilmiş onam formları alınmıştır (Ek A).

3.3. Araştırma Ortamı

Araştırma, 2014-2015 eğitim öğretim bahar yarıyılında 3 Mart 2015-12 Mayıs 2015 tarihleri arasında İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama Birimi Grup Odasında yapılmıştır. Uygulama her hafta bir deney grubu için perşembe ve diğer deney grubu için cuma günleri yapılmış olup ara sınav haftasında hem

araştırmacının görevleri hem de öğrencilerin sınavlarının olması nedeniyle oturumlar yapılmamıştır. Araştırmanın gerçekleştirildiği ortam Şekil 2’de görüldüğü gibidir.



Şekil 2. Uygulamanın yapıldığı grup odasının düzeni



Şekil 2’de görüldüğü gibi grup odasında sandalyeler, yazı tahtası ve aynalı oda camı yer almaktadır. Grup odası dışarıdan gelen uyarılara kapalı bir yapıdadır. Grup oturumlarında genogram çiziminin gerçekleştirildiği ikinci oturumda örnek genogram (Ek D) çiziminde yazı tahtası kullanılmıştır. Aile dizilimi etkinliği yapıldığında ise sandalyeler duvar kenarına çekilerek etkinliğin yapılabilmesi için boş alan yaratılmıştır. İkişerli gruplar halinde yapılan etkinliklerde ise grup üyeleri uygulama biriminde yer alan diğer odaları kullanmışlardır. Oturumlar sırasında oturumları kayıt altına almak için odanın her iki köşesine kameralar yerleştirilmiştir. Elde edilen kayıtlar arşivlenerek temalara ilişkin incelemeler yapılmıştır.

3.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmada *Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi* (ABET-The Separation Individuation Test of Adolescence-SITA) kullanılmıştır. Test, ebeveyn-ergen ilişkilerini, otorite ve arkadaşlar gibi diğer önemli kişilerle ergen arasındaki ilişki örüntülerini, ergenlerin ayrışma bireyleşmeye yönelik ihtiyaçlarını ve bağımlılık ihtiyaçlarını ölçmektedir. Testin orijinali Levine, Green ve Millon tarafından 1986'da geliştirilmiş olup 103 maddeyi içeren kendini değerlendirme testidir. İlk çalışmalar sonucunda ergenlerin ayrışma bireyleşme düzeylerini ölçen testte altı alt ölçek elde edilmiştir. Beslenme-Sembiyosis, Kısıtlanma Kaygısı, Ayrılma Kaygısı, İhtiyacı İnkâr Etme, Kendini Merkezileştirme ve Sağlıklı Ayrışma testin alt ölçekleridir. Testin kuramsal, iç-yapısal ve dış ölçüt geçerliği sınanmıştır. Kuramsal geçerlik açısından testin altı alt ölçeği düzenlenmiş, iç-yapısal geçerlik için maddelerin ve tüm testin kuramsal içerikle tutarlı olup olmaması ve dış ölçüt geçerlik açısından ise testin ölçmek istediği şeyi ölçüp ölçmediği belirlenmiştir. Testin geçerlik güvenirlik çalışmaları 305 lise ve üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda Beslenme Sembiyosis alt ölçeği Bakım Veren Kişiyi Bağlanma ve Kişiler Arası Bağlanma olarak iki alt ölçeğe ayrılmıştır. Bunun sonucunda test yedi alt ölçekli hale gelmiştir. Sonrasında Levine tarafından yapılan çalışmalar sonucunda testin Kişiler Arası Bağlanma boyutu Akrana Bağlanma ve Öğretmene Bağlanma olarak ikiye ayrılmıştır. Ayrıca teste sonradan Reddedilme Beklentisi alt ölçeği eklenmiştir. Nihai form 103 maddeden oluşan dokuz alt ölçekli beşli likert tipi bir test olarak elde edilmiştir (Levine & Saintonge, 1993).

Testin Türkçeye ilk uyarlama çalışması psikiyatri alanında Figen Şen Kösem tarafından 2002 yılında yapılmıştır. Test İngilizceden Türkçeye çevrildikten sonra yaşları 14-18 arasında değişen 315 lise öğrencisine uygulanmıştır. Bu uygulama sonrasında test 103 maddeden 85 maddeye indirilmiştir. Testin psikometrik ölçümlerinin yeterli düzeyde olduğu ancak bazı maddelere başka çalışmalarda dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Aslan ve Güven (2008) ise bağlanma ve uyum arasındaki ilişkide ayrışma ve bireyleşmenin aracı rolünü inceledikleri tez çalışmalarında testin Ayrılık Kaygısı, Kısıtlanma Kaygısı ve Reddedilme Beklentisi alt ölçeklerinin psikometrik ölçümlerini üniversite öğrencilerini örneklem olarak tekrar sınamışlardır. Araştırmacılar, üç alt ölçeği içeren 33 maddelik testin içinde yer alan dört maddeye alternatif olarak dört madde daha ekleyerek 37 maddelik formu 225 üniversite öğrencisine uygulamışlardır.

Alternatif maddelerden ikisi orijinal maddelere göre daha yüksek faktör yük değerine sahip olduğu için testte bırakılmış ve orijinal maddeler çıkarılmıştır. Diğer iki alternatif madde ise farklı boyutların altında toplandığından testten çıkartılmıştır. Orijinal testte yer alan iki madde ise farklı boyutlar altında toplandığı için çıkartılmış ve toplam 31 maddeli nihai forma ulaşılmıştır (Ek B).

Kısıtlanma Kaygısı alt ölçeğinde yer alan maddelerin faktör yük değerleri .48 ile .84 arasında, Ayrılık Kaygısı alt ölçeğinde yer alan maddelerin faktör yük değerleri .41 ile .71 arasında, Reddedilme Beklentisi alt ölçeğinde yer alan maddelerin faktör yük değerleri ise .46 ile .70 arasında değişmektedir. İki yüz yirmi beş üniversite öğrencisine dört hafta sonra tekrar uygulanan testin, test tekrar test güvenirlik katsayısı Reddedilme Beklentisi için .85, Ayrılık Kaygısı için .86, Kısıtlanma Kaygısı için .85 olarak elde edilmiştir. Testin, iki yarı test güvenirlik katsayıları ise Kısıtlanma Kaygısı için Spearman-Brown katsayısı .71, Guttman İki Yarı Katsayısı .70; Ayrılık Kaygısı için Spearman-Brown katsayısı .62, Guttman İki Yarı Katsayısı .61; Reddedilme Beklentisi için Spearman-Brown katsayısı .81, Guttman İki Yarı Katsayısı .81 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach Alfa katsayıları Reddedilme Beklentisi için .82, Ayrılık Kaygısı için .75 ve Kısıtlanma Kaygısı için .79 olarak bulunmuştur. Üç alt ölçek testin varyansının %36.82'sini açıklamaktadır. Test, Reddedilme Beklentisi 12 madde, Ayrılık Kaygısı 12 madde ve Kısıtlanma Kaygısı 7 madde olmak üzere 31 maddeden oluşmaktadır (Aslan & Güven, 2008).

Yapılan bu araştırmada Aslan ve Güven (2008) tarafından psikometrik ölçümleri tekrar yapılmış olan testin Reddedilme Beklentisi, Ayrılık Kaygısı ve Kısıtlanma Kaygısı alt ölçekleri kullanılmıştır. Bu alt ölçekler özellikle grup üyelerinin kendileri için önemli olan diğerleri ile olan ilişkileri hakkında bilgi vermesi nedeniyle tercih edilmiştir.

3.5. Programın Geliştirilmesi

Araştırmada uygulanacak olan program hazırlanmadan önce ayrışma bireyleşme kavramına yönelik alan yazın taraması yapılmış ve aile terapisi temelinde yapılmış olan araştırmalar incelenmiş ve sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırmada kuramsal temel hazırlanırken sistemik yaklaşım kavramları üzerinde durulmuş ve bireysel ya da ailelerle yürütülen çalışmalar dikkate alınmıştır. Oluşturulan program uygunluğu açısından sistemik yaklaşıma dayalı aile terapisi eğitim almış olan uzmanlar

tarafından incelenmiş ve gerekli eklemeler yapıldıktan sonra program uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeylerini geliştirmek amacıyla hazırlanmış olan sistemik temelli grupla psikolojik danışma programında her oturum yaklaşık 90-120 dakika arasında sürmüştür. Araştırmacının kendisi tarafından yürütülen uygulama 10 hafta devam etmiştir (Ek C).

Uygulama yarı yapılandırılmış biçiminde olmakla beraber, süreç içerisinde grup üyelerinin birbirleriyle etkileşimleri, farkındalık kazanmaları açısından önemli olduğundan psikoeğitim grubu olarak tanımlanabilir. Amerikan Danışma Derneği (ACA) grupla yürütülen danışma oturumlarını uygulama içeriklerine, terapinin uygulandığı gruba, terapistin rolüne ve terapi sürecinin uzunluğuna göre dört başlık altında toplamaktadır (Corey, 2012; Jacobs, Masson, Harvill & Schimmel, 2012). Bunlar:

a. Danışma/kişilerarası sorun çözme grupları: Grupla psikolojik danışma iyileştirici olmasının yanı sıra önleyici özelliğe de sahiptir. Genellikle psikolojik danışma grupları özel bir amaç için oluşturulmaktadır. Süreç içerisinde şimdi ve burada çerçevesinde bireylerin davranışları, duyguları ve düşünceleri, kişilerarası iletişim biçimleri ele alınır. Danışma grupları genellikle problem odaklıdır ve danışanlar kendi amaçlarını ve buna bağlı olarak içeriği kendileri belirlerler. Grupla psikolojik danışma sürecinde danışanların kişiliğinin yeniden yapılandırılması gerçekleştirilmez. Genellikle danışanlar yaşamlarındaki gelişimsel görevleri yerine getirmekte zorlandıkları için bununla baş etmek amacıyla oturumlara katılırlar. Katılımcılar anlık krizlerle karşılaşmış, geçiş dönemlerinden geçiyor ve bununla baş etmekte zorlanıyor olabilirler, kişilerarası ya da bireysel çatışmalar yaşıyor ve kendi davranışlarını yeniden yapılandırmayı istiyor olabilirler. Grupla psikolojik danışma gelişimsel hedeflidir ve bireyin kendi iç kaynaklarını keşfetmesi üzerine odaklanmaktadır. Grup atmosferi katılımcılar için güvenli, empatik ve her an gerekli desteğin verildiği bir ortamdır. Grup üyeleri birbirlerine destek olarak birbirlerine yeni beceriler kazanmada yardımcı olurlar (Corey, 2012; Jacobs vd., 2012).

Grupla psikolojik danışma sürecinde yapılandırılmış etkinliklerin yanı sıra sözel ya da sözel olmayan teknikler de kullanılabilir. Terapistin rolü grup üyeleri arasındaki etkileşimi hızlandırmak, birbirlerinden öğrenmelerine ve kişisel hedeflerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmak, grup sürecinde öğrendikleri becerileri grup dışında gerçekleştirebilmeleri konusunda cesaretlendirmektir (Corey, 2012; Jacobs vd., 2012).

b. Psikoterapi/kişiliğin yeniden yapılandırıldığı gruplar: Grupla psikoterapi ve grupla psikolojik danışma arasındaki en temel fark grupların amaçlarının farklı olmasıdır. Danışma grupları büyümeye, gelişmeye, ilerlemeye, önlemeye, farkındalığa, gelişimi engelleyen blokları kaldırmaya odaklanırken, psikoterapi grupları iyileşmeye, tedaviye ve kişiliğin yeniden yapılandırılmasına odaklanmaktadır. Grupla psikoterapi hem geçmişini hem de geleceği içine alan hem bilinç düzeyinde hem de bilinçaltı farkındalıklar kazanmayı içeren kişiliğin yeniden yapılandırıldığı süreçtir. Bazı psikoterapi grupları derin psikolojik problemleri ya da bireyin işlevselliğini engelleyen davranışsal ve duygusal bozuklukları düzeltmek amacıyla düzenlenmektedir. Amaç kişiliğin yapısını değiştirmek olduğu için bu grupların uygulanma süresi diğer gruplara göre daha uzundur. Bu tarz gruplarda yer alan grup üyeleri daha çok ciddi duygusal problemler, derin kişisel çatışmalar, travma ya da psikotik sorunlar yaşamaktadır. Bu nedenle bu kişiler önleyici ya da geliştirici bir süreçten çok tedavi edici süreçlere ihtiyaç duymaktadır. Terapi sürecinde grup üyelerinin erken dönem yaşantılarına geri dönmelerini sağlayacak teknikler kullanmak, bilinçdışı dinamiklere dokunmak, sözel yöntemler kullanmak ve travmatik durumları tekrar deneyimletmek, böylece grup üyesinin katarsis sağlamasına yardımcı olmak terapistin ana hedefidir (Corey, 2012; Jacobs vd., 2012).

c. Psikoeğitim/Rehberlik grupları: Psikoeğitim grupları bazı temalar çerçevesinde yapılandırılmış gruplardır. Bu gruplarda gerçek bilgilere dayanan sunumlar ve tartışmalar yapılmaktadır. Programın içeriğinde grup üyelerinin beceri kazandırmasına yönelik hazırlanmış etkinlikler yer almaktadır. Psikoeğitim gruplarının bilgi verme, destek sağlama, deneyimleri paylaşma, insanlara sorunlarını nasıl çözeceklerini öğretme, grup dışında kendi kaynaklarını nasıl devreye sokacaklarını öğretme gibi amaçları bulunmaktadır. Bu gruplar eğitsel olabileceği gibi terapötik de olabilir. Psikoeğitim grupları katılımcılara bazı yaşam problemleri ile baş etmede farkındalık kazanma ve bu sorunlarla baş etme becerileri edinmeyi hedeflemektedir. Birçok psikoeğitim grupları öğrenme teorileri ve davranışçı yöntemleri kullanmaktadır. Okullarda boşanmış ailelerin çocuklarına uygulanan grup çalışmaları, öfke yönetimi gibi gruplar, aile içi şiddete uğramış kadınlarla yürütülen gruplar, yakınıni kaybetmiş yaşlı kişilerle yapılan gruplar birer psikoeğitim gruplarıdır. Her birisi belirli temalardan oluşan içeriklere sahiptir ve süreç yapılandırılmıştır. Ayrıca farkındalığı artırmayı ve danışanların günlük yaşamlarını değiştirmeyi hedeflemektedir (Corey, 2012; Jacobs vd., 2012).

d. Görev/iş grupları: Görev grupları; kendi işlevselliğini geliştirmeyi ve düzeltmeyi, bu süreçte karşılaştıkları zorlukları hafifletmeyi hedefleyen gruplardır. Özellikle iş yerlerinde birçok danışmanın yapmış olduğu grup oturumları, görev hızlandırıcı gruplar şeklinde olmaktadır. Görev grupları organizasyon hedeflerini ya da danışanların bazı belirgin ihtiyaçlarını karşılamak için yürütülmektedir. Danışanların karar verme ve problem çözme becerileri hedef grupların merkezinde yer almaktadır. Görev gruplarının oluşturulma nedeni özellikle işlerin anında bitmesini isteyen ve grubun ve bireylerin ihtiyaçlarından önce sadece işe odaklanılan çalışma alanlarında çıkan sorunları ele almak amacıyla düzenlenmektedir. Grup liderinin sürece ve ilişkilere odaklanması görev gruplarının en belirgin özelliğidir (Corey, 2012; Jacobs vd., 2012).

Yukarıda ele alınan tanımlar incelendiğinde, bu araştırmada deney gruplarına uygulanacak olan programın içeriği yapılandırılmıştır ve tek bir tema altında hazırlanmıştır. Ayrıca grup üyelerinin ayrışma bireyleşmeyle ilgili baş etme becerileri kazanma, kendi güçlü yanlarını ortaya çıkarma ve grubun birbirine destek olarak bazı becerileri kazanmaları ve kendi deneyimlerini paylaşmaları açısından bir psikoeğitim grubudur.

3.5.1. Programın İçeriği

Benliğin ayrışması için öncelikle bireyin kendi düşünceleri, duyguları ve davranışlarının farkına varması, ne kadarını kendi iradesi ile ne kadarını köken ailesinden edindiği öğrenmeler ve yaşantılar yoluyla benliğine kattığı konusunda farkındalık kazanması gerekmektedir. Şu anki sahip olduğumuz değerlerin, düşüncelerin, inançların kökeninde kimlerin etkisinin olduğunun araştırılması ve bireyin kendisinin bunu sorgulaması gerekmektedir (Bowen, 1978; Skowron, Wester ve Azen, 2004). Bu nedenle bu araştırma çerçevesinde üzerinde durulacak ana konular aile bağlamının değerlendirilmesi, köken aile ile olan duygusal atmosferin keşfedilmesi, aile içi ilişki kalıpları ve iletişim örüntüleri, aile içi kurallar ve değerler, güç kaynakları ve tüm bunların grup üyelerinin yaşamış oldukları sorunla ilişkisi olarak belirlenmiştir. Bu konular çerçevesinde oturumların ilk yarısı daha çok aile ilişkileri, etkileşim örüntüleri, kurallar, sınırlar gibi konular üzerinde yoğunlaşırken, oturumların diğer yarısında danışanın ve ailelerinin güç kaynakları üzerinde durulmuştur.

Deney gruplarında uygulanan programın özetine aşağıda yer verilmiştir. Her bir oturuma ilişkin kapsamlı içerik Ek B’de yer almaktadır.

1. Oturum:

- Tanışma etkinliği
- Grup üyelerinin grup oturumlarında yer almalarına dair duygu ve düşüncelerini paylaşmaları
- Grup sürecine dair bilgilendirme (süre, sıklık, yer, zaman, onay alma)
- Grup üyelerinin gruba katılmaya dair hedeflerinin sorulması
- Grup kurallarına dair fikir birliğinin oluşturulması

2. Oturum:

- Duygu durumunun paylaşılması ve özet yapılması
- Önceki oturuma ilişkin geri bildirimlerin alınması
- Örnek genogramı (Ek D) ve genogram çiziminde kullanılacak olan simgeleri (Ek E) içeren kâğıtların dağıtılması ve tahtada genogram çiziminin anlatılması
- Genogramların çiziminde dikkat etmeleri gereken noktaların paylaşılması ve sorulacak soruların dağıtılması
- Grupların oluşturulması ve her grup üyesinin birbiriyle aile geçmişi hakkında paylaşımlarının sağlanması
- Oturumun özetlenmesi ve dönütlerin alınması

3. Oturum:

- Duygu durumlarının alınması
- Önceki oturuma ilişkin geri bildirimlerin alınması ve özetin yapılması
- Aile içi duygusal durumun keşfedilmesi
- Aile içi iletişim örüntüleri ile davranışlarımız arasındaki ilişkinin anlaşılması
- Oturumun özetlenmesi
- Oturuma ilişkin dönütlerin ve duyguların alınması

4. Oturum:

- Duygu durumlarının alınması
- Önceki oturuma ilişkin geri bildirimlerin alınması ve özetin yapılması
- Açık ve örtük kuralları belirleme
- Aile içinde kuralların nasıl belirlendiğinin, gücün kimin elinde olduğunun anlaşılması
- Aile tarafından danışana yüklenen görevlerin belirlenmesi

- Kuralların ve rollerin grup üyelerinin davranışlarıyla ilişkisini anlama
- Kurallar ve rollerin kardeş pozisyonu ile farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi
- Oturum özeti
- Oturuma ilişkin dönütlerin ve duyguların alınması

5. Oturum:

- Duygu durumlarının alınması
- Önceki oturuma ilişkin geri bildirimlerin alınması ve özetin yapılması
- Aile içinde nelerin onaylanıp nelerin onaylanmadığını anlama
- Aile üyelerinin onayını almak için nasıl davrandıklarını anlama
- Aile üyelerinin ve kendileri için önemli olanların onayını almak için nelerden vazgeçtiklerini anlama
- Oturum özeti
- Oturuma ilişkin dönütlerin ve duyguların alınması

6. Oturum:

- Duygu durumlarının alınması
- Önceki oturuma ilişkin geri bildirimlerin alınması ve özetin yapılması
- Yaşadıkları sorunun çözümünde başarılı oldukları anların belirlenmesi
- Diğerleri ile olan ilişkilerinde onay almadan kendi istediklerini yaptıkları anların belirlenmesi
- Oturum özeti
- Oturuma ilişkin dönütlerin ve duyguların alınması

7. Oturum:

- Duygu durumlarının alınması
- Önceki oturuma ilişkin geri bildirimlerin alınması ve özetin yapılması
- Aile üyelerinin sorunla baş etme biçimlerinin anlaşılması
- Aile içi güç kaynaklarını belirleme
- Oturum özeti
- Oturuma ilişkin dönütlerin ve duyguların alınması

8. Oturum:

- Duygu durumlarının alınması

- Önceki oturuma ilişkin geri bildirimlerin alınması ve özetin yapılması
- Grup üyelerinin kendi güç kaynaklarını keşfetmesi
- Yaşam ırmağının çizilerek zor anlarında hangi güç kaynaklarını kullandıklarının anlaşılması
- Oturum özeti
- Oturuma ilişkin dönütlerin ve duyguların alınması

9. Oturum:

- Duygu durumlarının alınması
- Önceki oturuma ilişkin geri bildirimlerin alınması ve özetin yapılması
- Grup üyelerinden birisi ile aile dizilimi çalışmasının yapılması
- Oturum özeti
- Oturuma ilişkin dönütlerin ve duyguların alınması

10. Oturum:

- Duygu durumlarının alınması
- Önceki oturuma ilişkin geri bildirimlerin alınması ve özetin yapılması
- Grup üyelerinden sürece ilişkin değerlendirmelerinin alınması
- Grup üyelerinin ileriye yönelik atacakları adımları paylaşması
- Grup üyelerinin vedalaşması
- Oturum özeti
- Oturuma ilişkin dönütlerin ve duyguların alınması

3.5.2. Grup Müdahalesinde Kullanılan Teknikler

Sistemik yaklaşımı temel alan aile terapisi kuramlarında aşağıda belirtilenlerden çok daha fazla teknik ve müdahale yöntemi yer almaktadır. Ancak bu başlık altında, hazırlanan programa ilişkin temel alınan teknik ve müdahale yöntemlerinin tanıtımına yer verilmiştir.

3.5.2.1. Genogram

Aile soy ağacı olarak da adlandırılan genogramlar aileler hakkında bilgi elde edilmesinde, elde edilen bilgilerin bir araya getirilmesinde kullanılan bir araçtır. Elde edilen bilgilerin bir tablo üzerinde bir bütün olarak gözlenebilmesini ve aile içinde var

olan karışık aile örüntülerinin çözümlenmesini daha kolay hale getirir. Aile yaşamında önemli sonuçlara neden olan ve sürekli tekrar eden örüntüler ve olayların çözümlenmesinde (Asen vd., 2004; Papadopoulos, Bor & Stanion, 1997) ve terapi sürecine yeni başlamış bir danışan hakkında, çok fazla bilginin hızlı bir biçimde elde edilmesine yardımcı olur. Ayrıca danışanların sürece getirdikleri sorun dışında farklı sorunları olup olmadığı ve bunları tetikleyen ya da besleyen kaynakların neler olduğu hakkında bilgi elde edilmesini kolaylaştırır. Her aile kendine özgü iletişim stilleri, ilişki örüntülerine yani aile yapısına sahiptir. Danışanların yaşamlarında gerçekleşen olayların, danışanın ilişkileriyle ve yaşamış olduğu sorunla ilişkisini sistemli bir biçimde fark etme olanağı sunar. Genogramlar aile geçmişinin herhangi bir anı için oluşturulabilir ve aile örüntülerini o an için daha iyi anlamak amacıyla zamanla gelişen değişimler, yaşlar, ilişkiler üzerinde gösterilebilir (McGoldrick, Gerson & Petry, 2008). Genogramlar hem terapötik bir müdahale olarak hem de danışma sürecinin bir parçası olarak kullanılabilir.

Genogramlar ilk oluşturulmaya başlandığı andan itibaren yakınlıklar, uzaklıklar, çatışmalar, sınırlar, sorunlar gibi aile yapılarına ilişkin bilgiler elde edilmeye, danışan için önemli olan kişilerle etkileşimleri anlaşılmaya başlanır (Guerin & Pendagast, 1976). Dolayısıyla genogramın çizimiyle birlikte ilk hipotezler de oluşturulmaya başlanır. Aile üyeleri fiziki, sosyal ve duygusal açıdan birbirine derinden bağlıdır ve sistemin bir bölümündeki değişiklik diğer bölümleri etkilemektedir. Genogramlar aile etkileşimi ve ilişkileri hakkında geçici çıkarsamalar yapılmasına yardımcı olur. Aile içindeki birçok örüntünün tek seferde ortaya çıkması genogramların en büyük avantajlarından birisidir (Dallos & Draper, 2010; McGoldrick vd., 2008).

Aileler içinde bir nesilde olan şey genellikle bir sonraki nesilde kendisini tekrar edecektir. Örüntüler her bir nesilde farklı biçimlerde sergilense de aynı sorun bir sonraki nesle aktarılacaktır. Aile işlevsellikleri, ailenin ilişkileri, kuşaklar arası aktarılan örüntüler genogramlar üzerinde çalışılır. Ailelerde birçok ilişki örüntüleri yer alır. Aile üyeleri arasında çok yakın, çok uzak ve ne yakın ne uzak ilişkiler bulunabilir. Bunların en uç noktası yoğun mesafeli ilişkilerdir. Bu ilişki türünde aile üyeleri arasında çatışma vardır ya da birbiriyle ilişkiyi kesmişlerdir. Bunun tam tersi uçta yer alan ilişki türü ise duygusal erime olarak da adlandırılabilen olan ayrışamamış bireylerin ilişkisidir. Her iki ilişki türünde de aile üyelerinin baş edebileceğinden daha fazla stres ya da kaygı yaşanacak bir olayla karşılaşıldığında işlevsizlik durumuyla karşı karşıya kalınır. Özellikle aile örüntülerinin katı olduğu kapalı bir sisteme sahip ailelerde uyum

sağlamalarını kolaylaştıracak olan çevresel destek kaynaklarına da duyarsız kalırlar. Duygusal erime yaşayan ailelerde ise ilişkiler olumlu da olumsuz da olabilir. Başka bir deyişle aile üyeleri birbiri hakkında iyi duygulara ya da düşmanca ve saldırganca duygulara sahip olabilir. Ancak her iki durumda da aileyi birbirine bağlayan aşırı bağımlılık söz konusudur. İlişkilerin kopuk mu yoksa erimiş mi olduğu genogramlar üzerinde gösterilebilir. Hangi alt sistemlerde kaynaşma, hangi alt sistemlerde değişen koşullara karşı kapalı olma eğiliminde bulunduğu belirlenebilir (McGoldrick vd., 2008).

3.5.2.2. Sorular

Doğrusal sorular; neden sonuç ilişkisinin anlaşılmasına yönelik sorulardır. Bu tarz sorular durumu anlamaya problemi ortaya çıkarmaya yönelik olarak sorulan sorulardır. Sistemik aile terapisi yaklaşımında genellikle tercih edilmeyen sorulardır (Worden, 2003/2013).

Döngüsel sorular; terapi sürecinde danışanın ilişkileri, aile üyelerinin inançları ve düşünceleri hakkında bilgi almaya yardımcı olur. Bu sayede doğrusal neden sonuç ilişkisini içeren bakış açısı yerine etkileşimsel bakış açısını görmeye yardımcı olur. Terapi sürecinde olmayan ancak danışanın hayatında yer alan kişilerin duyulmayan sesleri terapi sürecine getirilmiş olur. Önemli olan olaylar arasında bağlantılar kurmayı olayları anlamlandırmayı ve geçmiş, şu an ve gelecek beklentiler arasında bağlantı kurmayı kolaylaştırır. Hem danışanın hem de terapistin danışanın yaşamını ele alma açısından meraklarını canlı tutar. Ailenin inanç sistemlerini anlamak yaşanan sorunun ne tür bir işleve hizmet ettiğini anlamaya yardımcı olacaktır. Aile üyeleri örüntülerin farkına vardığında, neler olduğu konusunda daha farklı anlamlara ulaşacaklardır. Yeni bakış açıları kazanmak, yeni anlamlar oluşturmak aileyi çözüm aramaya yönlendirecektir. Anlamanın keşfedilmesi yeni bağlamlar geliştirilmesine yardımcı olur. Örüntüler, geri bildirim döngüsü, inançlardaki farklılıklar ve örtük kuralların araştırılması döngüsel sorular aracılığıyla keşfedilebilir (Dallos & Draper, 2010; Hedges, 2005; Storms, 2011; Worden, 2003/2013).

Stratejik sorular; danışanın neleri değiştirmesi gerektiği konusunda terapist emin olduğunda değişime yönelik sorular sormaktadır. Stratejik soruların amacı değişimi sağlamaktır. Stratejik sorular danışanın aile yapısında işlevsel olmayan yapıları sorgulayarak danışanı bunları düzeltmeye yönlendirmektedir. Sorular hipotezlerin

doğruluğuna emin olunduktan sonra sorulmalıdır. Bu sorularda terapistin kararlı olması gerekmektedir (Worden, 2003/2013).

Dönüşlü sorular; “aile üyelerinin kendi davranışları hakkında iyi düşünmeleri ve yeni seçenekleri göz önünde bulundurmaları için oluşturulmuştur”. Sistemik yaklaşımda terapist merak eden konumundadır. Terapist aileye ne yapıp yapmayacağını söylememektedir. Ancak danışanın kendi içsel kaynaklarını devreye sokması ve var olan potansiyellerini ortaya çıkarması açısından rehberlik etmektedir. Bu sorular aile sisteminin tüm bireyler tarafından değiştirilmesi gerektiğini vurgulayan sorulardır (Worden, 2003/2013).

3.5.2.3. Hipotez Kurma

Sistemik yaklaşımda danışanın anlattıkları ile kurulan bağlantılar ve bu bağlantılara ilişkin yapılan açıklamaların nasıl ifade edildiği önemlidir. Danışanlar hakkında öne sürülebilecek kesin nesnel doğrular olmadığından, danışana ifade edilen her cümle aslında terapistin kendi fikirlerinden ibarettir (Dallos & Draper, 2010; Cecchin vd., 1992, Akt. Hedges, 2005; Storms, 2011). Bu ifadeler terapi sürecinde terapistin neyi arka planda tuttuğunu neyi önemseydiğini de göstermektedir. Hipotez kurmak terapisti, terapi süresince canlı tutar, terapisteye yol gösterir ve sürecin sıradanlaşmasını engeller. Ayrıca danışanın hikayesine terapisti bağlar, danışanlar terapist arasındaki ilişkiyi güçlendirir. Tüm koşullar altında herkesin elinden geleni yaptığının görülmesini sağlar. Dolaylı konuşmaları önler, kısa bir zamanda etkili bir iş ortaya çıkmasını sağlar, terapisti kendi dünya görüşünü danışana empoze etmemesi konusunda tetikte olmasını sağlar (Hedges, 2005).

Hipotez kurarken terapistin sistemik temelleri (nötrlük/merak, pozitif anlamlandırma, döngüsellik gibi) dikkate alması gerekmektedir. Ayrıca hipotezlerin kesin yargılardan uzak ve test edilebilir olması, doğruluğunun test edilebilmesi için sorular sorulması ve ardından danışanın bu sorulara vermiş olduğu yanıtların takip edilmesi ve danışana tam olarak uymayan hipotezlerin atılması gerekmektedir. Bu durumda terapistin “hipotezine âşık olmaması” gerekir. Terapist hipotezinin doğruluğuna kesin gözüyle baktığında merakını kaybeder ve bu doğruyu ispatlamak için çabalar. Bu durumda terapistin başarısız olması kaçınılmazdır. Danışan tarafından kabul edilmeyen hipotezler terapist tarafından başarısızlık olarak algılanmamalıdır. Hipotezin doğru olmaması da terapisteye çeşitli bilgiler sunmaktadır. Kurulan hipotezlerin doğru ya

da yanlış olmasından ziyade bazı olumlu değişimleri sağlama konusunda ne derece etkili olduğu açısından değerlendirilmelidir (Dallos & Draper, 2010). Ancak kurulan her hipotezin gerçek temellere dayanması gerekmektedir (Hedges, 2005). Hipotezler danışan tarafından aktarılan veriler, bilgilerden elde edilebildiği gibi, profesyonel teorilerden, terapistin mesleki ve kişisel deneyimlerinden yola çıkılarak da kurulabilir (Boscolo vd., 1987, Akt. Hedges, 2005).

Hedges (2005, s. 107), hipotez kurarken dikkat edilmesi gereken noktaları şu şekilde sıralamıştır:

- Danışanın (ve onun için önemli olan diğer kişilerin) davranışının ve niyetinin mantığının anlaşılması,
- İlişkilerinin öneminin anlaşılması,
- Danışanın hikâyesi ile yaşamındaki diğer önemli kişilerin hikâyeleri arasındaki benzerlik ve farklılıkların anlaşılması,
- Danışanın şimdiki yaşamı ve geçmişte yaşadığı zorluklar ve gelecekteki hayalleri arasında bağlantı kurulması,
- Şu an yaşadığı zorluklarla, gelecekteki hayalleri ve geçmiş hikâyesi arasında bağlantı kurulması,
- Danışanın ve diğerlerinin cinsiyet, din, etnik köken, yaş, yeterlilikleri, kültür, sınıf, renk, ırk ve cinsel yönelimlerinin belirlenmesi,
- Danışanın ve yaşamındaki diğer önemli insanların yeteneklerinin ve güçlü yanlarının ortaya çıkarılması,
- Hipotez cümlesinin değer artırıcı benliği güçlendirici nitelikte yapılandırılması gerekir.

3.5.2.4. Yeniden Çerçeveleme

Yeniden çerçeveleme, terapistin danışanın yaşamış olduğu sorunun semptomlarına, şikâyetlerine ya da zorluklara yönelik akla yatkın, anlamlı gerçekler içeren ve danışanın eski bakış açısından daha olumlu ve daha iyi açıklamalar yapmasıdır. Yaşanan soruna yüklenen anlam değiştirildiğinde soruna bakış açısı da değişecektir. Bu açıklama danışanın olaya başka bir pencereden bakmasını sağlayacak yapıda ve tüm anlamı değiştirecek nitelikte olmalıdır. Yeniden çerçeveleme ufak değişiklikler yapmak yerine durumu daha farklı görmeyi sağlayacak derin yeni yollar keşfetmeyi içermelidir. Danışana farklı olasılıklar olduğunu ve iletişim örüntülerindeki farklı yönleri göstermek

açısından etkilidir. Farklı ve yeni kabul edilebilir anlamlar üretebilmek danışan için değişimi sağlayacak yeni bir bağlam oluşturmaya ve probleme yüklediği anlamı keşfetmeye yardımcı olur. Kullanılan dilin değiştirilmesi soruna yüklenen anlamın da değişmesini sağlayacaktır. Örneğin "buraya gelmekte çok zorlandım tren istasyonunda grev vardı" diyen birisinin "bir yere ulaşmak istediğimde çok azimli olabiliyorum ve zorlukların üstesinden gelebiliyorum" şeklinde cümle kullanması şikâyet etmektense kendisine olan güvenini artıracaktır (Dallos & Draper, 2010).

3.5.2.5. Olumlu Çıkarımlar Yapma

Bu teknik danışanın tüm hareketlerinin olumlu nedenlere bağlanarak yansıtılmasını içermektedir. Bu teknikte aileye her aile üyesinin bu şekilde davranmasının haklı gerekçelerini sunarak neden bu davranışları ve semptomları sürdürmeleri ve devam ettirmeleri gerektiğine ilişkin direk ifadeler kullanmak yerine paradoksal yönlendirmeler yapmak gerekmektedir. Terapistin yargılamadan nötr duruşu, danışanların kurban olarak görülmesini engellemekte ve tüm aile üyelerini eşit olarak görmeyi sağlamaktadır. Semptomlu davranışlar aile işlevselliğinin devam etmesini sağlayan bir role sahiptir. Semptomların bu işlevselliğini fark edilmesi ve bundan bir kazanç sağladığının anlaşılması, bu semptomların ortadan kaldırılması için atılan ilk adımı oluşturur. Olumlu bakış açısı değişimi sağlamaktadır çünkü negatif anlamlandırma ile değişim sağlamak oldukça zordur. Aslında semptomları olumlu anlamlar yükleme bir nevi paradoksal bir müdahaledir (Dallos & Draper, 2010).

3.5.2.6. Sorunu Dışsallaştırma

Bireyin kendisini ya da ailesini sürekli problem odaklı görmesi ve bunu içselleştirmesi problemin devam etmesine yol açmaktadır. Yaşanılan zorluklar kimi zaman bireyin ya da ailenin suçu olarak, bireyde ve ilişkilerindeki bir eksikliğin var olması olarak görülmektedir. Problemin dışsallaştırılması sorunların somutlaştırılmasını ve sorunun kişileştirilerek baskı veren olarak tanımlanmasını sağlar. Bu süreçte sorun kişiden bağımsız farklı bir varlık olarak ele alınır. Bu sayede kişinin ya da kişiler arası ilişkilerin problemli olduğu fikrinden uzaklaşılır. Bu teknikle problemin aileden ya da bireyden bağımsız bir nesne ya da varlıkmiş gibi üzerinde rahatça konuşulmasına da yardımcı olur. Böylece terapi sürecine dahil olan kişilerin etiketlenmeleri olabildiğince

minimize edilmiş olur. Danışanın kendisini suçlamasını, kendini eleştirmesini ve yargılamasını da önlemiş olur. (Dallos & Draper, 2010).

3.5.2.7. Aile Dizilimi

Aile dizilimi tekniği Moreno'nun psikodramasından, Satir'in aile heykeli tekniğinden ve Eric Berne'ün yaşam senaryoları kavramlarından esinlenerek 1990 yılında Alman terapist Bert Hellinger tarafından geliştirilmiştir. Her birey bir sistemin parçasıdır ve birey en fazla aile sisteminden etkilenmektedir. Aile ise kendi içinde bulunduğu sistem tarafından etkilenmektedir. Birey farkında olmadan birçok düşüncüyü ve duyguyu sosyal çevresinden öğrenmektedir. Aile dizilimi bireyle onun yaşamını şekillendiren ilişkiler üzerine çalışmayı içermektedir. Birey ne şu anda var olan ailesinden, ne geçmişinden ne de gelecek nesillerden bağımsız değildir. Aile dizilimi bu bağlar üzerine odaklanmaktadır. Aile diziliminin yapıldığı anda aile üyelerinin orada olmasına gerek yoktur. Grup çalışmasının yapıldığı üyeler aile üyelerini temsil ederler. Danışanın kendisi için seçmiş olduğu temsilci ve aile üyeleri için belirlediği temsilciler, birbirlerine göre pozisyon alırlar. Ailenin portresi, aile üyelerini temsil eden kişilerin birbirlerine yakınlıkları uzaklıkları ve birbirlerine karşı hissettikleri duygular bu yerleşim ile somut bir biçimde gözlenebilir. Temsilciler aile fertlerini yakından tanımamalarına rağmen bir süre sonra danışan ve aile üyelerinin duygu durumuna girmeye başlarlar. Danışan ister sürece katılsın isterse olanları dışarıdan gözlemci olarak izlesin, ailesi ile ilgili yaşadığı endişeyi, sorunları, baskıları farklı bir bakış açısı ile görme olanağına sahip olacaktır (Liebermeister, 2006/2009; Ruppert, 2008/2011).

3.5.2.8. Yaşam İrmağı

İnsanoğlu yaşamı boyunca birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır. Bu problemlerle baş edilen zamanlar kimi zaman danışanlar tarafından göz ardı edilebilmektedir. Bu uygulama ile danışanların yaşadıkları probleme ilişkin baş etme becerilerini kullandıkları anların keşfedilmesi hedeflenmektedir. Bu sayede kendi güç kaynaklarını keşfeden danışanların bunları şu anki problemlerini çözmek amacıyla kullanmaları hedeflenmektedir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmanın analiz aşaması, verilerin sunulmasını ve verilerin yorumlanmasını içeren aşamadır. Yapılan bu çalışmada tek bir yöntemle ortaya çıkacak olan iç güvenilirliği ve dış güvenilirliği olumsuz etkileyecek durumları ortadan kaldırmak için araştırmanın nicel bölümünde Solomon Dört Grup Modeli ve nicel alanda elde edilen bulguların desteklenmesi için nitel analizle derinlemesine inceleme yapılmıştır. Psikolojik danışma uygulamalarının sonuçları uzun sürede ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle uygulamanın bitmesinden beş ay sonra izleme ölçümleri alınarak programın etkililiği ve kalıcılığı sınanmıştır. Veri üçlemesi olarak adlandırılan nitel ve nicel verilerin birlikte toplanması ve izleme ölçümlerinin alınması ile geçerliği ve güvenilirliği olumsuz etkileyecek olan sorunların en aza indirilmesine çalışılmıştır (Creswell & Plano Clark, 2011/2014; Todd, Nerlich & McKeown, 2005; Yıldırım & Şimşek, 2013)

3.5.1. Nicel Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarına uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerin, parametrik ölçümlerle analiz edilip edilemeyeceğini belirlemek amacıyla dağılımın normalliğinin test edilmesinin yanı sıra, gruplarında yer alan katılımcıların ayrışma bireyleşme ön-test puanlarına varyansların homojenliği testi uygulanmıştır. Yapılan Levene Testi hem Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi Ölçeğinin Toplamına ($F(1,13)=1.49$; $p>.05$) ilişkin, hem de testin alt ölçekleri olan Ayrılma Kaygısı ($F(1,13)=.09$; $p>.05$), Reddedilme Beklentisi ($F(1,13)=.65$ $p>.05$) ve Kısıtlanma Kaygısı ($F(1,13)=1.51$; $p>.05$) ölçeklerine ilişkin elde edilen puanlar gruplar arasındaki varyansların homojen olduğunu göstermektedir.

ABET ölçeğinin tamamına ve alt ölçeklere ilişkin ön test, son test ve izleme ölçümlerinden alınan tüm veriler öncelikle aritmetik ortalama, ortanca, mod, basıklık ve çarpıklık katsayıları bakımından incelenmiş ve elde edilen bulgulara Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4

ABET Toplam ve Alt Ölçeklerine İlişkin Ön-Son-İzleme Testi Betimsel Değerleri

Ölçek	Ölçüm	N	$\bar{X}$	Ortanca	Mod	Basıklık	Çarpıklık
ABET Toplam	Ön Test	15	86.60	85.00	77.00	.896	.759
	Son Test	30	84.76	84.50	69.00	.125	-.386
	İzleme Testi	30	84.93	85.50	93.00	.282	.066
Kısıtlanma Kaygısı	Ön Test	15	17.40	18.00	13.00	.075	-.455
	Son Test	30	17.43	17.00	14.00	.675	2.081
	İzleme Testi	30	17.86	18.00	18.00	-.117	.319
Ayrılma Kaygısı	Ön Test	15	36.53	38.00	35.00	-.839	.103
	Son Test	30	36.53	36.50	36.00	-.019	.104
	İzleme Testi	30	35.66	36.00	36.00	.089	-.645
Reddedilme Beklentisi	Ön Test	15	32.66	33.00	33.00	.106	-.898
	Son Test	30	30.80	30.00	24.00	.753	.224
	İzleme Testi	30	31.40	30.00	26.00	.660	-.125

Tablo 4'te yer alan bilgiler basıklık ve çarpıklık katsayılarının Kısıtlanma Kaygısı alt ölçeği son test puanları dışında +1 ve -1 arasında dağıldığını göstermektedir. Kısıtlanma Kaygısı son test ölçümünden elde edilen basıklık değeri z puanına dönüştürüldüğünde bu değer normal dağılım koşullarını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Field, 2007). Çok değişkenli normallığın saptanması amacıyla da tek bir verinin açıklanan değişkenin ortalamasına olan uzaklığını ölçen Mahalanobis uzaklığı hesaplanmıştır. En yüksek Mahalanobis uzaklığı 11.59 olarak elde edilmiş olup bu değer dört bağımsız değişken için sınır puan olan 18.47'den küçük olması ($p=.001$ düzeyinin altında kalan hiçbir veri olmaması) dağılımın normal olduğunu göstermektedir (Palant, 2007).

Braver ve Braver (1988) Solomon Dört Grup Modelinin çok güçlü bir model olmasına rağmen araştırmacılar tarafından çok fazla tercih edilmemesinin en önemli nedeni olarak, bu modele ilişkin kesin bir analiz yönteminin olmayışını belirtmektedir. Bu modele ilişkin Campbell ve Stanley (1963) öncelikle son test puanlarının karşılaştırılmasında 2x2 Varyans analizinin kullanılması gerektiğini, ön test temel ve etkileşim etkisinin anlamlı çıkmadığı durumlarda ise, 1. Kontrol ile 1. Deney gruplarının son test puan karşılaştırmasının ön testin ködeğişken olarak alındığı kovaryans analizi ile yapılabileceğini belirtmektedirler. Braver ve Braver (1988) ise Campbell ve Stanley (1963) tarafından yapılan bu açıklamaların yetersiz olduğunu

belirterek Solomon Dört Grup Modelinin analizine yönelik adım adım hangi yolların izlenmesi gerektiğine dair akış şeması oluşturmuşlardır. Araştırmacılar bu yöntemle Grup 1 ve Grup 2 için ayrı ayrı analizler yapılması gerektiğini belirtmektedir. Dimitrov ve Rumrill (2003) ise grupların ön test ve son test verilerini karşılaştırmak için genellikle 1) Varyans analizi, 2) Kovaryans analizi 3) Kalan veriler için varyans analizi ve 4) Tekrarlı ölçümler için varyans analizi yöntemlerinin kullanılması gerektiğini belirtmişlerdir. Yapılan bu çalışmada verilerin analizi aşamasında Braver ve Braver (1988), Campbell ve Stanley (1963) ve Dimitrov ve Rumrill (2003) tarafından önerilen analiz yöntemleri dikkate alınarak bir yol izlenmiştir. Yapılan bu çalışmada programının kalıcılığını test etmek amacıyla grup üyelerine uygulanan izleme ölçümleri de analizlere dâhil edilmiştir.

Araştırmada öncelikle ön test temel etkisinin, uygulama temel etkisinin ve öntest*uygulama etkileşim etkisinin belirlenmesi amacıyla kurulmuş olan 1 ve 2. alt problemler için İki Yönlü Gruplararası ANOVA testi uygulanmıştır. Tip 1 hatanın denetlenmesi amacıyla da Bonferroni düzeltmesi (Bonferroni adjustment) yapılmıştır (Palant, 2007). Üç ve 4. alt problemler için ise Gruplararası - Gruplarıçi Karışık Desenler için ANOVA (mixed within-between-subjects ANOVA) ya da başka bir ifadeyle Split plot ANOVA (SPANOVA) analizleri yapılmıştır. Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için ise Tukey testi kullanılmıştır (Braver & Braver, 1988; Campbell & Stanley, 1963; Dimitrov & Rumrill, 2003; Palant, 2007; Tabachnick & Fidell, 2007). Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Gruplararası - Gruplarıçi Karışık Desenler için ANOVA hem gruplararası (iki veya daha fazla farklı grubun karşılaştırılması) hem de gruplarıçi ya da tekrarlı ölçümler için (bir grubun iki veya daha fazla durumla karşılaştırılması) karşılaştırma yapmayı sağlayan analiz yöntemidir. Bu analiz ile bağımsız değişkenler arasında temel etki olup olmadığı ve iki değişken arasındaki etkileşimin anlamlı olup olmadığı test edilebilmektedir. Karışık desenler için ANOVA testinin yapılabilmesi için ANOVA varsayımlarının karşılanması yanı sıra iç korelasyonların homojenliğinin sağlanması da gerekmektedir. Yani her bir gruplararası değişkenin düzeyleri ile gruplarıçi değişkenlerin düzeyleri arasındaki iç korelasyonların aynı olması gerekmektedir. Bu varsayım Box's M analizi ile test edilebilmektedir. İç korelasyon homojenliğinin sağlanması için Box's M manidarlık düzeyinin .001'den büyük olması gerekmektedir. Yapılan analizler sonucunda Box's M değerinin istenildiği gibi $p > .001$ olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan karışık desenler için ANOVA testlerinde Box's M manidarlık

düzeyleri en düşük $p=.163$ ve en yüksek $p=.978$ olarak elde edilmiştir. Araştırmada ABET Toplam, Reddedilme Beklentisi, Ayrılma Kaygısı ve Kısıtlanma Kaygısı puanlarının zaman içerisinde (ön-son-izleme) değişip değişmediği (zaman temel etkisi), deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında farklılık olup olmadığı (grup temel etkisi) ve geçen zaman içerisinde grupların puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı (etkileşim etkisi) tek bir analiz yöntemi ile test edilmiştir (Palant, 2007).

Grup ortalamaları arasında anlamlı olarak elde edilen fark, bağımlı ve bağımsız değişken arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermemektedir (Büyüköztürk, Çokluk & Köklü, 2010). Bu amaçla ortalama puanlar karşılaştırılırken farkın gücünü test edebilmek, anlamlılık düzeyinin yapılan uygulamadan kaynaklandığını ifade edebilmek ve uygulanan testin gücünü anlamak için hem eta kare etki büyüklüğü hem de varyansa göre etki büyüklüğünün hesaplandığı Cohen f etki büyüklüğü test edilmiştir. Eta kare etki büyüklüğü bağımsız değişken tarafından açıklanabilen bağımlı değişkendeki varyans oranını ifade etmektedir. Etki büyüklüğü değeri 0 ile 1 arasında değişen bir değerdir. Eta kare etki büyüklüğünün yorumlanmasında .01 küçük, .06 orta ve .14 geniş etki büyüklüğü değerleri dikkate alınmıştır (Palant, 2005). Cohen f değerinin hesaplanabilmesi için öncelikle eta kare (η^2) değerinin hesaplanması gerekmektedir. Eta kare formülü şu şekildedir (Özsoy & Özsoy, 2013):

$$\eta^2 = \frac{\text{Kareler Toplamı (Gruplararası)}}{\text{Kareler Toplamı (Toplam)}}$$

Daha sonrasında Cohen's f değeri

$$\text{Cohen's } f = \sqrt{\frac{\eta^2}{1 - \eta^2}}$$

formülü ile hesaplanır. Elde edilen Cohen f değeri yorumlanırken .10 küçük, .25 orta ve .40 geniş puanları referans alınarak değerlendirilmiştir (Özsoy & Özsoy, 2013).

3.5.2. Nitel Verilerin Analizi

Deney gruplarında yer alan katılımcıların oturumlar sırasında ifade ettikleri bireysel ve ilişkisel sorunları, Ayrılma Kaygısı, Reddedilme Beklentisi ve Kısıtlanma Kaygısı boyutları bakımından, ayrıca kendilerine ve çevrelerine yönelik kazanmış oldukları farkındalıkları bakımından ele alınmış ve nitel olarak değerlendirilmiştir. Bu başlıklar her iki deney grubuna ait oturum kayıtları izlenerek Nvivo 10 programı aracılığıyla içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizi ile temalara ayrılan veriler gruplarda yer

alan katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntılar yapılarak betimsel olarak okuyuculara aktarılmıştır.

Analiz sürecinde öncelikle 1. Deney ve 2. Deney gruplarıyla yürütülmüş olan tüm oturumlar izlenmiş, katılımcıların sürece yönelik kazanımlarını içeren cümleler, örüntüler, kelimeler, olaylar, yaşantılar alan yazından elde edilen kodlardan bağımsız bir biçimde ve kodlar arasında herhangi bir ilişki olup olmadığına bakılmaksızın tanımlayıcı birkaç kelime ile etiketlenmiştir. Bu sayede olabildiğince fazla kod elde edilmeye çalışılmıştır. Sonrasında oturumların tekrar tekrar izlenmesi sonucunda elde edilen bu kodlar birbirine benzer içeriklere sahip olanlar arasında alan yazından elde edilmiş olan kavramlardan da yararlanılarak düzenlenmiş ve temalar elde edilmiştir (Marshall & Rossman, 2006; Yıldırım & Şimşek, 2013). Gruplarda yer alan katılımcıların görüşlerinden doğrudan alıntılar yapılmış ancak katılımcıların kimler olduğunu belli edecek ifadeler yer verilmemiştir. Alıntının kaçınıcı oturumda, hangi deney grubunda ve hangi tarihte ve hangi katılımcı tarafından söylendiği parantez içinde belirtilmiştir. Katılımcıların isimlerinin gizliliği açısından kod adlar kullanılmıştır.

3.6. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği

Bir araştırmanın kabul görebilmesinin en önemli şartı geçerli ve güvenilir bir araştırma olmasıdır. Bu iki kavram araştırmanın kalitesini yansıtmaktadır. Geçerlik, araştırmada ölçülmek istenen değişkenlerin ne kadar doğru ölçüldüğü, değerlendirildiği ya da ölçülmek istenen değişkenin tam olarak ölçülüp ölçülmediği ile ilişkilidir. Araştırmada olması gereken bir diğer önemli unsur ise güvenirliliktir. Güvenirlik yapılan çalışmanın, araştırmanın, uygulamanın, deneyin tekrar ölçülmek istendiğinde aynı sonuçlara ulaşılması gerekliliğini, araştırmanın tekrar edilebilirliğini göstermektedir (Howitt & Cramer, 2011). Yapılan bu araştırmada geçerlik ve güvenirliliğin en üst düzeyde sağlanması için hem karma yöntem hem de nicel olarak Solomon Dört Grup Modeli kullanılmıştır.

Todd, Nerlich ve McKeown (2005) psikoloji alanında yapılan araştırmalarda karma yöntemleri kullanmanın çeşitli avantajlar sağlayacağını ve geçerliği güvenirliliği artıracığını belirtmektedir. Bunları şu şekilde sıralamaktadırlar:

1. Üçgenlemeyle geçerliği ve güvenirliliği artırır: Araştırmalarda karma yöntem özellikle üçgenleme yapmak için kullanılmaktadır. Birçok farklı metot kullanılarak,

çeşitli yollarla veriler elde ederek, birçok araştırmacıyla çalışarak, çok sayıda teori kullanarak üçgenleme yapılabilir. Üçgenleme yapılması elde edilen bulguların güvenilirliğini artırmaktadır. Örneğin birbirini tamamlayan farklı yönlerden zayıf ve güçlü özellikleri bulunan iki farklı metot kullanılarak yapılan bir araştırmada, her iki metotla da benzer sonuçların elde ediliyor olması yapılan araştırmanın hem geçerliliğini hem de güvenilirliğini artırır.

2. Beklenmeyen durumların açıklamasını kolaylaştırır: Araştırma bulgularında beklenenin tersi bir sonuç ortaya çıktığında ve bu çıkan sonuç teorik olarak açıklanamadığında başka bir yöntem kullanılarak durumun açıklanması sağlanabilir. Örneğin nicel yolla elde edilen veriler katılımcılarla görüşme yapılarak desteklenebilir ya da tam aksine elde edilen verilerin gerçekten işe yaramaz olduğu bu şekilde ispatlanabilir.

3. Başlangıç ya da pilot uygulama olarak kullanımı sağlar: Bir çalışmanın başlangıcında tek bir yöntem kullanılarak pilot uygulama yapılması, verilerin elde edilmesi ve bu elde edilen verilerin başka bir yöntemle de desteklenmesi oldukça yaygın kullanılan bir yöntemdir. Örneğin bir ölçek geliştirme sürecinde önce küçük bir çalışma grubuyla görüşme yapılması, geliştirilen soruların uygunluğunun küçük bir grupta denenmesi daha sonra karşılaşılabilecek sorunların azaltılmasını sağlayacaktır.

4. Aynı olgunun farklı düzeylerini keşfetmeyi sağlar: Aynı problemin farklı yönlerine bakmak için karma yöntem kullanmak uygun bir yöntemdir. Ancak karma yöntem kullanılarak bir olgunun ya da problemin farklı yönlerini keşfetmek mümkün olabilmektedir.

5. Psikoloji alanında yapılan araştırmada kişilere özgü verilerin kaybolmasını önler: Hem nitel hem de nicel çalışmalarda araştırmaya katılan kişi ile araştıran kişi arasındaki ilişki önemlidir. Ancak psikoloji biliminde sunulan raporlarda katılımcılara ve araştırmacılara dair bilgilere çok fazla yer verilmemektedir. Bu durum bazı önemli bilgilerin göz ardı edilmesine yol açmaktadır. Psikoloji alanında öznel verilerin görmezden gelinmesi yerine onlara da önem verilmesi farklı bulguların ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

6. Disiplinler arası ve disiplinler içi bilgi akışının sağlanmasını sağlar: Psikoloji alanında bazı araştırmacılar tamamen nicel çalışmaları bazıları ise nitel çalışmaları desteklemektedir. Bu durum bazen diğerinin bir diğerinden haberdar olmasını engellemektedir. Ayrıca birbirine yakın disiplin alanlarında çalışan uzmanlar

da birbirinden haberdar olmayabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında karma yöntem hem disiplinler arası hem de disiplinler içi etkileşimi artırmaktadır.

7. Psikolojiyle ilgilenen akademisyenler, uygulamacılar ve okuyucular arasındaki bağlantının kurulmasını sağlar: Araştırmada farklı yöntemlerin kullanılması araştırmacının psikoloji alanıyla ilgilenen farklı kitlelere ulaşmasını kolaylaştırmaktadır. Örneğin rakamlardan oluşan bulguların yanı sıra özenle seçilmiş görüşmelerden elde edilen bulguların da sunulması anlaşılabilirliği olumlu olarak etkileyecektir. Bu sayede psikolojide teorik ve uygulama alanları arasında da bağlantı kurulabilecektir.

8. Metotların daha iyi bir biçimde kullanımını sağlar: Birbirinden iki farklı noktada yer alan metotlar aslında karma metot yaklaşımları oluşturmaktadır. Nicel çalışmalar nitel çalışmaların açıklanmasını nitel veriler de nicel çalışmaların açıklanmasını kolaylaştırır.

9. Muhalif görüşlere karşı araştırmanın ispatını sağlar: Bir metotla elde edilen bulguların diğer metotlarla desteklenmesi, bunun tam tersini iddia eden kişilere karşı savunulmasını kolaylaştırır.

10. Kuramın gelişmesine destek olur: Karma yöntem araştırmaları, araştırma boyunca araştırmacının çalıştığı konuyla ve karşılaştığı sorunlarla ilgili enine boyuna düşünmesini gerektirmektedir. Ayrıca her iki yöntemle elde edilen verilerin tutarlı olması ve bunların karşılaştırılması gerekmektedir. Tek bir metot kullanılarak yapılan çalışmalarda araştırmanın diğer eksik kalan yerlerine çok fazla odaklanılmasına gerek kalmayabilir.

Yapılan bu araştırmada karma yöntem deseni kullanılarak yukarıda belirtilen avantajlar sağlanmıştır. Örneğin yapılan analizler sonucunda nicel olarak anlamlı çıkması beklenen “Kısıtlanma Kaygısı” değişkeninin neden anlamlı çıkmadığı nitel olarak yapılan analiz sonucunda netleşmektedir. Nitel olarak yapılan analiz sonucunda grup üyelerinin söyledikleri ele alınarak veri kaybı da önlenmiş olmaktadır. Bu verilerin betimsel olarak sunulmasının okuyucu açısından da dikkat çekici olacağı düşünülmektedir. Ayrıca elde edilen bulguların her iki metotla açıklanmasının Türkiye’de daha önce deneysel olarak çalışılmamış ayrışma bireyleşme kavramına yeni bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Nicel ve nitel yaklaşımlarda geçerlik ve güvenirlik kavramları metot farklılığından dolayı farklı tanımlanmaktadır. Nicel analizlerde iç geçerlik, dış geçerlik, iç güvenirlik ve dış güvenirlik kavramları kullanılırken, nitel analizlerde iç geçerlik yerine

inandırıcılık, dış geçerlik (genellenebilirlik) kavramı yerine aktarılabilirlik, iç güvenilirlik yerine tutarlılık ve dış güvenilirlik (tekrarlanabilirlik) yerine teyit edilebilirlik kavramları kullanılmaktadır (Lincoln & Guba, 1985; Mertens, 2005). Araştırmada her iki yöntemle elde edilen verilerin ve analizlerin geçerli ve güvenilir olmasına özen gösterilmiştir. Araştırmanın nicel ve nitel boyutlarının geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bilgiler aşağıda başlıklar halinde sunulmuştur.

3.6.1. Nicel Boyutun Geçerlik ve Güvenirliği

Araştırmada grup üyelerinin ayrışma bireyleşme düzeylerindeki değişimi test edebilmek amacıyla kullanılan, Aslan ve Güven (2008) tarafından geliştirilmiş olan Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi ve testin Ayrılık Kaygısı, Kısıtlanma Kaygısı ve Reddedilme Beklentisi olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Teste ilişkin geçerlik güvenilirlik çalışmaları Veri Toplama Aracı başlığı altında sunulmuştur.

Testin geçerli güvenilir bir ölçek olmasının yanı sıra araştırmanın nicel boyutunda Solomon Dört Grup Modeli kullanılarak iç ve dış geçerliği tehdit eden tüm unsurlar kontrol altına alınarak iç ve dış geçerlik en üst düzeyde elde edilmiştir (Bordens & Abbott, 2011; Dimitrov & Rumrill, 2003; Leedy & Ormrod, 2005). İç geçerlik (internal validity) uygulanmış olan programın grup üzerinde herhangi bir anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığıyla ilgilidir. Dış geçerlik ise (external validity) araştırmanın genellenebilir olup olmadığıyla ilgilidir. Araştırma yeterince geçerli ve güvenilir olmadığında yapılan araştırma bulgularına birçok hata türü karışmaktadır. Bu nedenledir ki geçerliğin ve güvenilirliğin sağlanabilmesi için seçilecek olan desenin oldukça güçlü bir desen olması gerekmektedir (Campbell & Stanley, 1963; Cohen, Manion & Morrison, 2007).

Campbell ve Stanley (1963) deneysel çalışmalarda iç geçerliği tehlikeye atan sekiz faktörden ve dış geçerliği tehlikeye atan dört faktörden söz etmektedir. Bu faktörler kontrol altına alınmadığında deney sonucu etkilenecektir. Bu faktörler ve araştırmada bu faktörlere yönelik alınan önlemler şu şekilde sıralanabilir:

1. Geçmiş etkisi, zaman: İlk ve son ölçüm arasında deneysel uygulamanın haricinde ölçümleri etkileyecek farklı olayların yaşanmış olması anlamına gelmektedir. Bağımsız değişkenden farklı olan bazı değişkenler zaman içinde uygulamada ele alınan değişken kadar etkili olabilmektedir. Bu nedenle zamanın çok uzun olmaması bu değişkenlerin kontrol edilmesini güçleştirecektir (Campbell & Stanley, 1963). Yapılan bu çalışmada zamanın ne çok kısa ne de çok uzun tutulması, uygulamalar sırasında

katılımcıların yaşamlarında olağanüstü yaşantılar geçirmemiş olması geçmiş etkisi/zaman etkisinin kontrol altına alınmasını sağlamıştır.

2. Olgunlaşma: Özel bir olaya bağlı kalmadan sadece zamanın geçmesine bağlı olarak oluşan değişimler bağımlı değişkeni etkileyebilmektedir. Örneğin zamanın geçmesi sonucunda büyüme, açlığın artması, daha fazla yorulma gibi. Bu nedenle yapılan araştırmalarda, deneklerin olgunlaşmaya bağlı olarak değişim geçirme riskinin olduğu değişkenlerle çalışılması durumunda dikkat edilmesi gerekmektedir (Campbell & Stanley, 1963). Bu araştırmada bu etkinin ortadan kaldırılması amacıyla oturumların uygulama süresi 10 hafta ile sınırlı tutulmuştur. Ayrıca araştırmada ele alınan bağımlı değişkenler üniversite öğrencilerinin 10 haftalık süre içinde olgunlaşmalarına bağlı olarak değişiklik kazanacağı bir değişken değildir.

3. Test etkisi, deney öncesi ölçüm: Daha önce alınmış olan testin ikinci kez alınmasına bağlı olarak, katılımcılar testin ikinci kez uygulanmasına yanlı tepki verebilirler (Campbell & Stanley, 1963). Özellikle bu etkinin ve üstteki diğer etkilerin üstesinden gelmek amacıyla Solomon Dört Grup Modeli kullanılmıştır. Bu model ile diğer ön test – son test deneysel desenli çalışmalardan farklı olarak özellikle test etkisi, olgunlaşma ve geçmiş etkisi kontrol altına alınarak iç geçerliğin yüksek olması sağlanmıştır.

4. Kullanılan ölçekler: Kullanılan ölçüm araçlarının ayarlarındaki değişiklikler, gözlemcinin ya da puanlayıcının değişmesi elde edilen ölçümleri etkileyebilmektedir (Campbell & Stanley, 1963). Her dört grupta ve tüm ölçümlerde aynı ölçek kullanılmış ve sadece araştırmacı tarafından uygulanıp puanlandırılmıştır.

5. İstatistiksel regresyon, merkeze yönelme: Aşırı yüksek ya da düşük puanlara sahip katılımcıların gruplara atanması ölçüm sonuçlarını etkileyebilmektedir. Uç noktalarda puan almış olan bireylerin puanları bir sonraki ölçümde tüm grubun ortalama puan değerine yaklaşma eğilimi göstermektedir. Başka bir ifade ile ilk ölçümde yüksek değerde puan almış olan bireylerin ikinci ölçümde daha düşük, düşük almış olanların ise ikinci ölçümde daha yüksek alma eğilimi bulunmaktadır (Campbell & Stanley, 1963). Bu etkinin ortadan kaldırılması amacıyla çalışmada uç değer almış olan katılımcılar gruplara alınmamıştır. Hem tek yönlü hem de çok yönlü uç değerler elenerek bu katılımcılar araştırmadan çıkartılmıştır.

6. Katılımcıların belirlenmesi: Bazı ön yargılar, gruplara atanacak olan katılımcıların seçimini etkileyebilmektedir. Her grupta yer alan katılımcıların özelliklerinin gruplara eşdeğer düzeyde dağılması gerekmektedir. Diğer türlü gruplar

birbirine denk olmayacaktır. Bu durumu gidermenin en etkili yolu gruplara atanacak olan katılımcıların seçkisiz olarak ya da eşleştirme yolu ile gruplara atanmasıdır (Campbell & Stanley, 1963). İç geçerliği tehlikeye atan bu faktörün giderilmesi için özellikle 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarında yer alan katılımcılar puanları açısından, sınıf düzeyleri açısından ve cinsiyet açısından birbirine denk olacak şekilde gruplara eşleştirilerek atanmıştır. Ancak erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre deney gruplarına katılma konusundaki isteksizlikleri ve kontrol gruplarındaki erkek katılımcıların ölçekleri doldurmaya yönelik olumsuz tutumları nedeni ile başlangıçta denk olan kız ve erkek oranları, oturumların başlamasından sonra farklılaşmıştır. Ancak bu durumda da özellikle öğrencilerin almış oldukları puanların denkliğine dikkat edilerek atamalar tekrar yapılmıştır.

7. Denek kaybı: Hem deney hem de kontrol grubunda yer alan katılımcıların araştırmadan ayrılması ya da programa katılamaması ile ilgilidir. Bu durum grupların özelliklerini ve denkliklerini etkileyebilmektedir (Campbell & Stanley, 1963). Grup üyelerinin belirlenme aşamasında tüm deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcı sayılarının eşit olmasına özen gösterilmiştir. Ancak oturumlar başladıktan sonra hem 1. Deney grubunda hem de 2. Deney grubunda yer alan birer öğrencinin oturumlara düzensiz olarak katılmaları nedeni ile bu öğrencilerden elde edilen ölçümler değerlendirilmeye alınmamıştır.

8. Seçim - olgunlaşma etkisi: Karşılaştırılacak olan grupların belirlenmesi sırasında yaşanacak olan herhangi bir yanlılıkla birlikte bu gruplarda yer alan katılımcıların farklı düzeylerdeki olgunlaşmalarının etkileşimi, elde edilen sonucun hatalı bir biçimde yorumlanarak, bu sonuçların uygulanan programdan kaynaklandığının ifade edilmesine yol açabilmektedir (Campbell & Stanley, 1963). Gruplara alınan öğrencilerin eşleştirme yolu ile atanması ve zamanın 10 hafta ile sınırlandırılması bu etkinin giderilmesi açısından alınan önlemler arasında yer almaktadır.

Campbell ve Stanley (1963), dış geçerliği başka bir ifade ile temsil edilebilirliği tehlikeye atan dört faktörü ise şu şekilde sıralamaktadır:

9. Ön testin verilmesine bağlı olarak bağımsız değişkende ortaya çıkan etkileşim etkisi: Ön test katılımcıların deneysel değişkenlere karşı duyarlılığını ya da tepki verme düzeylerini olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilir. Bu nedenledir ki ön test almış olan bireylerin var olduğu gruplara uygulanan programlardan elde edilen sonuçların evrende var olan ön test almamış bireylere genellenmesini engellemektedir

(Campbell & Stanley, 1963). Örneğin yapılan bu çalışmada bireyin ailesinden ve kendisi için önemli olan diğerlerinden ayrışmasına yönelik sorular içeren teste yanıt vermeleri, grup sürecinde bu değişkene karşı olumlu ya da olumsuz yargı geliştirmelerine sebep olabilmektedir. Bu etkinin ortadan kaldırılması için Solomon Dört Grup Modeli ile hem ön test almış hem de ön test almamış olan deney grupları oluşturularak elde edilen sonuçların evrene genellenebilirliği daha kesin bir biçimde elde edilmiştir.

10. Yanlı seçim - bağımsız değişken etkileşim etkisi: Yanlı olarak atanan bireylerden oluşan gruplarla yürütülen çalışmalarda elde edilen sonuçlar bu durumdan etkilenmektedir. Evreni yeterince temsil etmeyen örneklem ya da çalışma grubu ile yürütülen çalışmalardan elde edilen sonuçların ise evrene genellenmesi hatalı ya da eksik olacaktır (Campbell & Stanley, 1963). Bu çalışmada grupların eşleştirilerek ve her bir grupta yer alan katılımcılarla ön görüşmeler yapılarak belirlenmesi hem yanlı seçimi engellemiştir hem de katılımcıların ihtiyaçlarına uygun grupların oluşturulmasını sağlamıştır.

11. Deneysel düzenlemelerin grup üyelerini duyarlı hale getirmesi: Deneysel program deney ortamında yer almayan bireylere uygulandığında elde edilen sonuçlarla, deney ortamında uygulandığında elde edilen bulgulardan farklı olacaktır. Deney grubunda yer alıyor olmak bile katılımcıların tepkilerini etkilemektedir. Dolayısı ile deney ortamında elde edilen sonuçlar bulguların genellenebilirliğini etkilemektedir (Campbell & Stanley, 1963). Yapılan bu araştırmada karma deneysel desen kullanılması ile elde edilen nicel verilerin nitel olarak desteklenmesi hedeflenmiştir. Oturumlar boyunca köken aileleri ile kendi davranışları arasındaki bağları fark eden danışanların bu farkındalıkları ve kazanımları ile edindikleri becerileri sosyal yaşamda kullanmaya başlamaları bulguların yalnızca deneysel düzenlemeden elde edildiğinin göstergesidir.

12. Çok sayıda müdahalenin birbirine karışması: Özellikle tek grup deneysel desenlerde problem olan bu faktör, aynı katılımcılara farklı müdahalelerin uygulanması durumunda daha önceden uygulanan müdahalelerin etkisinin yok olmayacağını ifade etmektedir (Campbell & Stanley, 1963). Yapılan bu çalışmada başka bir terapi grubunda olan, psikiyatrik destek alan ya da almış olan bireyler gruplara atanmamıştır.

Bu çalışmada hem karma deneysel desen hem de Solomon Dört Grup Modelinin kullanılması hem iç hem de dış geçerliliği önemli düzeyde etkileyecek olan ve başka modellerle giderilmesi mümkün olmayan faktörlerin kontrol edilmesini sağlamaktadır.

Solomon Dört Grup Modeli, gerçek deneysel desenler içinde yüksek prestije sahip olan ve dış geçerliği açık bir biçimde önemseyen bir modeldir (Campbell & Stanley, 1963)

3.6.2. Nitel Boyutun Geçerlik ve Güvenirliği

Bu başlık altında araştırmanın nitel boyutuna ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları inandırıcılık, aktarılabirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik açısından ele alınmıştır (Lincoln & Guba, 1985; Mertens, 2005).

İnandırıcılık: Mertens (2005), Lincoln ve Guba (1985) nitel bir araştırmanın inandırıcı olabilmesi için sonuçlarının açık, tutarlı ve desteklenebilir nitelikte olması gerektiğini belirtmektedir. Araştırma sürecine uzun süreli katılımın sağlanması, sürekli gözlem yapılması ve gözlem sürecinin farklı uzmanlar tarafından değerlendirilmesi, katılımcılardan yeterli bilginin alınabilmesi için üst düzey katılımın sağlanması ve elde edilen verilerin farklı veri kaynakları ile desteklenmesini sağlayacak farklı yöntemlerin kullanılması gibi stratejilerle araştırmanın inandırıcılığı artırılmaktadır. Yapılan bu çalışmada karma desen yöntemi kullanılarak grup üyelerinin ayrışma bireyleşme düzeyleri hem nicel olarak hem de nitel olarak elde edilmiştir. Elde edilen bu bulguların birbirini destekleyip desteklemediği incelenmiştir. Bulgular kısmında da belirtildiği gibi özellikle Kısıtlanma Kaygısı değişkenine ilişkin nicel bulguların anlamlı sonuç vermemesi nitel olarak elde edilen bulgularla desteklenir niteliktedir. Araştırma süresince oturum kayıtları depolanarak kayıtlardan elde edilen bulgular analiz edilmeye başlanmıştır. Ayrıca her oturum sonunda katılımcılardan elde edilen bilgiler not alınarak katılımcıların ihtiyaçlarına ve anlattıklarına odaklanılmaya çalışılmıştır.

Aktarılabirlik: Nicel çalışmadaki genellenebilirlik kavramı yerine aktarılabirlik kavramı kullanılmaktadır. Nitel çalışmalarda ayrıntılı betimleme ve amaçlı örnekleme yöntemi genellenebilirliği artırmaktadır (Lincoln & Guba, 1985; Mertens, 2005; Yıldırım & Şimşek, 2013). Ayrıntılı betimleme, elde edilen verilerin üzerinde değişiklik yapılmadan doğrudan alıntılarla sunulmasıdır ki katılımcıların oturumlardaki paylaşımları değiştirilmeden okuyucuların kolaylıkla anlayabileceği biçimde aktarılmıştır.

Tutarlılık: Tutarlılık nicel çalışmalardaki güvenirliğe karşılık gelmektedir. Nitel çalışmalarda tutarlılık veri toplama araçlarının geliştirilmesi, bu araçlarla verilerin toplanması ve elde edilen verilerin analiz edilmesi aşamalarıyla sağlanmaktadır (Lincoln & Guba, 1985; Mertens, 2005; Yıldırım & Şimşek, 2013). Ayrıca farklı veri

toplama yöntemlerinin kullanılması da tutarlılığı artıracaktır. Yapılan bu araştırmada, sistemik yaklaşıma dayalı programın hazırlanma aşamasında aile terapisi eğitimi almış kişilerden uzman görüşü alınmıştır. Program düzenli aralıklarla grupla psikolojik danışma odasında yapılmış ve tüm katılımcıların grup etkileşimine katılması konusunda teşvik edilmiştir. Programın uygulanması sırasında grup üyelerinin ayrışma bireyleşmeye yönelik ifade etmiş oldukları cümleler incelenmiştir. Temalar netleşene kadar grup oturumları defalarca incelenmiştir. Araştırma karma yöntemli bir araştırma olduğu için nicel verilerle nitel verilerin kıyaslaması yapılmıştır.

Teyit edilebilirlik: Nitel araştırmalarda araştırmacı aynı zamanda veri toplama aracıdır. Bu nedenle nesnelliğin sağlanması için verilerin birbirilerini destekler nitelikte olması gerekmektedir. Ayrıca araştırma sürecinin ve yöntemin ayrıntılı bir biçimde açıklanması gerekmektedir (Lincoln & Guba, 1985; Mertens, 2005). Yapılan bu araştırmada uygulama süreci boyunca oturumlar kamera kaydına alınmıştır. Her oturum sonrasında elde edilen kayıtlar NVivo programına aktarılmış her oturum bitiminde kamera kayıtları izlenerek temalar ve kodlar belirlenmiştir. Elde edilen tema ve kodlar alan uzmanları tarafından onaylandıktan sonra veri analizlerine başlanmıştır. Nicel analizler yapıldıktan sonra nitel bulgularla nicel bulguların birbirini destekleyip desteklemediği incelenmiştir.

Araştırma sürecinde üzerinde özenle durulan bir diğer konuda etik kurallara uyulmasıdır. Nitel araştırmalarda etik konular veri toplama ve raporlaştırma aşamasında ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların çalışmaya gönüllü olarak katılması, özel hayatlarının gizliliğinin sağlanması, araştırmacının tavır ve tutumlarının yıkıcı olmaması, dolayısıyla katılımcıların araştırmadan zarar görmemeleri, bilgilerin ne derece paylaşılacağı konusunda bilgilendirilmesi, katılımcı adına karar verilmemesi, elde edilen verilerin bilimsel amaçlar dışında kullanılmaması ve elde edilen bulguların yansız, ön yargıdan uzak bir biçimde sunulması uyulması gereken etik kurallardan bazılarıdır (Merriam, 2009/2013). Psikolojik danışmanlık bilim alanı uygulamalarında gizlilik ve gönüllülük temel ilkelerdendir. Bu nedenle bunlara uyulmaması en temel ilkelerin ihlal edilmesine ve bireyin zarar görmesine yol açar. Deney gruplarında yer alan katılımcıların belirlenmesi aşamasında her grup üyesi ile tek tek özel olarak görüşülmüş ve grup oturumlarına katılmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Katılmak isteyen grup üyelerine yapılan çalışmanın doktora tez çalışmasında kullanılacağı bilgisi sunulmuş ve bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Grup üyelerine gizlilik ilkesinin hangi durumlarda bozulacağına dair bilgi verilmiştir. Elde edilen bilgilerin raporlaştırma

aşamasından da grup üyelerine takma isimler verilerek raporlaştırma işlemi yapılmıştır. Grup üyelerinin kimliği ve özel bilgileri raporlama aşamasında kullanılmamıştır. Ayrışma Bireyleşme Ergen Testinin kullanımı için gerekli izinler (Ek F) alınmıştır. Araştırmanın yürütülebilmesi için İnönü Üniversitesi Rektörlüğü'nden de araştırma izni alınmıştır (Ek G).



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu başlık altında, uygulanan programın etkililiğini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Ayırışma Bireyleşme Ergen Testi Toplam Puanına İlişkin Bulgular

1. *Ön test almış olan gruplarla almamış olan gruplar arasında ABET Toplam son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?*
2. *Programın uygulandığı deney grupları ile programın uygulanmadığı kontrol grupları arasında ABET Toplam son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?*

Araştırmanın yukarıda yer alan alt problemleri 2x2 Faktöriyel (ön test alıp almama x uygulama alıp almama) İki Yönlü Gruplararası ANOVA testi ile analiz edilmiştir. ANOVA testi neticesinde elde edilen bulgulardan önce ön test alan ve almayan, uygulama alan ve almayan katılımcıların ABET Toplam son test puanlarının ortalamalarına dair betimsel değerlere Tablo 5’te yer verilmiştir.

Tablo 5

Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Katılımcıların ABET Toplam Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler

Uygulama	Ön test	$\bar{X}$	Ss	N
Aldı	Aldı (1. Deney Grubu)	70.57	9.74	7
	Almadı (2. Deney Grubu)	79.71	10.32	7
	Toplam	75.14	10.75	14
Almadı	Aldı (1. Kontrol Grubu)	91.50	7.73	8
	Almadı (2. Kontrol Grubu)	94.88	12.35	8
	Toplam	93.19	10.10	16
Toplam	Aldı (1. Deney Grubu + 1. Kontrol Grubu)	81.73	13.67	15
	Almadı (2. Deney Grubu + 2. Kontrol Grubu)	87.80	13.53	15

Tablo 5’te görüldüğü gibi uygulama almış olan katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}$ =75.14), almamış olanların ortalama puanlarına ($\bar{X}$ =93.19) göre daha düşük olduğu ve ön test almış olan katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}$ =81.73), almamış olanların

ortalama puanlarına ($\bar{X}$ =87.80) göre daha düşük olduğu görülmektedir. Varyansların eşit olup olmadığını test etmek amacıyla Levene varyansların homojenliği hesaplanmıştır. Levene testi neticesinde varyanslar eşit olarak [$F(3, 26)=.933, p=.439$] elde edilmiştir. Uygulama alıp almama ve ön test alıp almama durumuna göre katılımcıların Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi Toplam son test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6

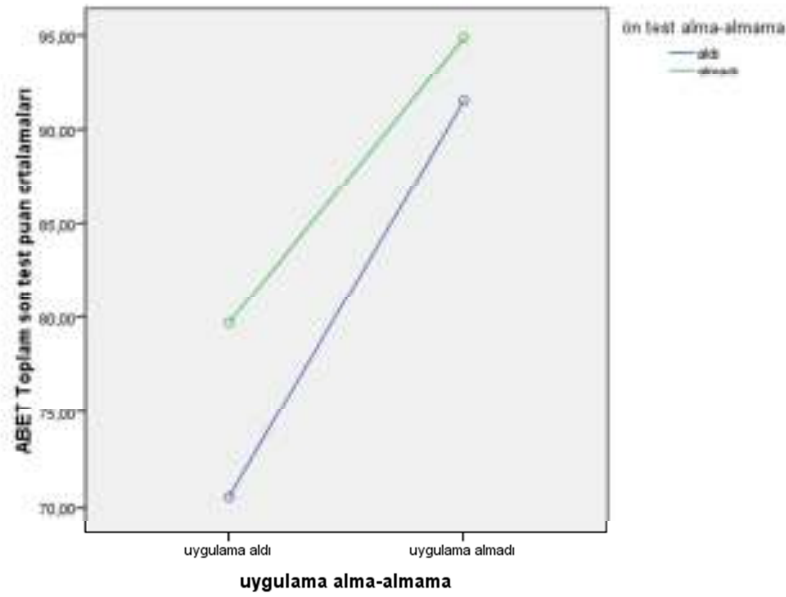
Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre ABET Toplam Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2
	Düzeltilmiş Ortalama	2769.34	3	923.11	8.90	.000	.507
	Kesişim	211568.81	1	211568.81	2041.85	.000	.987
	Uygulama	2431.21	1	2431.21	23.46	.000*	.474
	Ön test	292.50	1	292.50	2.82	.105	.098
ABET Toplam	Uygulama * ön test	62.10	1	62.10	.59	.446	.023
	Hata	2694.01	26	103.61			
	Toplam	221025.00	30				
	Düzeltilmiş Toplam	5463.36	29				

*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde ön test temel etkisinin [$F(1, 26)= 2.82, p=.105, \eta^2=.098$] anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç ön test almış grupların ABET Toplam puan ortalamalarının ($\bar{X}$ =81.73) ön test almamış olan grupların puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =87.80) farklı olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle ön test etkisi oluşmamış ve ön test uygulaması bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmamıştır. Uygulama temel etkisi ise [$F(1, 26)= 23.46, p=.000, \eta^2=.474$] anlamlı olarak elde edilmiştir. Bu sonuç uygulama almış olan grupların ABET Toplam puan ortalamalarının ($\bar{X}$ =75.14) uygulama almamış olanlara göre ($\bar{X}$ =93.19) anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermektedir. Etki büyüklüğünü gösteren eta kare değeri varyansın %47’sinin uygulamaya bağlı olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Ayrıca örneklem tarafından hesaplanan varyans oranını tahmin etmeye yarayan Cohen f değeri de .949 olarak elde edilmiştir. Hesaplanan her iki değer de değişkenler arası farklılığın varyansı açıklama oranı açısından “geniş” etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Ön test almış ve almamış olan grupların ABET Toplam puanlarının ortalamaları arasındaki değişimin, uygulamayla olan etkileşimini gösteren ön test*uygulama etkileşim etkisi ise anlamlı

değildir [$F(1, 26) = .59, p = .446, \eta^2 = .023$]. Bu sonuç ön test ve uygulamanın birlikte bağımlı değişken üzerinde etkisi olup olmadığını göstermektedir. Etkileşim etkisinin anlamlı olmaması ön testin program üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını, sonuçların ön test puanlarından etkilenmediğini göstermektedir. Yani deney gruplarında yer alan katılımcıların puanlarındaki değişimleri ön test ölçümünden bağımsız bir biçimde sadece uygulanan programdan kaynaklandığı söylenebilir. Katılımcıların ön test ve uygulama alıp almama durumlarına göre ABET Toplam son test puanlarındaki değişim grafiği Şekil 3'te yer almaktadır.



Şekil 3. Ön test ve uygulama alan ve almayan katılımcıların ABET Toplam son test puanlarına ilişkin değişim grafiği

Şekil 3'te görüldüğü gibi uygulama alan katılımcıların (1. Deney ve 2. Deney Grupları) almayanlara göre (1. Kontrol ve 2. Kontrol Grupları) ve ön test alan (1. Deney ve 1. Kontrol Grupları) katılımcıların almayanlara göre (2. Deney ve 2. Kontrol Grupları) ABET Toplam son test puan ortalamaları daha düşüktür. Ancak uygulama temel etkisi anlamlı elde edilirken ön test temel etkisi anlamlı elde edilmemiştir.

3. Ön test uygulamasının yapıldığı gruplar arasında ABET Toplam puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?

Araştırmanın yukarıda yer alan alt problemine ilişkin analizler 2x3 (1. Deney, 1. Kontrol Grupları x Ön, Son, İzleme Testleri) Faktöriyel Gruplararası-Gruplarıçi Karışık Desenler için ANOVA ya da başka bir ifadeyle Split plot ANOVA (SPANOVA) testi

ile yapılmıştır. ANOVA testi neticesinde elde edilen bulgulardan önce 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının ABET Toplam puanlarına ilişkin ön test, son test ve izleme-testi ölçümlerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo 7

1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının ABET Toplam Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Gruplar	Ön test			Son Test		İzleme	
		N	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
ABET	1. Deney Grubu	7	90.29	12.66	70.57	9.74	70.14	10.93
Toplam Puanı	1. Kontrol Grubu	8	83.38	9.23	91.50	7.73	92.25	9.57

Tablo 7 incelendiğinde 1. Deney grubunda yer alan katılımcıların ABET Toplam puanına ilişkin son test ($\bar{X}$ =70.57) ve izleme testi ($\bar{X}$ =70.14) puanlarının, ön test ($\bar{X}$ =90.24) puanlarına göre düşüş gösterdiği; 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların son test ($\bar{X}$ =91.50) ve izleme testi ($\bar{X}$ =92.25) puanlarının, ön test ($\bar{X}$ =83.38) puanlarına göre ise artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Puan farklılıklarının anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan Split Plot ANOVA/SPANOVA test sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının ABET Toplam Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2
ABET Toplam	Gruplararası	3886.31	14				
	Grup (D1/K1)	1624.019	1	1624.019	9.332	.009*	.418
	Hata	2262.292	13	174.022			
	Gruplarıçi	3980.427	30				
	Ölçüm (Ön-Son-İzleme)	325.272	2	162.636	1.814	.205	.232
	Grup*Ölçüm	2014.072	2	1007.036	10.268	.003*	.631
	Hata	1641.083	26	63.119			
Toplam		7866,737	44				

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarında yer alan katılımcıların aldıkları puanlar bakımından farklılık olup olmadığını gösteren grup temel etkisinin

anlamli olması [$F(1, 13)= 9.332$, $p= .009$, $\eta^2= .418$], 1. Deney grubunda yer alan katılımcıların ABET Toplam puanlarında 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı bir düşüş olduğunu göstermektedir. Eta kare etki büyüklüğü değeri .42 (varyansın %42'sini açıklamaktadır) ve Cohen f değeri .84 olarak elde edilmiştir. Her iki değer de uygulanan programın gruplar arasında yaratmış olduğu farkın “geniş” etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Grup ayrımı yapmaksızın ön-son-izleme testi puanlarının ortalamaları arasındaki farka ilişkin ölçüm temel etkisinin [Wilks' $\lambda= .768$, $F(2, 12)= 1.814$, $p= .205$, $\eta^2= .232$] anlamlı olmadığı görülmektedir. Ön test, son test ve izleme testi ölçümleriyle 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarında yer alma arasındaki etkileşimin ABET Toplam puanları üzerindeki etkisini inceleyen grup*ölçüm etkileşim etkisi [Wilks' $\lambda= .369$, $F(2, 12)= 10.268$, $p= .003$, $\eta^2=.631$] anlamlı olarak elde edilmiştir. Başka bir ifade ile 1. Deney grubunda yer alan katılımcılarla 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların ABET Toplam puanları üzerinde ölçümler arası anlamlı farklılık vardır. Eta kare değeri varyansın %63'ünü açıklamaktadır ve Cohen f değeri 1.304 olarak elde edilmiştir. Her iki değer de “geniş” etki büyüklüğüne sahiptir. Gruplararası ve gruplarıçi farkın kaynağını gösteren Tukey testi sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9

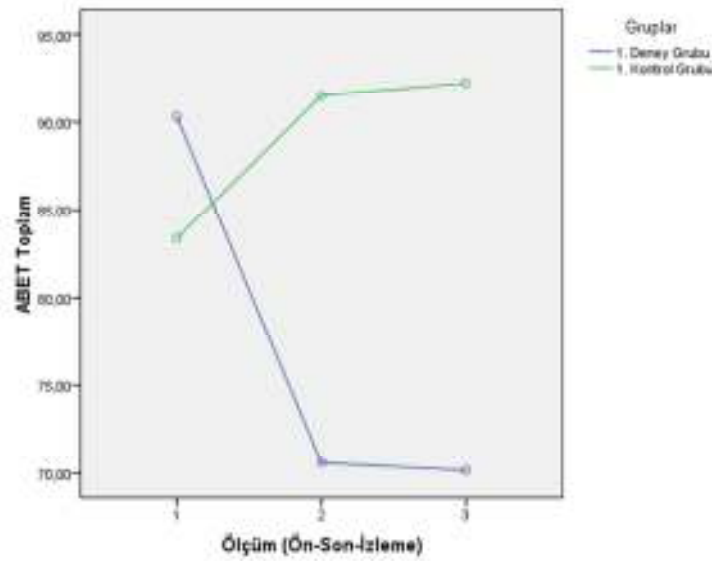
1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının ABET Toplam Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tukey Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	1.Deney Grubu		1.Kontrol Grubu		
		Son Test	İzleme Testi	Ön Test	Son Test	İzleme Testi
1.Deney grubu	Ön test	19.71*	20.14*	6.91	-1.21	-1.96
	Son test		.43	-12.81	-20.93*	-21.68*
	İzleme Testi			-13.24	-21.36*	-22.11*
1.Kontrol grubu	Ön test				-8.13	-8.88
	Son test					-.75

* $p<.05$

Tablo 9’da görüldüğü gibi Tukey testi sonuçlarına göre 1. Deney grubunun ön test puan ortalaması ile son test puan ortalaması arasındaki farkın ($q=19.71$; $p<.05$) ve izleme testi puan ortalaması arasındaki farkın ($q=20.14$; $p<.05$) anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca 1. Deney grubunun son test puan ortalaması ile 1. Kontrol grubunun son test puan ortalaması arasındaki farkın ($q= -20.93$; $p<.05$) anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. 1. Deney grubu ile 1. Kontrol grubu arasındaki bu anlamlı farkın

beş ay sonra alınan izleme ölçümlerinde de ($q = -21.68$; $p < .05$) devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. 1. Deney grubunun izleme testi puan ortalaması ile 1. Kontrol grubunun son test puan ortalaması ($q = -21.36$; $p < .05$) ve izleme testi puan ortalaması ($q = -22.11$; $p < .05$) arasında da anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Ancak 1. Kontrol grubunun ön test puanı ile 1. Deney grubunun son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının ABET Toplam puanlarına ilişkin ön, son ve izleme testi puan değişim grafiği Şekil 4'teki gibidir.



Şekil 4. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının ABET Toplam puanlarının ön test, son test ve izleme testi ölçüm sonuçlarına göre değişim grafiği

Şekil 4'te yer alan grafik incelendiğinde 1. Deney grubunda yer alan katılımcıların ABET Toplam puanlarında düşüş olduğu, 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların puanlarında ise artış gözlenmektedir.

4. Ön testin uygulandığı gruplar ile ön testin uygulanmadığı gruplar arasında ABET Toplam son test ve izleme testi puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?

Araştırmanın yukarıda yer alan alt probleminin test edilmesi amacıyla 4x2 (1. Deney, 1. Kontrol, 2. Deney ve 2. Kontrol grupları x son test, izleme testi) faktöriyel Gruplararası-Gruplarıçi Karışık Desenler için ANOVA ya da başka bir ifadeyle Split plot ANOVA (SPANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testi neticesinde elde edilen bulgulardan önce 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının ABET Toplam puanlarına ilişkin, son test ve izleme-testi ölçümlerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 10'da yer verilmiştir.

Tablo 10

1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının ABET Toplam Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Gruplar	N	Son Test		İzleme	
			$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
ABET Toplam Puanı	1. Deney Grubu	7	70.57	9.74	70.14	10.93
	2. Deney Grubu	7	79.71	10.32	74.29	9.96
	1. Kontrol Grubu	8	91.50	7.73	92.25	9.57
	2. Kontrol Grubu	8	94.87	12.35	99.87	13.91

Tablo 10 incelendiğinde 1. Deney grubunda yer alan katılımcıların ABET Toplam puanına ilişkin son test ($\bar{X}$ =70.57) ile izleme testi ($\bar{X}$ =70.14) puanlarının ve 2. Deney grubunda yer alan katılımcıların son test ($\bar{X}$ =79.71) ile izleme testi ($\bar{X}$ =74.29) puanlarının düşüş gösterdiği; 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların son test ($\bar{X}$ =91.50) ve izleme testi ($\bar{X}$ =92.25) puanlarının ve 2. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların son test ($\bar{X}$ =94.87) ve izleme testi ($\bar{X}$ =99.87) puanlarının artış gösterdiği gözlenmektedir. Puan farklılıklarının anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan Split Plot ANOVA/SPANOVA test sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11

1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının ABET Toplam Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
ABET Toplam	Gruplararası	11776.15	29				
	Grup (D1/K1/D2/K2)	7102.936	3	2367.645	13.173	.000*	.603
	Hata	4673.214	26	179.739			
	Grupları içi	1535.094	30				
	Ölçüm (Son-İzleme)	.011	1	.011	.000	.989	.000
	Grup*Ölçüm	205.619	3	68.540	1.340	.283	.134
	Hata	1329.464	26	51.133			
	Toplam	13311.244	59				

*p<.05

Tablo 11’de yer alan bulgular incelendiğinde grup temel etkisinin [$F(3, 26)=13.173$, $p=.000$, $\eta^2=.603$] anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle ölçüm ayrımı yapmaksızın dört grup arasında ABET Toplam puanları bakımından anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Eta kare etki büyüklüğü değeri .603 ve Cohen f

değeri 1.232 olarak elde edilmiştir. Her iki değer de grup temel etkisinin “geniş” etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Grup ayrımı yapmaksızın son test ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin ölçüm temel etkisinin [Wilks’ $\lambda=1.000$, $F(1, 26)=0.00$, $p=.989$, $\eta^2=.000$] anlamlı olmadığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle grup ayrımı yapmaksızın farklı zamanlarda alınan ABET Toplam son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark elde edilmemiştir. Bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümlerde gözlenen değişimin deney ve kontrol grupları arasında anlamlı olarak farklılık göstermediğini test eden grup*ölçüm etkileşim etkisi [Wilks’ $\lambda=.866$, $F(3, 26)=1.340$, $p=.283$, $\eta^2=.134$] anlamlı elde edilmemiştir. Gruplararası farkın kaynağını gösteren Tukey testi analizine ilişkin bulgular Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12

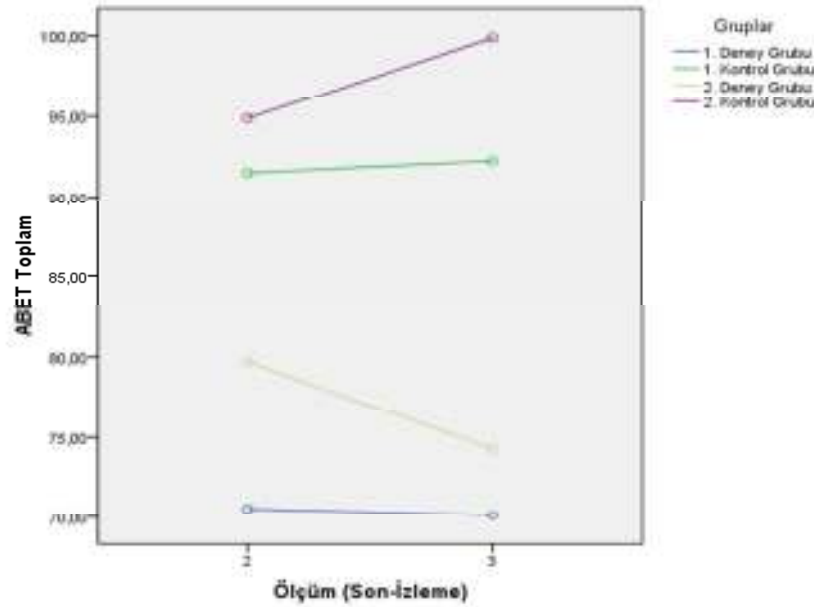
1. Deney, 1. Kontrol, 2. Deney ve 2. Kontrol Grupları Arasındaki ABET Toplam Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	1.Deney G.		1.Kontrol G.		2.Deney G.		2.Kontrol G.	
		İzleme	Son	İzleme	Son	İzleme	Son	İzleme	Son
1.Deney grubu	Son test	.43	-20.93*	-21.68*	-9.14	-3.71	-24.30*	-29.30*	
	İzleme		-21.36*	-22.11*	-9.57	-4.14	-24.73*	-29.73*	
1.Kontrol grubu	Son test			-.75	11.79	17.21	-3.37	-8.37	
	İzleme				12.54	17.96*	-2.62	-7.62	
2. Deney grubu	Son test					5.43	-15.16	-20.16*	
	İzleme						-20.59*	-25.59*	
2.Kontrol grubu	Son test							-5.00	
	İzleme								

*p<.05

Araştırmanın bu değişkenine ilişkin üçüncü alt probleminde elde edilen bulgulara ek olarak Tablo 12’de yer alan Tukey testi sonuçlarına göre, 1. Deney grubunun son test puanları ile 2. Kontrol grubunun son test puan ortalaması arasındaki fark ($q=-24.30$; $p<.05$) ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark ($q=-29.30$; $p<.05$) anlamlı olarak; 1. Deney grubunun izleme testi puanları ile 2. Kontrol grubunun son test puan ortalaması arasındaki fark ($q=-24.73$; $p<.05$) ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark ($q=-29.73$; $p<.05$) anlamlı olarak elde edilmiştir. 1. Deney grubu ile 2. Deney grubunun puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir. 2. Deney grubunun izleme testi puan ortalaması ile 1. Kontrol grubunun izleme testi puan ortalaması

arasındaki fark ($q = -17.96$; $p < .05$) anlamlı olarak elde edilmiş ancak bu iki grubun diğer ölçümleri arasında anlamlı farklılığa ulaşamamıştır. 2. Deney grubunun son test puan ortalaması ile 2. Kontrol grubunun izleme testi puan ortalaması arasındaki fark ($q = -20.16$; $p < .05$) anlamlı olarak elde edilmiştir. Ayrıca 2. Deney grubunun izleme testi puan ortalaması ile 2. Kontrol grubunun son test puan ortalaması arasındaki fark ($q = -20.59$; $p < .05$) ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark ($q = -25.59$; $p < .05$) da anlamlı olarak elde edilmiştir. Ancak 2. Deney grubunun son test puanları ile 2. Kontrol grubunun son test puanları arasında anlamlı farklılık elde edilememiştir. Grupların son ve izleme testi puan değişim grafikleri Şekil 5'teki gibidir.



Şekil 5. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının ABET Toplam son test ve izleme testi puanlarına ilişkin değişim grafiği

Şekil 5'te görüldüğü gibi deney gruplarının son test ve izleme testi puanları kontrol gruplarında yer alan katılımcıların puanlarından daha düşüktür. 1. Deney grubunda alınan son test ölçümleri izleme ölçümlerinde çok fazla değişmezken, 2. Deney grubunda yer alan katılımcıların puanları düşmeye devam etmiştir. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların puanları ise artmaya devam etmiştir.

4.2. Ayrılma Kaygısı Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında ABET'in alt ölçeği olan Ayrılma Kaygısı değişkenine ilişkin nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir.

4.2.1. Ayrılma Kaygısı Değişkenine İlişkin Nicel Bulgular

1. Ön test almış olan gruplarla almamış olan gruplar arasında Ayrılma Kaygısı son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
2. Programın uygulandığı deney grupları ile programın uygulanmadığı kontrol grupları arasında Ayrılma Kaygısı son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?

Araştırmanın yukarıda yer alan alt problemleri 2x2 Faktöriyel (ön test alıp almama x uygulama alıp almama) İki Yönlü Gruplararası ANOVA testi ile analiz edilmiştir. ANOVA testi neticesinde elde edilen bulgulardan önce ön test alan ve almayan, uygulama alan ve almayan katılımcıların Ayrılma Kaygısı son test puanlarına ilişkin betimsel değerlere Tablo 13'te yer verilmiştir.

Tablo 13

Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Katılımcıların Ayrılma Kaygısı Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel Değerleri

Uygulama	Ön test	$\bar{X}$	Ss	N
Aldı	Aldı (1. Deney Grubu)	27.71	5.31	7
	Almadı (2. Deney Grubu)	37.71	6.89	7
	Toplam	32.71	7.86	14
Almadı	Aldı (1. Kontrol Grubu)	38.75	6.27	8
	Almadı (2. Kontrol Grubu)	41.00	4.50	8
	Toplam	39.87	5.40	16
Toplam	Aldı (1. Deney Grubu + 1. Kontrol Grubu)	33.60	8.01	15
	Almadı (2. Deney Grubu + 2. Kontrol Grubu)	39.46	5.78	15

Tablo 13'te görüldüğü gibi uygulama almış olan katılımcıların Ayrılma Kaygısı değişkenine ilişkin son test ortalama puanlarının ($\bar{X}$ =32.71), almamış olanların ortalama puanlarına ($\bar{X}$ =39.87) göre daha düşük olduğu ve ön test almış olan katılımcıların ortalamalarının ($\bar{X}$ =33.60), almamış olanların ortalama puanlarına ($\bar{X}$ =39.46) göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Levene testi neticesinde varyansların eşit olduğu [$F(3, 26)=.501, p=.685$] sonucuna varılmıştır. Uygulama alıp almama ve ön test alıp almama durumuna göre katılımcıların Ayrılma Kaygısı son test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 14'te yer almaktadır.

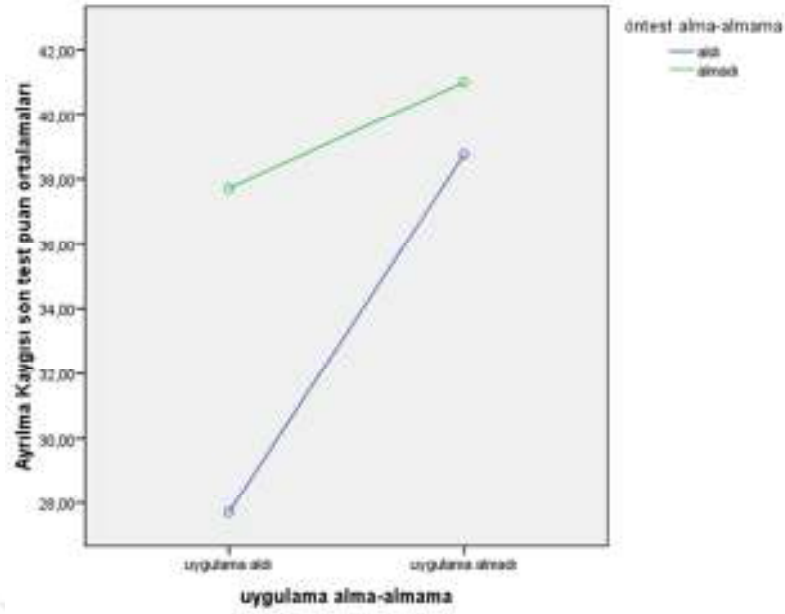
Tablo 14

Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Ayrılma Kaygısı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
	Düzeltilmiş Ortalama	753.11	3	251.03	7.48	.001	.463
	Kesişim	39343.39	1	39343.39	1172.60	.000	.978
	Uygulama	382.86	1	382.86	11.41	.002*	.305
	Ön test	280.11	1	280.11	8.34	.008*	.243
Ayrılma Kaygısı	Uygulama * ön test	112.11	1	112.11	3.34	.079	.114
	Hata	872.35	26	33.55			
	Toplam	41666.00	30				
	Düzeltilmiş Toplam	1625.46	29				

*p<.05

Tablo 14 incelendiğinde ön test temel etkisinin [$F(1, 26)= 8.34, p= .008, \eta^2= .243$] anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç ön test almış grupların Ayrılma Kaygısı puan ortalamalarının ($\bar{X}=33.60$) ön test almamış olan grupların puan ortalamalarından ($\bar{X}=39.46$) anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermektedir. Eta kare etki büyüklüğü değeri .243 ve Cohen f değeri ise .567 olarak elde edilmiştir. Her iki etki büyüklüğü değeri de Ayrılma Kaygısı değişkeni için ön testin “geniş” etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Uygulama temel etkisi de [$F(1, 26)= 11.41, p= .002, \eta^2= .305$] anlamlı olarak elde edilmiştir. Uygulama temel etkisine ilişkin Eta kare etki büyüklüğü değeri .30 ve Cohen f değeri ise .662 olarak elde edilmiştir. Elde edilen etki büyüklüğü değerleri Ayrılma Kaygısı değişkeni için deney gruplarına yapılan uygulamanın “geniş” etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Ön testle uygulanan programın etkileşimini gösteren ön test*uygulama etkileşim etkisi ise anlamlı olarak elde edilmemiştir [$F(1, 26)= 3.34, p= .079, \eta^2= .114$]. Bu değer deney gruplarında yer alan katılımcıların puanlarındaki değişimlerin programdan kaynaklı olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ön test ve uygulama alıp almama durumlarına göre Ayrılma Kaygısı son test puanlarındaki değişim grafiği Şekil 6’da yer almaktadır.



Şekil 6. Ön test ve uygulama alan ve almayan katılımcıların Ayrılma Kaygısı son test puanlarına ilişkin değişim grafiği

Şekil 6’da görüldüğü gibi uygulama alan katılımcıların (1. Deney ve 2. Deney grupları) almayanlara göre (1. Kontrol ve 2. Kontrol grupları) ve ön test alan katılımcıların (1. Deney ve 1. Kontrol grupları) almayanlara göre (2. Deney ve 2. Kontrol grupları) Ayrılma Kaygısı son test puan ortalamaları daha düşüktür.

3. *Ön test uygulamasının yapıldığı gruplar arasında Ayrılma Kaygısı puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?*

Araştırmanın yukarıda yer alan alt problemine ilişkin analizler 2x3 Faktöriyel Gruplararası-Gruplarıçi Karışık Desenler için ANOVA ya da başka bir ifadeyle Split plot ANOVA (SPANOVA) testi ile yapılmıştır. ANOVA testi neticesinde elde edilen bulgulardan önce 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının Ayrılma Kaygısı puanlarına ilişkin ön test, son test ve izleme-testi ölçümlerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 15’te yer verilmiştir.

Tablo 15

1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Ayrılma Kaygısı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Gruplar	N	Ön test		Son Test		İzleme	
			$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Ayrılma Kaygısı	1. Deney Grubu	7	37.14	6.69	27.71	5.31	26.00	6.35
	1. Kontrol Grubu	8	36.00	7.78	38.75	6.27	37.75	7.92

Tablo 15 incelendiğinde 1. Deney grubunda yer alan grup üyelerinin Ayrılma Kaygısı değişkenine ilişkin son test ($\bar{X}$ =27.71) puanlarının, ön test ($\bar{X}$ =37.14) puanlarına göre düşüş gösterdiği ve bu düşüşün izleme ($\bar{X}$ =26.00) ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. 1. Kontrol grubunda yer alan üyelerin son test ($\bar{X}$ =38.75) ve izleme testi ($\bar{X}$ =37.75) puanlarının ön test ($\bar{X}$ =36.00) puanlarına göre yüksek olduğu gözlenmektedir. Gözlenen bu farkların anlamlı olup olmadığına dair varyans analizi sonuçları Tablo 16'da yer almaktadır.

Tablo 16

1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Ayrılma Kaygısı Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Ayrılma Kaygısı	Gruplararası	1565.2	14				
	Grup (D1/K1)	582.914	1	582.914	7.715	.016*	.372
	Hata	982.286	13	75.560			
	Gruplariçi	1403.534	30				
	Ölçüm (Ön-Son-İzleme)	174.467	2	87.233	1.411	.282	.190
	Grup*Ölçüm	392.067	2	196.033	4.106	.044*	.406
	Hata	837.000	26	32.192			
	Toplam	2986,734	44				

*p<.05

Tablo 16 incelendiğinde 1. Deney ve 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların Ayrılma Kaygısı puanları açısından grup temel etkisinin [$F(1, 13)= 7.715$, $p= .016$, $\eta^2=.372$] ve grup*ölçüm etkileşim etkisinin [Wilks' $\lambda= .594$, $F(2, 26)= 4.106$, $p= .044$, $\eta^2=.406$] anlamlı olduğu görülmektedir. Grup temel etkisinin anlamlı çıkması ölçüm ayrımı yapmaksızın 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının Ayrılma Kaygısı puanlarının aritmetik ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğunu göstermektedir. Etkileşim etkisinin anlamlı çıkması ise farklı zamanlarda alınan ölçümlerin gruplar arasında anlamlı farklılık yarattığını göstermektedir. Grup temel etkisine ilişkin eta kare değeri .37 olarak, Cohen f değeri ise .77 olarak elde edilmiştir. Etkileşim etkisi için ise eta kare değeri .406 ve Cohen f değeri 827 olarak elde edilmiştir. Ayrılma Kaygısı değişkeni için grup temel etkisi ve etkileşim etkisi “geniş” etki büyüklüğüne sahiptir. Grup ayrımı yapmaksızın ön-son-izleme testi puanlarının ortalamaları arasındaki farka ilişkin ölçüm temel etkisinin [Wilks' $\lambda= .810$, $F(2, 26)= 1.411$, $p= .282$, $\eta^2=.190$]

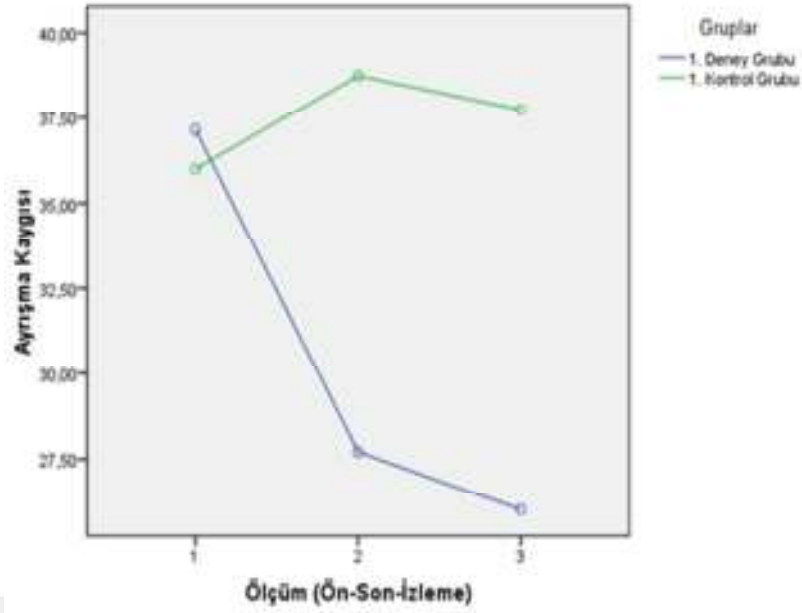
anlamli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gruplararası ve gruplariçi farkın kaynağını gösteren Tukey testi analizine ilişkin bulgular Tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 17

1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Ayrılma Kaygısı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tukey Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	1.Deney Grubu		1.Kontrol Grubu		
		Son Test	İzleme Testi	Ön Test	Son Test	İzleme Testi
1.Deney grubu	Ön test	9.43	-11.14*	1.14	-1.61	-.61
	Son test		1.714	-8.29	-11.04*	-10.04
	İzleme Testi			-10.00	-12.75*	-11.75*
1.Kontrol grubu	Ön test				-2.75	-1.75
	Son test					1.00

Tablo 17’de yer alan Tukey testi sonuçlarına göre 1. Deney grubundaki katılımcıların izleme testi puan ortalamaları ile ön test puan ortalamaları arasındaki farkın ($q = -11.14$; $p < .05$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca 1. Deney grubunun son test puan ortalaması ile 1. Kontrol grubunun son test puan ortalaması arasındaki farkın ($q = -11.04$; $p < .05$); 1. Deney grubunun izleme testi puan ortalaması ile 1. Kontrol grubunun son test puan ortalaması arasındaki farkın ($q = -12.75$; $p < .05$) ve izleme testi puan ortalaması arasındaki farkın ($q = -11.75$; $p < .05$) anlamlı olduğu görölmektedir. Ancak 1. Kontrol grubunun ön test puanları ile 1. Deney grubunun son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık elde edilememiştir. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının ABET toplam puanlarına ilişkin ön-son ve izleme testi puan değişim grafiğı Şekil 7’deki gibidir.



Şekil 7. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının Ayrılma Kaygısı puanlarının ön test, son test ve izleme testi ölçüm sonuçlarına göre değişim grafiği

Şekil 7 incelendiğinde 1. Deney grubunda yer alan katılımcıların Ayrılma Kaygısı puanlarının zaman içinde azalmaya başladığı ve bu azalmanın devam ettiği, 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların puanlarının ise önce yükselmeye sonrada azalmaya başladığı gözlenmektedir.

4. *Ön testin uygulandığı gruplar ile ön testin uygulanmadığı gruplar arasında Ayrılma Kaygısı son test ve izleme testi puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?*

Araştırmanın yukarıda yer alan alt probleminin test edilmesi amacıyla 4x2 faktöriyel Gruplararası-Gruplarıçi Karışık Desenler için ANOVA ya da başka bir ifadeyle Split plot ANOVA (SPANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testi neticesinde elde edilen bulgulardan önce 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının Ayrılma Kaygısı toplam puanlarına ilişkin, son test ve izleme-testi ölçümlerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 18’de yer verilmiştir.

Tablo 18

1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının Ayrılma Kaygısı Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Gruplar	Son Test			İzleme	
		N	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Ayrılma Kaygısı	1. Deney Grubu	7	27.71	5.31	26.00	6.35
	2. Deney Grubu	7	37.71	6.89	33.00	4.86
	1. Kontrol Grubu	8	38.75	6.27	37.75	7.92
	2. Kontrol Grubu	8	41.00	4.50	44.37	6.30

Tablo 18 incelendiğinde 1. Deney grubunda yer alan katılımcıların Ayrılma Kaygısı izleme testi puan ortalamalarının ($\bar{X}$ =26.00) son test puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =27.71) daha düşük olduğu görülmektedir. Benzer şekilde 2. Deney grubunda yer alan katılımcıların izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}$ =33.00) son test puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =37.71) daha düşüktür. 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}$ =37.75) son test puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =38.75) daha düşükken, 2. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların izleme testi puan ortalamalarının ($\bar{X}$ =44.37) son test puan ortalamalarına ($\bar{X}$ =41.00) göre zaman içinde artış gösterdiği gözlenmektedir. Katılımcıların son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19

1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının Ayrılma Kaygısı Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2
Ayrılma Kaygısı	Gruplararası	3576.4	29				
	Grup (D1/K1/D2/K2)	1972.034	3	657.345	10.633	.000*	.551
	Hata	1607.366	26	61.822			
	Grupları içi	508.069	30				
	Ölçüm (Son-İzleme)	15.336	1	15.336	1.088	.306	.040
	Grup*Ölçüm	126.367	3	42.122	2.989	.049*	.256
	Hata	366.366	26	14.091			
Toplam		4084.469	59				

*p<.05

Tablo 19 incelendiğinde ölçüm ayrımı yapmaksızın dört farklı grup arasında Ayrılma Kaygısı puanları bakımından anlamlı düzeyde fark olup olmadığını test eden grup temel etkisinin [$F(3, 26) = 10.633$, $p = .000$, $\eta^2 = .551$] ve Ayrılma Kaygısı değişkenine ilişkin son test ve izleme testi ölçümlerinde gözlenen değişimin deney ve kontrol grupları arasında anlamlı olarak farklılık göstermediğini test eden grup*ölçüm etkileşim etkisinin [Wilks' $\lambda = .744$, $F(3, 26) = 2.989$, $p = .049$, $\eta^2 = .256$] anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrılma Kaygısı değişkenine ilişkin grup temel etkisi için hesaplanan eta kare değeri .551 ve Cohen f değeri 1.108 olarak elde edilmiştir. Grup*ölçüm etkileşim etkisi için hesaplanan eta kare değeri .256 ve Cohen f değeri .587 olarak elde edilmiştir. Ayrılma Kaygısı değişkeni için grup temel etkisi ve grup*ölçüm etkileşim etkisi değerleri “geniş” etki büyüklüğüne sahiptir. Grup ayrımı yapmaksızın son test ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin ölçüm temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .960$, $F(1, 26) = 1.088$, $p = .306$, $\eta^2 = .040$] anlamlı olmadığı görülmektedir. Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi analizine ilişkin bilgiler Tablo 20’de yer almaktadır.

Tablo 20

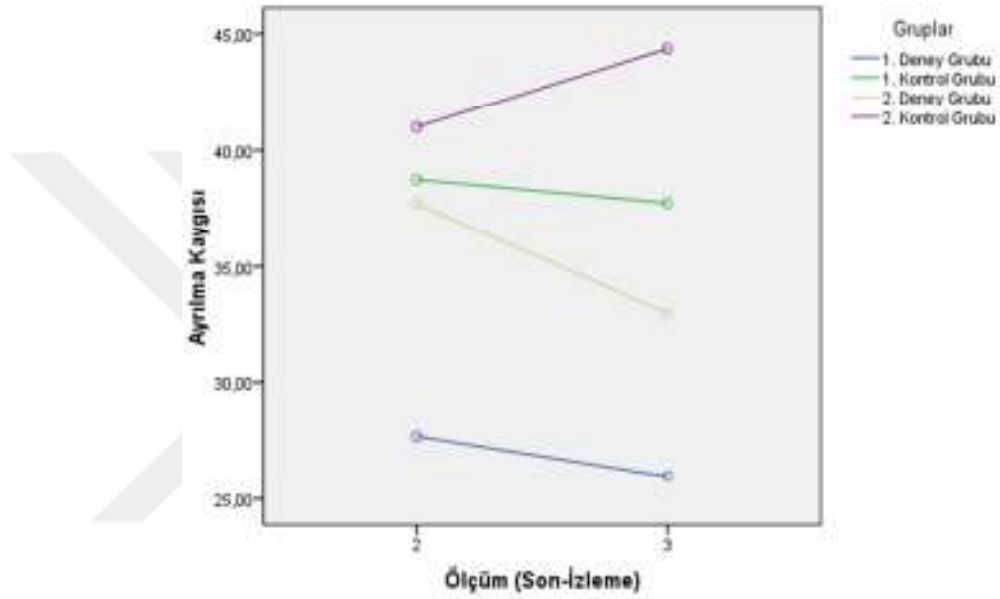
1. Deney, 1. Kontrol, 2. Deney ve 2. Kontrol Grupları Arasındaki Ayrılma Kaygısı Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	1.Deney G.		1.Kontrol G.		2.Deney G.		2.Kontrol G.	
		İzleme	Son	İzleme	Son	İzleme	Son	İzleme	Son
1.Deney grubu	Son test	1.71	-11.04*	-10.04	-10.00	-5.29	-13.29*	-16.66*	
	İzleme		-12.75*	-11.75*	-11.71*	-7.00	-15.00*	-18.37*	
1.Kontrol grubu	Son test			1.00	1.04	5.75	-2.25	-5.62	
	İzleme				.04	4.75	-3.25	-6.62	
2. Deney grubu	Son test					4.71	-3.29	-6.66	
	İzleme						-8.00	-11.37*	
2.Kontrol grubu	Son test							-3.37	
	İzleme								

* $p < .05$

Araştırmanın bu değişkenine ilişkin üçüncü alt probleminde elde edilen bulgulara ek olarak Tablo 20’de yer alan Tukey testi sonuçlarına göre, 1. Deney grubunun son test puan ortalamaları ile 2. Kontrol grubunun son test ($q = -13.29$; $p < .05$) ve izleme testi ($q = -16.66$; $p < .05$) puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca 1. Deney grubunun izleme testi puan ortalamaları ile 2. Deney grubunun son test

puan ortalamaları ($q = -11.71$; $p < .05$), 2. Kontrol grubunun son test ($q = -15.00$; $p < .05$) ve izleme testi ($q = -18.37$; $p < .05$) puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 2. Deney grubunun izleme testi puan ortalamaları ile 2. Kontrol grubunun izleme testi puan ($q = -11.37$; $p < .05$) ortalamaları arasındaki fark da anlamlı olarak elde edilmiştir. Ancak 2. Deney grubunun son test puan ortalamaları ile 2. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır. Tüm grupların Ayrılma Kaygısı değişkenine ilişkin son test ve izleme testi puan değişim grafikleri Şekil 8'deki gibidir.



Şekil 8. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının Ayrılma Kaygısı son test ve izleme testi puanlarına ilişkin değişim grafiği

Şekil 8 incelendiğinde 1. Deney ve 2. Deney ve 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların Ayrılma Kaygısı son test ölçümlerine nazaran izleme testi puanlarında düşüş olduğu, ancak 2. Kontrol grubunun izleme testi puanlarının son test puanlarına göre arttığı gözlenmektedir.

4.2.2. Ayrılma Kaygısı Değişkenine İlişkin Nitel Bulgular

1. *Deney gruplarında yer alan katılımcıların Ayrılma Kaygısı değişkenine yönelik farkındalıkları nelerdir?* Alt problemi nitel olarak analiz edilmiştir.

Ayrılma Kaygısı teması belirlenirken, grup üyelerinin kendisi için önemli olan diğerlerinden bağımsız hareket etmeye, onlardan ayrı kararlar alıp davranışlar sergilemeye, kendisi için önemli olan diğerlerinden uzak kalmaya, onlar tarafından terk

edilmeye, onların onayını almadan hareket etmeye yönelik kaygılarını içeren sözleri, diğerlerini kendisinden daha önemli görerek her türlü duygu düşünce ve davranışlarında onların himayesine girme isteğine ilişkin görüşleri ile aile içinde ve gündelik yaşamlarında aşırı sorumluluk alma ve ebeveyn rollerini alarak aile içinde üçgene dâhil olma davranışları bu tema altında sunulmuştur. Bu tema altında toplanan alt temalar Tablo 21’de görüldüğü gibidir.

Tablo 21

Deney Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Ayrılma Kaygısına Yönelik Farkındalıkları

Tema	Alt temalar	1.Deney Grubu	2.Deney Grubu
Ayrılma Kaygısı	Onaylanma ihtiyacı	5	5
	İstemese de denileni yapma/ Uyumlu uslu çocuk olma	5	3
	Ebeveyn rollerini alma/ Aşırı sorumluluk alma	4	1
	Duygu ve düşüncelerin birbirine karışması/İlişkilerin iç içe geçmesi	3	4
	Bağımlılık/ Başkalarının denetimine girme	3	3
	Üçgene dâhil olma	3	1
	Çok katı ya da aşırı geçirgen sınırlar	4	-
	Sorumluluk almama	1	1

Deney grubunda yer alan katılımcıların Ayrılma Kaygısı değişkenine ilişkin vurguladıkları alt temalar Tablo 21’de yer aldığı gibi Onaylanma ihtiyacı, İstemese de denileni yapma/Uyumlu uslu çocuk olma, Ebeveyn rollerini alma/ Aşırı sorumluluk alma, Duygu ve düşüncelerin birbirine karışması/İlişkilerin iç içe geçmesi, Bağımlılık/ Başkalarının denetimine girme, Üçgene dâhil olma, Çok katı ya da aşırı geçirgen sınırlar ve Sorumluluk almama şeklindedir. Bu tema altında katılımcılar tarafından en fazla üzerinde durulan alt tema, kendisi için önemli olan diğer kişiler tarafından onaylanmaya yönelik ihtiyaçlar gelmektedir. Sağlıklı ayrışamayan bireyler daha çok başkalarını memnun etmek ve onların beklentilerini karşılamak için hareket ederler. *Onaylanma ihtiyacı* alt teması altında danışanlardan bir kısmı ailesinin onayını almadan bir şey yaptığında hatasının ailesi tarafından sürekli olarak yüzüne vurulmasından, aile üyelerinin küserek kendisiyle konuşmayarak cezalandırmasından, aile üyelerinin kendisini yalnız bırakmasından endişe ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılardan bir kısmı ise sadece aile üyeleri tarafından değil kendisi için önemli olan diğerleri tarafından onaylanmaya duydukları ihtiyacı da dile getirmişlerdir. Bu alt temaya ilişkin

bir grup üyesi ebeveynlerinin onayını almadan yaptığı herhangi bir davranış karşısında başına geleceklerden korktuğunu şu şekilde ifade etmiştir.

Sürekli başkaları ne düşündür diye düşünmek bence bu tarz şeyler benim hayatımı çok yönlendiriyor. Çünkü özellikle ailemin ne istediğine çok dikkate alan bir insanım. Yani şöyle bir şey vardır ya annen ne derse mesela sen onun dediğini yapmazsan en sonunda sen yanlışla düşersin. Bu yani oturmuş beynime yanlış bir şey yapmaktan korkuyorum (5. oturum, 1. Deney Grubu, 06.04.2015, Cemre).

Oturumlarda, aile içi ilişkilerini anlamaya, örtük kurallara, aile beklentilerinin karşılanmasına yönelik yapılan çalışmalarda, katılımcılar ailelerinden ayrışmamalarına yönelik mesajlar aldıklarını ve bunların genellikle örtük bir biçimde verildiğini belirtmişlerdir. Programda aile örüntülerinin incelenmesi neticesinde nesilden nesle aktarılan kuralların, yaşanmışlıkların kişilik özelliklerini, aldıkları kararları ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmişlerdir. Katılımcılar onaylanmadıkları bir şey yaptıklarında yoğun olarak suçluluk, yalnızlık, öfke, utanma, dışlanmışlık, korku gibi duygular yaşamaktadırlar. Katılımcıların önemli bir kısmı aileleri onaylamadığı zaman istedikleri şeyi yapmaktan vazgeçtiğini belirtmektedir. Bu vaz geçişler ailesi istemediği için istediği mesleği yapmaktan vazgeçme, anne ve babası onaylamadığı zaman sevdiği insandan vazgeçme gibi önemli kararlar olabildiği gibi başkaları beğenmediği için sevdiği kıyafeti giymekten vazgeçme, beğendiği bir kazağı almama gibi daha küçük kararlar da olabilmektedir. Deney grubunda yer alan bir grup üyesi anne ve babasının onayına ne kadar ihtiyaç duyduğunu ve bu olmadığında da yaşadığı olumsuz duyguyu, içsel konuşmalarını ve bunun yaşamına nasıl yansıdığını şu şekilde ifade etmiştir.

Ben hem annemden hem de babamdan onaylanma bekliyorum, diyelim ki evde bir şey yapıyorum yemek pasta kek temizlik olsun hep annemden bir onaylanma bekliyorum. Annem evet güzel yapmışsın ya da olmamış dediği takdir etmediği zaman kendimi kötü hissediyorum. Yine beceremedim yine yapamadım, çok beceriksizim zaten bir şeyi beceremiyorum ki, bir eziklik duygusu oluşuyor. Onaylamadıkları zaman takdir etmedikleri zaman ders başarısı olsun başka bir şey olsun etkiliyor beni (5. oturum, 1. Deney Grubu, 06.04.2015, Türcan).

Onaylanma ihtiyacından sonra grup üyeleri tarafından en çok üzerinde durulan diğer bir alt tema *İstemese de denileni yapma/Uyumlu uslu çocuk olma* alt temasıdır. Aileleri ya da kendisi için önemli diğerleri tarafından onaylanmadıklarında, olumsuz duygular yaşamamak ve de cezalandırılmamak adına grup üyeleri istemese de ailenin ya

da toplumun beklentilerine uygun hareket etmektedirler. Bazı grup üyeleri anne ve babasının istediği gibi davrandığında sorun çıkmadığını ve sorun çıkmasını göze alamadıklarını ifade etmişlerdir. Bazı grup üyeleri ise anne ve babalarının isteklerini yerine getirmediğinde onların yaşayacakları hayal kırıklıklarına katlanamayacaklarını, bunu onlara yapmak yerine kendi isteklerinden vaz geçtiklerini belirtmişlerdir. Özellikle evin ilk çocuğu olan grup üyeleri anne ve babalarının istediklerini yaparak küçük kardeşlerine de örnek olmaları konusunda ebeveynlerinden dönütler aldıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle toplumsal cinsiyet açısından kız çocuklarına ailelerin biçtiği bazı roller bulunmaktadır. Ailenin toplum önünde mahcup olmaması ve herkesin hanım kız demesi için ebeveynlerinin isteklerini yerine getirme konusunda sorun yaratmayan grup üyeleri de bulunmaktadır. Bir başka grup üyesinin bu alt temaya ilişkin sözleri şu şekildedir:

İstemesem de ailem istedikten sonra her şeyi yaparım istemeye istemeye de olsa. Hayır diyemem (..) diğer insanların yanında babaya ya da kendinden büyüklere fikirlerimi söyleyemem, hoş karşılanmaz (6. Oturum, 1. Deney Grubu, 13.04.2015, Murat).

Grup üyelerinin bazıları ise ebeveynlerin rollerini alarak aile bütünlüğünü sağlama ve devam ettirme konusunda kendilerini sorumlu hissetmektedirler. Bu üyeler diğerlerine göre aile içinde daha fazla sorumluluk almaktadırlar. Ebeveyn rollerini alan bu grup üyelerinin genellikle evin en büyük çocukları olduğu gözlenmektedir. Evle ilgili sorumlulukların yanı sıra kardeşlerle ilgilenme, onların bakımını üstlenme gibi roller de grup üyeleri tarafından yerine getirilmektedir. *Ebeveyn rollerini alma/ Aşırı sorumluluk alma* teması altında evde anne babası yerine sorumluluk alan, anne ve babası arasında yaşanan sorunları çözme görevini üstlenen ve kardeşlerinin sorumluluğunu alan bir grup üyesi düşünce ve yaşantıları şu şekilde ifade etmiştir:

Hep yaşımdan büyük düşünmek zorunda kaldım, hep olgun olmak zorunda kaldım. 12-13 yaşındaydım ama 18-19 yaşında gibiymişim gibi düşünüyordum. Öyle düşünmek zorunda kalıyordum. Bu benim erken büyümeme neden oldu (4. Oturum, 1. Deney Grubu, 02.04.2015, Seher)

Bireyin kendi duygu ve düşüncesi ile ebeveynlerinin duygu düşüncelerinin iç içe geçmesi, kişinin kendine özgü duygu ve düşüncelerini geliştiremediğini, kendi duygu ve düşüncelerini ebeveynlerinden ayıramadığını göstermektedir. *Duygu ve düşüncelerin*

birbirine karışması/ilişkilerin iç içe geçmesi alt temasına ilişkin anne ve babasının duygusunu içselleştirerek onlardan daha yoğun olumsuz duygu yaşayan bir grup üyesinin paylaşımları şu şekildedir:

Onları kaybetmekten korkuyorum. Onlar üzülmesin de ben üzüleyim, onlara bir şey olmasın da bana olsun diyorum. Onlar kötü durumdaysa her şey biter benim için. Ben onlar için daha güçlü olmalıyım. (...) Ben onlara kıyamıyorum. Annem ve babam acılarını çok gösteriyorlar. Onlar acılarını bu kadar yoğun gösterince ben acılarımı hep içimde yaşıyorum (8. oturum, 1. Deney Grubu, 27.04.2015, Esin).

Grup üyesi anne ve babasının yaşadığı olumsuz duyguyu anne ve babası kadar yoğun yaşamaktadır. Kimi zaman ebeveynlerini onlardan daha çok düşünmektedir. Çocuğuna bakmak anne ve babanın görevi iken danışan anne ve babasına bakma sorumluluğunu almaktadır. Ebeveynlerin alması gereken sorumluluğu grup üyesi kendi başına üstlenmektedir. Kimi grup üyeleri de kendi duygu ve düşüncelerinden vaz geçerek tüm yükü ebeveynlerine yükleyebilmektedir. Bu grup üyesi annesiyle olan iç içe geçmiş ilişkisini şu şekilde ifade etmektedir:

Mesela annem benim bütün ders saatlerimi bilir. Ne zaman gireceğimi ne zaman çıkacağımı bilir. Hangi otobüse bindiğime kadar bilir. Gelip bana demez ki ‘sen nereye gittin, neredesin’ demez. Emindir o benden. (...) Telefonumu ortaya bırakırım. Mesaj gelir alır okurlar. Bir telefon çalar. Alır açarlar. Her şeyim iç içe. (...) Mesela bir şey alacağım zaman hemen annemi ararım. (...) Her şeyimi bilir neredeyse yani. (2. oturum, 2. Deney Grubu, 10.03.2015, Arzu).

Ayrışma bireyleşmenin sağlıklı bir biçimde sağlanamadığının göstergelerinden birisi de aileye duyulan yoğun bağımlılık hissidir. Duygusal yönden ayrılmış kişiler geçirdikleri yaşantılar sonucunda kendine özgü özerk tepkiler sergileyebilmektedir. Bireyin kendisi ile ve diğerleri ile olan ilişkilerinde çok fazla kırılmalar yaşaması, duygusal anlamda ihtiyaçlarını karşılaması konusunda diğerlerine bağımlı olduğunu gösterir. Bu durum kişinin kendi isteğine göre değil başkalarının isteğine göre hareket etmesine yol açabilir. *Bağımlılık/Başkalarının denetimine girme* alt teması altında kendi istek ve ihtiyaçlarından önce diğerlerinin ihtiyaçlarını ön plana çıkaran, ailesinin desteğine çok fazla ihtiyaç duyduğu için de kendi isteklerini geri plana iten grup üyesinin paylaşımları şu şekildedir:

Çoğu zaman gitmek istiyorum, mesela il dışından okumayı çok istedim üniversite tercihinde ama hani ailemi yanımda getirebilme ihtimalim olsaydı çoktan gitmiştim. Onların yokluğuyla baş edebilir miyim açıkçası onu göze alamam. O cesareti kendimde göremiyorum. (7. Oturum, 1. Deney Grubu, 20.04.2015, Esin)

Aile içinde kaygı ya da stres yaşandığı zaman bu kaygı ve stresin azaltılması için sistem içine üçüncü bir kişi alınabilmektedir. Üçüncü kişi odağın başka bir noktaya kaymasına yardımcı olmaktadır. Aile üyeleri sorunun çözümü için bu üçgene güvenmektedir ve bu durum üçgene dâhil olan kişinin ayrışmasını engellemektedir. Çocukların üçgene dâhil edildiği durumda, üçgene dâhil olan çocuk genellikle aile içinde en az ayrışan çocuktur ve aile ile sağlıklı bir duygusal bağ içindedir. Kimi grup üyeleri ebeveynlerinin sorumluluklarını üstlenmenin yanı sıra aile içindeki sorunların giderilmesinde denge rolü üstlenmişlerdir. *Üçgene dâhil olma* olarak adlandırılmış olan bu alt tema altında bazı grup üyeleri ebeveynleri arasındaki çatışmalı ilişkiyi dengede tutmak için çaba harcadıklarını belirtmişlerdir. Buna ilişkin bir grup üyesinin paylaşımları şu şekildedir:

Bazen bir şey oluyor ve bakıyorum annem babam benden çok daha çocukça düşünüyorlar, içim elvermiyor sorumluluğu onlara bırakmaya (...). Puanım daha uzak şehirlerdeki üniversitelere girmeye yetiyordu. Ama ben onlardan uzak olmayayım, uzak olursam bir şey olduğunda bir sorun olduğunda onların yanına hemen ulaşmam gerektiğinde sıkıntı yaşayacağımı düşündüm (4. Oturum, 1. Deney Grubu, 02.04.2015, Seher)

Bu grup üyesi ebeveynleri arasında harç görevi görmektedirler. Ancak aile içindeki stres faktörleri ebeveynler arasındaki çatışma azaldığında ya da ortadan kalktığında üçgene dâhil olan bu grup üyesi üçgenin dışarda kalmaktadırlar. Üçgene dâhil olan bazı grup üyeleri ise ebeveyni ile olan sorunuyla ve yaşadığı problemlerle yüzleşmemek için sürekli olarak kendisini meşgul edecek eylemler içine girmektedir. Fogarty (2000), olumsuz duygu yaşayan birçok bireyin kendi benliğini keşfederek bununla baş etmek yerine, olumsuz duyguları yaşamamak için kendilerini başka şeylere yönlendirdiklerini belirtmektedir. Ancak bu hissin temelleri aile sistemi içinde atılmıştır. Hem aile içinde hem de sosyal çevresinde kimsenin kendini anlamadığını düşünen bir grup üyesi yaptığı işlerin yoğunluğunu şu şekilde ifade etmiştir:

Ben koşturmaca içine soktum kendimi. Dershaneye yazıldım. KPSS'ye çalışacağım, özel ders veriyorum. Kaçıyorum çok kaçıyorum. (4. Oturum, 2. Deney Grubu, 24.03.2015, Aliye)

Aile üyeleri ya da toplumla aile arasındaki sınırların net olmaması çok katı ya da çok geçirgen sınırların olması da ayrışma bireyleşme çabalarını olumsuz etkilemektedir. Bazı ailelerde bireylerin ayrışma çabaları olumsuz karşılanabilir. Bu durum aile üyeleri arasındaki mesafenin ya artmasına ya da azalmasına yol açar. Bu iki durumda aile üyeleri arasındaki sınırlar bulanıklaşmaya ya da katılaşmaya başlayabilir. Ebeveynlerinden bağımsızlaşarak kendi özgür iradesini kullanmak isteyen bireyler anne ve baba ve hatta sınırların belirsizliği nedeni ile toplum tarafından engellenir. Bu durumda ne hissetmesi ya da ne düşünmesi gerektiğine bireyin kendisi değil sistemin üyeleri karar vermektedir (Minuchin, 1974; Goldenberg & Goldenberg, 1991; Worden, 2003/2013). Aile üyeleri ve toplumla aile arasındaki sınırların çok geçirgen olmasının kendisini nasıl etkilediğini ve bunun sonucunda istediği adımları atma konusunda yaşadığı kaygıyı bir grup üyesi yaşadığı durumu *çok katı ya da aşırı geçirgen sınırlar alt teması* altında şu şekilde ifade etmiştir:

Ben anne babamın baskısı altındayım onlar da çevrenin baskısı altındalar. Ben mesela bir şeye başkaldırdım diyelim, onların istemeyeceği bir şey yapmaya kalkıştım. Bakıyorum sonucunda çevre tarafından olumsuz algılanan bir durum oluyor. Sonra annem üzülüyor, bu sefer benim onun yanında olmam gerekiyor. Çünkü onun benden başka desteği yok. O gözle yaklaştığımda vazgeçiyorum yapmak istediklerimden, ödün veriyorum yapacaklarımdan. Annem mutlu olsun da... (5. Oturum, 1. Deney Grubu, 06.04.2015, Esin)

Aile üyelerinden sağlıklı bir biçimde ayrışıp kendine özgü özelliklere sahip olamamanın bir diğer göstergesi de aşırı sorumluluk almanın tam tersi olarak sorumluluk almaktan kaçmaktır. Bu bireyler tüm sorumluluğu aile üyelerine vermektedir. Geniş ailede yaşayan grup üyelerinden birisi duygu ve düşüncelerini *Sorumluluk almama* alt teması altında şu şekilde açıklamaktadır:

Ailede babam olsun amcam olsun çok atak kişilerdir, girişken kişilerdir, ben her şeye elimi atmam, bir şeye el atıp da halleden kişi olmadım, o yapmasa diğeri yapıyor bana sıra gelmiyor. Benim karışmama da izin vermezlerdi zaten (4. Oturum, 1. Deney Grubu, 02.04.2015, Murat).

4.3. Reddedilme Beklentisi Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında Ayrışma Bireyleşme Ergen Testinin alt ölçeği olan Reddedilme Beklentisi değişkenine ilişkin nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir.

4.3.1. Reddedilme Beklentisi Değişkenine İlişkin Nicel Bulgular

1. *Ön test almış olan gruplarla almamış olan gruplar arasında Reddedilme Beklentisi son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?*
2. *Programın uygulandığı deney grupları ile programın uygulanmadığı kontrol grupları arasında Reddedilme Beklentisi son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?*

Araştırmanın yukarıda yer alan alt problemleri 2x2 Faktöriyel (ön test alıp almama x uygulama alıp almama) İki Yönlü Gruplararası ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Bu analizler neticesinde elde edilen bulgulardan önce ön test alan ve almayan, uygulama alan ve almayan katılımcıların Reddedilme Beklentisi son test puanlarına ilişkin betimsel değerlere Tablo 22’de yer verilmiştir.

Tablo 22

Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Katılımcıların Reddedilme Beklentisi Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel Değerleri

Uygulama	Ön test	Ortalama	Ss	N
Aldı	Aldı (1. Deney Grubu)	24.42	4.35	7
	Almadı (2. Deney Grubu)	26.14	4.37	7
	Toplam	25.28	4.28	14
Almadı	Aldı (1. Kontrol Grubu)	36.50	5.20	8
	Almadı (2. Kontrol Grubu)	34.75	7.97	8
	Toplam	35.62	6.57	16
Toplam	Aldı (1. Deney Grubu + 1. Kontrol Grubu)	30.86	7.78	15
	Almadı (2. Deney Grubu + 2. Kontrol Grubu)	30.73	7.73	15

Tablo 22’de, uygulama almış olan deney gruplarındaki katılımcıların Reddedilme Beklentisi son test puan ortalamalarının ($\bar{X}$ =25.28), uygulama almamış olan kontrol gruplarında yer alan katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{X}$ =35.62) göre düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca ön test almış olan 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarında yer alan katılımcıların puan ortalamalarının ($\bar{X}$ =30.86), ön test almamış olan 2. Deney ve 2. Kontrol gruplarında yer alan katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{X}$ =30.73) çok yakın

olduğu görülmektedir. Levene testi ile varyansların eşit olduğu [$F(3, 26)=1.462, p=.248$] sonucuna varılmıştır. Puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 23'te yer almaktadır.

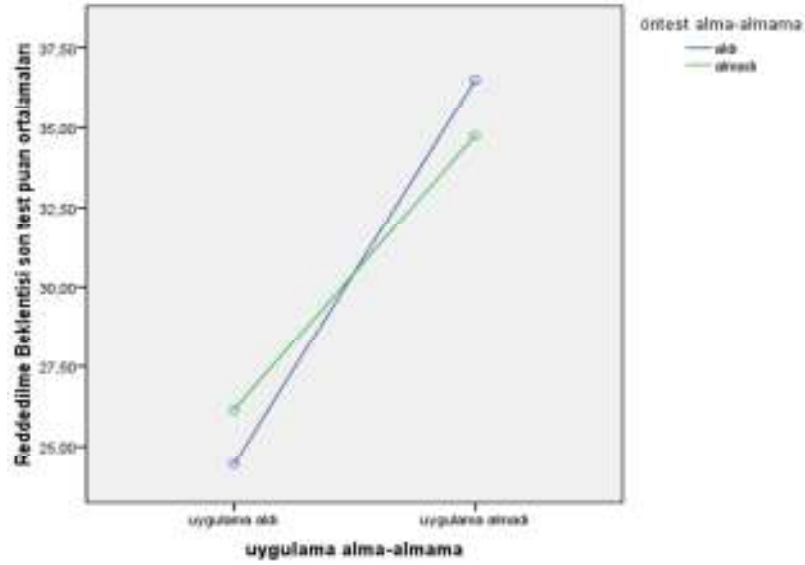
Tablo 23

Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Reddedilme Beklentisi Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Reddedilme Beklentisi	Düzeltilmiş Ortalama	820.72	3	273.57	8.23	.001	.487
	Kesişim	27702.19	1	27702.19	833.56	.000	.970
	Uygulama	798.19	1	798.19	24.01	.000*	.480
	Ön test	.002	1	.002	.00	.993	.000
	Uygulama * ön test	22.40	1	22.40	.67	.419	.025
	Hata	864.07	26	33.23			
	Toplam	30144.00	30				
	Düzeltilmiş Toplam	1684.80	29				

* $p<.05$

Tablo 23'te görüldüğü gibi ön test temel etkisi [$F(1, 26)=.00, p=.993, \eta^2=.000$] anlamlı olarak elde edilmemiştir. Ön test etkisi oluşmamış ve ön test uygulaması bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmamıştır. Uygulama temel etkisi ise [$F(1, 26)=24.01, p=.000, \eta^2=.480$] anlamlı olarak elde edilmiştir. Uygulama temel etkisinin anlamlı çıkması programın uygulandığı deney ve uygulanmadığı kontrol grupları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık yarattığını göstermektedir. Uygulama temel etkisine ilişkin Eta kare değeri .48 ve Cohen f değeri .923 olarak elde edilmiştir. Hesaplanan her iki değer de uygulamanın “geniş” etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Ön test almış olma ile uygulama etkileşimini gösteren ön test*uygulama etkileşim etkisi ise anlamlı olarak elde edilmemiştir [$F(1, 26)=.67, p=.419, \eta^2=.025$]. Bu sonuç deney grubundaki değişimin nedeninin ön testten bağımsız biçimde uygulanan programdan kaynaklı olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ön test ve uygulama alıp almama durumlarına göre Reddedilme Beklentisi son test puanlarındaki değişim grafiği Şekil 9'da yer almaktadır.



Şekil 9. Ön test ve uygulama alan ve almayan katılımcıların Reddedilme Beklentisi son test puanlarına ilişkin değişim grafiği

Şekil 9’da görüldüğü gibi uygulama alan katılımcıların (1. Deney ve 2. Deney Grupları) almayanlara göre (1. Kontrol ve 2. Kontrol Grupları) Reddedilme Beklentisi son test puan ortalamaları daha düşüktür. Ön test ve uygulama almış olan (1. Deney grubu) katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı son test puan ortalamaları diğer gruplara göre en düşükken, uygulama almamış ancak ön test almış olan (1. Kontrol grubu) katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı son test puan ortalaması en yüksektir.

3. *Ön test uygulamasının yapıldığı gruplar arasında Reddedilme Beklentisi puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?*

Araştırmanın yukarıda yer alan alt probleminin test edilmesi amacıyla 2x3 Faktöriyel Gruplararası-Gruplarıçi Karışık Desenler için ANOVA ya da başka bir ifadeyle Split plot ANOVA (SPANOVA) testi yapılmıştır. ANOVA testi neticesinde elde edilen bulgulardan önce 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının Reddedilme Beklentisi puanlarına ilişkin ön test, son test ve izleme-testi ölçümlerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 24’te yer verilmiştir.

Tablo 24

1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Reddedilme Beklentisi Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Gruplar	N	Ön test		Son Test		İzleme	
			$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Reddedilme	1. Deney Grubu	7	33.71	4.19	24.43	4.35	25.00	3.16
Beklentisi	1. Kontrol Grubu	8	31.75	5.09	36.50	5.21	37.63	5.76

Tablo 24 incelendiğinde 1. Deney grubunda yer alan katılımcıların Reddedilme Beklentisi son test ($\bar{X}$ =24.43) ve izleme testi ($\bar{X}$ =25.00) puan ortalamaları, ön test ($\bar{X}$ =33.71) puan ortalamalarına göre düşüş göstermektedir. 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcıları son test ($\bar{X}$ =36.50) ve izleme testi ($\bar{X}$ =37.63) puanları ise, ön test ($\bar{X}$ =31.75) puan ortalamalarına göre zamanla artış göstermektedir. Farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 25'te yer almaktadır.

Tablo 25

1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Reddedilme Beklentisi Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2
Reddedilme Beklentisi	Gruplararası	1159.644	14				
	Grup (D1/K1)	643.067	1	643.067	16.183	.001*	.555
	Hata	516.577	13	39.737			
	Gruplarıçi	915.57	30				
	Ölçüm (Ön-Son-İzleme)	39.215	2	19.608	1.112	.361	.156
	Grup*Ölçüm	510.415	2	255.208	10.928	.002*	.646
	Hata	365.940	26	14.075			
Toplam		2075.214	44				

*p<.05

Tablo 25'te yer alan Reddedilme Beklentisi puanına ilişkin bulgular incelendiğinde grup temel etkisinin [$F(1, 13)= 16.183$, $p= .001$, $\eta^2= .555$] anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç ölçüm ayrımı yapmaksızın 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarında yer alan katılımcıların Reddedilme Beklentisi puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Etki büyüklüğünün hesaplanması neticesinde Eta kare değeri .555 ve Cohen f değeri 1.117 olarak elde edilmiştir. Hesaplanan her iki değer de gruplararası farkın “geniş” etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Grup ayrımı yapmaksızın ön-son-izleme testi puanlarının ortalamaları arasındaki farka ilişkin

ölçüm temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .844$, $F(2, 26) = 1.112$, $p = .361$, $\eta^2 = .156$] anlamlı elde edilemediği görülmektedir. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının ön-son-izleme testi Reddedilme Beklentisi puanlarının ortalamaları arasındaki değişimin farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen grup*ölçüm etkileşim etkisinin [Wilks' $\lambda = .354$, $F(2, 12) = 10.928$, $p = .002$, $\eta^2 = .646$] anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Etki büyüklüğü eta kare değeri .646 ve Cohen f değeri 1.350 olarak elde edilmiştir. Her iki değer de geniş” etki büyüklüğüne sahiptir. Gruplararası ve gruplarıçi farkın kaynağını gösteren Tukey testi sonuçları Tablo 26’da yer almaktadır.

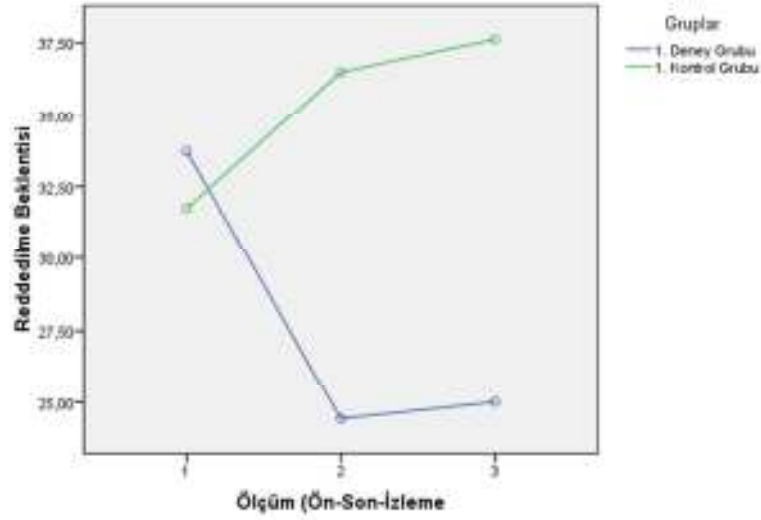
Tablo 26

1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Reddedilme Beklentisi Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tukey Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	1.Deney Grubu		1.Kontrol Grubu		
		Son Test	İzleme Testi	Ön Test	Son Test	İzleme Testi
1.Deney grubu	Ön test	-9.29*	-8.71*	1.96	-2.79	-3.91
	Son test		-.57	-7.32	-12.07*	-13.20*
	İzleme Testi			-6.75	-11.50*	-12.63*
1.Kontrol grubu	Ön test				-4.75	-5.88
	Son test					-1.13

*p<.05

Tablo 26’da görüldüğü gibi Tukey testi sonuçlarına göre 1. Deney grubunda yer alan katılımcıların ön test puan ortalamaları ile son test ($q = -9.29$; $p < .05$) ve izleme testi ($q = -8.71$; $p < .05$) puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu gözlenmektedir. Ve yine 1. Deney grubunun son test puan ortalaması ($\bar{X} = 24.43$) ile 1. Kontrol grubunun son test puan ortalaması ($\bar{X} = 36.50$) arasındaki farkın ($q = -12.07$; $p < .05$) ve izleme testi puan ortalaması ($\bar{X} = 37.63$) arasındaki farkın ($q = -13.20$; $p < .05$) anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Beş ay sonra alınan izleme ölçümleri sonrasında da bu anlamlı farkın devam ettiği ve 1. Deney grubunun izleme testi puan ortalaması ($\bar{X} = 25.00$) ile 1. Kontrol grubunun son test puan ortalaması ($q = -11.50$; $p < .05$) ve izleme testi puan ortalaması ($q = -12.63$; $p < .05$) arasında da anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak 1. Deney grubunun son test ve izleme testi puan ortalamaları ile 1. Kontrol grubunun ön test puanları arasında anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının Reddedilme Beklentisi puanlarına ilişkin ön-son ve izleme testi puan değişim grafiği Şekil 10’daki gibidir.



Şekil 10. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının Reddedilme Beklentisi puanlarının ön test, son test ve izleme testi ölçüm sonuçlarına göre değişim grafiği

Şekil 10 incelendiğinde 1. Deney grubunda yer alan katılımcıların Reddedilme Beklentisi değişkenine ilişkin puanlarında zamanla azalma olduğu, izleme ölçümlerinde de bu etkinin devam ettiği, 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların puanlarında ise sürekli olarak artışın devam ettiği gözlenmektedir.

4. *Ön testin uygulandığı gruplar ile ön testin uygulanmadığı gruplar arasında Reddedilme Beklentisi son test ve izleme testi puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?*

Araştırmanın yukarıda yer alan alt problemi 4x2 faktöriyel Gruplararası-Gruplarıçi Karışık Desenler için ANOVA ya da başka bir ifadeyle Split plot ANOVA (SPANOVA) testi ile analiz edilmiştir. ANOVA testi neticesinde elde edilen bulgulardan önce 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının Reddedilme Beklentisi puanlarına ilişkin, son test ve izleme-testi ölçümlerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 27’de yer verilmiştir.

Tablo 27

1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının Reddedilme Beklentisi Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Gruplar	N	Son Test		İzleme	
			$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Reddedilme Beklentisi	1. Deney Grubu	7	24.43	4.35	25.00	3.16
	2. Deney Grubu	7	26.14	4.37	25.00	4.58
	1. Kontrol Grubu	8	36.50	5.20	37.62	5.75
	2. Kontrol Grubu	8	34.75	7.97	36.37	8.68

Tablo 27’de 1. Deney grubunda yer alan katılımcıların Reddedilme Beklentisi puanlarının izleme testi ($\bar{X}$ =25.00) ölçümünün son test ($\bar{X}$ =24.43) ölçümüne göre artış gösterdiği, 2. Deney grubunda yer alan katılımcıların ise izleme testi ($\bar{X}$ =25.00) ölçümlerinin son test ($\bar{X}$ =26.14) ölçümlerine göre düşüş gösterdiği görülmektedir. 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının izleme testi puan ortalamalarının (1. Kontrol grubu için $\bar{X}$ =37.62 ve 2. Kontrol grubu için $\bar{X}$ =36.37) son test puanlarına (1. Kontrol grubu için $\bar{X}$ =36.50 ve 2. Kontrol grubu için $\bar{X}$ =34.75) göre artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Puan farklılıklarının anlamlı olup olmadığının test edilmesi amacıyla yapılan varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 28’de yer almaktadır.

Tablo 28

1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının Reddedilme Beklentisi Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Reddedilme Beklentisi	Gruplararası	3474.4	29				
	Grup (D1/K1/D2/K2)	1886.239	3	628.746	10.293	.000*	.543
	Hata	1588.161	26	61.083			
	Grupları içi	242.03	30				
	Ölçüm (Son-İzleme)	4.430	1	4.430	.520	.477	.020
	Grup*Ölçüm	15.939	3	5.313	.623	.606	.067
	Hata	221.661	26	8.525			
Toplam		3716.43	59				

*p<.05

Tablo 28’de yer alan Reddedilme Beklentisi puanlarına ilişkin bulgular incelendiğinde grup temel etkisinin [$F(3, 26) = 10.293$, $p = .000$, $\eta^2 = .543$] anlamlı

olduğu ancak ölçüm temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .980$, $F(1, 26) = .520$, $p = .477$, $\eta^2 = .020$] ve grup*ölçüm etkileşim etkisinin [Wilks' $\lambda = .933$, $F(3, 26) = .623$, $p = .606$, $\eta^2 = .067$] anlamlı elde edilemediği görülmektedir. Grup temel etkisine ilişkin eta kare değeri .543 ve Cohen f değeri 1.09 olarak elde edilmiştir. Bu değerler “geniş” etki büyüklüğünü göstermektedir. Gruplar arası farkın kaynağını gösteren Tukey testi sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 29’da yer almaktadır.

Tablo 29

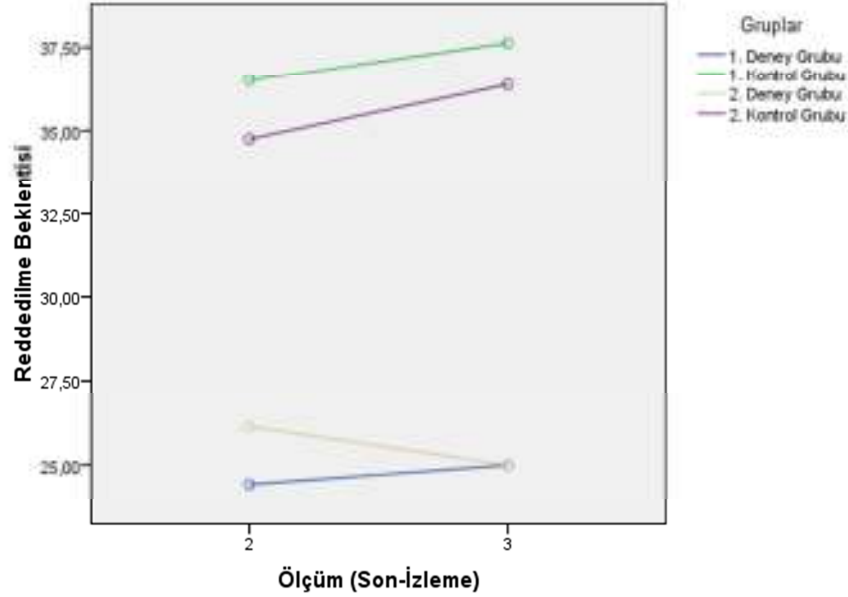
1. Deney, 1. Kontrol, 2. Deney ve 2. Kontrol Grupları Arasındaki Reddedilme Beklentisi Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	1.Deney G.		1.Kontrol G.		2.Deney G.		2.Kontrol G.	
		İzleme	Son	İzleme	Son	İzleme	Son	İzleme	Son
1.Deney grubu	Son test	-.57	-12.07*	-13.19*	-1.71	-.57	-10.32*	-11.95*	
	İzleme		-11.50*	-12.63*	-1.14	.00	-9.75*	-11.37*	
1.Kontrol grubu	Son test			-1.12	10.36*	11.50*	1.75	.125	
	İzleme				11.48*	12.62*	2.87	1.25	
2. Deney grubu	Son test					1.14	-8.61	-10.23*	
	İzleme						-9.75*	-11.37*	
2.Kontrol grubu	Son test							-1.62	
	İzleme								

*p<.05

Araştırmanın bu değişkenine ilişkin üçüncü alt probleminde elde edilen bulgulara ek olarak Tablo 29’da yer alan Tukey testi sonuçlarına göre, 1. Deney grubunun son test puanları ile 2. Kontrol grubunun son test puan ortalaması arasındaki fark ($q = -10.32$; $p < .05$) ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark ($q = -11.95$; $p < .05$) da anlamlı olarak elde edilmiştir. 1. Deney grubunun izleme testi puanları ile 2. Kontrol grubunun son test ($q = -9.75$; $p < .05$) ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark ($q = -11.37$; $p < .05$) da anlamlı olarak elde edilmiştir. 2. Deney grubunun son test puan ortalamaları ile 1. Kontrol grubunun son test ($q = 10.36$; $p < .05$) ve izleme testi ($q = 11.48$; $p < .05$) puan ortalamaları arasındaki fark ve 2. Deney grubunun izleme testi puan ortalamaları ile 1. Kontrol grubunun son ($q = 11.50$; $p < .05$) ve izleme testi ($q = 12.62$; $p < .05$) puan ortalamaları arasındaki farklar da anlamlı olarak elde edilmiştir. 2. Deney grubunun son test puan ortalaması ile 2. Kontrol grubunun izleme testi puan ortalaması arasındaki fark ($q = -10.23$; $p < .05$) ve 2. Deney grubunun izleme testi puan ortalaması ile 2. Kontrol grubunun son test ($q = -9.75$; $p < .05$) ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark ($q = -$

11.37; $p<.05$) anlamlı olarak elde edilmiştir. Ancak 2. Deney grubu son test puan ortalamaları ile 2. Kontrol grubunun son test puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı olarak elde edilmemiştir. Grupların son ve izleme testi puan değişim grafikleri Şekil 11'deki gibidir.



Şekil 11. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının Reddedilme Beklentisi son test ve izleme testi puanlarına ilişkin değişim grafiği

Şekil 11'de yer alan grafik incelendiğinde 1. Deney ve 2. Deney grubunda yer alan katılımcıların Reddedilme Beklentisi puanlarının 1. Kontrol ve 2. Kontrol grubunda yer alanlarından düşük olduğu, kontrol grubunda yer alan katılımcıların puanlarında artış devam ederken, 2. Deney grubunun puanlarında azalma olduğu ancak 1. Deney grubunun puanlarında artış olduğu gözlenmektedir.

4.3.2. Reddedilme Beklentisi Değişkenine İlişkin Nitel Bulgular

2. Deney gruplarında yer alan katılımcıların Reddedilme Beklentisi değişkenine yönelik farkındalıkları nelerdir? Alt problemi nitel olarak analiz edilmiştir.

Reddedilme Beklentisi teması altında grup üyesinin kendisini diğerlerinin gözünde değersiz, önemsiz hissettiği, onlar tarafından istenilmediği, kendisi için önemli olan kişiler tarafından incitilmekten korktuğu, diğerlerinin kendisini kabul etmesi için sergilediği davranışları, zor zamanlarında yalnız kalacağına ya da diğerlerinin duyarsız ya da tepkisiz kalacağına dair düşünceleri ve kendisi için önemli olan kişileri

kaybetmemek adına sergilediği davranışları ele alınmıştır. Bu tema altında toplanan alt temalar Tablo 30’da yer almaktadır.

Tablo 30.

Deney Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Reddedilme Beklentisine Yönelik Farkındalıkları

Tema	Alt temalar	1. Deney Grubu	2. Deney Grubu
Reddedilme Beklentisi	Hata yapmaktan korkma	5	3
	Değersiz önemsiz hissetme	4	4
	Kendine ve diğerlerine güvenmeme	4	3
	Hayır diyememe	4	3
	Dışlanma	4	1
	Kendini suçlama, suçluluk hissetme	2	2

Deney grubunda yer alan katılımcıların Reddedilme Beklentisi teması altında vurguladıkları alt temalar Tablo 30’da görüldüğü gibi, hata yapmaktan korkma, değersiz önemsiz hissetme, kendine ve diğerlerine güvenmeme, hayır diyememe, dışlanma, kendini suçlama suçluluk hissetme alt temalarıdır.

Bireyin diğer insanların davranışlarından etkilenecek çok fazla duygusal kırılmalar yaşaması, duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilmek için diğerlerine bağımlı olması, yeri geldiğinde ben pozisyonu alamaması kendi isteklerini geri plana itmesine yol açmaktadır. Bu kişiler diğerleri tarafından kabul edilmek ve bu yoğun duygusal kırılmaları yaşamamak adına çoğu zaman bir şey yapmamayı tercih etmektedirler. *Hata yapmaktan korkma* alt teması altında, aile içinde ve sosyal çevresinde hata yaptığında bunun çok fazla yargılanmasından ve çok fazla olumsuz duygu yaşamaktan dolayı korku yaşayan bir grup üyesinin aile ilişkileri üzerine yapılan çalışmadaki paylaşımları şu şekildedir:

Kendi kendime hep biri beni yanlış tanıyacağına ben öleyim daha iyi derim. Çünkü yanlış hatırlanmak çok kötü bir şeydir bence (...) Ben hakkımı bile savunamıyorum, yanlış anlamasınlar, yanlış bir şey düşünmesinler diye (3. Oturum, 1. Deney Grubu, 23.03.2015, Esin)

Aile içinde kurallar örtük bir biçimde grup üyelerine yansıtılmaktadır. Yine başka bir grup üyesi babasının kendisini yetiştirdiği evlattan farklı bir evlat olarak

görmesindense hiçbir şey yapmamayı tercih ettiğini, aslında babasının bunu dile getirmemiş olmasına rağmen kendisini bunu bildiğini şu sözlerle açıklamıştır:

Yapmam gereken ya da yapmamam gereken şeyleri evde açık açık söylemiyorlar ama bunu artık kafamıza yerleştirmişler. Onaylamadıkları bir şey yapsam nasıl tepki verirler bilmiyorum çünkü şimdiye kadar hiç öyle bir şey yapmadım. Hiç denemedim bile. Ailemden birisi bile denedi mi desem. Yok hayır. (5. Oturum, 2. Deney Grubu, 07.04.2015, Berfin).

Bir bireyin benlik gelişimi ile ayrışma bireyleşme düzeyi arasında ilişki vardır. Benlik gelişimi bireyin kendi duygu ve düşünceleri ile ebeveyninin duygu ve düşüncelerini ayırt edebilmenin yanı sıra kendi duygu ve düşünceleri arasındaki ayrımı da yapabildiği iç ruhsal bir olaydır. Aksi durumda bireyin yaşamını tamamen duyguları ele geçirmeye başlayacaktır. Kendini değerli ve iyi hissetmek için diğerlerinin onayına ihtiyaç duyan bu bireylerin benlik saygıları da düşük olacaktır. Grup üyeleri tarafından sıklıkla dile getirilen alt temalardan bir diğeri de *Değersiz önemsiz hissetmedir*. Diğerleri tarafından kabul edildiğinde onaylandığında kendisini değerli hisseden bir grup üyesi duygu ve düşüncelerinin çatışmasını şu sözlerle ifade etmektedir:

Ben kendimi hiç sevmiyorum. Başkaları ne derse ben oyum. (...) Benim kendimi değerli hissetmem için birinin beni öpmesi gerekmiyor. Bunu biliyorum ama uygulayamıyorum. Farkındayım ama yapamıyorum. (6. Oturum, 2. Deney Grubu, 14.04.2015, Hamiyet)

Benlik saygısı ile kendine güven arasında doğrudan ilişki bulunmaktadır. Ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan çocukların ebeveynlerinin tutarsız davranışlar sergilemeleri ya da ayrışmalarına izin vermemeleri kendilerine ve de diğerlerine olan güvenlerini zedelemektedir. Reddedilme Beklentisi altında yer alan temalardan *kendine ve diğerlerine güvenmeme* alt teması altında benlik saygısı zedelenmiş olan ve kendisine hem akademik hem de sosyal alanda güvenmeyen bir grup üyesinin paylaşımları şu şekildedir.

Kendimi çok ezik hissediyorum sanki hiçbir şeyi yapamayacakmışım gibi hissediyorum. Çalışsam da olmayacak gibi, zaten hep böyleydi böyle gidecek, hep bu şekilde bir umutsuzluk içindeyim yani (...) onaylanmadığım için. Konuşsam beni pek tınlamıyorlar zaten, kaale almazlar zaten boş konuşuyormuşum gibi, nasılsa söylediklerim değersiz gibi en iyisi onları dinleyeyim diyorum. Ben geri kalayım

diye hep öyle oluyor. Çok fazla sosyal ortamlara girmiyorum kimseyle konuşmuyorum sınıfta (5. oturum, 1. Deney Gurubu, 06.04.2015, Türkan).

Sağlıklı ayrışma bireyleşme sürecinden geçmiş kişiler istemedikleri bir durum karşısında diğerlerinin onayını almak için istenileni yapma gibi bir eğilim sergilemezler. Ayrışmış bireyler gerekli koşullarda ben pozisyonu alabilmektedirler. Reddedildiklerinde ve onaylanmadıklarında ciddi duygusal çatışmalar yaşamazlar. Yaşadıklarında ise bununla baş edebilirler. Grup üyelerinin bir kısmı reddedilmemek ya da başkaları tarafından sevildiklerini hissetmek adına kendi isteklerinden taviz vermektedirler. Onaylanmaya ihtiyaç duyan, yalnız kalmaktan, dışlanmaktan endişe duyan ve diğerleri tarafından kabul edilme kaygısı yaşayan bu bireyler hayır diyememektedirler. *Hayır diyememe* alt teması altında bir grup üyesinin paylaşımları şu şekildedir.

Sevdiğim kişilere hayır diyemiyorum. Onları kaybetmekten ve yalnız kalmaktan korkuyorum. Karşımda bana karşı çok hata yapan insan oldu. Hatalı olmasam bile onları ben aradım ben özür diledim. Sanırım ben kendime saygı duymadığım için başkaları da bana saygı duymuyor (6. Oturum1. Deney Grubu, 13.04.2015, Esin)

Aile üyeleri ile kurulan ilişkiler ve aile içi iletişim örüntüleri kişinin kendisine dair algılarını etkilemektedir. Aile üyelerinin birbirini kabul edip etmemesi, iletişim biçimleri, belirgin sınırların sağlanıp sağlanmaması, aile içi roller, gücü kimin elinde bulundurduğuna dair bilgiler aile yapısı hakkında fikir sunmaktadır. Reddedilme Beklentisi teması altında sunulan *dışlanma* alt temasına ilişkin, kardeşleri ile yaşadığı çatışmaları ve koşulsuz kabul edilmediğini bir grup üyesi şu şekilde anlatmaktadır:

Ben ailede dışlanıyorum. Böyle yapma şöyle yapma, sürekli eleştirirler. ‘Bana sen tembelsin, sen yapamazsın, sen edemezsin, sen bu şekilde nasıl yaşayacaksın’ şeklinde aşırı yükleniyorlar. (...) Beni beceriksiz görüyorlar. (4. Oturum, 1. Deney Grubu, 02.04.2015, Cemre)

Bazı ailelerde çocukların aileden ayrışma çabaları aile üyeleri tarafından tehdit olarak algılanır ve ayrılmak isteyen kişi aile üyelerine ihanet ediyormuş gibi yansıtılır. Bu durumda aile üyeleri arasında sınırlar netliğini kaybeder. Bireyin nasıl düşünmesi nasıl hissetmesi gerektiği diğer aile üyeleri tarafından belirlenir. Ayrışmak isteyen ve bireyselliğini kazanmak isteyen kişi yapmış olduğu girişimlerden dolayı suçluluk

duygusu yaşayacaktır (Worden, 2003/2013; Goldenberg & Goldenberg, 1991). Reddedilme teması altında ele alınan bir diğer alt tema olan *suçluluk* alt temasına ilişkin bir grup üyesi babasıyla yaşadığı iletişim sorununun kendisini nasıl etkilediğini ve hissettiği suçluluk duygusunu şu şekilde ifade etmiştir:

Görünürde babamla aramda hiçbir sıkıntı yok aslında. Aramızdaki soğuk bir savaş. Ben susuyorum o bana bağıyor, ben susuyorum o bana yine bağıyor. Biliyorum aslında babamdan kaynaklandığını, bir yerde aşıyorum, ama bir yerden sonra yine sanki suçlu benmişim gibi kendimi suçluyorum açıkçası (2. Oturum, 1. Deney Grubu, 16.03.2015, Derya).

4.4. Kısıtlanma Kaygısı Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında Ayrışma Bireyleşme Ergen Testinin alt ölçeği olan Kısıtlanma Kaygısı değişkenine ilişkin nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir.

4.4.1. Kısıtlanma Kaygısı Değişkenine İlişkin Nicel Bulgular

1. *Ön test almış olan gruplarla almamış olan gruplar arasında Kısıtlanma Kaygısı son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?*
2. *Programın uygulandığı deney grupları ile programın uygulanmadığı kontrol grupları arasında Kısıtlanma Kaygısı son test puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?*

Araştırmanın yukarıda yer alan alt problemleri 2x2 Faktöriyel (ön test alıp almama x uygulama alıp almama) İki Yönlü Gruplararası ANOVA ile test edilmiştir. Varyans analizlerine ilişkin bulgulara yer verilmeden önce Tablo 31’de ön test alan ve almayan, uygulama alan ve almayan katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı son test puanlarına ilişkin betimsel değerlere Tablo 31’de yer verilmiştir.

Tablo 31

Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel Değerleri

Uygulama	Ön test	$\bar{X}$	Ss	N
Aldı	Aldı (1. Deney Grubu)	18.42	7.11	7
	Almadı (2. Deney Grubu)	15.85	3.13	7
	Toplam	17.14	5.44	14
Almadı	Aldı (1. Kontrol Grubu)	16.25	2.71	8
	Almadı (2. Kontrol Grubu)	19.12	4.32	8
	Toplam	17.68	3.78	16
Toplam	Aldı (1. Deney Grubu + 1. Kontrol Grubu)	17.26	5.16	15
	Almadı (2. Deney Grubu + 2. Kontrol Grubu)	17.60	4.04	15

Tablo 31’de görüldüğü gibi uygulama almış olan katılımcıların son test ortalama puanları ($\bar{X}$ =17.14) ile uygulama almamış olan katılımcıların son test ortalama puanları ($\bar{X}$ =17.68) arasında ve ön test almış olan katılımcıların ortalama puanları ($\bar{X}$ =17.26) ile almamış olanların ortalama puanları ($\bar{X}$ =17.60) arasında çok küçük puan farkı vardır. Levene testi neticesinde varyansların eşit olduğu [$F(3, 26)=1.059, p=.383$] sonucuna ulaşılmıştır. Uygulama alıp almama ve ön test alıp almama durumunun Kısıtlanma Kaygısı puanlarını nasıl etkilediğine yönelik ANOVA sonuçları Tablo 32’de yer almaktadır.

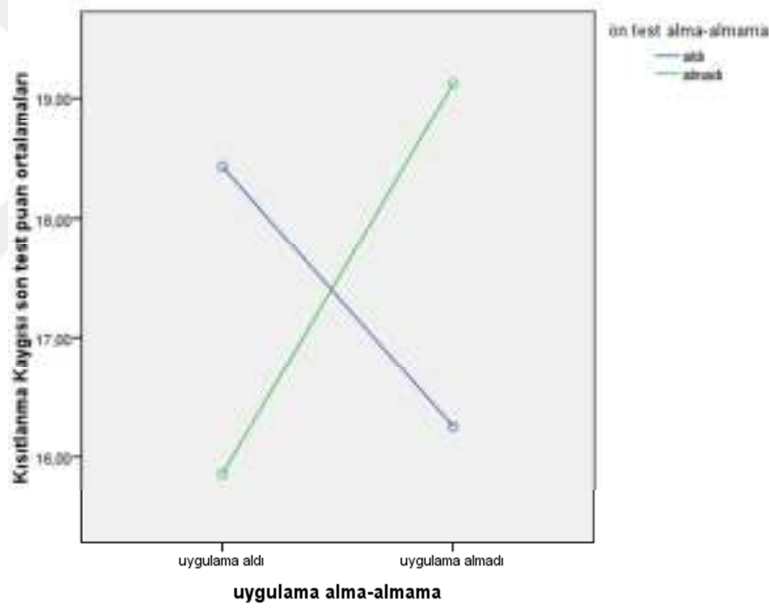
Tablo 32

Ön Test ve Uygulama Alıp Almama Durumlarına Göre Kısıtlanma Kaygısı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Kısıtlanma Kaygısı	Düzeltilmiş Ortalama	58.42	3	19.47	.92	.441	.097
	Kesişim	9058.21	1	9058.21	432.17	.000	.943
	Uygulama	2.21	1	2.21	.106	.748	.004
	Ön test	.17	1	.17	.008	.929	.000
	Uygulama * ön test	55.37	1	55.37	2.64	.116	.092
	Hata	544.94	26	20.95			
	Toplam	9721.00	30				
	Düzeltilmiş Toplam	603.36	29				

Tablo 32 incelendiğinde ön test temel etkisinin [$F(1, 26)= 0.008, p= .929, \eta^2= .000$] anlamlı olarak elde edilmediği görülmektedir. Bu sonuç ön test almış grupların

Kısıtlanma Kaygısı puan ortalamaları ile ön test almamış olan grupların puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. Uygulama temel etkisi ise $[F(1, 26)= 0.106, p= .748, \eta^2= .004]$ anlamlı olarak elde edilmemiştir. Elde edilen bu sonuç uygulanan programın Kısıtlanma Kaygısı değişkeni bakımından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık yaratmadığını göstermektedir. Ön test almış ve almamış olan grupların Kısıtlanma Kaygısı puanlarının ortalamaları arasındaki değişimin, uygulamayla olan etkileşimini gösteren ön test*uygulama etkileşim etkisi de anlamlı olarak elde edilmemiştir $[F(1, 26)= 2.64, p= .116, \eta^2= .092]$. Sonuç olarak uygulanan program Kısıtlanma Kaygısı değişkeni açısından deney gruplarında yer alan katılımcılar üzerinde anlamlı bir etkiye yol açmamıştır. Katılımcıların ön test ve uygulama alıp almama durumlarına göre Kısıtlanma Kaygısı son test puanlarındaki değişim grafiği Şekil 12’de yer almaktadır.



Şekil 12. Ön test ve uygulama alan ve almayan katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı son test puanlarına ilişkin değişim grafiği

Şekil 12’de görüldüğü gibi uygulama almış ancak ön test almamış olan (2. Deney grubu) katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı son test puanları en düşükken, ön test ve uygulama almamış olan (2. Kontrol grubu) katılımcıların Kısıtlanma kaygısı son test puanları en yüksektir.

3. *Ön test uygulamasının yapıldığı gruplar arasında Kısıtlanma Kaygısı puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?*

Araştırmanın yukarıda yer alan alt probleminin test edilmesi amacıyla 2x3 faktöriyel Gruplararası-Gruplarıçi Karışık Desenler için ANOVA ya da başka bir ifadeyle Split plot ANOVA (SPANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testi neticesinde elde edilen bulgulardan önce 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının Kısıtlanma Kaygısı puanlarına ilişkin ön test, son test ve izleme-testi ölçümlerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 33'te yer verilmiştir.

Tablo 33

1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Kısıtlanma Kaygısı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Gruplar	N	Ön test		Son Test		İzleme	
			$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Kısıtlanma	1. Deney Grubu	7	19.43	6.78	18.43	7.11	19.14	5.96
Kaygısı	1. Kontrol Grubu	8	15.63	5.18	16.25	2.71	16.88	5.00

Tablo 33 incelendiğinde 1. Deney grubunda yer alan katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı puanına ilişkin son test ($\bar{X}$ =18.43) puan ortalamalarının ön test ($\bar{X}$ =19.43) puan ortalamalarına göre daha düşük olduğu ancak bu değer izleme ölçümünde tekrar artış gösterdiği ($\bar{X}$ =19.14) gözlenmektedir. 1. Kontrol Grubu'nda yer alan üyelerin son test ($\bar{X}$ =16.25) ve izleme testi ($\bar{X}$ =16.88) puanlarının, ön test ($\bar{X}$ =15.63) puanlarına göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Puanlar arasındaki bu farklılıkların anlamlı olup olmadığına dair bulgular Tablo 34'te yer almaktadır.

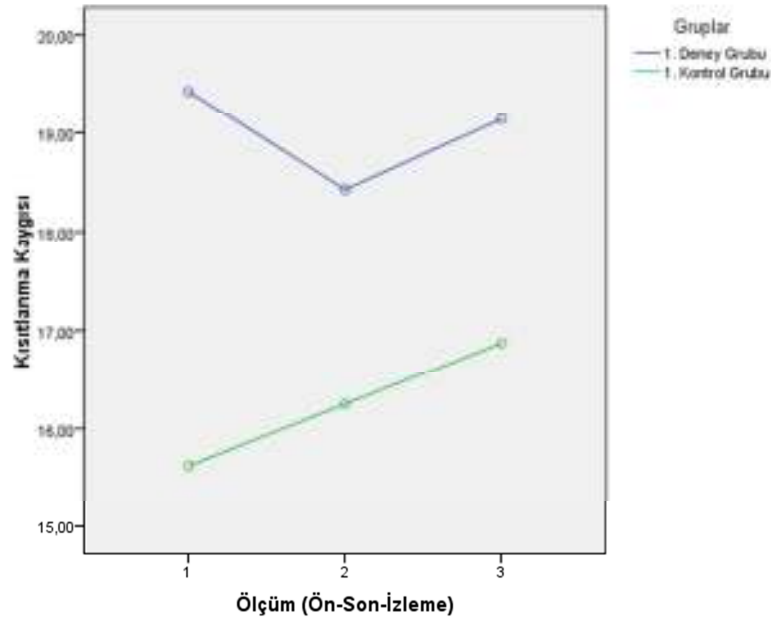
Tablo 34

1. Deney ve 1. Kontrol Gruplarının Kısıtlanma Kaygısı Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Kısıtlanma Kaygısı	Gruplararası	1100.533	14				
	Grup (D1/K1)	84.700	1	84.700	1.084	.317	.077
	Hata	1015.833	13	78.141			
	Gruplarıçi	200.497	30				
	Ölçüm (Ön-Son-İzleme)	3.564	2	1.782	.186	.833	.030
	Grup*Ölçüm	6.231	2	3.115	.501	.618	.077
	Hata	190.702	26	7.335			
	Toplam	1301,03	44				

p<.05

Tablo 34’te yer alan Kısıtlanma Kaygısı puanına ilişkin bulgular incelendiğinde grup temel etkisinin [$F(1, 13)= 1.084, p= .317, \eta^2= .077$]; ölçüm temel etkisinin [Wilks’ $\lambda= .970, F(2, 26)= .186, p= .833, \eta^2= .030$] ve grup*ölçüm etkileşim etkisinin [Wilks’ $\lambda= .923, F(2, 26)= .501, p= .618, \eta^2=.077$] anlamlı elde edilmediği görülmektedir. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının Kısıtlanma Kaygısı puanlarına ilişkin ön-son ve izleme testi puan değişim grafiği Şekil 13’teki gibidir.



Şekil 13. 1. Deney ve 1. Kontrol gruplarının Kısıtlanma Kaygısı puanlarının ön test, son test ve izleme testi ölçüm sonuçlarına göre değişim grafiği

Şekil 13’te da görüldüğü gibi Kısıtlanma Kaygısına değişkenine ilişkin 1. Deney son test ölçümünde düşüş olsa da izleme ölçümlerinde puanların tekrar yükselmeye başladığı, 1. Kontrol gruplarının puanlarında ise sürekli olarak yükselme olduğu gözlenmektedir.

4. *Ön testin uygulandığı gruplar ile ön testin uygulanmadığı gruplar arasında Kısıtlanma Kaygısı son test ve izleme testi puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?*

Araştırmanın yukarıda yer alan alt probleminin test edilmesi amacıyla 4x2 faktöriyel Gruplararası-Gruplariçi Karışık Desenler için ANOVA ya da başka bir ifadeyle Split plot ANOVA (SPANOVA) testi yapılmıştır. ANOVA testi neticesinde elde edilen bulgulardan önce 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının

Kısıtlanma Kaygısı puanlarına ilişkin, son test ve izleme-testi ölçümlerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 35’te yer verilmiştir.

Tablo 35

1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının Kısıtlanma Kaygısı Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Gruplar	N	Son Test		İzleme	
			$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Kısıtlanma Kaygısı	1.Deney Grubu	7	18.43	7.11	19.14	5.96
	2.Deney Grubu	7	15.86	3.13	16.29	4.46
	1.Kontrol Grubu	8	16.25	2.71	16.87	4.99
	2.Kontrol Grubu	8	19.12	4.32	19.12	2.75

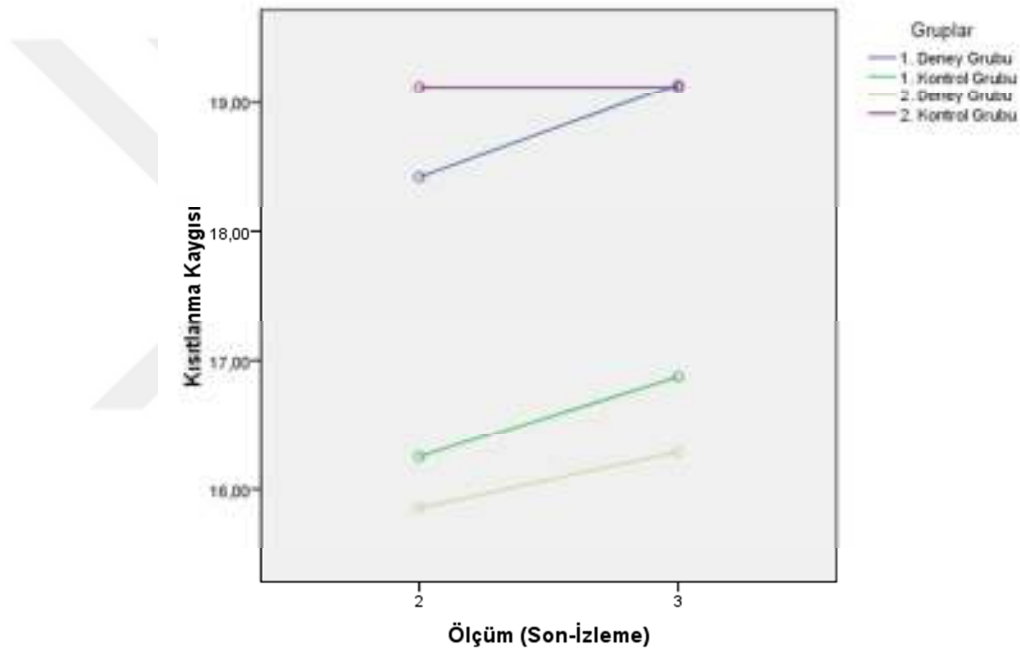
Tablo 35’te görüldüğü gibi 1. Deney grubunda ve 2. Deney grubunda yer alan katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı son test puanları (1. Deney grubu için $\bar{X}$ =18.43; 2. Deney grubu için $\bar{X}$ =15.86) izleme testi (1. Deney grubu için $\bar{X}$ =19.14; 2. Deney grubu için $\bar{X}$ =16.29) ölçümlerinde artmaya başlamıştır. Benzer şekilde 1. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}$ =16.87) son test puan ortalamalarına ($\bar{X}$ =16.25) göre artış göstermiştir. 2. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların son test ve izleme testi puan ortalamalarında ($\bar{X}$ =19.12) değişim olmamıştır. Bu değişimlerin anlamlı olup olmadığını gösteren varyans analizi sonuçları Tablo 36’daki gibidir.

Tablo 36

1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol Gruplarının Kısıtlanma Kaygısı Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin SPANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Kısıtlanma Kaygısı	Gruplararası	968.14	29				
	Grup (D1/K1/D2/K2)	106.677	3	35.559	1.073	.378	.110
	Hata	861.473	26	33.134			
	Grupları içi	247.6	30				
	Ölçüm (Son-İzleme)	2.917	1	2.917	.311	.582	.012
	Grup*Ölçüm	1.174	3	.391	.042	.988	.005
	Hata	243.509	26	9.366			
Toplam		1215.74	59				

Tablo 36 incelendiğinde grup temel etkisinin [$F(3, 26)= 1.073, p= .378, \eta^2= .110$], ölçüm temel etkisinin [Wilks' $\lambda= .988, F(1, 26)= .311, p= .582, \eta^2= .012$] ve grup*ölçüm etkileşim etkisinin [Wilks' $\lambda= .995, F(3, 26)= .042, p= .988, \eta^2= .005$] anlamlı olmadığı görülmektedir. Ölçüm ayrımı yapmaksızın 1. Deney, 1. Kontrol, 2. Deney ve 2. Kontrol gruplarının Kısıtlanma Kaygısı puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark elde edilmemiştir. Grup ayrımı yapılmaksızın farklı zamanlarda yapılan ölçümlerden elde edilen puanlar arasında da anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Gruplararası ölçümlere bağlı olarak fark elde edilmemiştir. Uygulanan program katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı puanları üzerinde anlamlı bir etki yaratmamıştır. Grupların son ve izleme testi puan değişim grafikleri Şekil 14'teki gibidir.



Şekil 14. 1. Deney, 2. Deney, 1. Kontrol ve 2. Kontrol gruplarının Kısıtlanma Kaygısı son test ve izleme testi puanlarına ilişkin değişim grafiği

Şekil 14'te 1. Deney, 1. Kontrol, 2. Deney ve 2. Kontrol gruplarında yer alan katılımcıların son test ve izleme testi puanları arasındaki farka ilişkin değişim grafikleri görülmektedir.

4.4.2. Kısıtlanma Kaygısı Değişkenine İlişkin Nitel Bulgular

3. Deney gruplarında yer alan katılımcıların Kısıtlanma Kaygısına yönelik farkındalıkları nelerdir?

Kerr (1981), ayrışma bireyleşme sürecinin sağlıklı bir biçimde kazanılmadığı ailelerde problem yaşandığında aile üyelerinin bu duruma karşı dört farklı tepkiden birini sergileyeceğini belirtmektedir. Bunlar aile üyelerinin birbirinden uzaklaşması, çatışma yaşaması, ilişkinin devamlılığını sağlamak adına aile üyelerinden birisinin kendinden ödün vermesi ya da başka bir sorunu gündeme getirme şeklindedir. Bu tepkilerden herhangi birisinin yoğun olarak sürdürülmesi durumunda aile üyeleri arasında sağlıklı iletişim kurulamamaktadır. Aile içinde özellikle kendi özerkliğini kazanmak isteyen birey ayrışmaya dirençli olan aile üyeleri tarafından engellenebilir, kısıtlanabilir. Bu tema oluşturulurken grup üyelerinin kendisi için önemli olan diğer kişilerin kontrolü altına girmeye karşı gösterdiği davranışları, engellenmeye, bağımsızlığına karşı tehdit olarak algıladığı davranışlara ve yönetilmeye karşı gösterdiği tepkileri dikkate alınmıştır. Kısıtlanma Kaygısı temasına ilişkin belirlenen alt temalar Tablo 37’de yer almaktadır.

Tablo 37

Deney Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Kısıtlanma Kaygısına Yönelik Farkındalıkları

Tema	Alt temalar	1.Deney Grubu	2.Deney Grubu
Kısıtlanma Kaygısı	Çatışma yaşama	2	4
	Geri çekilme, susma	4	1
	Duygusal ilişkiyi kesme	2	1

Tablo 37’de görüldüğü gibi deney grubunda yer alan katılımcıların Kısıtlanma Kaygısına ilişkin en fazla vurguladıkları alt temalar Çatışma yaşama, Geri çekilme ve Duygusal ilişkiyi kesme olarak belirlenmiştir. Deney grubunda yer alan katılımcılardan bir kısmı ebeveynleri ile olan ilişkilerinde engellenmelere maruz kalmak istemedikleri ve sağlıklı iletişim kuramadıkları için çatışma yaşamaktadırlar. *Çatışma yaşama alt temasına ilişkin bir grup üyesinin paylaşımı şu şekildedir.*

Geçenlerde bir gezi vardı mesela (annem) gitmeyeceksin dedi ben inadına gittim. Hava soğuksa ‘üzerine bir şey almadan sakın çıkma’ der, almadan çıkarım. Biliyorum böyle davranmanın bana faydası yok biliyorum ama maalesef pek bir iletişimimiz yok bu saatten sonra olacağını da sanmıyorum. Annemle konuşuyorum ama hep tartışma şeklinde (5. Oturum, 1. Deney Grubu, 06.04.2015, Mert).

Kendi aldığı kararları yerine getirememenin nedenini ekonomik olarak anne babaya bağımlı olmaya ve toplumsal değerlere bağlayan grup üyelerinin genel olarak sergiledikleri davranışlar *geri çekilme ve susma* olarak belirlenmiştir. Bu alt tema altında grup üyelerinden birisinin ifadesi şu şekildedir:

Anneme babama saygı sevgi konusunda eksik değilim ancak onların dediklerini de bir taraftan yapmak zorundayım. Çünkü onlara bağımlıyım. (3. Oturum, 1. Deney Grubu, 23.03.2015, Esin)

Ekonomik anlamda ailesine bağımlı olmadığı halde babasının kendisini okuldan almasından korktuğu için ve annesinin güvenini sarsmamak için tepkisinin genel olarak susmak olduğunu belirten bir grup üyesinin paylaşımları ise şu şekildedir:

Benim tek sıkıntım tek kaygım annemin yüzünü kara çıkarmak. Çünkü babam bana seni okutmayacağım dediğinde ben maddi olarak hiç kimseden destek almadım. (...) Babam da şimdi okumama karşı değil ama sürekli bana ‘ayağının en ufak takıldığı yerde tökezlediğin yerde ben seni okuldan alırım’ diyor. (3. Oturum, 1. Deney Grubu, 23.03.2015, Derya)

Aile içinde yaşanan sorunlar çözülemediğinde kimi zaman aile üyeleri yaşanan kaygıyı azaltmak için birbirine duygusal ya da fiziksel olarak mesafe koyabilmektedir. Konulan mesafe kaygıyı azaltmanın yanı sıra özellikle sorun yaşayan kişinin diğer aile üyeleri tarafından kısıtlanmasını da önlemeye yardımcı olabilmektedir. Bu tema altında ebeveyni tarafından kendisine kurulan baskıdan uzaklaşmak için eve çok fazla gitmeyen, ebeveyni tarafından okuldan alınmaktan korkan ya da hayatında sürekli kısıtlanmalar gelmesinden korkan, kendisini anlamayacaklarını düşündüğü için ebeveynleri ile arasına mesafe koyan grup üyelerinin tercihi *duygusal ilişkiyi kesme* biçiminde olmuştur. Bu alt tema altında iki grup üyesinin paylaşımı şu şekildedir:

Annem çok sert bir kadındır (...) Eve gitmek istemiyorum yani. Karşılaşmak istemiyorum. Biliyorum çünkü gitsem askeri sistem olacak. Kaçıyorum. Ailemin yaşadığı yere gitsem bile yurttan kalırım yine evde kalmam (3. 1. Deney Grubu, 23.03.2015, Mert).

Koptuk biz babamla. Aramıyor beni, 2 ayda bir kez görüşüyoruz. Görüştüğümüzde de bakıyorum 11. saniyede telefonu yüzüme kapatmış, sevgisini de kimseye gösterebilen bir insan değil (2. Oturum, 1. Deney Grubu, 16.03.2015, Derya).

4.5. Katılımcıların Kazanımlarına İlişkin Bulgular

4. Deney gruplarında yer alan katılımcıların farkındalıkları ve kazanımları nelerdir?

Alt problemi nitel olarak analiz edilmiştir.

Bu başlık altında grup üyelerinin oturumlardan elde etmiş oldukları kazanımlara yer verilmiştir. Bu kazanımlar grup üyelerinin aileleriyle, sosyal çevreleriyle ve kendileriyle olan ilişkilerini, duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalıkları içermektedir. Katılımcıların kazanımlarına ilişkin elde edilen alt temalar Tablo 38’de yer almaktadır.

Tablo 38

Deney Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Kazanımlarına İlişkin Bulgular

Tema	Alt temalar	1.Deney Grubu	2.Deney Grubu
Kendi duydu, düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalıkları		7	6
Aile ilişkilerine yönelik farkındalıkları		7	6

Oturumlar boyunca bir grup üyesi dışında tüm grup üyeleri hem kendilerine hem de aile ilişkilerine yönelik farkındalık kazanmışlardır. Kimi grup üyesi bu farkındalıklarına yönelik adımlar atarken kimisi duygu ve düşüncelerinde değişimler yaşamıştır. *Kendi duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalık* alt teması altında, aile diziliminde üçgene dâhil olan ve anne babasının ilişkisinde dengeleyici rol unsuru benimsemiş olan bir grup üyesi bir sonraki oturumda, oturumun kendisinde bıraktığı etkiyi, sonrasında babasıyla gerçekleştirdiği görüşmeyi ve çözmek için attığı adımı şu sözlerle açıklamıştır:

Son oturum benim için çok önemliydi, diğerlerinden farklıydı. Arkadaşlarım benim ailemi canlandırdılar. Dışardan görmek çok farklıydı, içinde olunca farklı düşünüyordum, dışardan görüldüğü gibi değil. Ama bu hafta çok daha iyiyim. Geçen hafta çok etkilendim. Ama artık çok üzülmeyeceğim. (...) Ben anne ve babama fazla müdahale ediyordum. Onları değiştirmeyi çok istiyordum. Mesela arkadaşımın söylediği gibi biz ailemizi değiştirmeye çalışıyoruz ama aslında kendimizi değiştirmemiz gerekiyormuş. Yani kendimi değiştirmek değil ama belki kardeşlerimi korumak dışında pek soruna müdahale etmemeye başlayacağım. Bunu denemek istiyorum. Ben çok karışmadığım çok müdahale etmediğim zaman ne olacak değişecekler mi ya da bir şey olacak mı ya da çok zarar göreceğiz miyiz? Bunu denemek istiyorum. Ufaktan da başladım. Bir sorun olduğunda babam aradığında babama çok dinlemek istemediğimi kendi aralarında çözmeleri gerektiğini söyledim.

Babam şaşırdı. Normalde karıştır ve tavsiyelerde bulunurdum. Şimdi çok bir şey söylemedim. (10. Oturum 1. Deney grubu, 11.05.2015, Seher)

Kimi zaman aile içinde alt sistemler arasında sınırlar bulanıklaşmakta ve roller birbirine karışmaktadır. Oturumlar sırasında evdeki küçük kardeşine sürekli annelik yaptığını ve onu çocuğu gibi gördüğünü söyleyen bir grup üyesi, aile içindeki rollerin değişmesi gerektiğine yönelik farkındalığını, oturum sonlarında atmış olduğu adımı ve kendi davranışının bazı problemlerin devam etmesine nasıl katkısı olduğunu şu sözlerle değinmiştir:

Kardeşimin okul veli toplantısı vardı. Annem geldi bana söyledi ‘kardeşinin toplantısına git’ diye. Bir işi olsa tamam ama benim dersim var ve annem benim gitmemi istiyor. Anneme gitmeyeceğimi ve kardeşimin annesinin ben olmadığını söyledim. Daha önceden olsa dediğini yapardım. Şimdi ne düşündüğümü söylüyorum (10. oturum, 1. Deney grubu, 11.05.2015, Esin).

Ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan bireyler kendi mutluluk kaynağı olarak diğerlerini görmektedir. Ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan kimi bireyler kendi duygusal düşünsel ve davranışsal yaşantılarının sorumluluğunu almak yerine diğerlerinin yapmış olduğu davranışlara odaklanmaktadırlar. Bu nedenle de diğerlerini değiştirme eğilimindedirler. Aile ilişkilerinde yaşadığı sorunların nedeni olarak diğerlerini gösteren bir grup üyesi kendi sorumluluğunu almaya yönelik kazanımlarını şu sözlerle belirtmektedir:

Oturumların bana çok şey kazandırdığını düşünüyorum. Hayatta en ufak bir şeyi bile çok önemseyen bir insanım. Bir şeyleri kendime hep artı olarak almaya çalışıyorum bu da çok büyük bir artı oldu bence. Ona göre hayatımı değiştirmeye çalışıyorum. Kendimi değiştirmeye çalışıyorum en azından başkalarını değişmesini beklemiyorum. (...) ben kendimi yargılamaya başladım bir iki haftadır. Buraya sürekli bencil bir şekilde geliyordum. Sürekli ben doğru yapıyorum ben haklıyım diye geldim ama fark ettim ki her zaman haklı olmayabilirim. Bu şekilde kendimi yargılıyorum bir olay olduğunda ‘belki sen haksızsındır’ diyorum. Bu oturumların bu konuda katkı sunduğunu düşünüyorum. (10. Oturum 1. Deney grubu, 11.05.2015, Cemre).

Sistemik Terapi Yaklaşımına göre aile sistemi içindeki en küçük bir değişim bile sistemi etkileyecektir. Grup çalışmaları sırasında yalnızca bireysel adımlar atmak değil danışanların sistemi içinde küçük değişimler gerçekleştirilmesi hedeflenmiştir. Yukarıda

bahsi geçen grup üyesi anne ve babasının yerine kendisine annelik yapan ablasıyla olan diyalogu sonrasında aile sistemi içinde değişimler olduğunu şu sözlerle açıklamaktadır:

Ablamla olan problemimden bahsetmiştim geçen hafta. Geçen hafta onunla konuşma fırsatı buldum, o sürekli onun acılarını büyütmemizi istiyor, ben de ona ‘bu zamana kadar ağır işler hep sana yüklenmiş, sen bize annelik yaptın’ dedim. Ben böyle şeyler söylediğimde o düşünmeye başladı. Sanki mutlu oldu. Onun haklı yönlerini de ortaya çıkarmaya çalışıyorum, empati kurmaya çalışıyorum (5. Oturum, 1. Deney grubu, 06.04.2015, Cemre).

Ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan bireylerin en temel sorunlarından birisi diğerleri ile olan ilişkilerinde ben pozisyonu alamamalarıdır. Diğerleri tarafından onaylanmak ve kabul görmek onlar için çok önemli olduğundan kendi isteklerini geri plana iterek diğerlerinin istediği gibi davranmaktadırlar. Birçok grup üyesi grup oturumlarından sonra diğerleri ile kurdukları ilişkilerde kendi duygu ve düşüncelerini paylaşmaya başlamışlardır. Yalnız kalmamak adına diğerleri ile kurduğu ilişkide sürekli diğerlerinin taleplerini dikkate alan ve onlar için bir şey yaptıktan sonra onlardan da çok şey bekleyen, onlar kendisi için bir şey yapmadığında da öfke duyan bir grup üyesinin duygularına dair farkındalığı şu şekildedir:

Aslında ben bu güne kadar hep kolay nefret eden biri olmadığımı sanıyordum. Ama çok kindar birisiymişim onu fark ettim. Çok fazla nefret taşıyorum içimde, birinden kolayca da nefret edebiliyorum. Ben şimdiye kadar kimseden nefret etmedim diyordum ama bu içimdeki şeylerin nedeni hep nefretmiş onu fark ettim. Sürekli insanlardan bir beklenti içindeyim ve yaptıklarımın karşılığını almak istiyorum. Alamayınca da öfkeleniyorum. Bu nefret etmeme sebep oluyor (7. oturum, 2. Deney Gurubu, 24.04.2015, Aliye).

Diğerlerinin onay vermesine ve diğerleri tarafından kabul edilmeye çok fazla duyarlı oldukları için ben pozisyonu alamayan bu bireyler yalnız kalmaya da tahammül edememektedir. Yukarıdaki grup üyesi yalnız kalmaktan keyif aldığını belirtmiş olmasına rağmen, oturumlar ilerledikçe aslında yalnız kalmayı sevmediğini, insanlardan uzaklaşmak, onları cezalandırmak ve onların dikkatini çekmek için yalnız kalmaya çalıştığını şu cümleleri ile ifade etmiştir:

Bazen diyorum ki aha yalnız kaldım, aslında bunu dikkat çekmek için yapıyormuşum. Bunu da bugün siz deyince fark ettim. (8. Oturum, 2. Deney grubu, 05.05.2015, Aliye)

Ayrışma bireyleşmenin sağlıklı gerçekleşmemiş olan bireyler için başkalarının kabulü ve onayı önemlidir. Bu nedenle de kendi istek ve ihtiyaçları geri planda kalmaktadır. Ben pozisyonu alabilmek diğerlerine saldırmak ya da tepkisel davranmak değildir. Bireyin ben pozisyonu alabilmesi için diğerlerini değil kendisini değiştirmesi gerekmektedir. Diğerleriyle olan ilişkilerinde sınır koyamayan ve pozisyon alamayan başka bir grup üyesi ise süreç sonunda elde ettiği kazanımları şu sözlerle dile getirmiştir:

Ben insanlara çok fazla değer veriyordum. Benden önce onlar geliyordu. Bunun aslında farkındaydım ama bunu kendime itiraf edemiyordum ama bunu artık itiraf ediyorum. Bunun daha fazla farkındayım ve buna göre de davranmaya çalışıyorum. Çünkü çok yıpranıyorum diğer türlü. Bu konuda farkındalığının arttığını düşünüyorum. İnsanlara karşı sürekli olarak şöyle dersem kalbi kırılır mı şöyle davranırsam üzülür mü diye çok düşünüyordum. Biraz daha özgün olmak istiyorum aslında daha açık sözlü olmak istiyorum. Sırf kalpleri kırılmasın diye kötü bir biçimde değil ama ılımlı bir şekilde kendi düşüncelerimi de söyleyebilirim diye düşünüyorum artık bundan sonra. (10. Oturum, 2. Deney grubu, 12.05.2015, Berfin)

Ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan bireylerin diğer özelliklerinden birisi reddedilmeye karşı duyarlı olmalarıdır. Bu durumla karşılaşmamak ve onları kaybetmemek için de kendi isteklerinden çokça taviz vermektedirler. Kendisi için önemli olan kişilerin sevgisini kaybetmemek adına sürekli tavizler veren ve kendi pozisyonunu başkalarına göre ayarlayan bir grup üyesi ise kazanımlarını şu şekilde açıklamıştır:

En büyük korkum bir gün sevdiklerimi tamamen kaybetmek, bedenlen yanımda olabilirler ama o sevginin yok olmaması gerekiyor benim için. Bu sevgiyi kaybetmemek için de bazı şeyleri yanlış yaptığının farkına vardım. (10. Oturum 1. Deney grubu, 11.05.2015, Esin)

Aynı danışan diğerlerinin sevgisini kaybetmemek adına nasıl davrandığını ve verdiği tepkinin sonucunu da şu sözlerle açıklamaktadır:

Susarak hiçbir yere varamadığımı fark ettim. (...) Kendi düşüncelerimi fikirlerimi başkalarından daha önce tutmam gerektiğini gördüm. Hep başkaları başkaları değil ben olmam gerekiyor (6. Oturum, 7. Oturum, 1. Deney grubu, 13.04.2015, 20.04.2015, Esin).

Araştırma süresince grup üyelerinin hepsi de aile üyelerinin duygu, düşünce ve davranışları ile kendi duygu, düşünce ve davranışları arasında bağlantı kurmuşlar ve bu durumu devam ettirmenin de kendi ellerinde olduğunu fark etmişlerdir. Grup üyelerinin kardeş ilişkilerine, anne baba ilişkilerine, aile içi rollere, nesiller boyu aktarılan örüntülere, aile içi duygusal örüntülere, aile içinde aşırı alınan ya da hiç alınmayan sorumluluklara, kurallara ve sınırlara yönelik tepkileri *Aile ilişkilerine yönelik farkındalık* alt teması altında toplanmıştır.

Bir grup üyesi annesinin otoriter tavırları karşısında onunla tartışmaya girdiğini ve annesinin kendisini kısıtlamasından endişe duyduğunu, diğer otorite figürlerine de annesine davrandığı gibi davrandığını ve bazen de kendisinin annesi gibi diğerlerine davrandığını fark etmeye başlamıştır. Bu grup üyesinin son oturumda kazanımlara yönelik ifade ettiği sözleri şu şekildedir:

En büyük sorunum annemdi. Onu anlattım ama aslında kendimi anlatıyormuşum onun farkına vardım. Özeleştiri yapmaya başladım. Aslında bir bakıma kendimi eleştiriyormuşum. Bunun farkına vardım (10. Oturum 1. Deney grubu, 11.05.2015, Mert).

Aile sistemi içinde bilgi akışının sağlıklı bir biçimde sağlanması ve ilişkilerin işlevsel olarak devam etmesi için sistemlerin hem kapalı hem de açık bir yapıya sahip olması gerekmektedir. Kapalı sistemlerde bilgi akışı çok azdır. Tüm paylaşımlar aile içinde yaşanmaktadır. Bu sistemlerdeki aile üyeleri çevresel değişimlere kolay uyum sağlayamazlar. Çocukların yaşlarının artması ile birlikte aile içindeki kuralların değişmesi gerekmektedir. Bireyin harekete geçmesini sağlayan yaşam enerjisini edinebilmesi için bireysellikle iç içe geçme arasında dengede kalması gerekmektedir (Kerr & Bowen, 1988). Bu dengenin sağlanamamasına bağlı olarak birey üzerindeki baskı, sosyal yönden işlevsizliklere yol açabilmektedir. Uygulanan program aracılığıyla grup üyelerinin aile içi ilişkileri, aile içinde davranışlarımızın sürmesine neden olan durumlar, bunların olumlu ve olumsuz yanlarının fark edilmesi ve yeri geldiğinde ben pozisyonunun alınması sağlanmıştır. Karşı cinsten insanlara karşı duygusal yakınlık hissedemediği için grup oturumlarına katılmak istediğini belirten bir grup üyesi, ailesi içinde bireysellikle iç içe geçme arasında denge kuramadığını, oturumların sonrasında sorununa yönelik kazanımlarını, duygu ve düşüncesindeki değişimleri şu şekilde ifade etmiştir:

Süreç boyunca kendime dair birçok şey fark ettim. Mesela ben buraya âşık olamadığım için gelmişim güya ama çok çok başka şeyler çıktı. Aslında belki de onun kaynakları ortaya çıktı, niye olamadığının. Bu farkındalıklardan sonra ne yapmam gerektiğini biraz düşündüm. (...). Ben hayatım boyunca hep ailece bir yapıya sahip olduğum için başka insanlara hiç önem vermemişim. Hiç arkadaşlık ilişkisi kurmamışım. Hep onlara kendimi kapatmışım hep aileme yönelmişim. Mutlulukları da onlarla yaşamışım hüznüleri de onlarla yaşamışım.(...). Kendime dair fark ettiğim bir şey daha özgün olamıyormuşum onu gördüm. Hep böyle her şeyi aileme danışarak yapıyorum. (10. Oturum, 2. Deney grubu, 12.05.2015, Arzu)

Yine genogram çalışması sırasında bir kaç grup üyesinin aile içi ilişkilere ve nesiller boyu aktarılan özelliklere yönelik farkındalıkları şu şekildedir:

Burada (genogram) çizgiler var ya, aslında bizim ailenin hepsinin ilişkileri zig zaglı olmalıymış onu fark ettim. Bizim aile hep birbirine giriyor. (3. Oturum, 2. Deney grubu, 17.03.2015, Aliye)

Abime kendime yakın hissediyorum ama baktığımda aslında öyle değilmiş ya da annemle olan ilişkim öyle değilmiş. Bunu fark ettim.(2. Oturum, 2. Deney grubu, 10.03.2015, Meral)

Aileden gen aktarımı gibi bir şey... Benim babam babasından ne gördüyse nasıl bir mesafe varsa, babamla benim aramda da öyle bir mesafe var. Kendimde de hissediyorum. (2. Oturum, 1. Deney grubu, 16.03.2016, Derya)

Kimi zaman genogram çizimi tek başına terapötik bir müdahale bile olabilmektedir. Genogram çalışması sonrasında bir sonraki oturuma kadar geçen bir haftalık süreç boyunca, yapılmış olan etkinlik üzerinde düşünmüş olan bir grup üyesinin paylaşımları ise şu şekildedir:

Kendi cümlelerimi değil de annemin cümleleriyle konuştuğumu fark ettim. Annemin cümlelerini kullanıyorum. Aynısını, mesela annem bana bir şey söylüyor ben de aynı cümleleri kız kardeşime söylüyorum. O da benim cümlelerimle erkek kardeşime konuşuyor. Bu şekilde devam mı edecek acaba. Hiç biz kendimize özgün bir şey oluşturamayacak mıyız? (...) Görünürde çok güzel aslında ailesiyle anlaşılan okuluna gidip gelen bir kız profili çiziyorum ama aslında derine inince çok saçma şeyler çıkıyor. İçine girip ayrıntısına bakınca hiçbir özgünlüğü yok, kendisi yok, resim gibi bir şeyim yani (3. Oturum, 2. Deney grubu, 17.03.2015, Arzu)

Sorunun yaşanmadığı, istisnai durumların keşfedilmeye çalışıldığı 6. oturumda grup üyelerinden bir kısmı almış oldukları kararlarda özellikle ailelerinin önemli bir etkiye sahip olduğunu fark etmişlerdir. Özellikle diğerlerini kaybetmemek adına kendi kararlarından vaz geçen bir grup üyesi aldığı kararlarda annesinin nasıl bir etkisi olduğunu ve oturumlar sonunda ben pozisyonu almaya yönelik kazanımlarını şu sözlerle açıklamıştır:

Ben hayatımın her yönüne annemi koymuşum, annem bunu istemese de ben annemi daha çok önemseyip her şeyi ona göre planlamışım. (...) Düşünüyorum da her şeyimi anneme göre planlamışım ben onun mutluluğunu benim mutluluğumdan daha önce diye düşünerek bu şekilde hareket etmişim (6. Oturum, 1. Deney grubu, 13.04.2015, Emine).

Buraya ilk geldiğimde hep birilerini değiştirmeye çalışıyordum ya ailemi ya annemi şöyle yapıyorlar şöyle yapsınlar daha iyi olur şeklinde ama bunun mümkün olmadığını biz de biliyorduk ama buraya geldikten sonra şunu fark ettim. Başkalarını değiştiremiyoruz en azından kendimizi biraz değiştirmeliyiz. Ben önceden çok fazla taviz verdiğimi düşünüyorum ama buna artık dur demem gerektiğini öğrendim. (10. Oturum 1. Deney grubu, 11.05.2015, Emine).

Grup üyelerinin büyük bir kısmının oturumlar boyunca hem kendilerine hem de aile içi ilişkilerine yönelik farkındalık kazandıkları gözlenmiştir. Bunlara ek olarak bir grup üyesi, zaten bildiği şeylerin grupta paylaşıldığını kendisine dair farkındalık kazanmasa da diğer grup üyelerinin paylaşımları sayesinde empati becerisinin arttığını belirtmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular tartışılacak ve yorumlanacaktır. Araştırmada ABET Toplam, Ayrılma Kaygısı, Reddedilme Beklentisi ve Kısıtlanma Kaygısı değişkenleri yer almaktadır. Bu değişkenler araştırmada nicel olarak değerlendirilmiştir. Tüm bu değişkenlerin sınıandığı alt problemler aynı olduğu için bu değişkenlere ilişkin tartışma ve yorum bir bütün halinde sunulmuştur. Ayrıca oturumların nitel olarak analiz edildiği Ayrılma Kaygısı, Reddedilme Beklentisi ve Kısıtlanma Kaygısı ve katılımcıların oturumlardan elde ettiği kazanımlar yönelik elde edilen bulgulara ilişkin tartışma ve yorum bir başlık altında sunulmuştur.

5.1. Nicel Bulgulara Yönelik Tartışma ve Yorumlar

Yapılan analizler sonucunda ABET Toplam, Reddedilme Beklentisi ve Kısıtlanma Kaygısı değişkenlerinin ön test uygulamasından etkilenmediği yani ön test alan ve almayan grupların puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrılma Kaygısı değişkeni için ön test temel etkisi anlamlı elde edilmiş olmasına rağmen uygulama*öntest etkileşim etkisinin anlamlı elde edilmemiş olması bu değişken için programın etkili olduğunu göstermektedir. Uygulanan program her iki deney grubunda yer alan katılımcıların ABET Toplam, Ayrılma Kaygısı ve Reddedilme Beklentisi düzeylerinin düşmesinde etkili olurken, Kısıtlanma Kaygısı değişkeni bakımından deney grubu lehine anlamlı farklılık elde edilememiştir.

Psikoloji ve eğitim alanlarında yapılan uygulamalı çalışmalarda gözlemlerin somutlaştırıldığı ve nesnelleştirildiği işe vuruk tanımlamaları içeren ölçüm araçları kullanılmaktadır (Erkuş, 2012). Bu nedenle de bu alanlarda ölçüm aracının ikinci kez verilmesi bulguların seyrini değiştirebilmektedir (Willson & Putnam, 1982). Araştırmada Solomon Dört Grup Modelinin kullanılmasının en önemli nedeni ölçüm aracı olarak kullanılan testin ikinci kez verilmesine bağlı olarak uygulama sonucunda elde edilen son test ölçümlerine hata karışmasının önüne geçilmek istenmesidir (Bordens & Abbott, 2011; Campbell & Stanley, 1963; Solomon, 1949). Ön test almaları nedeniyle katılımcılar uygulanacak olan programın içeriğini tahmin edebileceği gibi

ölçüm aracının bir kez daha verilmesi nedeniyle ikinci ölçüme yanlı tepki verebilmektedir. Solomon Dört Grup Modeli bu etkinin ortadan kalkmasını sağlayarak araştırmanın üst düzeyde geçerli güvenilir bir çalışma olmasını sağlamaktadır (Bordens & Abbott, 2011; Heppner, Kivlighan & Wampold, 2008; Howitt & Cramer, 2011; Solomon, 1949). Yapılan bu çalışmada ön test etkisinin olmadığı ABET Toplam ve Reddedilme Beklentisi değişkenlerinin uygulama temel etkisi anlamlı olarak elde edilmiştir. Bu iki bulgu, programın uygulandığı deney gruplarında yer alan katılımcıların ABET Toplam, Reddedilme Beklentisi ve Ayrılma Kaygısı puanlarının kontrol gruplarında yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük olması, elde edilen puan farklılıklarının tamamen programdan kaynaklandığını ve uygulanan programın etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer alt probleminde 1. Deney grubu ile 1. Kontrol grubunun ABET Toplam, Ayrılma Kaygısı, Reddedilme Beklentisi ve Kısıtlanma Kaygısı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Elde edilen bulgular ABET Toplam, Ayrılma Kaygısı ve Reddedilme Beklentisi değişkenleri açısından 1. Deney grubu lehine anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Araştırmanın son alt probleminde de 1. Deney, 1. Kontrol, 2. Deney ve 2. Kontrol gruplarının son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ABET Toplam, Ayrılma Kaygısı ve Reddedilme Beklentisi değişkenleri için deney grubunda yer alan katılımcıların puanları kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük elde edilmiştir. Ancak uygulanan programın Kısıtlanma Kaygısı değişkeni bakımından deney grubunda yer alan katılımcılara katkısı olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde hem sistemik yaklaşıma dayalı hem de ayrışma bireyleşmeye yönelik yapılmış grupla psikolojik danışma çalışmalarının oldukça sınırlı olduğu gözlenmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgularla, Lau ve Kristensen (2007) ve Elkjaer vd. (2014) tarafından yapılan grup çalışmalarından elde edilen bulgular sistemik yaklaşımın etkililiği bakımından benzerlik taşımaktadır. Araştırmacılar, aile içi ilişkilere odaklanarak yaptıkları çalışmanın neticesinde grup üyelerinin işlevsel olmayan davranışlarında azalma, ilişkilerinde iyileşme olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde anlamlı olarak elde edilen bulgular uzun vadede etkisini sürdürmektedir. Yürütülen bu çalışmada da grup üyelerinin yaşamlarını zorlaştıran sorunlarla aile sistemleri arasındaki ilişki ele alınmış ve sonrasında grup üyelerinin güçlü yanlarına odaklanılarak hem kendilerine hem de aile örüntülerine ilişkin farkındalık kazanmaları

sağlanmıştır. Beş ay sonra alınan izleme ölçümlerinde de etkinin devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyselliğin vurgulandığı kültürlerle, toplumun ön planda olduğu kültürler arasında hem psikolojik sorunların dışı vurumu hem de sorunların anlamlandırılması ve bireylerin bu sorunlarla baş etmelerinde farklılıklar bulunmaktadır (Erdur-Baker, 2007). Gülerce (1996, s. 111), Türkiye’de yaşayan ailelerin iletişim örüntülerinin, sistemin işlevselliğine ve kendi kendini yeniden yapılandırmaya yetmediğini, ailede kurulan iletişimin niceliğinden ya da niteliğinden kaynaklı sorunlar olduğunu ileri sürmektedir. Fikirlerin paylaşılmasına ve bazı konuların konuşulmasına sınırlar konulmaktadır. Çocukların öfke, kızgınlık gibi olumsuz duygularını ebeveyllerine ifade etmeleri hoş karşılanmamaktadır. Aileler çocuklarının bağımsız ve kendine güvenleri yüksek bireyler olarak yetişmeleri yerine sözlerini dinleyen bireyler olarak yetişmelerini tercih etmektedir. Batı kültüründen farklı olarak direk iletişim ve kendini açma yerine dolaylı, imalı, sözsüz iletişim, suskunluk ve çatışmadan kaçınma tarzında iletişim hakimdir. Çocukların aileden ayrışması, kendi kararlarını alan bireyler olarak yetişmesi ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan aileler için tehdit olarak algılanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1982, Akt. Kağıtçıbaşı, 2000). Nitekim programın uygulandığı deney gruplarında sosyal yaşamlarında sorun yaşayan grup üyelerinin aile içinde de benzer iletişim örüntüleri görülmektedir. Aile içi iletişim biçimleri genellikle dolaylıdır ve kurallar örtük bir biçimde konulmaktadır. Katılımcılar çoğu ailelerinin ne tür tepki verebileceklerini onlarla iletişime geçmeden onların aklını okuyarak tahmin etmektedirler. Ailesiyle çatışma yaşayan grup üyeleri, anne ve babaya karşı çıkmış olmaktan dolayı suçluluk duymaktadır. Cezalandırılmaktan, ailesinin küsmesinden ya da herhangi bir biçimde kısıtlanmaktan endişe eden bazı grup üyelerinin bu duruma maruz kalmamak adına kendi kararlarından vaz geçtikleri gözlenmiştir.

Benliğe dair ilk algılar ilk olarak aile içinde oluşmaktadır (Haefner, 2014). Oturumlar boyunca grup üyelerinin genellikle yaşamış oldukları sorunlardan dolayı başkalarını sorumlu tuttukları ve genellikle diğerlerini değiştirme eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Sorun ister aile içinde, ister aile dışı sosyal alanlarında olsun, diğerleri tarafından beklentileri karşılanmadığında grup üyelerinin yoğun olumsuz duygular yaşadıkları, sorunun kaynağı olarak diğerlerini gördükleri gözlenmiştir. Nitekim Aslan ve Güven (2010), Taşkın, Gürlek-Yüksel ve Özmen (2009), Özbaran (2004) ve Gürlek-Yüksel (2006) tarafından ilişkisel tarama modelinde yapılmış olan çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir. Aslan ve Güven (2010), ayrışma bireyleşme ile kişisel

uyum ve ebeveyne bağlanma arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Taşkın, Gürlek-Yüksel ve Özmen (2009) üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi ile ayrışma bireyleşme düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada Ayrılma Kaygısı ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulgusuna erişmiştir. Benzer şekilde Özbaran (2004), majör depresyon tanısı almış ve almamış ergenlerle yaptığı çalışmada majör depresyonla Ayrılma Kaygısı arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Depresyon tanısı almış gençlerle sağlıklı ayrışmış olan gençlerin anne baba çocuk yetiştirme tutumları arasında farklılıklar bulunmaktadır. Bu durum gençlerin anne babadan bağımsız davranışlar sergilemesine engel olmaktadır. Başka bir çalışmada Gürlek-Yüksel (2006), üniversite eğitimine devam etmekte olan birinci sınıf öğrencilerinin depresyon ve öfke düzeyleri ile ayrışma bireyleşme puanları arasında ilişki olduğunu, kız öğrencilerin ayrılma kaygısı puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olarak elde edildiğini tespit etmişlerdir.

Yurt içinde ve yurt dışında sistemik yaklaşımı temel alan bazı modeller de bulunmaktadır. Örneğin Işık (2014) önermiş olduğu modelde Milan ve Bowen Sistemik Yaklaşımını temel almış ve üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeylerini incelemiştir. Uygulanan bu modelde aile sistemleri, roller ve kurallar, aile içi duygusal ilişkiler, bağımlılığa yönelik çalışmalar, ben pozisyonu alma, sürdürmek istedikleri ya da istemedikleri davranışlar programın temelini oluşturmaktadır. Yine benzer biçimde Kolbert vd. (2013) Bowen terapi yaklaşımı ile ergenlerle yaptıkları çalışmalarda aile dinamiklerini temel alarak bireylerin yaşadığı sorunla aile dinamikleri arasındaki ilişki, aileye yönelik duyguların keşfedilmesi, nesnel bakış açılarının kazandırılması, olumsuz içselleştirmelerin azaltılması, sorun yaşanmasına yol açan örüntülerin keşfedilmesi ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi üzerine çalışmışlardır. Yapılan bu çalışmada da aile bağlamının keşfedilmesi, aile içindeki etkileşim ve iletişim örüntülerinin keşfedilmesi, roller, kurallar ve örtük mesajlar, aile üyelerinin beklentilerin karşılanması, aile üyelerinin kabul ve onayını alma, ben pozisyonu alma, grup üyelerinin ve ailesinin güçlü yanlarına odaklanma üzerinde durulmuştur. Bu sayede grup üyelerinin kendi duygu düşünce ve davranışlarında köken ailelerinin etkisi belirlenmeye ve güçlü yanları ortaya çıkartılmaya çalışılmıştır. Grup üyelerinin önemli bir kısmı aile içi ilişkilerle sosyal yaşamındaki ilişkiler arasındaki bağlantıyı kurabilmişlerdir.

Sistemik yaklaşımı temel alarak bireysel danışma yapan Sudano (2012) çatışma problemi yaşayan spor eğitimi almakta olan üniversite öğrencileri ile yaptığı aile temelli

bireysel çalışmalarda programların etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacı problemlerin ailede alım biçimleri ile sporcuların arkadaşlarıyla çatışma çözme biçimleri arasında benzerlik olduğundan yola çıkmıştır. Tıpkı yapılan bu çalışmada olduğu gibi aile içi ilişkilere, köken ailelerden aktarılan örüntülere, ailede sorunların nasıl ele alındığı, aile içinde yaşanan sorunların duygusal ve davranışsal boyutları üzerine odaklanılmıştır. Bu çalışma ile Sudano tarafından yapılan çalışmada ele alınan kavramlar birbirinden farklı da olsa, her iki çalışmanın temelinde aile içi iletişim biçimleri ve aile yapısının keşfedilmesi yer almaktadır.

5.4. Nitel Bulgulara Yönelik Tartışma ve Yorumlar

Todd, Nerlich ve McKeown (2005) psikoloji gibi sosyal bilim alanlarında karma yöntem deseni kullanmanın çeşitli avantajları olduğunu belirtmektedir. Nitekim yapılan bu çalışmada da uygulama sonrası elde edilen nicel bulgular, sürecin analiz edilmesi ile elde edilen nitel bulgularla desteklenmektedir. Karma yöntem ile hem elde edilen çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği artırılmıştır hem de araştırmada anlamlı sonuca ulaşamamış olan Kısıtlanma Kaygısı değişkeni için neden anlamlı bulgulara ulaşamadığı gözler önüne serilmiştir. Ayrıca elde edilen nitel bulgularla veri kaybı önlenmiş ve açıklanamayan noktalara açıklık getirilmiştir.

Ayrılma Kaygısı değişkenine ilişkin nitel bulgular, deney gruplarında yer alan katılımcıların aile içinde ve sosyal çevrelerinde genellikle onaylanma ihtiyacı içinde olduklarını göstermektedir. Grup üyelerinin özellikle sergiledikleri davranışlar ise diğerlerinin onayını almak adına uyumlu bir birey olma eğilimi göstermeleridir. Yine diğerlerinin kabulüne ve onayına duyulan ihtiyaçtan dolayı bazı danışanlar diğerlerine karşı bağımlılık sergilemektedir. Bazı katılımcıların ise aile içinde üçgene dâhil olarak aile içi sorunları çözmeye çalıştığı, bazılarının çok fazla ebeveynleri yerine sorumluluk aldığı ve buna bağlı olarak da aile içindeki rollerin birbirine karıştığı gözlenmiştir. Aile yapıları incelendiğinde ise bazı ailelerin çok katı ya da geçirgen sınırlara sahip olduğu gözlenmiştir.

Oturumların derinlemesine incelenmesi sırasında grup üyelerinin benlik algılarına ilişkin bazı sözleri “Kendime değer vermiyorum.”, “Kimseye güvenmiyorum.”, “Özgüvenim düşük.”, “Tek başıma yemekhanede yemek bile yiyemiyorum.”, “Hep susuyorum.”, “Yalnız kalmaktan korkuyorum.”, “Konuşsam bile bir anlamı yok, onların gözünde değersizim.”, Çok öfkeliyim” biçimindedir. Grup üyelerinin bu sözleri

kendilerine dair olumsuz algı içinde olduklarını göstermektedir. Bu sözler aynı zamanda benlik saygısı, kaygı, özgüven, kaygı, depresyon, bağımlılık gibi kavramları da akla getirmektedir. Nitekim yapılan çalışmalar ayrışma bireyleşme ile stres ve psikolojik uyum (Skowron, Wester & Azen, 2004), sosyal kaygı ve psikolojik semptomlar (Peleg-Popko, 2002), psikolojik tepkisellik (Johnson ve Buboltz Jr., 2000) ve ölüm kaygısı (Scharf & Cohen, 2013), kişisel uyum (Aslan & Güven, 2010), zorbalık ve kendine güven (Güven & Aslan, 2010b), depresyon (Gürlek-Yüksel, 2006; Özbaran, 2004; Taşkın, Gürlek-Yüksel & Özmen, 2009), öfke (Gürlek-Yüksel, 2006); kimlik biçimleri (Atak, 2010), tekrarlayıcı kendisine zarar verme ve epizodik kendine zarar verme (Kabukçu-Başay, 2011), benlik yönelimi (İmamoğlu, 2003), geleceğe ilişkin yönelim örüntüleri (İmamoğlu & Güler-Edwards, 2007) arasında ilişki olduğu göstermektedir.

Yapılan bu çalışmada grup üyelerinden bir kısmı anne ve babası arasında yaşanan çatışmalı ya da mesafeli ilişkiden dolayı aile içi ilişkileri dengeleyici olma rollerini edinmişlerdir. Çocuğun yapmış olduğu bu davranış aile içindeki kaygı veren durumu gidermeye ve kaygının yoğunluğunu azaltmaya yöneliktir (Carter & Orfanidis, 1976; Dallos & Draper, 2010; Haefner, 2014; Nichols & Schwartz, 2004). Özellikle grup sürecinde bu tarz rollerin ailenin büyük çocuklarına verildiği gözlenmiştir. Oturum sürecinde ve sonunda, grup üyelerinin sınırlarını çizmeye başladıklarına, diğerlerinin değil kendilerinin ufak da olsa adımlar atmaları gerektiğine, kendi yaşamış oldukları sorunlar karşısında diğerlerini değil kendilerini değiştirmeleri gerektiğine dair hem davranışsal hem de bilişsel kazanımlar edindikleri gözlenmiştir.

Oturumların incelenmesi neticesinde elde edilen nitel bulgular, deney grubunda yer alan katılımcıların kendisi için önemli olan diğer kişiler tarafından Reddedilme Beklentisine yönelik kaygılarının ve korkularının olduğunu göstermektedir. Grup üyelerinin reddedilmeye yönelik tepkileri hata yapmaktan korkma, diğerlerinin karşısında kendilerini değersiz ve önemsiz hissetme, güvensizlik, diğerleri kendisini kabul etmeyeceğinden endişelendiği için hayır diyememe, diğerleri tarafından dışlanma ve yoğun suçluluk duyguları olarak elde edilmiştir.

Türk aile yapısında aile üyeleri arasında bağlılık güçlü olmasına rağmen bireyler aile içinde yalnızlaşmaktadır. Bu durum aile üyelerinin bireyleşmeden “psikolojik olarak ham ve korunmasız olarak ortada kalmalarının bir ifadesi” olarak görülmektedir (Gülerce, 2007). Aile üyeleri arasında yeterli sevgi ve şefkat paylaşımı olmasına rağmen duyguların ifade edilememesi, savunucu bir tutum sergilenmesi, değişime kapalı olunuşu ve aile üyelerinin birbirini koşullu kabul etmesi önemli sorunlar olarak

görülmektedir (Gülerce, 2007). Yapılan bu çalışmada grup üyeleri kendileri için önemli olan aile üyeleri ve çevrelerinde kişiler tarafından oldukları gibi kabul edilmeyi beklemektedirler. Yaşadıkları ayrışma bireyleşme çabaları diğerleri tarafından kabul edilmediğinde ve engellenme yaşadıklarında grup üyelerinin bir kısmı diğerlerinin kendisini reddetmesinden endişe duymaktadırlar. Elde edilen bu bulgular tarama modelinde yapılmış ve bireylerin ruh sağlığı ile reddedilme beklentisi arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalarla paralellik göstermektedir (Aslan & Güven, 2010; Gürlek-Yüksel, 2006; Kabukçu-Başay, 2011; Özbaran, 2004; Polat, 2013; Taşkın, Gürlek-Yüksel & Özmen, 2009)

Araştırmada ABET'in alt ölçeği olarak kullanılan son değişken Kısıtlanma Kaygısı değişkenidir. Kısıtlanma Kaygısı değişkeni üzerinden elde edilen nicel bulgular uygulanan programın deney grubunda yer alan katılımcılar üzerinde anlamlı farklılık yaratmadığını göstermektedir. Ancak nitel olarak elde edilen bulgular bazı katılımcıların kısıtlanmamak adına ebeveynleri ve diğer aile üyeleri ile çatışma yaşadığını, bazılarının sessiz kalarak geri çekildiğini, bazılarının ise tamamen ilişkiyi keserek uzaklaştığını göstermektedir. Katılımcıların, özellikle ekonomik olarak ailelerine bağlı olmaları, yaptıkları hata neticesinde ebeveynleri tarafından okuldan alınmaktan korkmaları, ebeveynlerinin onaylamadığı bir davranış sergilediklerinde var olan imkânların ellerinden alınması gibi endişeleri bu değişken puanlarında anlamlı farklılık elde edilememesini açıklamaktadır. Türkiye'de yaşayan aile üyeleri arasındaki duygusal ve ekonomik sosyal destek bağları oldukça kuvvetlidir. Çocukların aldığı kararlar üzerinde ebeveynlerinin etkisi bir çok yaşam alanında gözlenmektedir. Bu nedenden ötürü de sınır problemleri yaşanmaktadır. Sağlanan ekonomik ve duygusal destek, sınırların ortadan kalkmasına ve aile üyelerinin birbirlerinin alanlarına girmesine neden olabilmektedir. Bu durum özellikle geniş ailelerin çekirdek aileye müdahale etmesini kolaylaştırmaktadır (Kurter, Jencius ve Duba, 2004). Ortalama Türk ailesi hem kendi aile üyeleri arasında hem de sosyal çevre ile psikolojik sınırlarını oluşturma ve koruma konusunda sorun yaşamaktadır (Gülerce, 1996). Hatta hem aileler hem de toplum çocukların ailelerine bağımlı olmaları konusunda baskı yapmaktadır (Kurter, Jencius ve Duba, 2004).

Ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan bazı bireyler kısıtlanmamak adına ilişkiyi kesmeyi tercih edebilmektedirler. Deney grubunda yer alan katılımcılardan bazılarının aile üyeleri ile olan ilişkisini kestiği gözlenmektedir. Grup üyelerinden bir kısmı bağımlı olmanın diğer ucunda bulunarak çekirdek ve köken aile üyelerine duygusal

olarak mesafe koymaktadırlar. Duygusal mesafe bireyin kendi özerk kararı ve kendi ilgili alanlarına ya da uğraşlarına yönelmek adına yapıldığında bu davranış sağlıklı bir ayrışmanın gerçekleştiğini göstermektedir. Ancak eğer ki duygusal mesafe tepki koymak adına sergilenmiş bir davranışsa bu sağlıklı ayrışmanın gerçekleşmediğinin göstermektedir (Goldenberg & Goldenberg, 1991; Kerr, 1981). Aile ile duygusal ilişkisini kesmiş olan grup üyelerinin genellikle çatışma yaşadıkları ya da kendilerini geri çektikleri her iki durum gerçekleşmediğinde de duygusal ya da fiziksel olarak mesafe koyarak ailelerinden uzaklaştıkları gözlenmiştir. Elde edilen bu bulgular ilişkisel tarama modelinde yapılmış çalışmalarla benzerlik taşımaktadır (Aslan & Güven, 2010; Güven & Aslan, 2010a, 2010b; Polat, 2013).

Uygulanan müdahale programının katılımcıların büyük çoğunluğunun kendilerine ve ailelerine yönelik farkındalık kazanmalarına katkısı olduğu söylenebilir. Katılımcılar özellikle yaşadıkları sorunlarda köken ailelerinden aktarılan kuralların, düşüncelerin, davranışların, duyguların, rollerin etkisi olduğunu ve bu özellikleri de kendilerinin devam ettirdiğini ve bu davranışları sürdürmenin kendilerini nasıl etkilediğini fark etmişlerdir. Özellikle aileleri tarafından açık ya da örtük bir biçimde kendilerine aktarılan özelliklerden hangilerini devam ettirmek istediklerine karar vermişlerdir.

Yapılan bu çalışmada grup üyelerinin diğerleri ile olan ilişkilerinde saldırgan ya da pasif tutum içine girmeden kendi düşüncelerini ifade etmeleri ve ben pozisyonu sergileyebilmeleri üzerine çalışılmıştır. Buradaki amaç danışanın kendi kararlarını alabilmesine, diğerlerinin yönlendirmelerinden bağımsız bir biçimde kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesine ve bunları yaparken de saldırgan ve tepkisel davranmadan beceriler kazanmasına yardımcı olmaktır. Gerekli durumlarda ben pozisyonu alamayan bireyler sosyal çevrelerinde ve iç ruhsal dünyalarında (Peleg-Popko, 2002) sorun yaşayacaklardır. Bireyin gerekli koşullarda ben pozisyonu alabilmesi için öncelikle kendi davranışlarının farkında olması ve kaygılarıyla baş edebilir hale gelmesi gerekmektedir (Gibson & Donigian, 1993). Bu becerilerin kazandırılması danışanın kendi davranışlarının sorumluluğunu almasını da sağlamaktadır ki oturumlar boyunca grup üyeleri kendi davranışlarının farkına varmaya ve bunun için adımlar atmaya başlamışlardır. Uygulama sürecinde nicel ve nitel veriler ayrışma sorunu yaşayan bireylerin daha tepkisel, daha duygusal davrandıklarını ve sınırlarını çizme konusunda problem yaşadıklarını göstermektedir. Hem ilişkilerinde sorun yaşayan hem de kendi iç dünyalarında sürekli çatışma yaşayan grup üyelerinin

oturum sonlarında sınır çizmeye, duygusal tepkiler yerine daha fazla bilişsel olarak sorguladıkları davranışlar sergiledikleri gözlenmiştir.

Sonuç olarak araştırma bulgularıyla alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde ayrışma bireyleşme düzeyinin düşük olması bireyin hem kendine hem de sosyal çevresine uyumunu olumsuz etkilemektedir. Aile sistemleri ele alınarak yapılan çalışmaların bireylerin ayrışma bireyleşme düzeylerini geliştirdiği, programın sadece aile içi ilişkilerini değil sosyal ilişkilerini de olumlu etkilediği belirlenmiştir.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların özeti, uygulamaya ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada sistemik aile terapisi yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmış olan grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeylerine olan etkisi deneysel olarak sınanmıştır. Tablo 38’de, araştırmadan elde edilen bulgular özet olarak sunulmuştur. Tablo 38 incelendiğinde uygulanan programın ABET Puanı, Ayrılma Kaygısı ve Reddedilme Beklentisi puanları bakımından etkisinin anlamlı olduğu ve bu etkilerin beş ay sonra alınan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Ancak aynı sonuç Kısıtlanma Kaygısı puanları açısından elde edilememiştir.

Uygulama sürecinin etkili olup olmadığını ve nicel bulguların desteklenip desteklenmediğini belirlemek amacıyla, tüm oturumlar nitel olarak analiz edilmiştir. Bu analizler neticesinde Ayrılma Kaygısı, Reddedilme Beklentisi, Kısıtlanma Kaygısı ve katılımcıların kazanımlarına yönelik temalar oluşturulmuştur. Elde edilen nitel bulgular nicel bulguları destekler niteliktedir. Özellikle anlamlı sonuca ulaşamamış olan Kısıtlanma Kaygısı alt ölçeğinin anlamlı olarak elde edilememesinin en önemli nedeni grup üyelerinin ekonomik özgürlüğüne kavuşmamış olmaları, okuldan alınma endişesi taşımaları, ebeveynleri tarafından yapmak istediklerinin önüne geçilmesi gibi kendileri için önemli olan yaşantılarına ailelerinin engel olacağı korkusu olarak gösterilebilir. Buna bağlı olarak da grup üyeleri ebeveynlerinin birinin ya da ikisinin tepkisini çekmemek, yaşamlarında alacakları önemli kararların engellenmesi gibi durumlarla karşılaşmamak adına, susmayı, geri çekilmeyi, çatışma yaşamayı ya da duygusal olarak bağlarını koparmayı tercih edebilmektedirler.

Tablo 39

ABET Toplam, Ayrılma Kaygısı, Reddedilme Beklentisi ve Kısıtlanma Kaygısı Puanlarına ve Katılımcıların Kazanımlarına İlişkin Elde Edilen Özet Sonuçlar

Değişken	
ABET Toplam	• Uygulama alan katılımcıların ortalama puanları, almamış olanların ortalama puanlarına göre anlamlı düzeyde düşüktür. • Ön test almış olan katılımcıların puan ortalamaları ile almamış olanların puan ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur. • 1. Deney grubunun son ve izleme testi puanları ön test ölçümlerine göre anlamlı bir düşüktür. • 1. Deney grubunun son ve izleme test puanı 1. Kontrol grubunun son ve izleme testi puanlarına göre anlamlı düzeyde düşüktür. • 1. Deney grubunun son test ve izleme testi puanları ile 1. Kontrol grubunun ön test puanı arasında anlamlı farklılığa ulaşlamamıştır. • 1. Deney grubunun son test ve izleme testi puanları ile 2. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puan ortalaması arasında fark anlamlı olarak elde edilmiştir • 1. Deney grubunun izleme testi puanları ile 2. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı olarak elde edilmiştir. • 1. Deney grubu ile 2. Deney grubu puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir. • 2. Deney grubunun izleme testi puan ortalaması ile 1. Kontrol grubunun izleme testi puan ortalaması arasındaki fark anlamlı olarak elde edilmiştir • 2. Deney grubunun son test puan ortalaması ile 2. Kontrol grubunun izleme testi puan ortalaması arasındaki fark anlamlı olarak elde edilmiştir. • 2. Deney grubunun izleme testi puan ortalaması ile 2. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark anlamlı olarak elde edilmiştir. • 2. Deney grubunun son test puanları ile 2. Kontrol grubunun son test puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir.
Ayrılma Kaygısı	• Uygulama alan katılımcıların ortalama puanları, almamış olanların ortalama puanlarına göre anlamlı düzeyde düşüktür. • Ön test almış olan katılımcıların puan ortalamaları almamış olanların ortalama puanlarına göre anlamlı düzeyde düşüktür. • Ön testle uygulanan programın etkileşimini gösteren ön test*uygulama etkileşim etkisi anlamlı elde edilmemiştir. • 1. Deney grubundaki katılımcıların izleme testi puan ortalamaları ile ön test puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır • 1. Deney grubunun son test puan ortalaması ile 1. Kontrol grubunun son test puan ortalaması arasındaki fark anlamlıdır

Ayrılma Kaygısı (Tablonun devamı)	• 1. Deney grubunun izleme testi puan ortalaması ile 1. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark anlamlıdır • 1. Kontrol grubunun ön test puanları ile 1. Deney grubunun son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık elde edilememiştir. • 1. Deney grubunun son test puan ortalamaları ile 2. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır • 1. Deney grubunun izleme testi puan ortalamaları ile 2. Deney grubunun son test puan ortalamaları, 2. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır • 2. Deney grubunun izleme testi puan ortalamaları ile 2. Kontrol grubunun izleme testi puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır • 2. Deney grubunun son test puan ortalamaları ile 2. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılığa ulaşlamamıştır.
Reddedilme Beklentisi	Onaylanma ihtiyacı İstemese de denileni yapma / Uyumlu uslu çocuk olma Ebeveyn rollerini alma / Aşırı sorumluluk alma Duygu ve düşüncelerin birbirine karışması/ İlişkilerin iç içe geçmesi Bağımlılık / Başkalarının denetimine girme Üçgene dâhil olma Çok katı ya da aşırı geçirgen sınırlar Sorumluluk almama • Ön test temel etkisi anlamlı olarak elde edilmemiş, uygulama temel etkisi anlamlı elde edilmiştir. • Ön testle uygulanan programın etkileşimini gösteren ön test*uygulama ortak etkisi anlamlı elde edilmemiştir. • 1. Deney grubunun ön test puan ortalamaları ile son test ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır • 1. Deney grubunun son test ve izleme testi puan ortalamaları ile 1. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark anlamlıdır • 1. Deney grubunun son test ve izleme testi puan ortalamaları ile 1. Kontrol grubunun ön test puanları arasında anlamlı farklılığa ulaşlamamıştır • 1. Deney grubunun son test puanları ile 2. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark anlamlıdır • 1. Deney grubunun izleme testi puanları ile 2. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark anlamlıdır • 2. Deney grubunun son test puan ortalaması ile 1. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puanları arasındaki fark anlamlıdır

Reddedilme Beklentisi (Tablonun devamı)	• 2. Deney grubunun izleme testi puan ortalamaları ile 1. Kontrol grubunun son ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark anlamlıdır. • 2. Deney grubunun son test puan ortalaması ile 2. Kontrol grubunun izleme testi puan ortalaması arasındaki fark anlamlıdır • 2. Deney grubunun izleme testi puan ortalaması ile 2. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puan ortalaması arasındaki fark anlamlıdır • 2. Deney grubu son test puan ortalamaları ile 2. Kontrol grubunun son test puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı olarak elde edilmemiştir.	
Kısıtlanma Kaygısı	Nitel Bulgular	Hata yapmaktan korkma Değersiz önemsiz hissetme Kendine ve diğerlerine güvenmeme Hayır diyememe Dışlanma Kendini suçlama, suçluluk hissetme
Katılımcıların Kazanımları	Nitel bulgular	Uygulanan program Deney gruplarında yer alan katılımcıların Kısıtlanma Kaygısı puanlarında anlamlı farklılık yaratmamıştır. Kısıtlanma Kaygısı değişkeni bakımından uygulanan program etkili olmamıştır. Nitel olarak elde edilen bulgular nicel olarak elde edilen bulguları desteklemektedir. Çatışma yaşama Geri çekilme, susma Duygusal ilişkiyi kesme Kendi duydu, düşüncesi ve davranışlarına yönelik farkındalıkları Aile ilişkilerine yönelik farkındalıkları

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulardan yola çıkarak alanda çalışan psikolojik danışmanlara, aile terapistlerine ve danışmanlarına, ailelere, üniversite öğrencilerine ve diğer araştırmacılara ve ileride yapılacak çalışmalara yardımcı olabilecek önerilere aşağıda yer verilmiştir.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Araştırma kapsamında geliştirilen program hem bireysel danışma hem de grupla psikolojik danışma oturumları şeklinde sorun yaşayan üniversite öğrencilerine yardım etmede kullanılabilir.
- Ayrışma bireyleşmeye yönelik yaşanan sorunlar yalnızca üniversite eğitimi alan öğrencilerde gözlenen bir problem değildir. Bu sorun yaşamın her döneminde bireylerin karşılaşılabileceği bir sorundur. Çocukluk döneminde ebeveynlerin ayrışma çabası içindeki çocuklarına engel olmalarında, ergenlik döneminde bireyin ailesinden bağımsız bir kişilik geliştirmeye yönelik çabalarında, üniversite döneminde kendi kararlarını almaya yönelik adımlarında, evlendiklerinde kendi köken ailelerinden bağımsız kararlar almaya çalışmalarında, kendileri ebeveyn olduklarında çocuklarına karşı tutum ve davranışlarında ayrışma bireyleşmeye yönelik sorunlarla karşılaşmaktadır. Uygulanan danışma programı her ne kadar üniversite öğrencileri için hazırlanmış olsa da üzerinde çeşitli uyarlamalar yapılarak, hem bireysel hem de grupla yapılacak müdahale programlarında benzer sorun yaşayan bireylere ya da ailelere yardım etmede kullanılabilir.
- Uygulanan program, üniversitelerin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dallarında lisans eğitimi almakta olan öğrencilere kendi katılımları sağlanarak hem kendilerinin ayrışma düzeylerini geliştirmeleri için hem de programa ilişkin beceri kazanarak mezun olduktan sonra da alanda uygulama yapabilmeleri için kullanılabilir.
- Program hazırlanırken ilk beş oturumda aile sistem, aile içi ilişkiler, aile içi kurallar roller ve aile üyelerinin birbirine gönderdiği açık ve örtük mesajlar ve aile içi beklentileri karşılamak adına atılan adımlar ele alınırken, son beş oturumda danışanın daha önce karşılaştıkları problem durumları karşısında kullandıkları baş etme becerileri, güç kaynakları, sınırlarını çizebilmelerini sağlayan davranışları ve bir grup üyesinin duygusal dünyasını temsil eden aile dizilimi çalışmasına yer verilmiştir. Her oturum birbiriyle ilişkili ve bağlantılı olacak biçimde hazırlanmıştır. Programda uygulanan

etkinliklerin her birisi birer oturum olacak şekilde hazırlanmıştır. Ancak problemin daha geniş bağlamda ele alınabilmesi ve her bir danışanla daha derinlemesine çalışılabilmesi için oturum sayıları artırılabilir.

- Grup üyelerinin aile içi ilişkilerini kuvvetlendirmek için programın içeriğine iletişim becerilerine yönelik ek uygulamalar katılabilir.
- İlk ve ortaokul kurumlarında çalışan okul psikolojik danışmanları özellikle aileleri davet ederek ayrışma bireyleşmeye yönelik hizmet içi eğitim yaparken bu çalışmadan yararlanabilir.

6.2.2. Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Aile sistemlerini ele alan birçok kuram olmasına karşın bu alana yönelik hem yurt içinde hem de yurt dışında yapılmış grupla psikolojik danışma sayısı oldukça sınırlıdır. Farklı değişkenlerle sistemik yaklaşımı temel alan programların etkililiği test edilebilir.
- Ayrışma bireyleşme kavramı yalnızca üniversite öğrencilerinin yaşadığı bir sorun değildir. Bu kavrama yönelik birçok farklı örneklem grubu ile hem deneysel çalışmalar yapılabilir hem de bu kavramın farklı değişkenlerle olan ilişkisine bakılabilir.
- Bu çalışmada dört grup oluşturulmuştur. Deneysel çalışmalarda araştırmacının varlığı veya gruba katılmış olmak bile katılımcıların davranışlarında değişime yol açabilmektedir. Bu durum plasebo gruplarıyla kontrol altına alınabilir. Başka bir çalışmada ön test-son test plasebo grupları oluşturularak program yeniden test edilebilir.
- Kendi köken ailesinden sağlıklı biçimde ayrışma bireyleşme sürecini yaşamamış olan ve bu sorunu kendi çekirdek ailesine yansıtan eşlerle çalışmalar düzenlenebilir.
- Farklı psikolojik yaklaşımlar temelinde geliştirilmiş grupla psikolojik danışma programlarıyla eş zamanlı olarak bu çalışmadaki program ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan danışanlara uygulanabilir. Programların uygulandığı grup üyelerinin ayrışma bireyleşme düzeyleri arasındaki değişimler incelenebilir.
- Ayrışma bireyleşmeye yönelik yaşanan sorunlar daha uzun vadede çözülebilecek sorunlardır. Oturumların bitiminden beş ay sonra alınan izleme ölçümlerine ek olarak daha uzun sürede izleme ölçümleri yapılarak programın uzun vadede etkilerinin neler olduğu test edilebilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Oxford, UK: Erlbaum.
- Aponte, H. J., & VanDeusen, J. M. (1981). Structural family therapy. In A. S. Gurman, & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy* (pp. 310-360). New York: Brunner/Mazel.
- Asen, E., Tomson, D., Young, V., & Tomson, P. (2004). *Ten minutes for the family systemic interventions in primary care*. London: Routledge.
- Aslan, S., & Güven, M. (2008). *Bağlanma ve uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı*. Yayınlanmış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aslan, S., & Güven, M. (2009). Ergen Ayrışma Bireyleşme Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(3), 123- 128.
- Aslan, S., & Güven, M. (2010). Bağlanma ve kişisel uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 35(157), 181-191.
- Ataca, B. (2006). Turkey. In J. Georgas, J. W. Berry, F. J. R. van de Vijver, Ç. Kağıtçıbaşı, Y. H. Poortinga. (Eds), *Families Across Cultures A 30-Nation Psychological Study* (pp. 467-475). UK: Cambridge University Press.
- Atak, H. (2010). *Yetişkinliğe geçişte kimlik biçimlenmesi ve eylemlilik: bireyleşme sürecinde iki gelişimsel kaynak*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ayçiçeği-Dinn, A., & Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). The value of children for parents in the minds of emerging adults. *Cross-Cultural Research*, 44(2), 174-205.
- Backhaus, K. (2011). Solution-focused brief therapy with family. In L. Metcalf (Ed.), *Marriage and family therapy a practice-oriented approach* (pp. 287-312). NY: Springer Publishing Company.
- Barker, C., Pistrang, N., & Elliott, R. (2002). *Research methods in clinical psychology an introduction for students and practitioners* (2nd Ed.). USA: John Wiley & Son.
- Bartle-Haring, S. (1997). The relationships among parent-adolescent differentiation, sex role orientation and identity development in late adolescence and early adulthood. *Journal of Adolescence*, 20, 553-565.
- Best, J. W., & Kahn, J. V. (2006). *Research in education*. Boston: Pearson Education, Inc.

- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(20), 18-25.
- Blos, P. (1962). *On adolescence a psychoanalytic interpretation*. NY: The Free Press.
- Blos, P. (1979). *The adolescent passage*. Madison, WI: International University Press.
- Boles, S. A. (1999). A model of parental representations, second individuation and psychological adjustment in late adolescence. *Journal of Clinical Psychology*, 55(4), 497-512.
- Bordens, K. S., & Abbott, B. B. (2011). *Research design and methods a process approach* (8th Ed.). NY: McGraw-Hill.
- Boszormenyi-Nagy, I., & Ulrich, D. N. (1981). Contextual family therapy. In A. S. Gurman, & D. P. Kniskern (Ed.), *Handbook of family therapy* (pp. 159-186). New York: Brunner/Mazel.
- Bowen, M. (1965). Family psychotherapy with schizophrenia in the hospital and in private practice. In I. Boszormenyi-Nagy, & J. L. Framo (Eds.), *Intensive family therapy: Theoretical and practical aspects* (pp. 213-243). New York: Harper & Row.
- Bowen, M. (1976a). Theory in the practice of psychotherapy. In P. J. Guerin. (Ed.), *Family therapy* (pp. 42-90) NY: Gardner.
- Bowen, M. (1976b). Principles and techniques of multiple family therapy. In P. J. Guerin. (Ed.), *Family therapy* (pp. 388-404) NY: Gardner.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York, NY: Jason Aronson Book.
- Braver, M. C. W., & Braver, S. L. (1988). Statistical treatment of the Solomon four-group design: A meta-analytic approach. *Psychological Bulletin*, 104(1), 150-154.
- Broderick, C. B. (1993). *Understanding family process*. London: Sage.
- Bush, K. R. (2000). Separateness and connectedness in the parent adolescent relationship as predictors of adolescent self-esteem in us and Chinese samples. *Marriage & Family Review*, 30(1/2), 153-178.
- Büyüköztürk, Ş. (2001). *Deneyisel desenler*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2010). *Sosyal bilimler için istatistik* (5. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Boston: Houghton Mifflin Company.

- Carter, E., & Orfanidis, M. M. (1976). Family therapy with one person and the family therapist's own family. In P. J. Guerin. (Ed.), *Family therapy* (pp. 1993-219) NY: Gardner.
- Cecchin, G. (1987) Hypothesising, circularity and neutrality revisited: An invitation to curiosity. *Family Process*, 26, 405–14.
- Clarkin, J. F., Yeomans, F. E. Y., & Kernberg, O. F. (2006). *Psychotherapy for borderline personality focusing on object relations*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. London and NY: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Colapinto, J. (2000). Struational family therapy. In A. M. Horne (Ed.), *Family counseling and therapy* (pp. 140-169). USA: F. E. Peacock Publishers.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self- Esteem*. San Francisco: Freeman.
- Corey, G. (2012). *Theory & practice of group counseling* (8th Ed.). USA: Brooks/Cole
- Cozby, P. C. (2009). *Methods in behavioral research* (10th Ed.). NY: Mc Graw Hill Higher Education.
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (M. Bütün ve S. B. Demir, Çev. Ed.). Ankara: Siyasal Kitabevi. (Orijinal baskı, 2013).
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2014). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi* (Y. Dede & S. B. Demir, Çev. Ed.). Ankara: Anı Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2011 yılında yayınlanmıştır).
- Crow, L. D., & Graham, T. F. (1973). *Human development and adjustment*. New Jersey: Little Field, Adams and Co.
- Côté, J. E., & Schwartz, S. J. (2002). Comparing psychological and sociological approaches to identity: Identity status, identity capital, and the individualization process. *Journal of Adolescence*, 25(6), 571-586.
- Dallos, R., & Draper, R. (2010). *An introduction to family therapy systemic theory and practice* (3rd Ed.). London: Mc Graw Hill Open University Press.
- Dallos, R., & Vetere, A. (2009). *Systemic therapy and attachment narratives applications in a range of clinical settings*. London: Routledge.
- Dimitrov, D. M., & Rumrill, P. D. (2003). Pretest-posttest designs and measurement of change. *Work*, 20(2), 159–165.

- Elkjaer, H., Kristensen, E., Mortensen, E. L., Poulsen, S., & Lau, M. (2014). Analytic versus systemic group therapy for women with a history of child sexual abuse: 1-Year follow-up of a randomized controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 87, 191–208.
- Erdur-Baker, Ö. (2007). Psikolojik Danışma ve Kültürel Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 27, 109-122.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Erkuş, A. (2012). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme I: Temel kavramlar ve işlemler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Field, A. (2007). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: Sage Publications.
- Fishbane, M. D. (2001). Relational narratives of the self. *Family Process*, 40(3), 273-292.
- Fishbane, M. D. (2005). Differentiation and dialogue in intergenerational relationship. In J. L. Lebow (Ed.), *Handbook of clinical family therapy* (pp. 543-568). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Fogarty, T. F. (2000). On emptiness and closeness. *Journal of Pastoral Counseling*, 35, 5-44.
- Getz, H. G., & Protinsky, H. O. (1994). Training marriage and family counselors: A family-of-origin approach. *Counselor Education & Supervision*, 33(3), 183-191.
- Gharehbaghy, F. (2011). An investigation into Bowen family systems theory in an Iranian sample. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(1), 56-64.
- Gibson, J. M., & Donigian, J. (1993). Use of Bowen theory. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 14(1), 25-36.
- Gladding, S. T. (2015). *Psikolojik Danışma Kapsamlı Bir Meslek*. (N. Voltan-Acar, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayınları. (Orijinal baskı, 2008).
- Glichauf-Hughes, C., & Wells, M. (2002). Mastering developmental issues through interactional object-relations therapy. In W. Kaslow ve J. J. Magnavita (Eds.), *Comprehensive Handbook of Psychotherapy, Volume 1: Psychodynamic object relations* (pp. 283-308). NY: John Wiley & Sons.

- Goldenberg, I., & Goldrberg, H. (1991). *Family therapy an overview*. California: Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove.
- Göral-Alkan, F. S. (2010). *Coupling through projective identification: bridging role of projective identification in the associations among early parenting experience, personality constructs and couple relationship*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Guerin, P. J., & Pendagast, E. G. (1976). Evaluation of family system and genogram. In P. J. Guerin (Ed.). *Family therapy: Theory and practice* (pp. 450-464.). New York: Gardner Press.
- Gülerce, A. (1996). *Türkiye’de Ailelerin Psikolojik Örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Matbaası.
- Gülerce, A. (2007). *Dönüşümsel aile modeli ve türkiye’de ailelerin psikolojik örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Matbaası.
- Gürlek-Yüksel, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin ayrılma bireyleşme özellikleri ve etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Güven, M., & Aslan, S. (2010a). The separation-indivituaton and perceived parenting - styles in adolecents. *Eurasion Journal of Educational Research*, 41, 117-132.
- Güven, M., & Aslan, S. (2010b). Ergenlerde Ayrışma Bireyleşme ile Okul Zorbalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 125-142.
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35, 835–841.
- Hancock, D. R., & Algozzine, B (2006). *Doing case study reserach: A practical guide for beginning researchers*. NY: Teachers College Press.
- Hedges, F. (2005). *An introduction to systemic therapy with individuals: A social constructionist approach*. NY: Palgrave Macmillan.
- Henriksen, J. A. S. (1995). Orientation and Counseling in a California Community Collage: Surveying the Perspectives of a Multicultural Student Population. *Community Collage Review*, 23(2), 59-74.
- Heppner, P. P., Kivlighan, D. M., & Wampold, B. E. (2008). *Research design in counseling* (3rd Ed.). USA: Thomson Brooks/Cole.

- Herscovici, C. R. (2002). Eating disorders in adolescence. In W. Kaslow ve J. J. Magnavita (Eds.), *Comprehensive handbook of psychotherapy, Volume 1: Psychodynamic object relations* (pp. 133-160). NY: John Wiley & Sons.
- Hodge, A. E., & Mellin, E. A. (2010). First-generation college students: The influence of family on college experience. *The Penn State McNair Journal*, 7, 120-134.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to research methods in psychology* (3rd Ed.). England: Pearson Education Limited.
- Işık, E. (2014, 4-6 Aralık). *Köken aile etkileri üzerine çalışmaya yönelik sistemik temelli bir psikoeğitim model önerisi*. Çalışma V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Kongresinde sunulmuş bildiri.
- İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *The Journal of Psychology*, 132(1), 95-105.
- İmamoğlu, E. O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 367-402.
- İmamoğlu, E. O., & Güler-Edwards, A. (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 115-132.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G., & Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L. L., Harvill, R. L., & Schimmel, C. J. (2012). *Group counseling: strategies and skills* (7th Ed.). USA: Brooks/Cole.
- Johnson, P., Schamuhn, T. D., Nelson, D. B., & Buboltz Jr., W. C. (2014). Differentiation levels of college students: Effects on vocational identity and career decision making. *The Career Development Quarterly*, 62, 70-82.
- Johnson, P., & Buboltz Jr., W. C. (2000). Differentiation of self and psychological reactance. *Contemporary Family Therapy*, 22(1), 91-105.
- Kabukçu-Başay, B. (2011). *Lise öğrencilerinde kendine zarar verme davranışı: işlevleri, emosyonel regülasyon ve ayrılma bireyleşme*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi ve Tic. Ltd Şti.

- Kalinyak, C. M., & Jones, S. L. (1999). Appropriately timed interventions with the family and the adolescent: The role of the therapist. *Mental Health Nursing*, 20(5), 459–472.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kenny, M. E., & Donaldson, G. A. (1992). The relationship of parental attachment and psychological separation to the adjustment of first year college women. *Journal of College Student Development*, 33, 431-438.
- Kerr, M. (1981). Family systems theory and therapy. In A. S. Gurman ve D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy* (pp. 226-264). New York: Brunner/Mazel.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York: W. W. Norton.
- Keskin, Y. (2012). *Separation individuation process, defence mechanisms, alexitymia and family dynamics among substance dependent individual*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Kılıçarslan, F. (2007). Madde bağımlısı ergenlerde aile terapileri ve bir olgu sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 42-45.
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *NASPA Journal*, 41(1), 167-181.
- Klever, P. (2009). Goal direction and effectiveness, emotional maturity, and nuclear family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(3), 308–324.
- Kolbert, J. B., Crothers, L. M., & Field, J. E. (2013). Clinical interventions with adolescents using a family systems approach. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 21(1) 87-94.
- Krause, I-B. (2002). *Culture and system in family therapy*. NY: Karnac.
- Kurter, M. F., Jencius, M., & Duba, J. D. (2004). A Turkish perspective on family therapy: An interview with Hürol Fisiloglu. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 12(3), 319-323.
- Lapsley, D. K. (1993). Toward an integrated theory of adolescent ego development: The “new look” at adolescent egocentrism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 63, 562-571.
- Lau, M., & Kristensen, E. (2007). Outcome of systemic and analytic group psychotherapy for adult women with history of intrafamilial childhood sexual abuse: a randomized controlled study. *Acta. Psychiatr. Scand.*, 116, 96–104.

- Lee, Y.T. (2011). Structional family therapy. In L. Metcalf (Ed.), *Marriage and family therapy a practice-oriented approach* (pp. 229-254). NY: Springer Publishing Company.
- Leedy, P.D., & Ormrod, J.E. (2005). *Practical research: Planning and design*. (8th edition). Upper Saddle River, N.J.: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Leslie, C. A. (2011). Narrative therapy with families. In L. Metcalf (Ed.), *Marriage and family therapy a practice-oriented approach* (pp. 313-340). NY: Springer Publishing Company.
- Levine, J. B., Green, C. J., & Millon, T. (1986). The separation-individuation test of adolescence. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 123-137.
- Levine, J. B., & Saintonge, S. (1993). Psychometric properties of the separation-individuation test of adolescence with in a clinical population. *Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 492-507.
- Liebermeister, S. R. (2009). *Sevginin kökleri*. (S. Toksoy, Çev. Ed.). İstanbul: Butik Yayıncılık ve Kişisel Gelişim Hiz. Tic. Ltd. Şti. (Orijinal baskı, 2006).
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. California: Sage Publications.
- Mahler, M. S. (1967). On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15, 740–763.
- Mahler, M. S., & Gosliner, B. J. (1955). *On symbiotic child psychosis: Genetic, dynamic, and restitutive aspects*. Psychoanal Study Child. NY: International Universities Press.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (2003). *İnsan yavrusunun ilk psikolojik doğumu*. (A. N. Babaoğlu, Çev. Ed.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal baskı, 1975).
- Marshall, C. & Rossman, G. B. (2006). *Designing Qualitative Research* (Fourth Edition). London: Sage Publications.
- Martinez, J., Hollingsworth, B., Stanley, C., Shephard, R., & Lee, L. (2011). Satir human validation process model. In L. Metcalf (Ed.), *Marriage and family therapy a practice-oriented approach* (pp. 175-199). NY: Springer Publishing Company.
- McCurdy, S. J., & Scherman, A. (1996). Effects of family structure on the adolescent separation-individuation process. *Adolescence*, 31(122), 307-319.

- McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2008). *Genograms: Assessment and intervention* (3rd Edition). NY: Norton Professional Books.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber*, (S. Turan, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Lmt. Şti. (Orijinal baskı, 2009).
- Mertens, D. M. (2005). *Research and evaluation in education and psychology integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods* (2nd Edition). London: Sage Publications
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Minuchin, P. (1985). Families and individual development: provocations from the field of family therapy. *Child Development*, 56(2), 289-302.
- Minuchin, S., Rosman, B. L., & Baker, L. (1978). *Psychosomatic families: Anorexia nervosa in context*. England: Harvard University Press.
- Mitchell, S. A., & Black, M. J (1995). *Freud and beyond: A history of modern psychoanalytic thought*. New York: Basic Books.
- Nazlı, S. (2014). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2004). *Family therapy concepts and methods* (6th Ed.). USA: Pearson Education.
- Özakkaş, T. (2013). *Ayrışma ve bireyleşme süreçleri, paylaşılmış paranoya, 10. BPT Ocak 2012 ders notları*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları 104.
- Özakkaş, T. ve Çorak, A. (2013). *Ayrışma bireyleşmede Masterson yaklaşımı ve psikoterapi, 11. BPT Mart 2013 ders notları*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Psikoloji Dizisi.
- Özbaran, N. B. (2004). *Majör depresif bozukluğu olan ergenlerin ayrışma bireyleşme özelliklerinin ve anne baba tutumlarının değerlendirilmesi*. Yayınlamamış Uzmanlık Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Özdemir, Y. (2009). *Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin anababanın çocuk yetiştirme stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlamamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özden, M. S. (2013). *Önceden edinilmiş ve sonradan kazanılmış gelişim özelliklerinin evlilikte çift uyumu ile ilişkisi*. Yayınlamamış Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Başetme Yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Özsoy, S., & Özsoy, G. (2013). Eğitim araştırmalarında etki büyüklüğü raporlanması. *İlköğretim Online*, 12(2), 334-346.
- Palant, J. (2005). *SPSS survival manual*. Australia: Allen & Unwin
- Palant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for windows* (3rd Ed.). England: Open University Press.
- Panksepp, J., Siviy, S., & Normansell, L. (1985). Brain opioids and social emotions. In Reite, M. ve Field, T. (Eds.), *The psychobiology of attachment and separation* (pp. 3-49). New York: Academic Press.
- Papadopoulos, L., Bor, R., & Stanion, P. (1997). Genograms in counseling practice: A review (part 1). *Counseling Psychology Quarterly*, 10(1), 17-28.
- Papero, D. V. (2000). The Bowen theory. In A. M. Horne (Ed.), *Family counseling and therapy* (pp. 272-299). USA: F. E. Peacock Publishers.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- Peterson, J. V., & Nisenholz, B. (1991). *Orientation to counseling*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Polat, Ü. (2013). *Geç ergenlerin yaklaşmacı/kaçınmacı benlik düzenleme odakları ile ebeveynlerine bağlanma ve onlardan ayrışma bireyleşme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ray, W. J. (2009). *Methods toward a science of behavior and experience* (9th Ed.). USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Ruppert, F. (2011). *Travma, bağlanma ve aile konstellasyonları*. (F. Zengin, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal baskı, 2008).
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.

- Santos, P. J., & Coimbra, J. L. (2000). Psychological separation and dimensions of career indecision in secondary school students. *Journal of Vocational Behavior, 56*, 346–362.
- Scharf, M., & Cohen, T. (2013). Relatedness and individuation among young adults born preterm: the role of relationships with parents and death anxiety. *J. Adult Dev., 20*, 212–221.
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society, 37*(2), 201–229.
- Shulman, B. H. (1962). The family constellation in personality diagnosis. *Journal of Individual Psychology, 18*(1), 35–47.
- Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 31*, 3–18.
- Skowron, E. A., Wester, S. R., & Azen, R. (2004). Differentiation of self-mediate college stress and adjustment. *Journal of counseling and development, 82*, 69–80.
- Slipp, S. (1991). *Object relations: A dynamic bridge between individual and family treatment*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Smith, T. N., Ruzgyte, E., & Spinks, D. (2011). Strategic family therapy. In L. Metcalf (Ed.), *Marriage and family therapy a practice-oriented approach* (pp. 255–286). NY: Springer Publishing Company.
- Solomon, R. L. (1949). An extension of control group design. *Psychological Bulletin, 46*, 137–150.
- Storms, L. E. (2011). Milan systemic family therapy. In L. Metcalf (Ed.), *Marriage and family therapy a practice-oriented approach* (pp. 201–227). NY: Springer Publishing Company.
- Sudano, L. (2012). Use of the genogram and process questions to address conflict among collegiate student-athletes. *Journal of Family Psychotherapy, 23*, 332–336.
- Şahin, B., & Mebert, C. J. (2013). The role of culture and self-construal in autobiographical memories of US and Turkish college students. *Memory, 21*(8), 1004–1017.

- Şahin, İ., Şahin Fırat, N., Zoraloğlu, Y. R., & Açıkgöz, K. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1435-1449.
- Şen Kösem, F. (2002). *Adolesan ayrılma bireyleşme testi geçerlik güvenirlik çalışması*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Şirin, M. N. (2011, 22 Nisan). Ölüm köşkündeki sır. *Hürriyet Gündem*. <http://www.hurriyet.com.tr/olum-koskundeki-sir-17610212>. Erişim tarihi: 28.08.2016.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). NY: Allyn and Bacon.
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (1998). *Mixed methodology: Combining qualitative and quantitative approaches*. London: Sage Publications.
- Taşkın, E. O., Gürlek-Yüksel, E., & Özmen, E. (2009). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinde ayrılma bireyleşme özellikleri ve depresyon ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 10, 174-180.
- Temiz, E. (2004). *Sınır kişilik bozukluğunda ayrılma/bireyleşme deneyimleri, yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve kaçınma boyutları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Titelman, P. (2010). A clinical format for Bowen family systems therapy with highly reactive couples. In A. S. Gurman (Ed.), *Casebook of Couple Therapy* (pp. 112-133). NY: The Guilford Press.
- Todd, Z., Nerlich, B., & McKeown, S. (2005). Introduction. In Z. Todd, B. Nerlich, S. McKeown ve D. D. Clarke (Eds.), *Mixing methods in psychology. The integration of qualitative and quantitative methods in theory and practice* (pp. 2-16). Hove and New York: Psychology Press.
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Utsunomiya, H. (2011). The influence of parental marital commitment on the identity formation of Japanese university students. *Social Behavior and Personality*, 39(10), 1315-1324.
- Vahip, I., & Önen-Sertöz, Ö. (2003). Kırk altı yaşındaki bebek. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 233-238.

- Von Bertalanffy, L. (1969). *General system theory foundations, development, applications*, NY: George Braziller.
- Walsh, J., & Harrigan, M. (2003). The termination stage in Bowen's family systems theory. *Clinical Social Work Journal*, 31(4), 383-394.
- Watzlawick, P., Bavelas, J. B., & Jackson, D. D. (2011). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. NY: W. W. Norton & Company.
- Wilson, V. L., & Putnam, R. R. (1982). A meta-analysis of pretest sensitization effects on experimental design. *American Educational Research Journal*, 19(2), 249-258.
- Worden, M. (2013). *Aile terapisi temelleri* (T. Akbaş, Çev. Ed.). Adana: Adana Nobel Kitabevi. (Orijinal baskı, 2003).
- Yalçın, İ., & Ersever, O. (2015). İlişki Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 185-201.
- Yeşilyaprak, B. (2016). *21. yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri* (25. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yüncü, Z., Gürçay, E., Topçu-Kabasakal, Z., Özbaran, B., Tamar, M., & Aydın, C. (2009). Madde kullanım bozukluğu olan ergenlerde ayrılma bireyleşme süreci. *New/Yeni Symposium Journal*, 47(4), 225-234.

EKLER:**Ek A. Sözleşme**

İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Arş. Gör. Birsen Şahan tarafından yürütülecek olan psikolojik danışma oturumlarına gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Çalışmanın 10 oturumdan oluşacağı, her bir oturumun yaklaşık 90-120 dakika süreceği, oturumların video kaydına alınacağı ve yapılan çalışmanın doktora tezinde bilimsel amaçlı olarak kullanılacağı konusunda bilgilendirildim.

Bu kapsamda düzenli olarak tüm oturumlara devam edeceğimi, aldığım uygulamanın tüm gereklerini yerine getireceğimi beyan ediyorum.

**Grup Üyesinin
Adı-Soyadı:**

İmzası:

Tarih:

Bölüm/Sınıfı:

GSM No:

Ek B. Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi Örnek Sorular

		Hiç katılmıyorum	Çok Az Katılıyorum	Kararsızım	Oldukça	Tamamen
1	Bazen ailem beni bunaltacak kadar aşırı koruyucu davranır.					
2	Ailemden bağımsız, kendi başıma yaşayacağım günleri iple çekiyorum.					
3	Annem babam nerede olduğumu yakından takip ederler.					
4	Anne babamın özgürlüğümü çok fazla kısıtladığını hissediyorum.					
5	Anne babamın kurallarından kurtulmayı dört gözle bekliyorum.					
25	Bazen annem babam bana sahip olmasalar, daha mutlu olacaktıymış gibi görünüyor.					
26	Birine gerçekten güven duymak benim için zordur.					
27	Kimse beni anlıyormuş gibi görünmüyor.					
28	Eğer birisiyle yakınlaşırsam, muhtemelen “bu yandığının resmidir.					
29	Bazen anne babam, benden gerçekten nefret ediyormuş gibi görünüyorlar.					
30	Başkalarına bağımlı olmadığım sürece incinmem.					
31	Evde çoğunlukla “ayakaltında” gibi görünüyorum.					

Ek C. Ayrışma Bireyleşme Üzerine Oluşturulmuş Sistemik Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı

Bu ekte araştırma kapsamında geliştirilen psikolojik danışma programının genel özellikleri, programın hedefleri ve programın uygulanmasında dikkat edilmesi gereken hususlar verilmektedir. Uygulanan program yarı yapılandırılmış bir içeriğe sahiptir. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar üzerinde ayrışma bireyleşmenin olumsuz etkilerini azaltmaya ve bu konuda farkındalıklarını artırmaya yönelik programın genel terapötik hedefleri ve bu hedeflere ulaşmak için kullanılacak ilke ve teknikler genel hatlarıyla önceden tasarlanmış olsa da, programın uygulanması aşamasında grubun etkileşimine ve dinamiğine bağlı olarak uygulama aşamalarında değişiklikler olabilmektedir. Birçok psikolojik sorunun kökeninde sağlıklı bir biçimde yaşanan ayrışma bireyleşme yatmaktadır. Programın uygulandığı deney grubunda üyelerin içgörü kazanmaları zaman alacaktır. Uygulanan program bireylerin yaşamları üzerine düşünmelerini ve değerlendirmelerini sağlayacak bir yol gösterici niteliğindedir.

İşlem

Oturum I

Tanışma ve kurallar

Süre: 75-90 dakika

Hedefler:

- a) Grup üyelerinin ve grup liderinin birbirini yakından tanınması,
- b) Grup üyelerinin gruptan ne elde etmek istediklerinin sorulması, üyelerin kişisel amaçlarını ifade etmesi, programın grup lideri tarafından tanıtılması,
- c) Grup kurallarını oluşturulması ve kuralların öneminin üyelerce belirtilmesi
- d) Tüm grup üyelerinin Bilgilendirilmiş Onam Formundan haberdar edilmesi...

Materyal:

1. Yazı tahtası ve tahta kalem
2. İsim kartları

Süreç:

1. Öncelikle lider adı, soyadı, işi, aldığı eğitimler ve medeni durumu gibi genel bilgiler doğrultusunda üyelere kendisini tanıtır ve grup üyelerine isim kartlarını dağıtır.
2. Grup oturumlarına dair (süresi, uygulama yeri, kaç oturum olacağı gibi) bilgi verilir.
3. Üyelerin sürece dair beklenti, duygu ve düşüncelerini alınır. Herhangi bir sorusu olan varsa yanıtlanır.
4. Sürecin sağlıklı ilerlemesi için grup üyelerinin hem kendilerine hem de tüm gruba dair sorumlulukları olduğu belirtilerek grupta hangi kurallar olmasını istediklerini sorulur. Dile getirilen kuralları tahtaya yazılır. Grup üyeleri tarafından dile getirilmeyen ancak uyulması gereken kurallar grup lideri tarafından açıklanır. Kuralların neden önemli olduğu sorulur. Oturumun sonunda her öğrenciye uyulması gereken kurallar listesini içeren form verilir (Ek I). Formda yer almayan ancak tahtaya yazılmış bir kural varsa, bunun öğrenciler tarafından listenin altına eklenmesi istenir.
5. Belirlenen kurallar konusunda fikir birliğine varıldığında Bilgilendirilmiş Onam Formu hem lider hem de grup üyeleri tarafından imzalanır.

6. Grup üyelerinden isimlerinin konuluş hikayeleri ve ailesinin neden bu ismi seçtiğini anlatmaları istenir ve daha sonra grup üyelerinin birbirleri daha iyi tanımaları için bir etkinlik yapılır. Her üyenin başka bir üyeyle eşleşmesi ve bu üye ile 15 dakika boyunca birbirlerine kendilerini anlatmaları istenir. Daha sonra tüm üyeler bir araya getirilir. Her grup üyesi ortaya çıkarak kendisi ile eşleşen kişi gibi partnerini anlatır. Kendisi anlatılan grup üyesi eksik olan bir şey olduğunda bunu tamamlar.
7. Her üye tanıtıldıktan sonra bir başkasının ağzından kendi hikâyelerini duymanın kendilerine nasıl geldiği sorulur.
8. Grup üyelerine buraya katılma amaçlarının neler olduğu sorulur, bireysel amaçlarının neler olduğunu belirtmeleri istenir.
9. Oturumun bittiğini ve bugüne dair, duygu ve düşüncelerinin neler olduğu sorulur.
10. Grup üyelerinden isim kâğıtları alınarak bir sonraki haftaya tekrar dağıtılmak için toplanır
11. Oturumun özeti grup lideri tarafından yapılır.

Program süresince uyulacak kurallar listesi:

- Grup oturumlarında paylaşılan her şey özeldir ve grup içinde kalacaktır. Grupta paylaşılan yaşantıların grup dışına hiçbir şekilde çıkmamasına özen gösterilecektir.
- Uygulamalara katılma konusunda bazı katılımcılarda çekinme veya isteksizlik olabilir. Üyelerin, katılım hızı ve yoğunluğuna saygı duyulacak, hiçbir üye kendini açmaya zorlanmayacaktır.
- Grupta her seferinde bir tek kişi konuşacaktır.
- Paylaşımlar sırasında konuşan üyeyi dinlemeye özen gösterilecektir.
- Hiçbir grup üyesinin bir diğerini ayıplama, suçlama ya da yargılama hakkı yoktur. Diğer bireylerin görüşlerine katılmadığınız durumlarda bile herkesin düşüncelerine saygı duyulacaktır.
- Grup üyeleri grupta düşüncelerini ve duygularını paylaşabilir. Ancak, incitici ve saldırgan davranışlarda bulunulmayacaktır.
- Beklenmedik bir durum olmadığı sürece grup oturumlarının belirlenen tarih ve sürede tamamlanmasına özen gösterilecektir.
- Lider ve üyeler her oturuma zamanında katılmaya özen gösterecektir. Grup üyeleri zorunlu haller dışında bütün oturumlara katılacaktır.

- Üyeler uygulamalara aktif olarak katılmaya çaba gösterecektir.
- Üyelerinin izniyle her oturumda video kaydı kullanılacak, kayıtlar araştırma sınırları içinde tutulacaktır.
- Grup oturumları süresince cep telefonları kapalı tutulacaktır



Oturum II

Sistem ve Alt Sistemler: Aile genogramı ile çalışma

Süre: 90-120 dakika

Hedefler:

1. Aile genogramı üzerinden aile bağlamını keşfetme
2. Aile geçmişi hakkında bilgi alma

Materyal:

1. Genogram örneği
2. Genogram çiziminde kullanılan simgeler
3. Her bir grup üyesi için A4 kâğıdı ve her bir grup üyesi için silgi ve farklı renklerde kalemler

Süreç:

1. Grup üyelerinin bir önceki oturuma dair duygu ve düşüncelerini alınarak oturuma başlanır.
2. Bir önceki oturumda kendi kişisel amacını belirleyemeyen danışanlardan hedefleri üzerine düşünüp düşünmedikleri sorulur ve buna dair bilgi alınır. Hedeflerinin somutlaşması konusunda yardımcı olunur
3. Bir önceki oturumdan bugüne kadar oturumlarla ilgili ne düşündükleri ve duyguları sorulur.
4. Duygu, düşünce ve davranışlarımızda aile yaşantılarımızın ve geçmiş deneyimlerimizle olan ilişkisi üzerinde durulur. Yaşadığımız birçok sorunda aile bağlarımızın önemli olduğu ve bu nedenle aile yapılarımız, anne babalarımızın bize karşı tutumları, köken ailelerimizden çekirdek ailelerimize aktarılan davranış kalıpları, kurallar, değer yargıları ve bunların ilişkilerimiz üzerine etkilerine daha yakından bakacağımız belirtilir ve örnek genogram örneği formu ve genogram çiziminde kullanılacak olan simgeler formu dağıtılır (genogram örneği formu üzerinde yakın-çatışmalı ilişkiler, boşanmalar, çocuklar, ölümler, evlilikler, sembiyotik ilişkiler gibi kavramlar yer almaktadır).
5. Bu form tahtaya çizilerek simgeler tanıtılır ve grup üyelerine kendi genogramlarını nasıl çizecekleri anlatılır
6. Bu genogram üzerindeki işaretlerin ne anlama geldiği, kendi genogramlarını çizerken nelere dikkat etmeleri gerektiği üzerinde konuşulur

7. Katılımcıların her birinin kendisine bir eş bulmasını istenir ve bu eş ile aile genogramını çizerek, çizdikleri genogramlar üzerinde 45 dakika boyunca köken aile ve çekirdek aile ilişkilerini aşağıdaki konular üzerine konuşmaları sağlanır

- İsimler
- Doğum tarihleri
- Evlilik tarihleri (anne-baba, kardeşler, büyükanne büyükbaba evlilikler)
 - Evliliklerin nasıl olduğuna dair bilgi
 - Evlilik süreci nasıl gerçekleşmiş
 - Varsa sıra dışı olaylar
- Boşanmalar
 - Nasıl atlatıldı
- Ölümler
 - Nasıl atlatıldı
 - Aileyi nasıl etkiledi
 - Bu durumdan siz nasıl etkilendiniz
- Kardeşler
 - Düşükler
 - İstenen ve istenmeyen çocuklar
 - Yaş farkları
 - İlişkileriniz nasıldı
- İlişkiler
 - Anne, baba- çocuk ilişkisi
 - Eş olarak anne baba ilişkisi
 - Kardeş ilişkisi
 - Ebeveyn olarak anne baba ilişkisi
 - Anne babanızın kendi anne babalarıyla ilişkileri
 - ✓ Anne ve babanızın kendi ailesiyle olan ilişkilerinden yola çıkarak anne ve babanızla olan ilişkilerinizde ne tür benzerlikler görüyorsunuz

- ✓ Anne ve babanızın size karşı tutumlarıyla kendi anne ve babalarının onlara karşı tutumları arasında benzerlik var mı?
- Kendinizi yakın hissettiğini, uzak hissettiğiniz, en çok çatıştığınız, soğuk savaş içinde olduğunuz ve ilişkinizi kestiğiniz kişiler, nedenleri
- Kendinizi aile içinde kime daha yakın buluyorsunuz
 - ✓ Büyüdükçe bu yakınlıkta herhangi bir değişim oldu mu, nasıl, bu değişimi neye bağlıyorsunuz

Tüm eşler birbiriyle paylaşımlarını gerçekleştirdikten sonra grup bir araya gelir ve sürece dair kendilerini en çok zorlayan, en rahat oldukları noktaların neler olduğu paylaşılır. Gönüllü üyelerden kendine dair en can alıcı noktalara dair paylaşımları alınır. Paylaşmak isteyen her bireyin kendine dair görüşleri alındıktan sonra, benzer yaşantıları olanların duyguları alınır. Ne hissettikleri ne düşündükleri konuşulur. Oturum sonunda bu oturuma dair düşünceleri kendilerini en çok etkileyen şeyin ne olduğu sorulur. Bir sonraki haftaya tekrar verilmek amacıyla grup üyelerinin çizdikleri genogramlar ve isim kartları toplanır.

Oturum III

Yakınlık-Uzaklık: Aile ilişkileri üzerine çalışma

Süre: 90-120 dakika

Hedefler

1. Katılımcıların aile ilişkileri hakkında derinlemesine bilgi almak
2. Aile içindeki duygusal durumu anlamak
3. Aile içi iletişim örüntülerini anlamak

Süreç

Grup üyelerinin bir önceki oturuma dair duygu ve düşüncelerini alınarak oturuma başlanır. Grup üyelerine bir önceki oturumda çizmiş oldukları genogramlar tekrar dağıtılarak bu oturumda da yine genogram üzerine çalışacağımız söylenir. Ancak bu sefer çiftler halinde değil grup olarak çalışılacaktır. Öncelikle grup üyelerine ‘bugün sizlerle aile ilişkilerimizi daha derinden inceleyeceğimiz ve sizlerin şu anda yaşadığınız sorunlar üzerinde ailenizde yaşanan iletişim tarzının, duygusal durumun ne derece etkili olduğunu ele alacağız. Kim kendisinden başlanılmasını ister’ diyerek bu konuda daha istekli olan gönüllü olan kişi ile başlanır. Aşağıda yer alan sorulara yanıt vermek isteyen kişi ile başlanarak grup etkileşimi sağlanır.

Not 1. Etkileşim sırasında grup üyesi bazı soruların yanıtını lider sormadan verecektir, bu durumda bu soruların tekrar sorulmasının gereği yoktur. Bu soruların sırayla sorulması gibi bir durum söz konusu değildir. Ayrıca bu sorular sadece yol göstermesi açısından yazılmıştır. Danışanın olayları ifade biçimi ve ele alışı, olayların ayrıntılı ya da yüzeysel anlatılması gibi durumlarda farklı sorular, somutlaştırmalar yapılabilir. Aşağıdaki sorular genel bir çerçeve sunmaktadır.

Not 2: Grup üyelerine aile içinde bazen anne ve babalarımızı aşırı koruyucu ve kollayıcı olarak da bizlerin büyümesine izin vermedikleri, onların sürekli bizi korumaları neticesinde en ufak sorunla karşılaştığımız zaman dahi büyük bir yıkım yaşayabileceğimiz anlatılmalı.

- Anne ve babanız duygularını nasıl ifade eder. Bu ifade biçimi kendi anne ve babalarından nasıl etkilenmiştir. Sizler kendi anne ve babanızdan hangi ifade biçimlerini aldınız
- Fiziksel olarak aile içindeki duygusal ihtiyaçlarınız nasıl giderilirdi (dokunma, sarılma, öpme gibi). Uzaklık ve yakınlığa dair yaşantılarınız nelerdir
- Aile bireyleri birbirlerine karşı duygularını ve ihtiyaçlarını nasıl ifade ediyorlar.

○ Bazı zamanlar kendinizi aile üyeleri arasında kalmış gibi hissediyor musunuz?

Hangi konuda

○ Aile yaşamlarınızda iyi ve kötü giden şeyler nelerdir?

○ Aile üyelerinin takdirini kazanmak için sergilediğiniz davranışlar nelerdir?

▪ Şimdiki davranışlarınızla çocuklukta sergilediğiniz bu davranışlar arasında ne gibi benzerlikler bulunmaktadır?

○ Aile üyelerinizle olan ilişkileriniz sizi nasıl etkilemektedir ve karşılaştığınız sorunlarla aile etkileşimleriniz arasında nasıl bir bağ bulunmaktadır?

• Köken ailemizi inceledik. Genogramlarınızda gördüğünüz tekrar eden temalar, tekrar eden sorunlar, geçmişten günümüze kadar devam eden ve şu anki ilişkilerinizi etkileyen davranış kalıpları nelerdir?

• Kendi davranışlarınızı ailede en çok kime benzetmektesiniz?

• Geçmişte yaşanan olumsuz olaylardan dolayı bugününüzü dahi etkileyen korkularınız, inançlarınız, mitleriniz nelerdir?

○ Aile yaşantılarınızda ve birbirinizle olan ilişkilerinizde neyi tekrar yaşamak istersiniz ve neyi tekrar yaşamak istemezsiniz?

○ Aile içinde sorun yaşandığında nasıl bir iletişim tarzı kullanılıyor? Bunlardan hangisi işe yarıyor hangisi yaramıyor? Sizce bu yöntemlerden hangisi ileride işinize yarar hangisi yaramaz?

○ Siz bu tarzlardan hangilerini benimsemektesiniz, bu tarzlardan hangileri size sorun yaratmaktadır, hangileri işe yaramaktadır?

○ Siz bu davranış kalıplarını evde en çok kime karşı ve nasıl sergilemektesiniz?

○ Bu davranış kalıbı işinize yarıyor mu?

○ Anne ve babanızla olan ilişkiniz diğer ilişkilerinizi (romantik ilişki, arkadaş ilişkisi, öğretmenlerle olan ilişkiler gibi) nasıl etkilemektedir?

Oturum sonunda bugünkü oturuma dair danışanların duygu ve düşünceleri alınır. Kendileriyle ne götördükleri sorulur. Bu oturumda neyi fark ettikleri sorulur. Özet yapılarak oturum sonlandırılır.

Oturum IV

Kurallar, roller ve örtük mesajlar

Süre: 90-120 dakika

Hedefler:

1. Ailedeki açık ve örtük kuralların belirlenmesi
2. Bu kuralların bireylerin davranışlarını nasıl etkilediğinin anlaşılması
3. Ailede danışanlara yüklenen görev ve verilen gizli mesajlar
4. Bu görev ve mesajların bireylerin yaşamlarını nasıl etkilediği ve
5. Bu görev ve mesajların danışanların bu gün yaşadıkları soruna katkısının neler olduğunun anlaşılması

Materyaller: Kurallar listesi formu

Süreç: Bir önceki oturumun özeti yapılır. Önceki oturumdan yarım kalan ya da danışanların paylaşmak istedikleri bir şey varsa paylaşılır.

Sonrasında ‘Her ailede düzeni sağlamak için kurallar bulunmaktadır. Bu kurallar düzeni sağlamanın yanı sıra aile üyeleri arasındaki sınırların belirlenmesini de sağlar. Bu sınırların net olması sorunların yaşanmasını azaltır. Bazen ailelerimiz bizler için aşırı endişelenirler ve bu kaygılarını azaltmak için sürekli olarak bizlerle iletişim halinde olmak isterler. Bize çok yakın olmak ve yoğun etkileşim halinde olmak isterler. Kendi dünyalarını sadece bizimle kurmak isterler. Bazen kendimizi onların ilgisi ile boğulmuş hissederiz. Kendi başımıza aldığımız kararlar aile içinde problem haline dönüşebilir ve kendi sınırlarımızın aşıldığını düşünebiliriz. Bazı ailelerde sınırlar daha sert çizgilerle çizilmiştir ve bu durum aile üyeleri arasında açık iletişimin kurulmasını, duyguların ifade edilmesini zorlaştırır. Bazen bu durum aile üyelerinin kendilerini yalnız hissetmelerine neden olabilir. Aile üyeleri birbirlerinin yaşadıklarından habersiz olabilmektedir. Aileye duyulan ihtiyaç ve destek ihtiyacı karşılanamamaktadır. Bu iki uç noktada, sınırlar ya iç içe geçmiştir ya da oldukça katıdır. Aile içindeki kurallar gizli kurallar yani sözel olmayan davranışlardaki anlamlardan çıkartılır. Bugün ailelerinizin size gösterdiği açık ve gizli kurallar ve sizlere vermiş oldukları kapalı mesajlar üzerinde çalışacağız. Öncelikle size bir form (Kurallar listesi formu) dağıtacağım. Bu formları 5 dk içinde doldurmanızı isteyeceğim’ denilerek açıklama yapılır.

- ❖ Ailenizde size söylenmeyen ancak sizin beden diliyle aldığınız gizli mesajlar, gizli kurallar nelerdir?

- Bu verilen mesajlarla şu an yaşadığınız sorun arasında ne tür bir ilişki var?
- Bu soruna yönelik hissettiğiniz duygu ve kendinize söylediğiniz sözlerin içeriği nedir? Olumsuz ya da olumlu bir şey yaşadığınızda kendinize dair tutumunuz nedir? Kendinize öfkeli misiniz, kendinizi tebrik ediyor musunuz, aşağılıyor musunuz?

Not: Oturumun içeriğinin anlaşılmasında durumunda aşağıdaki örnekler verilebilir,

- Sürekli olarak arkadaşları ya da sevgilisi ile sorun yaşayan bir kişinin ailesi tarafından kendisine verilen “herkes bizi sömürdü, hiç kimseye güvenmemelisin” mesajı arasındaki bağ gibi.
- “Kimse beni sevmiyor” düşüncenizle aileniz tarafından size verilen “seni isteyerek dünyaya getirmedik, sen bize yüksün” mesajı arasındaki bağ gibi.
- “Herkesi mutlu etmeliyim” ile aileniz tarafından aktarılan “bana bak, benim gibi ol, benden farklı olma, yoksa seni sevmem” mesajı arasındaki bağ gibi.
- “Yetersizim, hep başarılı olmalıyım” ile “Kabul edilmiyorsun” mesajı arasındaki bağ gibi.
- “Eğer benden sevgi almak istiyorsan bizim her dediğimizi kabul etmelisin” ile “kimseye hayır dememeliyim, beni sevmeleri için diğerlerinin onayını almalıyım ve onu kırmamalıyım” mesajı arasındaki bağ gibi.
- Bununla mücadele etmek için ne yaptınız, nasıl baş ettiniz?
- Bu mesajlarla kendi kendinize söylediğiniz aşağılayıcı, suçlayıcı küçük düşürücü sözler arasında nasıl bir ilişki var?
- Bu mesajlar ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?

Sonrasında aile içindeki kurallar hakkında bilgi almak amacıyla kurallar listesi formu dağıtılır.

Kurallar Listesi Formu

- ❖ Ailenizde kuralları kim koyar?

.....

.....

- ❖ Ailenizdeki açık kurallar nelerdir?

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Ailenizde kapalı kurallar nelerdir?

.....

.....

.....

.....

.....

- Bu kurallara uyma konusunda kardeşler arasında farklılık var mıdır?

.....

.....

.....

- Evin büyük, ortanca ya da küçük çocuğu olmaktan dolayı bu kuralların değiştiği olmaktadır?

.....

.....

.....

Bu sorular danışanlar tarafından yanıtlandıktan sonra, ikili gruplar halinde danışanlar kendi ailelerindeki kurallar hakkında konuşacaklardır. Daha sonra grup bir araya gelerek kendi hakkında konuşmak isteyen grup üyelerine söz hakkı verilecektir. Sonrasında aşağıdaki sorular grup üyelerine yöneltilecektir.

- ❖ Kuralların açık bir biçimde konuşulmaması sizi nasıl etkiliyor?
- ❖ Kuralların konuşulmaması sizin nasıl davranmanıza neden oluyor?
- ❖ Bu kuralları ihlal ettiğinizde aileden size ne gibi mesajlar geliyor?
- ❖ Sizlerin şu an yaşadığınız sorunlarda bu tarz kurallar var mı?
- ❖ Kendi yaşadığınız ilişki sorunlarında (arkadaş, sevgili vb. ile) kendi gizli kurallarınızın olması ve bunları paylaşmamanız ilişkinizi nasıl etkiliyor?
- ❖ Evde büyük, küçük ya da ortanca çocuk olmaktan dolayı yaşadığınız zorluklar nelerdir? Bunların size getirileri nelerdir?

Grup üyeleri arasında benzer yaşantıların duygu ve düşünceleri alınır. Son olarak oturuma dair dönütler ve üyelerin farkındalıkları sorularak oturum sonlandırılır.

Oturum V

Kabul ve onay alma, aile beklentilerinin karşılanması

Süre: 90-120 dakika

Hedefler:

1. Ailemiz tarafından bize gönderilen örtük mesajların hayatımızı nasıl etkilediği
2. Bu mesajların yaşanan sorunlara katkısı

Süreç: Bir önceki oturumun özeti yapılır. Önceki oturumdan yarım kalan ya da danışanların paylaşmak istedikleri bir şey varsa paylaşılır.

Grup üyelerine yönelik: “Bazen ailelerimiz bize farkında olmadan örtük bir biçimde mesajlar yollarlar. Hatta sözleriyle belirttikleri ile bu örtük mesajlar birbiriyle çelişmektedir. Ancak biz sözleri değil de daha çok gizli mesajı alırız ve bu mesajlar doğrultusunda davranışlarımızı şekillendiririz. Sonrasında ise onlar bizden sözlü olarak onay beklemeseler bile sürekli olarak onların onayını almak için kendi istediğimiz gibi değil onların istediği gibi davranırız. Bu davranışımızı diğer insanların bizden beklentilerine de genelleriz” şeklinde açıklama yapılır. Sonrasında aşağıdaki sorularla başlanır:

- Sizler için ailenizin onayını almak ne kadar önemlidir?
- Ailenizin sizden beklentilerini nasıl anlıyorsunuz?
- Onların onayını almadığınızda neler hissediyorsunuz?
- Bu duygularınıza ne tür düşünceler eşlik ediyor?
- Onların onayını almadığınızda ailenizin sizlere tepkisi nasıl oluyor?
- Şu ana kadar bunlarla nasıl baş ettiniz?
- Onların istediği gibi davranmanın size kazancı ne oldu?
- Size ne gibi bedeli oldu?
- Bu durum aile dışında sosyal çevrenizde nasıl kendisini gösteriyor?
- Bu davranışın ne gibi sonuçları oluyor? Sizi nasıl etkiliyor?

Oturum sonunda etkileşim başlatılarak benzer durumları yaşayan grup üyelerinin düşünceleri ve duyguları paylaşılır. Bu durumla baş etmiş olanların baş etme becerilerinin neler olduğu sorulur. Oturumun sonunda özet yapılarak, grup üyelerinin

bugünkü oturum hakkında kendilerine dair fark ettiği en önemli noktanın neler olduğu sorulur.



Oturum VI

“ben pozisyonu” alabilme, istisnalar

Süre: 75-90 dakika

Hedefler:

1. Grup üyelerinin şu an yaşadıkları soruna ilişkin paylaşımlarını alma
2. Bu sorunun çözümüne yönelik atılan adımlar
3. Sorunun üstesinden gelindiği istisnai durumların keşfedilmesi
4. Grup üyelerinin sorunun çözümüne yönelik sorumluluk alabilmesi

Süreç:

Bu oturumda grup üyelerin oturumlara katılmalarına neden olan sorunları, bu sorunlarının köken aileleri ile kurdukları iletişim ve etkileşim biçimlerinin etkisi, daha önce bu sorunu çözmek için attıkları adımlar ve neyi farklı yaptıkları üzerinde durulacaktır.

- Grup üyelerinin yaşadıkları sorunların ve sorunlara ilişkin duygularının paylaşılması,
- Yaşanan bu duygulara ek olarak diğer duyguların neler olduğunun paylaşılması
- Yaşanan bu duyguların aile yaşantılarıyla bağlantısının kurulması,
- Grup üyelerinin sorun karşısında ne tür adımlar attıkları ve ne tür sonuçlar aldıklarının konuşulması,
- Danışanın neyi farklı yaparsa bu durumu yaşamayacağı konusunda istisnalar üzerinde durulması,
- İstisnai durumlarda ortaya çıkan duyguların keşfedilmesi,
- Şu anki ilişkilerinde kendilerini ne kadar ifade edip edemedikleri,
- Bu durumuna ne tür duyguların eşlik ettiği,
- Bunun için hayatlarında ne gibi değişiklikler yapmayı planladıkları üzerinde durulur.

Grup üyeleri kendi yaşantılarını paylaştıktan sonra paylaşılanlara benzer yaşantılara sahip grup üyelerinin duygu ve düşünceleri alınır. Bu durumla karşılaşan ancak daha farklı tutum içinde olan grup üyelerinin neyi farklı yaptığı, bunu nasıl başardığı ve durumla nasıl baş ettiği üzerinde durulur. Oturuma dair özet yapılarak grup üyelerinin oturuma ilişkin duygu, düşünceleri ve farkındalıkları alınır.

Oturum VII

Ailenin ve Grup Üyesinin Güçlü Yanlara Odaklanma

Süre: 75-90 dakika

Hedefler:

1. Ailenin problemlerle baş etme biçimi
2. Aile içi güç kaynaklarının belirlenmesi

Süreç:

Özet yapıldıktan sonra grup üyelerinin bir önceki oturuma ilişkin duygu, düşünce ve kazanımları alınır. Bir önceki oturuma ilişkin yarım kalan ya da paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulur. “Aile içinde yaşamımız boyunca birçok zorluklarla, birçok problemle karşılaşmaktayız. Bu problemlerin bazılarının üstesinden hep beraber kolay bir biçimde gelirken bazılarında zorlanırsınız. Hepimizin hayatında bu zorluklarla baş etmek için kullanacağımız donanımlarımız vardır. Biz buna güç kaynaklarımız diyoruz” denilerek oturuma giriş yapılır. Bu oturumda aile içinde yaşanan problemlerle nasıl baş ettiğimiz ve bunları kullanırken ne gibi desteklerimiz ve özelliklerimizden yani güç kaynaklarımızdan faydalandığımız üzerinde durulacağı ifade edilir.

- ❖ Aile içinde yaşanan herhangi bir üzücü olay karşısında grup üyelerinin kendilerini iyi hissetmek için kimden yardım aldığı ve bunu nasıl yaptığı üzerinde konuşulur.
- ❖ Grup üyelerinin ailelerinin problem yaşanan ya da stres anlarında kendilerini ve diğer aile üyelerini rahatlatmak için ne tür yöntemler kullandıkları araştırılır.
- ❖ Kendi yaşantılarında bu yöntemlerden hangilerinin işe yaradığı hangilerinin yaramadığı ve en etkili yöntemin hangisi olduğu üzerinde durulur.
- ❖ Aile üyelerinin kendilerini güvende hissetmeleri için sergiledikleri davranışlarının neler olduğu sorgulanır.
- ❖ Aile üyelerinin hangi konularda birbirine destek olduğu, hastalık, kaygı, zorluk gibi zor zamanlarda yeniden güven ortamının nasıl sağlandığı sorgulanır.
- ❖ Grup üyelerinin bu güç kaynaklarından hangisini benimsediği ve hangisini benimsemediği sorgulanır.
- ❖ Bu güç kaynaklarını kendisinin nasıl kullandığı sorgulanır. Kullandığı güç kaynağının hayatını nasıl kolaylaştırdığı ya da zorlaştırdığı sorgulanır.

Grup arasında etkileşim başlatılır. Paylaşımlar alındıktan sonra oturumun özeti yapılır ve grup üyelerinin oturuma ilişkin duygu, düşünce ve kazanımları alınır.



Oturum VIII

Güçlü yanlara odaklanma, yaşam ırmağı

Süre: 75-90 dakika

Hedefler:

1. Danışanların kendi güç kaynaklarını fark etmeleri
2. Yaşanılan zorluklar ve problem durumlarında hangi güç kaynaklarının devreye sokulduğunun keşfedilmesi
3. Bu güne kadar kullanmadıkları güç kaynaklarının neler olduğunun keşfedilmesi
4. Şu an yaşadıkları sorunun çözümünde daha önce kullandıkları güç kaynaklarının devreye sokulması

Yönerge: Bir önceki oturumun özetiyle başlanır. Bir önceki oturumda yarım kalan paylaşılmayan ya da paylaşılmak istenen herhangi bir şey olup olmadığı sorulur. Bir önceki oturumda aile içindeki güç kaynaklarımızı keşfettiğimiz, bugün de kendi güç kaynaklarımız üzerine çalışacağımız ifade edilir. Her bir grup üyesine bir kağıt verilir. Grup üyesinden kâğıdı yatay tutarak doğduğu andan itibaren şu anki yaşına kadar, belirli yaş dönemlerini ve bu dönemlerde yaşadıkları kendilerini etkileyen olayları yazmaları istenir. Bu kriz anlarında kendilerine destek veren güç kaynaklarını da olayları yazdıkları yerin alt tarafına sıralamaları istenir.

- ❖ Grup üyelerine bu güç kaynaklarından hangisini en çok ve hangisini en az kullandığı sorulur.
- ❖ Grup üyelerinden şu ana kadar kullanmadıkları güç kaynaklarının neler olduğunu keşfetmeleri istenir.
- ❖ Bu güç kaynaklarını şu an yaşadıkları sorunlarda nasıl kullanabilecekleri üzerinde durulur.
- ❖ Her bir grup üyesinden seçtiği ve kendisi için çok önemli olan bir güç kaynağına bir isim vermesi istenir.
- ❖ Grup üyelerinin seçtiği bu güç kaynağının güçlü ve olumlu yanlarını sıralamaları istenir.
- ❖ Şimdide seçtikleri bu güç kaynağını düşünerek ödedikleri bedelin neler olduğu üzerine düşünmesi istenir.

Oturum sonunda grup etkileşimi başlatılarak üyelere kendilerinde daha önce farkında olmadıkları hangi tür güç kaynaklarını fark ettikleri sorulur. Grup üyelerinin tümüne farklı olarak hangi güç kaynaklarını duydukları ve kendilerinin bunu kullanmaları durumunda neler olabileceği üzerinde durulur. Bu günkü oturumda kendilerine dair neler fark ettikleri sorulur. Bugünkü oturuma dair üyelerin duygu ve düşünceleri alınır oturum sonlandırılır.



Oturum IX

Aile dizilimi

Süre: 90-120 dakika

Hedefler:

1. Grup üyelerinin aile ilişkilerini somut biçimde görmelerini sağlama
2. Danışanın kendi yoluna gitmesini destekleme

Süreç:

Bir önceki oturumun özeti yapılır. Bir önceki oturuma ilişkin paylaşımda bulunmak isteyenlerin paylaşımları alınır. Grup üyelerine bugünkü oturumda farklı bir etkinlik yapılacağı söylenir. Gönüllü olan grup üyelerinden birisi ile aile ilişkilerini somut bir biçimde ele alacakları bir uygulama yapılacağı belirtilir. Gönüllü danışana şu an bulunulan ortamın danışanın duygusal alanı olarak ele alındığı ve bu alan içinde ailesinde ya da sosyal çevresinde kendisi için önemli olan kişilerin yer alacağı söylenecektir. Grup üyelerinden kendisini ve kendisi için önemli olan diğer kişileri seçmesi ve merkeze kendisi gelecek şekilde bu kişileri yerleştirmesi istenir. Bu kişilerin konumunu duruşunu pozisyonunu danışan kendisini temsil eden kişiye göre yerleştirecektir. Grup üyesi, her bir temsili bireyi yerleştirdikten sonra seçtiği bu kişiler hakkında tüm grup üyelerine kısaca bilgi aktaracaktır. Rollerini alan her birey bulunduğu konumda kendisini nasıl hissettiğini ve ne düşündüğünü açıklayacaktır. Daha sonrasında grup üyesine bu kişilerin söyledikleri ile ilgili ne duyduğu sorulacaktır. Grup üyesinin yaşadığı sorun doğrultusunda aile dizilimi, grup üyesinin olmasını istediği şekli ile birkaç yıl sonrasını resmetmek ve somut bir biçimde görselleştirmek için tekrar yapılabilir.

Oturum sonunda tüm grup üyesinin girdiği rollerde kendisini nasıl hissettiği sorulur. Gönüllü olan grup üyesinin kendisini nasıl hissettiği sorulur. Süreç hakkında hem gönüllü grup üyesinin hem de diğerlerinin duygu ve düşüncesi alınır. Özet yapılarak oturum sonlandırılır.

Oturum X

Cesaretlendirme, geri bildirimler, oturumların sonlandırılması

Süre: 60-75 dakika

Hedefler:

1. Grup oturumlarını değerlendirmek
2. Üyelerin kazanımlarını farkındalıklarını vurgulamak
3. Şu ana kadarki attıkları adımları, girişimlerini desteklemek, geleceğe dair atacakları adımları ele almak
4. Grup üyelerinin birbirlerine dair dönütlerini almak...

Süreç:

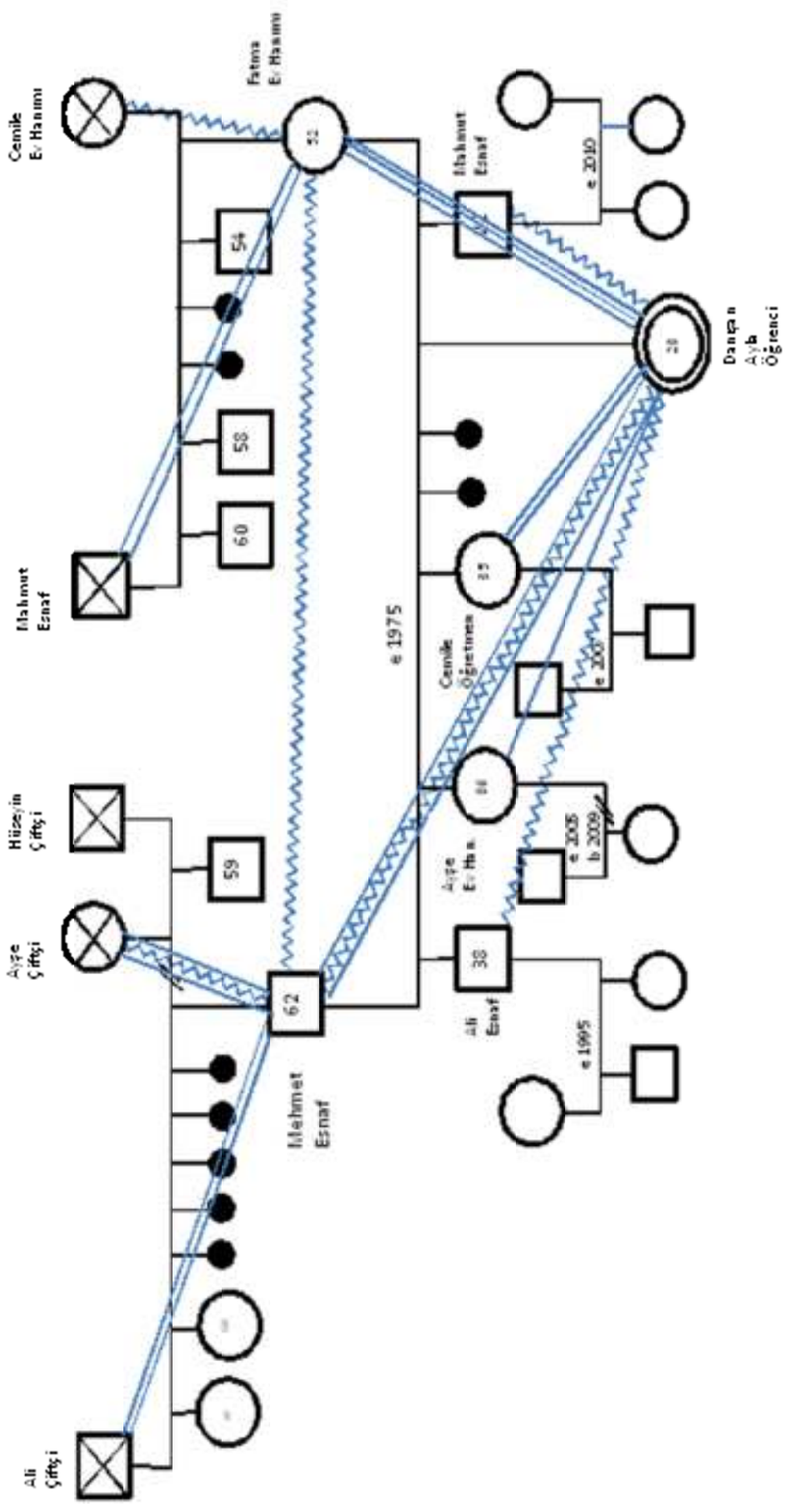
Bir önceki oturumun özeti yapılır ve bu oturumun son oturum olduğu vurgulanır. İlk oturumdan son oturuma kadar tüm oturumların tek tek neler yapıldığı ve neler üzerinde durulduğunun genel bir özeti yapılır. Grup üyelerinin;

- ❖ Başlangıçta grup oturumlarından beklentilerini grup oturumlarında karşılayabildiler mi?
- ❖ Grup üyelerinin bu süreçte en önemli kazanımları nelerdir?
- ❖ Grup üyelerinin kendileri ile ilgili öğrendiği en önemli şeyler nelerdir?/ Grup üyeleri kendileri ile ilgili neler fark ettiler?
- ❖ Grup üyelerinin liderle ve grupla paylaşmadığı ama şu anda söylemek istediği herhangi bir şey var mı?
- ❖ Oturumlar bittikten sonra, grup üyeleri yaşadıkları sorunla ilgili olarak hangi adımları atmayı planlıyorlar?
- ❖ Bu grubu katılma konusundaki duygu ve düşünceleri neler?
- ❖ Grup oturumlarıyla ve grup lideriyle ilgili düşünceleri (olumlu ve olumsuz) neler?
- ❖ Grup oturumlarında daha fazla ne yapılsaydı iyi olurdu?
- ❖ Grup üyelerinin sonlandırmaya ilişkin duyguları nedir? Kendilerini nasıl hissediyorlar?
- ❖ Her zamankinden farklı olarak neler yapmayı planlıyorlar?
- ❖ Yeni girişimlerde bulunanların bunu nasıl başardıkları ve grup arkadaşlarına neler önerebilecekleri gibi sorular yöneltilerek sürece, grup üyelerine ve lidere yönelik dönütler alınır.

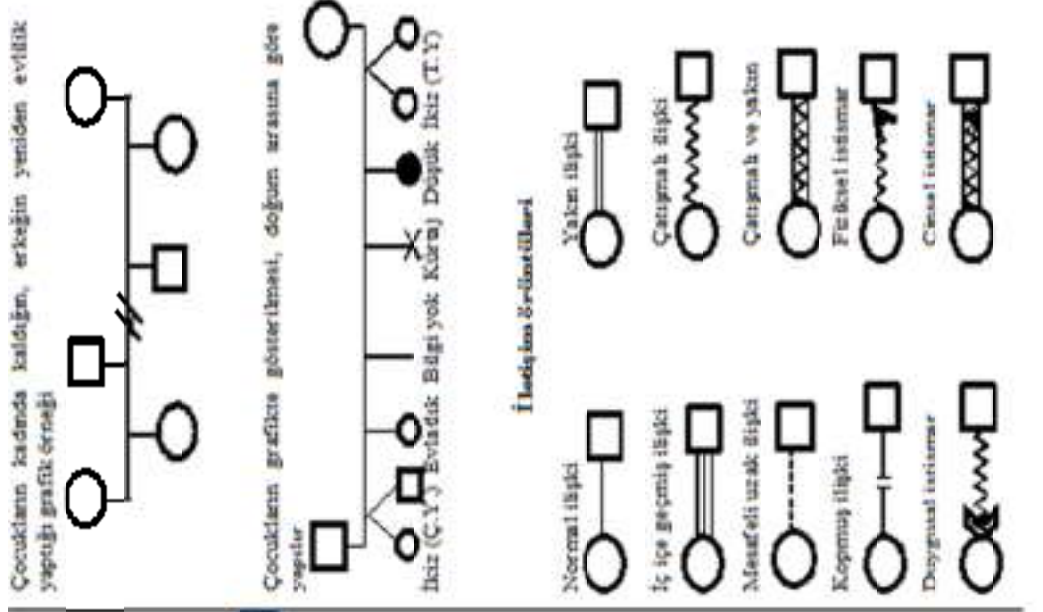
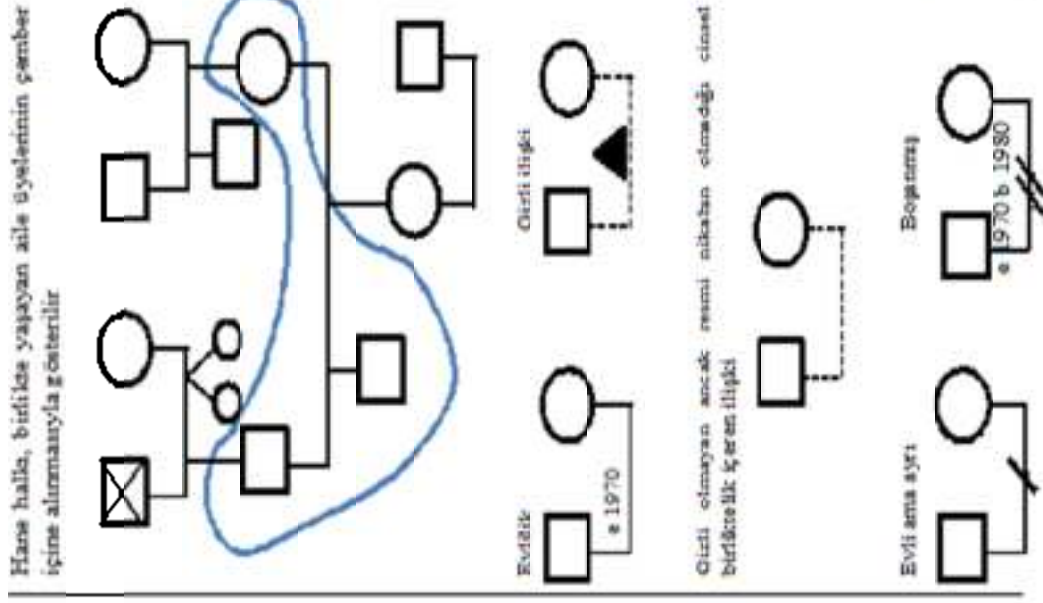
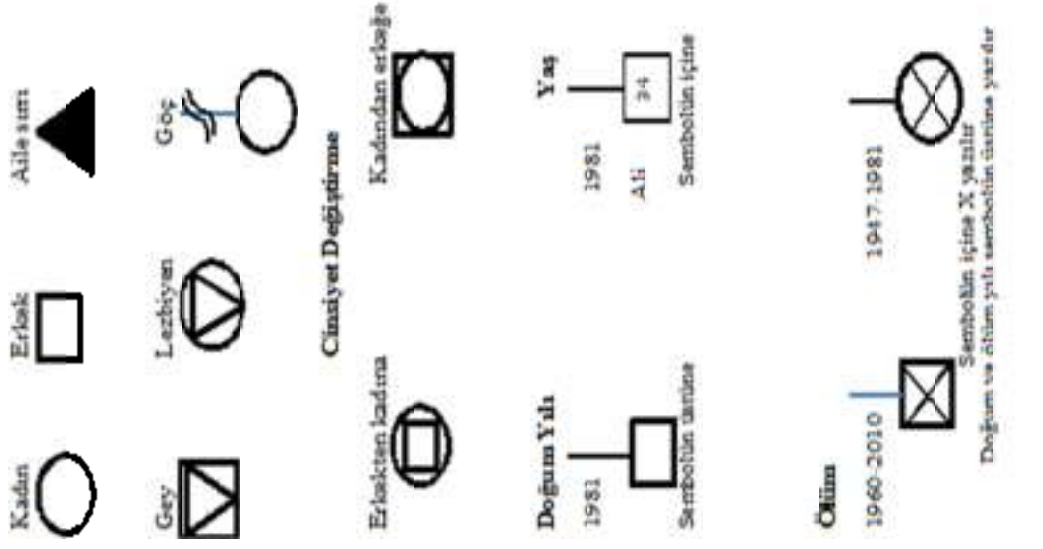
Grup üyelerine yaşadıklarının ve paylaşımlarının çok özel olduğu, uzun yıllar boyunca içimize işlemiş olan bazı davranış kalıplarının tıpkı bilgisayar hard diski gibi bilgiyi kaydettiği ve bunun değişmesi için zamana ihtiyaç duyulacağı hatırlatılır. Ancak yeni davranışlar geliştirme ve adımlar atma konusunda önlerinde çok zaman olacağı belirtilir. Son olarak tüm grup üyelerinin birbiriyle eşleşerek vedalaşması ve birbirlerine dönütler vermeleri sağlanır. Grup dağılmadan önce son test uygulaması yapılır.



Ek D. Genogram Örneği



Ek E. Genogram Çiziminde Kullanılan Simgeler



Ek F. Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi Kullanım İzni

Doktora tez

Birsen Şahan <sahanbirsen@gmail.com>

6 Ocak 2015

Alıcı: Sevda, mehmetguven

Sayın hocam,

Ben Çukurova Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında doktora öğrencisiyim. Aynı zamanda, İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında araştırma görevlisiyim. Yapacağım doktora tez çalışmamda, Levine, Green ve Millon (1986) tarafından geliştirilmiş olan ve sizler tarafından 2008 yılında uyarlama çalışması yapılmış olan "Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi"ni kullanmayı planlıyorum.

Sizler de uygun görürseniz, bu ölçeği tezimde kullanmak için sizden izin istiyorum. Aynı zamanda uyarlama çalışması yapmış olduğunuz ölçeğin tamamına ulaşamıyorum. Bu konuda yardımcı olursanız çok sevinirim.

Saygılarımla...

Sevda Aslan <sevda.aslan@gmail.com>

6 Ocak 2015

Alıcı: bana

Tekrar Merhaba Birsen Hanım,

Ölçekte reverse madde yok. Aşağıda ölçekteki alt ölçeklerden kısaltma olanların açık hâli yer almaktadır. Diğer alt ölçekler, açık olarak yazılmıştır. Örneğin ayrılık kaygısı alt ölçeğinden alınan puan arttıkça, ayrılık kaygısının arttığını göstermektedir. Bu örnekteki durum diğer alt ölçekler için de geçerlidir. Orijinaliyle madde kaybı yoktur.

AK: Ayrılık Kaygısı

KK: Kısıtlanma Kaygısı

RB: Reddedilme beklentisi

Çalışmalarınızda hem kolaylıklar hem başarılar dilerim.

Dr. Sevda Aslan

Doç.Dr.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Eğitim Fakültesi

Kırıkkale Üniversitesi

Ek G. İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Araştırma İzin Belgesi

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

SAYI : 50235129-25-635-1083
KONU:Uygulama İzni

02/03/2015

Eğitim Fakültesi Dekanlığına

İlgi: 13.02.2015 tarih ve 27224817-044-708-3007 sayılı yazımız.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi Birsan Şahan YILMAZ'ın, "Sistematik Psikoterapi Yaklaşımına Dayalı Hazırlanmış Grupla Psikolojik Danışma Programının Üniversite Öğrencilerinin Ayrışma Bireyleşme Düzeylerine Etkisi" başlıklı tez çalışmasını 16 Şubat 2015-30 Mayıs 2015 tarihleri arasında ve ek olarak Eylül 2015 tarihinde Üniversitemiz öğrencilerine uygulama talebi Rektörlüğümüz tarafından uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Davut ÖZBAĞ
Rektör a.
Rektör Yrd.

EKİ: Bilgi Formu (1 sayfa)
Uygulanacak Test Örneği (1 sayfa)

DAĞITIM:
Gereği:
Çukurova Üniversitesi Rektörlüğüne

Bilgi: Eğitim, Fen- Edebiyat, İİBF ve
Mühendislik Fakültesi Dekanlığına

Geleni 05/03/2015
Diyadin

Sn. Gökhan'ın
03.03.2015

Geri
04.03
A. A.

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ	
EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI	
GELEN EVRAK	
TARİH	SAYI
03.03.2015	069-496

TUTANAK ALIŞIYOR MUYU? ()

Telefon: (0 422) 377 32 21 Faks: (0 422) 341 00 53

e-posta: icerisi@inonu.edu.tr Elektronik Ağ : www.inonu.edu.tr

Bilgi için

ÖZGEÇMİŞ

Birsen ŞAHAN
sahanbirsen@gmail.com

EĞİTİM

- 2010-2016, Çukurova Üniversitesi, Adana
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Doktora Programı
- 2007-2010, Ankara Üniversitesi, Ankara
Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı
- 2000-2006, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara
Ortaöğretim Fen ve Matematik Alanları Eğitimi Bölümü, Fizik Öğretmenliği
Programı

İŞ DENEYİMLERİ

- 2009-2016, Araştırma Görevlisi
İnönü Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

YABANCI DİL BİLGİSİ

- İngilizce: İleri düzeyde, Temel İngilizce ve Modern Diller Bölümü, ODTÜ

ULUSAL HAKEMLİ DERGİLERDE YAYINLANMIŞ MAKALELER

Şahan-Yılmaz, B. ve Duy, B. (2013). Psiko-eğitim programının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 39, 68-81.

Akdağ, M., **Şahan-Yılmaz, B.**, Özhan, U. ve Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96.

Şahan-Yılmaz, B. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının yordayıcıları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 82-94.

Kılıç, M. ve **Şahan-Yılmaz, B.** (2015). Kamu personeli seçme sınavına hazırlanan öğretmen adaylarının umutsuzluk ve sosyal destek düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 1-12.